
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 37.022

DOI 10.5281/zenodo.18399874

Подберезина Н. А.

Подберезина Наталья Андреевна, Кузбасский гуманитарно-педагогический институт федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кемеровский государственный университет», д. 23, ул. Циолковского, Новокузнецк, Кемеровская область - Кузбасс, Россия, 654041. E-mail: natalipodberezina88622@gmail.com.

Взаимосвязь аутоагрессии с эмоциональным интеллектом у студентов

Аннотация. В статье исследуется проблема взаимосвязи аутоагрессии с эмоциональным интеллектом (ЭИ) у студентов. Студенчество представляет собой группу риска по формированию аутоагрессивного поведения ввиду возрастных и социальных кризисов, что требует изучения его взаимосвязи с ключевыми компетенциями психического здоровья, такими как способность к распознаванию и регуляции эмоций. Анализ показывает, что ЭИ играет ключевую роль в контроле аутоагрессивных проявлений, влияя на определение и контроль своих и чужих эмоций. Исследование установило наличие значимых обратных корреляционных связей между общим показателем ЭИ, его компонентами (межличностным и внутриличностным) и уровнем аутоагрессии у студентов. Результаты математико-статистической обработки устанавливает следующее: чем выше показатель ЭИ, тем ниже показатель аутоагрессии; чем ниже показатель межличностного ЭИ, тем выше показатель аутоагрессии. А также чем выше показатель внутриличностного ЭИ, тем ниже показатель аутоагрессии. Выявление обратной связи между эмоциональным интеллектом и аутоагрессией у студентов позволяет перейти от борьбы с последствиями к их профилактике. Полученные результаты служат научной основой для разработки учебных программ и тренингов по развитию ЭИ, которые помогут студентам научиться управлять эмоциями и снизить риск саморазрушительного поведения в период психологической нагрузки.

Ключевые слова: аутоагрессия, эмоциональный интеллект, внутриличностный эмоциональный интеллект, межличностный эмоциональный интеллект, студенты.

Podberezina N. A.

Podberezina Natalia Andreevna, Kuzbass Humanitarian and Pedagogical Institute of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kemerovo State University", 23, Tsiolkovsky St., Novokuznetsk, Kemerovo Region - Kuzbass, Russia, 654041. E-mail: natalipodberezina88622@gmail.com.

The relationship of autoaggression with emotional intelligence in students

Abstract. This article examines the relationship between autoaggression and emotional intelligence (EI) in students. Students are a risk group for developing autoaggression due to age-related and social crises, necessitating a study of its relationship with key mental health competencies, such as the ability to recognize and regulate emotions. Analysis shows that EI plays a key role in controlling autoaggression, influencing the definition and control of one's own and others' emotions. The study established significant inverse correlations between the overall EI indicator, its components (interpersonal and intrapersonal), and the level of autoaggression in students. The results of mathematical and statistical analysis establish the following: the higher the EI indicator, the lower the autoaggression indicator; the lower the interpersonal EI indicator, the lower the autoaggression indicator. Furthermore, the higher the intrapersonal EI indicator, the lower the autoaggression indicator. Identifying the inverse relationship between emotional intelligence and self-harm in students allows us to move from coping with the consequences to preventing them. The findings provide a scientific basis for developing curricula and training programs to develop emotional intelligence, which will help students learn to manage their emotions and reduce the risk of self-destructive behavior during periods of psychological stress.

Key words: autoaggression, emotional intelligence, intrapersonal emotional intelligence, interpersonal emotional intelligence, students.

Актуальность исследования определяется спецификой студенческого возраста. Данный возраст характеризуется как кризисный, так как на фоне высоких академических нагрузок, процесса личностного самоопределения и отрыва от привычной среды резко возрастает эмоциональная напряженность. При этом аутоагрессия (намеренное причинение вреда себе) часто становится дезадаптивным, но доступным способом регуляции аффекта. Изучение связи аутоагрессии с эмоциональным интеллектом (ЭИ) позволит понять, почему одни студенты находят конструктивные способы справляться со стрессом, а другие обращают агрессию на себя. Это важно для своевременного профилактического вмешательства.

Объектом исследования является эмоциональный интеллект. Предметом исследования выступает взаимосвязь аутоагрессии с эмоциональным интеллектом у студентов. Выдвинута гипотеза: существует связь между аутоагрессией и эмоциональным интеллектом, а именно: чем выше показатель эмоционального интеллекта, тем ниже показатель аутоагрессии. Цель исследования: изучить

взаимосвязь аутоагрессии с эмоциональным интеллектом у студентов.

