

Лебедева Дарья Алексеевна,
магистрант ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет»,
г. Киров, Российская Федерация
lebedeva.darja@mail.ru



Донога Людмила Викторовна,
кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Российская Федерация
l_donoga@vyatsu.ru

Взаимосвязь эмоционального интеллекта и психологических границ личности у студентов вуза

Аннотация. Актуальность темы обусловлена недостаточной изученностью взаимосвязи эмоционального интеллекта и психологических границ личности. Целью исследования является определение связи эмоционального интеллекта, психологических границ и суверенности психологического пространства личности у студентов вуза. Была установлена прямая связь между уровнем развития внутриличностного эмоционального интеллекта, управления эмоциями, психологическими границами, суверенностью психологического пространства и такими ее подсистемами, как суверенность физического тела, территории, мира вещей. Существует прямая связь и между уровнем развития понимания эмоций, тонкостью психологических границ и суверенностью территории.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, психологические границы личности, суверенность психологического пространства, студенты вуза.

Раздел: 5.3. Психология.

Введение

Исследование феномена «эмоциональный интеллект» привлекает внимание ученых различных направлений. Американские психологи П. Сэловей и Дж. Мейер инициировали первые исследования эмоционального интеллекта как целостного явления. Ученые рассматривали его как способность осознавать и различать собственные эмоции и чувства, а также использовать эту информацию для определения дальнейших действий и мыслей [1]. Термин «эмоциональный интеллект» стал популяризоваться благодаря выходу в свет работ Д. Гоулмана. Под эмоциональным интеллектом автор понимал способности человека, включающие самоконтроль, рвение и настойчивость, а также умение мотивировать свои действия [2].

Большой вклад в изучение взаимосвязи эмоций и интеллекта в отечественную психологию внесли такие ученые, как Л. С. Выготский и С. Л. Рубинштейн. По мнению Л. С. Выготского, существует динамическая смысловая система, которая представляет собой единство аффективных и интеллектуальных процессов: «...во всякой идее содержится в переработанном виде аффективное отношение человека к действительности, представленной в этой идее» [3]. С. Л. Рубинштейн придерживался похожей позиции и рассматривал эмоциональность как одну из сторон познавательных процессов, которые отражают действительность: «Эмоциональность, или аффектив-

ность, – это всегда лишь одна, специфическая, сторона процессов, которые в действительности являются вместе с тем познавательными процессами, отражающими – пусть специфическим образом – действительность» [4]. Ученый также считал, что любая деятельность, в том числе и мышление, всегда включает ту или иную эмоциональную характеристику, так как всегда вызывается определенными потребностями, интересами и побуждениями.

Современный российский исследователь Д. В. Люсин разработал свою модель эмоционального интеллекта и определил его как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими [5]. Способность к пониманию эмоций включает в себя распознавание наличия эмоционального состояния, определение конкретной эмоции и выявление причин, вызвавших ее. К навыкам управления эмоциями исследователь относит контроль над выражением эмоций, управление их внешним проявлением, а также способность при необходимости произвольно вызывать определенные эмоции [6]. Данную модель Д. В. Люсин положил в основу опросника для оценки эмоционального интеллекта, получившего название ЭмИн [7].

В последние десятилетия особое внимание уделяется проблематике взаимосвязи эмоционального интеллекта с другими психологическими явлениями и конструктами личности. Так, Т. Д. Тран и Т. В. Фам в своем исследовании доказали, что как и способность к мышлению, так и эмоциональный интеллект оказывает значительное положительное влияние на процесс принятия решений [8]. М. Ф. Паранте и М. А. Алви исследовали связь между эмоциональным интеллектом и самоконтролем у студентов. Их результат подтвердил наличие значимой положительной взаимосвязи: учащиеся с высоким уровнем эмоционального интеллекта демонстрируют более развитый самоконтроль [9]. Н. Р. Сангита рассмотрела взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и стрессоустойчивостью у молодежи в современном социокультурном контексте. Полученные данные указывают на то, что эмоциональный интеллект выступает важным фактором устойчивости молодых людей: его высокий уровень связан с эффективным преодолением стрессовых ситуаций, сохранением психологического благополучия и успешным разрешением социальных трудностей. Эмоциональная саморегуляция и социальная компетентность при этом выступают как ключевые посредники данного влияния [10].

Немаловажную роль во взаимодействии личности с внешним миром играют особенности ее психологических границ. Особый вклад в развитие концепции психологических границ личности внес основатель психоанализа З. Фрейд. Ученый рассматривал границы как механизмы, которые помогают личности сохранять психологическую целостность и управлять эмоциональными состояниями, а также обеспечивать адекватное взаимодействие с окружающим миром [11].

В гуманистической психологии вопросу о психологических границах личности особое внимание уделял К. Роджерс. Психолог считал, что ясное понимание собственных границ позволяет личности осознавать, что для нее приемлемо и что нет, тем самым способствуя формированию устойчивого и аутентичного «Я» [12]. Это понимание помогает людям более эффективно взаимодействовать с окружающими и защищать свои эмоциональные потребности.

Э. Хартманн, немецкий психоаналитик, сделал значительный вклад в изучение психологических границ личности. Ученый акцентировал внимание на том, что границы между различными аспектами психической жизни, такими как сознательное и бессознательное, играют важную роль в функционировании личности. Э. Хартманн утверждал, что устойчивость психического здоровья зависит от способности индивида

поддерживать эти границы, что позволяет организовывать свои мысли и чувства и справляться с внутренними конфликтами [13].

