

## Психологическая суверенность и особенности межличностного общения\*

**С.К. НАРТОВА-БОЧАВЕР**

*доктор психологических наук, профессор Московского городского  
психолого-педагогического университета*

*В статье излагаются результаты исследования связи психологической суверенности и особенностей межличностного общения. Гипотеза исследования состоит в том, что суверенность положительно связана с гармоничным межличностным взаимодействием. Эмпирически подтверждено, что суверенность положительно связана с разными аспектами привязанности (уважением к другим, доверчивостью, теплотой), отрицательно — с тревожностью и избеганием близких отношений. Обнаруженные связи сильнее выражены в женской подвыборке.*

**Ключевые слова:** *суверенность, межличностное общение, близкие отношения, привязанность, теплота, доверчивость, уважение других, тревожность, избегание.*

В последние годы появилось много работ, посвященных феноменологии психологической суверенности; большинство из них открывает связи суверенности и разных аспектов психологического и социального благополучия. Получены косвенные данные, свидетельствующие, что отношения человека с другими также могут быть опосредствованы уровнем его суверенности. Так, в работах отечественных исследователей показано, что суверенность — важный фактор романтических отношений и внутрисемейного взаимодействия [2; 10; 12]; коррелят противоправного поведения, причем со спецификацией типа преступления [1]. Суверенность коррелирует с эмпатией, а ее динамика специфична для представителей разных профессий [3]. Суверенность связана с нарциссиз-

мом [16], виктимизацией [13], склонностью занимать позицию жертвы и чувствительностью к справедливости [7; 9]. Однако вопрос, как именно связана психологическая суверенность с межличностным взаимодействием в целом, есть ли различия в общении суверенных и депривированных людей, ранее не был самостоятельным предметом внимания исследователей.

Между тем в соответствии с определениями суверенности как баланса между своими потребностями и потребностями других людей или прочности личностных границ можно акцентировать понимание суверенности как не только личностного, но и межличностного феномена: ведь границы отделяют пространство человека не от абстрактного мира вообще, а от кон-

---

\* Исследование было проведено при поддержке Российского гуманитарного фонда, проект 13-06-00031.

кретных миров отдельных людей, которые могут внедряться сами или испытывать внедрение со стороны других [7; 8]. В рамках разрабатываемой нами теории суверенность — это социально адаптивное качество, появляющееся в результате обобщения повседневных ситуаций детства, в которых субъект либо успешно защищал свои личностные границы, либо терпел неудачу, но это всегда происходило в социальном контексте, и потому вполне возможно, что близкие отношения также связаны или модулируются уровнем психологической суверенности [8]. В самом деле, если умеренная суверенность дает человеку чувство безопасности, можно ожидать большей диалогичности, толерантности, гуманности в отношениях с людьми [14; 17]. А опыт депривированности стимулирует превентивную или защитную агрессивность, делает человека особенно чувствительным к различению своих и чужих, т. е. нетолерантным. Однако мы никак не можем предположить, что эти связи будут иметь всеобщий характер.

Общая гипотеза нашего исследования состоит в том, что психологическая суверенность связана с позитивным и гармоничным взаимодействием с другими людьми.

Исследование включало две отдельные серии.

**Серия 1.** Данные были получены в рамках дальнейшей валидации основного инструмента изучения психологической суверенности — опросника «Суверенность психологического пространства-2010» (СПП-2010) [5; 11]. Выборку составили 134 добровольца, старше школьники и студенты разных образовательных организаций Москвы (41 юно-

ша, 93 девушки),  $M_{\text{возр.}} = 19,8$  лет. Использовались два опросника: «Суверенность психологического пространства-2010» (СПП-2010) из 67 пунктов и шкала «привязанность-обособленность» пятифакторного опросника личности из 15 пунктов и пяти субшкал, измеряющих черты более низкого уровня (фасетки) — «теплота-равнодушие», «сотрудничество-соперничество», «доверчивость-подозрительность», «понимание-непонимание», «уважение других-самоуважение» [15]. Отметим, что в данной серии мы рассматриваем не столько динамику и феноменологию общения, сколько существование внутриличностных предпосылок для него, так как пятифакторная модель, по замыслу ее создателей, отражает наследственные индивидуальные особенности, во многом обусловленные темпераментом и программами поведения. Поскольку нами было показано, что психологическая суверенность также представляет собой черту личности, здесь речь идет о формальных возможностях и ограничениях общения, но не о реальном и содержательном его воплощении. Понятно, что склонность к привязанности сама по себе может задаваться, среди прочего, зависимостью, сензитивностью, значимостью персоны-объекта привязанности, ситуацией взаимодействия и т. д.