Понятие «эмоциональный интеллект» формировалось разными зарубежными и отечественными авторами с начала XX века. основополагающее определение ЭИ предложили П. Сэловей, Д. Майер и Д. Крузо, которые в 1990 г. определили ЭИ как вид интеллекта, связанный с обработкой эмоциональной информации [1, с. 89]. Примерно с середины 90-х годов термин ЭИ был популяризирован в книге «Эмоциональный интеллект» американского психолога и журналиста Д. Гоулмана. Данное понятие он определял как способность управлять своими эмоциями, стимулировать свою деятельность и настойчиво добиваться целей [4, с. 61]. Д. Гоулман заявлял, что развитый эмоциональный интеллект позволяет человеку добиваться успеха в разнообразных сферах деятельности.

Дж. Майер, П. Сэловей и Д. Карузо предложили структуру ЭИ, компоненты которой имеют двустороннюю направленность: на себя и на окружающих. А именно, ЭИ состоит из таких компонентов, как:

- идентификация и выражение эмоций, которые разделяются на направленность на свои и чужие эмоции;

- регуляция эмоций, которая разделяется на регуляцию своих эмоций и регуляцию чужих эмоций;

- использование эмоциональной информации в мышлении и деятельности [6, с. 143; 7, с. 295].

Рассматривая феномен аутоагрессии, можно определить его как форму девиантного поведения, которая характеризуется враждебными действиями по отношению к себе. Проявляется в ситуациях, когда агрессию, вызванную внешним объектом, нет возможности направить во внешний мир по каким-либо причинам. [3, с. 31]. Тогда эта агрессия проявляется на ментальном уровне — в самоунижении, самообвинении, причинении себе телесных повреждений, саморазрушительном поведении (алкоголизм, наркомания, выбор опасных профессий, экстремальных видов спорта), а самым тяжелым ее проявлением становится суицид [5, с. 665].

Авторы выделяют следующие типы аутоагрессивного поведения:

- суицидальное поведение: действия, осознаваемые человеком, целью которых является добровольное лишение себя жизни;

- аутодеструктивное поведение: неосознанные действия, которые ведут к физическому или психологическому саморазрушению или самоуничтожению, но не имеют цели лишения себя жизни;

- несуицидальное аутоагрессивное поведение: осознанное самоповреждение без цели нанесения себе тяжкого вреда или лишения себя жизни [2, с. 4].

Таким образом, аутоагрессию можно определить как поведение, причиной которого является отсутствие возможности вымещения агрессии во внешнюю среду на раздражающий объект и накопления эмоционального напряжения, в результате человек направляет негативные эмо-

ции на себя, нанося вред своему физическому или психологическому здоровью.

Выборку составили 31 студент в возрасте от 17 до 21 года (74,19 % женского пола и 25,81 % мужского пола). Средний возраст респондентов — 19,4 лет. В исследовании участвовали студенты различных профилей, из которых 71 % обучаются по гуманитарному профилю (педагогика, психология и лингвистика), 29 % — по техническому профилю (программирование, математика).

При проведении исследования были задействованы следующие методики:

1. Тест эмоционального интеллекта (М. А. Манойлова, 2004), предназначенный для измерения выраженности эмоционального интеллекта.

2. Тест эмоционального интеллекта (Д. В. Люсин, 2006) предназначенный для измерения отдельных аспектов эмоционального интеллекта: внутриличностного и межличностного ЭИ.

3. Методика «Склонность к девиантному поведению» (СДП) (Э. В. Леус, А. Г. Соловьев, 2012), используемая для определения уровня выраженности аутоагрессии.

Эмпирические данные были обработаны с помощью методов математической статистики в программе Microsoft Excel. Для анализа связи между изучаемыми показателями применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена, что позволило оценить тесноту и направление взаимосвязи.

Анализ эмпирических данных показал, что среди респондентов преобладает средний уровень ЭИ (38,7 %), что свидетельствует об умеренной развитости способностей к пониманию и контролю своих и чужих эмоций. Значительная часть студентов имеет низкий уровень ЭИ (35,5 %) и испытывает трудности при интерпретации и обработке эмоциональной информации. Высокий уровень ЭИ (25,8 %) характерен для меньшинства студентов, способных эффективно обрабатывать эмоциональную информацию. У студентов преобладает средний уро-

вень внутриличностного ЭИ (ВЭИ) (54,8 %), что свидетельствует о способности большинства справляться с пониманием собственных эмоций и управлением ими. При измерении показателя межличностного ЭИ (МЭИ) большая часть студентов показала низкий уровень (51,6 %), что означает трудности в понимании и управлении эмоциями других. Из этого можно сделать вывод, что студенты управляют со своими эмоциями лучше, чем с эмоциями окружающих.