В отечественной психологии термин «психологические границы личности» начал использоваться сравнительно недавно. В последние десятилетия феномен психологических границ личности стал предметом активного исследования со стороны российских психологов. Е. О. Шамшикова рассматривает границы «Я» как функции личности, направленные на разграничение того, что принадлежит индивиду и может быть контролируемо, от того, что ему не принадлежит [14]. Т. В. Пивненко определяет личные границы как критерий, позволяющий различать собственные чувства и желания от чужих. Способность осознавать этот критерий авторы именуют выстраиванием личных границ [15].

В развитие этой области знаний внесли большой вклад работы Т. С. Леви. Под психологической границей личности Т. С. Леви понимает «границу, которая не совпадает с границей физического тела, очерченной кожей; она формируется в процессе осознания человеком своего пространства и его отстаивания, преодоления симбиотических отношений» [16]. Психологическая граница формируется и эволюционирует в процессе выполнения человеком различных действий и движений, что является основой ее проявления.

Проблема зависимости суверенности личности от состояния границ психологического пространства исследуется С. К. Нартовой-Бочавер. Ученый отмечает, что в психологическое пространство входят структурные компоненты личности (когнитивный, эмоциональный и поведенческий), которые, обрамленные границей, определяют область личностного развития и отделяют одного человека от другого. Целостность границ психологического пространства способствует психическому и соматическому здоровью личности [17]. С. К. Нартова-Бочавер определяет суверенность как «а) способность субъекта контролировать свое психологическое пространство, б) баланс между собственными потребностями и потребностями других, в) состояние психологических границ личности». Исследователем была предложена методика, позволяющая выявить четыре уровня выраженности суверенности психологического пространства и подсистем данного конструкта, а именно: сверхсуверенность (квазисуверенность), нормальная (умеренная) суверенность, депривированность и травмированность [18].

Значительное количество исследований посвящено изучению взаимосвязи между психологическими границами личности и различными аспектами ее функционирования. Е. И. Зыковой была проведена исследовательская работа, направленная на изучение специфики взаимосвязи между характеристиками психологической границы личности и предрасположенностью к развитию интернет-зависимости активных пользователей информационно-коммуникационных технологий. Результаты исследования показали статистически значимую положительную корреляцию между тонкими психологическими границами и наличием признаков интернет-зависимости [19].

Исследование, проведенное А. В. Гришиной и М. В. Косцовой, направлено на выявление взаимосвязи между особенностями психологических границ и уровнем самооценки у студентов-гуманитариев. Исследование подтвердило существование прямой взаимосвязи между уровнем самооценки и характеристиками психологических границ у студентов гуманитарных направлений [20].

Исследовательская деятельность С. Т. Джанерьян и Д. И. Гвоздевой направлена на выяснение взаимозависимости между степенью осмысленности жизни и показателем суверенности психологического пространства у представителей обоих полов [21]. По итогам проведенного исследования ученые установили отсутствие какой-либо вы-

раженной взаимосвязи между направленностью жизненных смыслов и чувством самостоятельности и свободы своего психологического пространства в сфере взаимоотношений с обществом, как у мужской, так и женской части респондентов.

О. А. Камзина провела научное исследование, целью которого стало изучение взаимосвязи между отношением личности к самой себе и состоянием суверенности психологического пространства у молодежи. Проведенное исследование демонстрирует наличие значимых взаимосвязей между показателями психологической автономии и отношением к самому себе, оказывая непосредственное влияние на чувство удовлетворенности жизнью и качество человеческих взаимоотношений [22].

Научное исследование С. В. Остапчука и М. А. Бурлаковой посвящено изучению характера взаимосвязи между феноменами созависимости и психологического суверенитета у студенческой аудитории [23]. Результаты исследования указывают на то, что лица, находящиеся в состоянии созависимости, испытывают трудности в четком понимании и установлении собственных психологических границ. Они часто не понимают, где заканчивается их личное пространство и начинается пространство другого человека.

Научное исследование С. А. Васюры и Г. М. Закировой направлено на выявление взаимосвязи между личностными границами и активностью студентов с различным уровнем психологической суверенности. Проведенный анализ продемонстрировал, что существует тесная взаимосвязь между психологическими границами личности и всеми основными видами активности студентов, такими как коммуникативная активность, познавательная активность, учебная деятельность и процессы рефлексии. Наиболее показательными оказались результаты относительно умеренного уровня психологической суверенности, при котором структура личностных границ находится в наибольшей гармонии с системой активности, демонстрируя высокий уровень взаимопроникновения и интегративности [24].

Цель научной работы Е. О. Ермоловой заключалась в анализе особенностей эмоционального интеллекта у субъектов с различными типами психологических границ. Исследование подтвердило наличие устойчивых взаимосвязей между эмоциональным интеллектом и структурой психологических границ личности. Было установлено, что субъекты с хорошо развитыми психологическими границами обладают значительно более высоким уровнем эмоционального интеллекта [25].

Научное исследование, проведенное А. В. Дегтяревым и Д. И. Дегтяревой, было посвящено изучению взаимосвязи между особенностями психологических границ личности, уровнем эмоционального интеллекта и характером отношения к себе у молодых людей. Анализ полученных данных подтвердил наличие большого числа значимых корреляционных связей между вышеуказанными переменными: особенностями психологических границ, уровнем эмоционального интеллекта, типом самоотношения и рядом других индивидуально-психологических характеристик, присущих молодым людям периода юности [26].

Обобщая, отметим, что, несмотря на большое количество исследований о взаимосвязи психологических границ личности и суверенности психологического пространства с другими психологическими конструктами, исследований о взаимосвязи эмоционального интеллекта, психологических границ личности и суверенности психологического пространства у студентов вузов недостаточно, что стало для нас мотивом исследования данной проблемы.

Цель эмпирического исследования состояла в определении взаимосвязи между уровнем развития компонент эмоционального интеллекта, тонкостью психологических границ личности, суверенностью психологического пространства и ее подсистемы студентов вуза.

Гипотезы исследования:

- существует статистически значимая корреляционная взаимосвязь между уровнем развития компонент эмоционального интеллекта и тонкостью психологических границ личности;
- существует статистически значимая корреляционная взаимосвязь между уровнем развития компонент эмоционального интеллекта, суверенностью психологического пространства и ее подсистем.

Задачи эмпирического исследования:

1. Определить у студентов вуза уровни развития компонент эмоционального интеллекта, тонкость психологических границ, уровни выраженности суверенности психологического пространства и ее подсистем.
2. Установить и проанализировать корреляционные связи между уровнем развития компонент эмоционального интеллекта, тонкостью психологических границ, суверенностью психологического пространства и ее подсистемы студентов вуза.

Методология и результаты исследования

В исследовании были использованы методики: ЭМИн Д. В. Люсина [27], «Психологические границы» Э. Хартманна [28] и «Суверенность психологического пространства – 2010» С. К. Нартовой-Бочавер [29].

Опросник Д. В. Люсина включает 46 утверждений, описывающих уровни развития основных компонент эмоционального интеллекта: межличностного эмоционального интеллекта, внутриличностного эмоционального интеллекта, понимания эмоций и управления эмоциями.

Опросник «Психологические границы» представляет собой адаптацию на русском языке О. А. Шамшиковой зарубежной методики Э. Хартманна. Опросник состоит из 18 вопросов, которые позволяют определить тонкость границ личности (тонкие, средние, толстые).

Опросник «Суверенность психологического пространства – 2010» С. К. Нартовой-Бочавер состоит из 67 вопросов/утверждений и включает в себя шесть шкал, соответствующих подсистемам конструкта «суверенность психологического пространства»: суверенность физического тела, суверенность территории, суверенность вещей, суверенность привычек, суверенность социальных связей, суверенность ценностей.

Эмпирическое исследование проводилось на базе Вятского государственного университета. Респондентами выступили 105 студентов I–IV курсов очного отделения, из них 42 мужчины и 63 женщины. Средний возраст респондентов – 19,5 года.

Для анализа связи между уровнем развития компонент эмоционального интеллекта, тонкостью психологических границ личности и уровнем суверенности психологического пространства у студентов вуза были определены показатели указанных переменных по всей выборке. Распределение респондентов с разным уровнем развития компонент эмоционального интеллекта представлено в табл. 1.

Данные таблицы свидетельствуют о том, что в данной выборке преобладают респонденты с низким (41,9%) и средним уровнями (47,6%) развития межличностного эмоционального интеллекта и лишь у 10,5% студентов был выявлен высокий уровень развития данной переменной. Высокий уровень межличностного ЭИ, трактуемый Д. В. Люсиным как способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими, обеспечивает личности успешную адаптацию в социуме и построение доверительных отношений. Человеку с высоким уровнем межличностного ЭИ свойственны эмпатия, умение понимать потребности окружающих. Он легко находит общий язык с людьми, эффективно разрешает конфликты.

Таблица 1

Распределение респондентов с разным уровнем развития компонент эмоционального интеллекта по методике Д. В. Люсина, %

Уровни развития компонент ЭИ	Компоненты эмоционального интеллекта			
	Межличностный ЭИ	Внутриличностный ЭИ	Понимание эмоций	Управление эмоциями
Низкий	41,9	31,4	35,2	38,1
Средний	47,6	47,6	44,8	47,6
Высокий	10,5	21	20	14,3
Итого	100	100	100	100

Что касается внутриличностного эмоционального интеллекта, то распределение респондентов несколько изменилось, а именно: уменьшилось количество респондентов с низким уровнем развития данной компоненты (до 31,4%) и увеличилось количество респондентов с высоким уровнем развития внутриличностного ЭИ (до 21%). Количество респондентов со средним уровнем внутриличностного ЭИ осталось прежним (47,6%). Внутриличностный эмоциональный интеллект как способность к пониманию собственных эмоций и управление ими влияет на внутреннюю гармонию и личностное благополучие личности, позволяет ей хорошо осознавать свои эмоции, управлять своим внутренним состоянием и контролировать негативные реакции. Человека с развитым внутриличностным ЭИ отличает развитая рефлексия, четкое понимание целей и ценностей, что помогает в принятии жизненных решений.

По компоненте «понимание эмоций» респонденты выборки распределились следующим образом: у 35,2% студентов выявлен низкий уровень развития данной переменной; у 44,8% – средний; у 20% – высокий. Данная компонента эмоционального интеллекта включает в себя способность к пониманию не только своих, но и чужих эмоций; навыки чтения невербальных сигналов и правильной интерпретации эмоциональных состояний как своих, так и окружающих людей.

Четвертая компонента эмоционального интеллекта – управление эмоциями – важна для принятия взвешенных решений, сохранения спокойствия в стрессовых ситуациях и поддержания общего психологического комфорта. Способность к управлению своими и чужими эмоциями позволяет личности сохранять самообладание, осознанно регулировать эмоциональные реакции. Высокие показатели по рассматриваемой компоненте эмоционального интеллекта были выявлены у 14,3% респондентов. У 47,6% студентов был определен средний уровень развития способности к управлению эмоциями, а у 38,1% респондентов – низкий уровень.