Исходя из полученных данных можно заключить, что большая часть студентов имеет средний уровень эмоционального интеллекта, что может говорить о том, что многие студенты зачастую справляются проблемы с пониманием своих эмоций и управлением ими. Также почти равная часть студентов имеет низкий уровень ЭИ, которые затрудняются в обращении с эмоциями. И в меньшем количестве оказались студенты с высоким ЭИ, которые отличаются успешно справляются с обработкой эмоциональной информации. При этом студенты управля-

ются с пониманием и контролем собственных эмоций лучше, чем с эмоциями окружающих.

Данные, полученные с помощью методики «Склонность к девиантному поведению» (Э. В. Леус, А. Г. Соловьев), позволили установить уровень аутоагрессии у студентов. Большая часть респондентов имеет средний уровень аутоагрессии (51,6 %), что указывает на наличие ситуативных аутоагрессивных тенденций. Другая часть опрошенных имеет низкий показатель аутоагрессии (32,3 %), что свидетельствует об отсутствии признаков аутоагрессивного поведения. Меньшинство респондентов имеет высокий показатель аутоагрессии (16,1 %), указывающий на сформированность модели аутоагрессивного поведения. Такие результаты говорят о том, что большая часть имеет лишь некоторые проявления аутоагрессивного поведения, тогда как остальная часть студентов либо не имеет признаков самоповреждающего поведения, либо отличается уже явными проявлениями аутоагрессии.

Таблица 1. Распределение студентов по уровням выраженности изучаемых признаков (в % от выборки, N=31)

Уровень выраженности	Общий ЭИ	Аутоагрессия
Низкий	35,5 %	32,3 %
Средний	38,7 %	51,6 %
Высокий	25,8 %	16,1 %

Результаты корреляционного анализа установили:

– наличие значимой обратной связи между общим показателем ЭИ и показателем аутоагрессии ($r_{\text{эмп}} = 0,58$; $r_{\text{кр}} = 0,46$ на уровне $p \leq 0,01$);

– наличие значимой обратной связи между показателем внутриличностного ЭИ и показателем аутоагрессии ($r_{\text{эмп}} = 0,586$; $r_{\text{кр}} = 0,46$ на уровне $p \leq 0,01$);

– наличие значимой обратной связи между показателем межличностного ЭИ

и показателем аутоагрессии ($r_{\text{эмп}} = 0,562$; $r_{\text{кр}} = 0,46$ на уровне $p \leq 0,01$).

Таким образом, существует значимая обратная корреляция общего показателя ЭИ с показателем аутоагрессии, а именно: чем выше показатель ЭИ, тем ниже показатель аутоагрессии. Также выявлена значимая обратная связь ВЭИ с показателем аутоагрессии, что означает: чем выше показатель ВЭИ, тем ниже показатель аутоагрессии. Помимо этого, выявлена значимая обратная связь между показателем МЭИ и показателем аутоагрессии. Из

этого можно сделать вывод: чем выше показатель МЭИ, тем ниже показатель аутоагрессии.

Значимая обратная связь общего ЭИ с аутоагрессией может быть объяснена тем, что студенты с развитым эмоциональным интеллектом имеют сниженный показатель аутоагрессии, так как ЭИ позволяет осознавать и распознавать свои эмоции вместо их накопления. ЭИ помогает регулировать сильные эмоциональные переживания, препятствуя возникновению аутоагрессии как деструктивного способа снятия напряжения. Помимо этого, высокий показатель ЭИ способствует свободному обращению за поддержкой к окружающим, что препятствует изоляции и чувству безысходности — триггерам аутоагрессии.

Значимая обратная связь внутриличностного ЭИ с аутоагрессией позволяет сделать вывод о том, что студенты с развитым ВЭИ имеют сниженный показатель аутоагрессии, так как ВЭИ является ключом к распознаванию и регуляции своих эмоций, в том числе болезненного напряжения. Человек с развитым внутриличностным эмоциональным интеллектом может вовремя опознать негативные эмоции и включить саморегуляцию — сделать паузу, успокоиться и здраво оценить ситуацию, не срываясь на самообвинения. Таким образом, вместо того чтобы позволить негативным эмоциям взять верх, человек ведет осмысленный внутренний диалог и оказывает себе своевременную поддержку.