Обобщая, отметим, что в данной выборке у достаточно большого количества студентов вуза выявлены низкие показатели по всем компонентам эмоционального интеллекта. Чаще всего низкие показатели были определены по компоненте «межличностный эмоциональный интеллект», что свидетельствует о низком уровне эмпатии, способности понимать эмоции других людей, их потребности. Немалым является и количество студентов, которые плохо понимают и управляют не только своими, но и чужими эмоциями.

На следующем этапе исследования был проведен анализ эмпирических данных, полученных с помощью методики «Психологические границы» Э. Хартманна (адаптация О. А. Шамшиковой). Автор методики отметил, что границы могут проявляться в различных формах: они могут быть хрупкими или прочными, толстыми или тонкими. Такие характеристики психологических границ подразумевает, что индивидуум может изменять свои психологические границы в зависимости от контекста и обстоятельств.

В повседневной жизни, взаимодействуя с различными людьми, индивид постоянно регулирует свои личные границы: он может держать собеседника на расстоянии или, наоборот, позволять ему приблизиться. Этот процесс является важным для защиты своего внутреннего «Я» от внешних влияний и сохранения эмоционального комфорта. Четкость и прочность границ позволяют человеку сохранить личное пространство, защищать собственный комфорт и избегать ненужных стрессов. Результаты количественного анализа эмпирических данных, полученных с помощью методики «Психологические границы» отражены на рисунке.



Распределение респондентов с разными показателями тонкости психологических границ по методике Э. Хартмана (адаптация О. А. Шамшиковой), %

Согласно установленным показателям, в данной выборке отсутствуют респонденты с толстыми психологическими границами. Данная характеристика предполагает оптимальную настройку психологических границ, требует деликатности и чувствительности к изменениям внутренней и внешней обстановки, умений устанавливать эмоциональные дистанции. А все это достигается при высоком уровне эмоциональной зрелости и психологической устойчивости личности. Отсутствие в выборке респондентов с толстыми психологическими границами можно объяснить тем, что их возраст относится к тому периоду формирования личности, когда такая зрелость и устойчивость еще не достигнута и им особо необходима открытость к новым впечатлениям.

Респондентов со средней психологической границей в выборке оказалось чуть больше половины (55,2%). Личность со средней толщиной психологических границ отличает умеренный защитный механизм, позволяющий успешно адаптироваться к изменениям окружающей среды, уверенно взаимодействовать с социумом и сохранять стабильную самооценку. Человек со средней толщиной психологических границ демонстрирует гибкую реакцию на изменение обстоятельств, способность адаптироваться к новым условиям, принимать рациональные решения и самостоятельно регулировать свое поведение. Такая личность характеризуется устойчивым чувством собственной идентичности, позитивной самооценкой и уверенностью в собственных силах. Вместе с тем человек со средней толщиной психологических границ способен устанавливать прочные социальные связи, чувствуя удовлетворение от взаимодействия с окружающими, оставаясь открытым для новых контактов и взаимовыгодного сотрудничества.

Тонкие психологические границы оказались у 44,8% респондентов. У личности с такими психологическими границами наблюдается высокая чувствительность, эмоциональная реактивность и склонность к творчеству. Однако у такой личности возрастает риск появления тревожности и стрессов в сложных обстоятельствах. Личность с тонкими психологическими границами характеризуется повышенным вниманием к своим внутренним ощущениям, стремлением глубже проникнуть в суть происходящих процессов. У нее обостренная восприимчивость к сигналам внешнего окружения. Ей свойственна повышенная эмоциональная лабильность, интенсивное переживание жизненных ситуаций, творческое отношение к решению проблем и высокая креативность. Однако данная особенность сопровождается большим риском развития состояний напряжения и тревоги в ситуации неопределенности или сильного давления извне.

В табл. 2 представлено распределение респондентов с разными уровнями суверенности психологического пространства и ее подсистем.

Таблица 2

Распределение респондентов с разным уровнем выраженности суверенности психологического пространства и ее подсистем, %

Уровни выраженности суверенности психологического пространства	Общий уровень СПП	Подсистемы суверенности психологического пространства					
		СФТ	СТ	СВ	СП	СС	СЦ
Травмированность	36,2	26,7	32,4	32,4	13,3	23,8	6,7
Депривированность	39	29,5	27,6	38,1	39	39	62,8
Умеренная (нормальная) суверенность	23,8	42,8	36,2	25,7	45,8	36,2	29,5
Сверхсуверенность (квазисуверенность)	1	1	3,8	3,8	1,9	1	1
Итого	100	100	100	100	100	100	100

Примечание. СПП – суверенность психологического пространства; СФТ – суверенность физического тела; СТ – суверенность территории; СВ – суверенность мира вещей; СП – суверенность привычек; СС – суверенность социальных связей; СЦ – суверенность ценностей.

Согласно показателям суверенности психологического пространства, у самого большого количества респондентов выборки (39%) установлен уровень выраженности данной переменной, обозначенный как «депривированность». Под депривированностью понимается особое состояние сознания, которое проявляется в ощущении отчуждения от окружающей действительности и собственной личности. Люди, подверженные такому состоянию, испытывают глубокое чувство изолированности, неспособности воспринимать реальность объективно и полноценно взаимодействовать с окружающим миром. Они склонны дистанцироваться от собственных переживаний и испытывать трудности в осознании своего внутреннего мира и целей. Высокие показатели по депривированности свидетельствуют о наличии серьезных внутренних конфликтов и неудовлетворенных психологических потребностей. Состояние депривированности обусловлено длительным ограничением или невозможностью удовлетворения базовых психологических потребностей и дефицитом ресурсов для полноценного функционирования.

Уровень выраженности суверенности психологического пространства, названный «травмированность», определен у 36,2% респондентов. Травмированность возникает как следствие конкретных острых или хронических стрессогенных событий. Ее суть заключается в нарушении целостности жизненного пространства, когда травмирующий опыт разрушает привычные психологические границы и опоры. Если депри-

винованность порождается дефицитом жизненно важных условий, то причиной травмированности является перегрузка психическими следами острого негативного опыта. Лишь у 23,8% респондентов установлена умеренная или нормальная суверенность. Данная категория респондентов сталкивается с определенными трудностями в оценке и сохранении своей целостности, но сохраняет некоторый контроль над ситуациями, связанными с вторжением в их пространство.

Меньше всего респондентов (1%) находятся на уровне выраженности суверенности психологического пространства, обозначенного как «сверхсуверенность». Сверхсуверенность (или квазисуверенность) чаще проявляется как сверхкомпенсация в ответ на избыточно депривующие воздействия извне.

Анализ результатов по каждому уровню выраженности конструкта «суверенность психологического пространства» показал, что все респонденты, у которых высокие показатели по депривированности, испытывают ее в подсистемах «суверенность привычек» и «суверенность социальных связей», то есть имеют место насильственные попытки изменить комфортный для них распорядок и контроль над их социальной жизнью. Подавляющее большинство респондентов (62,8%) сталкиваются с депривацией собственной системы ценностных ориентиров и насильственным навязыванием неблизких ценностей, а больше трети из них (38,1%) – с нарушением суверенности мира вещей, с непризнанием его права иметь личные вещи. Треть респондентов (29,5%) испытывает нарушение суверенности физического тела, дискомфорт от принуждения в удовлетворении физиологических потребностей, дефицит внимания к физическому состоянию, недостаток заботы о здоровье и самочувствии. 27,6% респондентов испытывают дефицит ресурсов, обеспечивающих безопасность и комфорт в жизненном пространстве.

Количество респондентов, испытывающих травмированность в подсистемах суверенности психологического пространства, распределилось следующим образом: по 32,4% опрошенных испытывают нарушение суверенности территории и мира вещей; 26,7% имеют травматический опыт негативного воздействия на физическое тело, проявляющийся в хронических заболеваниях, последствиях травм или неблагоприятных жизненных обстоятельств. Согласно результатам, 23,8% респондентов пережили тяжелые потрясения в отношениях, ведущие к утрате доверия и разрушению суверенности социальных связей; у 13,3% респондентов отмечена травмированность в подсистеме «суверенность привычек», и только у 6,7% в подсистеме «суверенность ценностей».

Умеренный уровень выраженности суверенности психологического пространства достигнут респондентами за счет различных подсистем этого конструкта. Так, 45,8% респондентов достигли умеренного уровня за счет высоких показателей по подсистеме «суверенность привычек»; 42,8% – суверенность физического тела; по 36,2% – суверенность территории и социальных связей; 29,5% – суверенность ценностей, независимость в выборе убеждений и принципов; 25,7% суверенность мира вещей.

Сверхсуверенность (квазисуверенность) у немногочисленных респондентов проявляется чаще в таких подсистемах, как суверенность территории, мира вещей и привычек и, реже, в суверенности физического тела, социальных связей и ценностей.

Для оценки значимости взаимосвязи между уровнем развития компонент эмоционального интеллекта, показателями тонкости психологических границ личности, суверенности психологического пространства и ее подсистем применялся t-критерий Стьюдента, результаты которого приведены в табл. 3.

Проведенный анализ позволил установить, что межличностный эмоциональный интеллект как способность к пониманию эмоций других людей незначимо связан с тонкостью психологических границ личности, суверенностью психологического пространства и подсистемами данного конструкта. Это свидетельствует о том, что данная компонента эмоционального интеллекта не определяет тонкость психологических границ, уровень суверенности психологического пространства и ее подсистем.

Таблица 3

Результаты корреляционного анализа показателей компонент эмоционального интеллекта, тонкости психологических границ, суверенности психологического пространства и ее подсистем

Переменные ПГЛ, СПП и ее подсистем	Шкалы эмоционального интеллекта			
	Межличностный ЭИ	Внутриличностный ЭИ	Понимание эмоций	Управление эмоциями
Психологические границы личности	0,032	0,511**	0,366**	0,235*
Суверенность психологического пространства	0,017	0,327**	0,145	0,213*
Суверенность физического тела	0,008	0,319**	0,142	0,257**
Суверенность территории	0,147	0,382**	0,303**	0,228*
Суверенность мира вещей	0,045	0,283**	0,177	0,192*
Суверенность привычек	0,083	0,190	0,002	0,173
Суверенность социальных связей	0,110	0,065	0,077	0,092
Суверенность ценностей	0,042	0,178	0,038	0,081

Примечание. **уровень значимости $p < 0,01$, *уровень значимости $p < 0,05$.

Внутриличностный эмоциональный интеллект как способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими значимо коррелирует с тонкостью психологических границ личности и общим уровнем суверенности психологического пространства, а также с такими ее подсистемами, как суверенность физического тела, суверенность территории и суверенность мира вещей. Следовательно, чем выше развит внутриличностный эмоциональный интеллект индивида, тем лучше сформированы его личные границы. Осознание собственных эмоций и эффективное управление ими способствуют формированию четких представлений о границах собственной личности, защищенности внутреннего пространства и способности отстаивать собственные интересы и потребности.