Значимая обратная связь межличностного ЭИ с аутоагрессией позволяет сделать вывод о том, что студенты с развитым МЭИ имеют сниженный показатель аутоагрессии, так как МЭИ позволяет через понимание эмоций окружающих выстраивать доверительные отношения и вовремя обращаться за поддержкой, чтобы эффективно снять эмоциональное напряжение.

Развитие межличностного и внутриличностного компонентов, а также общего уровня эмоционального интеллекта у

студентов может стать ключевым фактором профилактики аутоагрессивных проявлений. Это способствует формированию способности своевременно замечать и распознавать свои эмоции, использовать конструктивные способы саморегуляции и снятия напряжения (например, обращение за помощью или ведение внутреннего диалога), что служит надежной защитой от аутоагрессии.

Таким образом, корреляционный анализ подтвердил гипотезу исследования, выявив статистически значимую обратную связь (сопряженность) между уровнем эмоционального интеллекта (общим, внутриличностным и межличностным) и склонностью к аутоагрессивному поведению. Это означает, что более высокие показатели ЭИ согласуются с более низкими показателями аутоагрессии. Следует подчеркнуть, что установленная взаимосвязь носит корреляционный характер и не позволяет напрямую судить о причинно-следственных отношениях.

Тем не менее, полученные данные служат научной основой практической значимости исследования, которая заключается в возможности открытия новых возможностей для профилактической работы в образовательной среде. Полученные результаты позволяют разработать проактивные и превентивные меры противостояния аутоагрессивным проявлениям. Развитие эмоционального интеллекта через внедрение в учебный процесс специализированных тренингов и курсов может стать эффективным инструментом укрепления психологического благополучия студентов. Такие программы, обучая навыкам осознания, понимания и регуляции собственных эмоций, конструктивному разрешению внутренних конфликтов и стресса, формируют адаптивные копинг-стратегии. В конечном итоге, это способствует снижению риска развития деструктивных форм поведения, направленных на себя, повышает академическую и социальную успешность, а также способствует формированию пси-

хологически устойчивой личности, способной к здоровой самореализации в

условиях повышенных требований современной образовательной системы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева И. Н. О становлении понятия «эмоциональный интеллект» // Вопросы психологии. 2008. № 5. С. 83–95.
2. Билле-Браге У., Чуприков А. П., Пилягина Г. Я., Войцех В. Ф. Глоссарий суицидологических терминов. Киев. 1999. 34 с.
3. Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б., Юдеева Т. Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога // Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 4(31). С. 18–48.
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Москва: Манн, Иванов и Фербер. 2025. 544 с.
5. Долгополова В. С. Аутоагрессия как защитный механизм в процессе становления личности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016. № 11-4. С. 665–667.
6. Рыжов Д. М. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. 2012. № 1 (73). Ч. 2. С. 142–147.
7. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates // Emotion Review. 2016. № 8(4). P. 290–300.

REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Andreeva I. N. O stanovlenii ponjatija «jemocional'nyj intellekt» // Voprosy psihologii. 2008. № 5. S. 83–95.
2. Bille-Brage U., Chuprikov A. P., Piljagina G. Ja., Vojceh V. F. Glossarij suicidologicheskikh terminov. Kiev. 1999. 34 s.
3. Garanjan N. G., Holmogorova A. B., Judeeva T. Ju. Perfekcionizm, depressija i trevoga // Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal. 2001. № 4(31). S. 18–48.
4. Goulman D. Jemocional'nyj intellekt. Moskva: Mann, Ivanov i Ferber. 2025. 544 s.
5. Dolgopolova V. S. Autoagressija kak zashhitnyj mehanizm v processe stanovlenija lichnosti // Mezhdunarodnyj zhurnal prikladnyh i fundamental'nyh issledovanij. 2016. № 11-4. S. 665–667.
6. Ryzhov D. M. Sovremennye predstavlenija ob jemocional'nom intellekte // Vestnik Chuvashskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. I. Ja. Jakovleva. 2012. № 1 (73). Ch. 2. S. 142–147.
7. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates // Emotion Review. 2016. № 8(4). P. 290–300.

Поступила в редакцию: 25.12.2025.

Принята в печать: 30.01.2026.