Понимание своих и чужих эмоций значимо связано с психологическими границами личности и суверенностью территории, что указывает на роль данной компоненты эмоционального интеллекта в установлении четких психологических границ, в определении своего личного пространства и в эффективном регулировании межличностного взаимодействия.

Управление своими и чужими эмоциями значимо связано с наличием четких психологических границ личности, с суверенностью психологического пространства и такими ее подсистемами, как суверенность физического тела, территории и мира вещей. Это свидетельствует о том, что лица, способные успешно контролировать свои эмоции и управлять ими, чаще имеют хорошо сформированные внутренние границы, позволяющие защищать личное пространство и избегать чрезмерного влияния извне. Способность осознанно реагировать на эмоциональные состояния других людей помогает укреплению уверенности в себе, в собственном психологическом пространстве и учете потребностей и психологического пространства окружающих людей.

Заключение

Проведенное эмпирическое исследование позволило выявить, что большинство студентов демонстрирует средний уровень развития компонент эмоционального ин-

теллекта, что позволяет говорить о вполне удовлетворительной способности контролировать свои чувства, строить отношения и оценивать эмоциональные реакции других людей. Однако одна треть студентов проявляет признаки низкого уровня развития компонент эмоционального интеллекта, что создает предпосылки для трудностей в межличностных контактах, слабого контроля над своими эмоциями и возможного снижения эффективности социального функционирования.

Значительный процент студентов характеризуется наличием тонких психологических границ, что отражает высокую чувствительность к внешнему воздействию, глубокое осмысление поступающей информации и умение сопереживать другим людям. Но такая черта одновременно повышает вероятность появления тревожных переживаний, переутомления и трудностей в построении четких границ собственного психологического пространства.

Анализ эмпирических данных показал наличие у большинства респондентов выраженных нарушений суверенности различных областей жизненного опыта, что представляет собой существенный риск для психоэмоционального благополучия и качества жизни участников группы. Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство респондентов имеют депривированность и травмированность практически во всех рассматриваемых подсистемах конструкта «суверенность психологического пространства»: телесной, территориальной, вещной, привычной, социальной и ценностной. Эмпирические данные показали, что подавляющее большинство респондентов сталкиваются с депривацией собственной системы ценностных ориентиров и насильственным навязыванием неблизких ценностей; больше трети из них сталкиваются с нарушением суверенности мира вещей, с непризнанием его права иметь личные вещи. Треть респондентов испытывают нарушение суверенности физического тела, дефицит внимания к физическому состоянию, недостаток заботы о здоровье и самочувствии. Около трети респондентов испытывают дефицит ресурсов, обеспечивающих безопасность и комфорт в жизненном пространстве.

Статистический анализ эмпирических данных позволил проверить и конкретизировать выдвинутые гипотезы. Он показал, во-первых, отсутствие взаимосвязи уровня развития межличностного эмоционального интеллекта с тонкостью психологических границ и суверенностью психологического пространства. Во-вторых, внутриличностный эмоциональный интеллект и управление эмоциями значимо коррелируют с тонкостью психологических границ, суверенностью психологического пространства и ее подсистем – суверенность физического тела, территории и мира вещей. В-третьих, понимание эмоций значимо коррелирует только с тонкостью психологических границ и суверенностью территории.

Установленные взаимосвязи можно использовать в качестве ориентира при составлении программ развития у студентов вуза тех или иных компонент эмоционального интеллекта с целью укрепления у них психологических границ, суверенности психологического пространства и подсистем данного психологического конструкта.

Перспективы дальнейших исследований:

1. Расширение возрастной выборки для выявления динамики развития эмоционального интеллекта и психологических границ личности.
2. Анализ динамики изменений эмоционального интеллекта и психологических границ в период обучения студентов в вузе.

Ссылки на источники

1. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional Intelligence. Intelligence Test(MSCEIT) User's Manual. – Toronto, Canada: MHSPublishers, 2002. – 105 p.

2. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. – 478 с.
3. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 2. Проблемы общей психологии / под ред. В. В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1982. – С. 22.
4. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: в 2 т. / Акад. пед. наук СССР. – М.: Педагогика, 1989. – С. 513.
5. Люсин Д. В. Способность к пониманию эмоций: психометрический и когнитивный аспекты // Социальное познание в эпоху быстрых политических и экономических перемен. – М.: Смысл, 2000. – С. 25–35.
6. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2012. – С. 29–36.
7. Люсин Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям. – М., 2009. – С. 264–278.
8. Tran T. D., Pham T. V. The Relationship Between Thinking Ability, Emotional Intelligence, and Decision-Making // Emerging Science Journal. – 2024. – Vol. 8, No. 2. – P. 644–657.
9. Parante M. F., Ahkam M. Alwi. Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kontrol Diri Pada Siswa SMA Makassar // Journal of Correctional Issues. – 2025. – Vol. 8 (1). – P. 308–317.
10. Sangeetha N. R. The Relationship between Emotional Intelligence and Resilience among Youth in the Current Scenario Gurujyothi // Research and Reflections. – 2024. – Vol. 18 (02). – P. 27–35.
11. Фрейд З. «Я» и «Оно». Избранные работы. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 165 с.
12. Rogers N. The Creative Connection: Expressive Arts as Healing. – Palo Alto: Science & Behavior Books, Inc., 1993. – 239 p.
13. Hartmann E. Boundaries in the Mind: A New Psychology of Personality. – N. Y., 1991. – 298 p.
14. Шамшикова О. А., Шамшикова Е. О. Анализ топологических категорий психологического пространства человека в отечественной и зарубежной психологии // Социокультурные детерминанты и мотивационные основы развития личности: материалы Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 80-летию доктора психологических наук В. Г. Леонтьева / под ред. Н. Я. Большуновой, О. А. Шамшиковой. – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2010. – С. 251–263.
15. Пивненко Т. В. Психологические границы Я в игре детей, не принимаемых сверстниками: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. – М.: МГППУ, 2008. – 26 с.
16. Леви Т. С. Методика диагностики психологической границы личности // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 131–146.
17. Нартова-Бочавер С. К. Человек суверенный: опыт психологического исследования субъекта в его бытии: монография. – М.: Питер, 2008. – 400 с.
18. Нартова-Бочавер С. К. Психология суверенности: десять лет спустя. – М.: Издательство «Смысл», 2017. – 200 с.
19. Зыкова Е. И. Особенности взаимосвязи психологической границы со склонностью к Интернет-зависимости // Национальное здоровье. – 2020. – № 2. – С. 63–68.
20. Гришина А. В., Косцова М. В. Взаимосвязь психологических границ и самооценки у студентов гуманитарного профиля // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2023. – № 4 (68). – С. 326–334.
21. Джанерьян С. Т., Гвоздева Д. И. Взаимосвязь между осмысленностью жизни и суверенностью психологического пространства у мужчин и женщин // Мир науки. Педагогика и психология. – 2023. – № 1. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/03PSMN123.pdf>
22. Камзина О. А. Связь самоотношения и суверенности психологического пространства у молодежи // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. – 2024. – № 3. – С. 66–81.
23. Остапчук С. В., Бурлакова М. А. Взаимосвязь созависимости и суверенности психологического пространства у студентов // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2024. – № 1. – С. 70–72.
24. Васюра С. А., Закирова Г. М. Взаимосвязь личностных границ и активности студентов с разным уровнем психологической суверенности: системный анализ // Системная психология и социология. – 2023. – № 4 (48). – С. 124–137.
25. Ермолова Е. О. Особенности эмоционального интеллекта у лиц с разными типами психологических границ // Профессиональное образование в современном мире. – 2019. – 9(1). – С. 2581–2588.
26. Дегтярёв А. В., Дегтярева Д. И. Связь психологических границ личности с эмоциональным интеллектом и самоотношением в юношеском возрасте // Психология и право. – 2018. – 8(1). – С. 44–62.

27. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭмИн // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3–22.
28. Шамшикова О. А., Волохова В. И. Психометрический анализ и стандартизация зарубежной методики «Психологические границы личности» Э. Хартманна // МНКО. – 2013. – № 5 (42). – С. 243–248.
29. Нартова-Бочавер С. К. Новая версия опросника «Суверенность психологического пространства – 2010» // Психологический журнал. – 2014. – № 3. – С. 105–119.

Darya A. Lebedeva,

Graduate Student, Vyatka State University, Kirov, Russian Federation

lebedeva.darja@mail.ru

Lyudmila V. Donoga,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Psychology, Vyatka State University, Kirov, Russian Federation

l_donoga@vyatsu.ru

The relationship between emotional intelligence and personal psychological boundaries in university students

Abstract. The relevance of the topic is due to the insufficient study of the relationship between emotional intelligence and psychological boundaries of an individual. The aim of the study is to determine the relationship between emotional intelligence, psychological boundaries, and the sovereignty of an individual's psychological space among university students. A direct correlation was found between the level of intrapersonal emotional intelligence development, emotional control, psychological boundaries, the sovereignty of psychological space, and its subsystems such as the sovereignty of the physical body, territory, and the world of things. There is also a direct correlation between the level of emotional understanding development, the subtlety of psychological boundaries, and the sovereignty of territory.

Key words: emotional intelligence, personal psychological boundaries, sovereignty of psychological space, university students.

References

1. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2002). *Emotional Intelligence. Intelligence Test (MSCEIT) User's Manual*, MHSPublishers, Toronto, Canada, 105 p. (in English).
2. Goulman, D. (2009). *Emocional'nyj intellekt*, ACT: ACT MOSKVA, VKT, Vladimir, Moscow, 478 p. (in Russian).
3. Vygot'skij, L. S. (1982). *Sobranie sochinenij: v 6 t. T. 2. Problemy obshchej psihologii*, Pedagogika, Moscow, p. 22 (in Russian).
4. Rubinshtejn, S. L. (1989). *Osnovy obshchej psihologii: v 2 t.*, Pedagogika, Moscow, p. 513 (in Russian).
5. Lyusin, D. V. (2000). "Sposobnost' k ponimaniyu emocij: psihometricheskij i kognitivnyj aspekty", *Social'noe poznanie v epohu bystryh politicheskikh i ekonomicheskikh peremen*, Smysl, Moscow, pp. 25–35 (in Russian).
6. Lyusin, D. V. (2012). "Sovremennye predstavleniya ob emocional'nom intellekte", *Social'nyj intellekt: teoriya, izmerenie, issledovaniya*, Institut psihologii RAN, Moscow, pp. 29–36 (in Russian).
7. Lyusin, D. V. (2009). "Oprosnik na emocional'nyj intellekt EmIn: novye psihometricheskie dannye", *Social'nyj i emocional'nyj intellekt: ot processov k izmereniyam*, Moscow, pp. 264–278 (in Russian).
8. Tran, T. D., & Pham, T. V. (2024). "The Relationship Between Thinking Ability, Emotional Intelligence, and Decision-Making", *Emerging Science Journal*, vol. 8, no. 2, pp. 644–657 (in English).
9. Parante, M. F., & Ahkam, M. Alwi (2025). "Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kontrol Diri Pada Siswa SMA M Makassar", *Journal of Correctional Issues*, vol. 8 (1), pp. 308–317 (in English).
10. Sangeetha, N. R. (2024). "The Relationship between Emotional Intelligence and Resilience among Youth in the Current Scenario Gurujyothi", *Research and Reflections*, vol. 18 (02), pp. 27–35 (in English).
11. Frejd, Z. (2019). "Ya" i "Ono". *Izbrannye raboty*, Izdatel'stvo Yurajt, Moscow, 165 p. (in Russian).
12. Rogers, N. (1993). *The Creative Connection: Expressive Arts as Healing*, Science & Behavior Books, Inc., Palo Alto, 239 p. (in English).
13. Hartmann, E. (1991). *Boundaries in the Mind: A New Psychology of Personality*, New York, 298 p. (in English).
14. Shamshikova, O. A., & Shamshikova, E. O. (2010). "Analiz topologicheskikh kategorij psihologicheskogo prostranstva cheloveka v otechestvennoj i zarubezhnoj psihologii", *Sociokul'turnye determinanty i motivacionnye osnovy razvitiya lichnosti: materialy Vseros. nauch.-prakt. konf., posvyashch. 80-letiyu doktora psihologicheskikh nauk V. G. Leont'eva*, Izd. NGPU, Novosibirsk, pp. 251–263 (in Russian).
15. Pivnenko, T. V. (2008). *Psihologicheskie granicy Ya v igre detej, ne prinimaemyh sverstnikami: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk: 19.00.13*, MGPPU, Moscow, 26 p. (in Russian).

16. Levi, T. S. (2013). "Metodika diagnostiki psihologicheskoy granicy lichnosti", *Voprosy psihologii*, № 1, pp. 131–146 (in Russian).
17. Nartova-Bochaver, S. K. (2008). *Chelovek suverennyi: opyt psihologicheskogo issledovaniya sub"ekta v ego bytii: monografiya*, Piter, Moscow, 400 p. (in Russian).
18. Nartova-Bochaver, S. K. (2017). *Psihologiya suverennosti: desyat' let spustya*, Izdatel'stvo "Smysl", Moscow, 200 p. (in Russian).
19. Zykova, E. I. (2020). "Osobennosti vzaimosvyazi psihologicheskoy granicy so sklonnost'yu k Internet-zavisimosti", *Nacional'noe zdorov'e*, № 2, pp. 63–68 (in Russian).
20. Grishina, A. V., & Koskova, M. V. (2023). "Vzaimosvyaz' psihologicheskikh granic i samoocenki u studentov gumanitarnogo profilya", *Uchenye zapiski. Elektronnyj nauchnyj zhurnal Kurskogo gosudarstvennogo universiteta*, № 4 (68), pp. 326–334 (in Russian).
21. Dzhaner'yan, S. T., & Gvozdeva, D. I. (2023). "Vzaimosvyaz' mezhdu osmyslennost'yu zhizni i suverennost'yu psihologicheskogo prostranstva u muzhchin i zhenshchin", *Mir nauki. Pedagogika i psihologiya*, № 1. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/03PSMN123.pdf> (in Russian).
22. Kamzina, O. A. (2024). "Svyaz' samootnosheniya i suverennosti psihologicheskogo prostranstva u molodezhi", *Vestnik Gosudarstvennogo universiteta prosveshcheniya. Seriya: Psihologicheskie nauki*, № 3, pp. 66–81 (in Russian).
23. Ostapchuk, S. V., & Burlakova, M. A. (2024). "Vzaimosvyaz' sozavisimosti i suverennosti psihologicheskogo prostranstva u studentov", *Vestnik Polockogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya E. Pedagogicheskie nauki*, № 1, pp. 70–72 (in Russian).
24. Vasyura, S. A., & Zakirova, G. M. (2023). "Vzaimosvyaz' lichnostnykh granic i aktivnosti studentov s raznym urovnem psihologicheskoy suverennosti: sistemnyj analiz", *Sistemnaya psihologiya i sociologiya*, № 4 (48), pp. 124–137 (in Russian).
25. Ermolova, E. O. (2019). "Osobennosti emocional'nogo intellekta u lic s raznymi tipami psihologicheskikh granic", *Professional'noe obrazovanie v sovremennom mire*, 9(1), pp. 2581–2588 (in Russian).
26. Degtyaryov, A. V., & Degtyareva, D. I. (2018). "Svyaz' psihologicheskikh granic lichnosti s emocional'nym intellektom i samootnosheniem v yunosheskom vozraste", *Psihologiya i pravo*, 8(1), pp. 44–62 (in Russian).
27. Lyusin, D. V. (2006). "Novaya metodika dlya izmereniya emocional'nogo intellekta: oprosnik Emln", *Psihologicheskaya diagnostika*, № 4, pp. 3–22 (in Russian).
28. Shamshikova, O. A., & Volohova, V. I. (2013). "Psihometricheskij analiz i standartizaciya zarubezhnoj metodiki "Psihologicheskie granicy lichnosti" E. Hartmanna", *MNKO*, № 5 (42), pp. 243–248 (in Russian).
29. Nartova-Bochaver S. K. (2014). "Novaya versiya oprosnika "Suverennost' psihologicheskogo prostranstva – 2010", *Psihologicheskij zhurnal*, № 3, pp. 105–119 (in Russian).

Рекомендовано к публикации:

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,
 главным редактором журнала «Концепт»

Поступила в редакцию <i>Received</i>	02.11.25	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	03.12.25
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	03.12.25	Опубликована <i>Published</i>	31.01.26



Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

© Лебедева Д. А., Донога Л. В., 2025