Частная гипотеза серии: чем выше уровень суверенности, тем выше способность устанавливать привязанность к другим людям.

Поскольку все наши эмпирические исследования свидетельствуют о высокой гендерной сензитивности феномена суверенности, данные были подсчитаны отдельно для юношей и девушек.

Таблица 1

Связь  $r_s$  суверенности психологического пространства и «привязанности—обособленности» у юношей

Шкала	СПП-2010	СФТ	СТ	СВ	СП	СС	СЦ
Теплота—равнодушие	0,28	0,29	0,28	0,15	0,17	0,06	0,30
Сотрудничество—соперничество	0,10	0,44***	-0,14	0,04	0,04	-0,17	0,03
Доверчивость—подозрительность	0,14	0,05	0,02	0,05	0,18	0,17	0,13
Понимание—непонимание	-0,11	-0,05	-0,08	-0,06	-0,12	-0,06	-0,10
Уважение других—самоуважение	0,32*	0,50***	0,13	0,24	0,19	0,10	0,27
ПРИВЯЗАННОСТЬ—ОТДЕЛЕННОСТЬ	0,21	0,35*	0,07	0,11	0,11	0,04	0,21

Примечание.  $N = 41$ ; \*  $-p \leq 0,05$ , \*\*  $-p \leq 0,01$ , \*\*\*  $-p \leq 0,001$ .

В группе юношей оказалось, что уровень суверенности значимо положительно связан со склонностью уважать других людей в полном соответствии с нашими предварительными рассуждениями (см. табл. 1). Оказалось также, что наибольшее количество связей образует суверенность тела, а именно — положительные связи с сотрудничеством, уважением других и привязанностью в целом. Таким образом, можно заключить, что «сила не

требует доказательств», и юноши с сохранными границами предпочитают сотрудничать, а не конкурировать, способны уважение других ставить превыше уважения к себе и вообще — устанавливать отношения привязанности, то есть суверенные юноши действительно, видимо, более компетентны и успешны в дружбе и любви, поскольку свободны от излишней дефензивности и вкладывают силы в развитие близких отношений.

Таблица 2

## Связь суверенности психологического пространства и «привязанности—обособленности» у девушек

Шкала	СПП-2010	СФТ	СТ	СВ	СП	СС	СЦ
Теплота—равнодушие	0,24**	-0,04	0,20*	0,19	0,21*	0,25*	0,25**
Сотрудничество—соперничество	0,02	-0,09	0,04	0,10	-0,02	0,10	0,04
Доверчивость—подозрительность	0,22*	0,09	0,29**	0,10	0,23*	0,25*	0,14
Понимание—непонимание	0,08	-0,10	0,07	0,11	0,06	0,15	0,19
Уважение других—самоуважение	0,18*	-0,02	0,14	0,19	0,18	0,18	0,22*
ПРИВЯЗАННОСТЬ—ОТДЕЛЕННОСТЬ	0,20*	-0,05	0,22*	0,18	0,18	0,29**	0,23**

Примечание.  $N = 93$ ; \*  $-p \leq 0,05$ ; \*\*  $-p \leq 0,01$ .

У девушек обнаружено гораздо больше связей, однако их направленность и смысл остаются теми же, что и у юношей (см. табл. 2). Так, суверенность в целом значимо положительно связана с привязанностью, с такими ее фасетками, как теплота, доверчивость, уважение других людей. Среди доменов суверенности наибольшее количество связей образуют суверенность территории и суверенность социальных связей, которые значимо положительно связаны с теми же параметрами привязанности, что и суверенность в целом. Таким образом, чем надежнее личная территория и опыт уже существующих взаимодействий, тем более позитивно девушка готова выстраивать отношения с другими людьми, что, в общем, вполне ожидаемо. Интересно, что именно территориальность и социальная суверенность демонстрируют идентичные связи. Так, по мнению И.С. Кона, феномен дружбы также восходит к территориальности: друг — это тот, кто находится на «своей» территории, к кому можно безопасно повернуться спиной и от кого не надо защищаться [4].

Суверенность ценностей также положительно связана с привязанностью в целом и теплотой: человек, уверенный в надежности собственной жизненной философии, способен тепло относиться к другим людям, по-видимому, не рассматривая взаимодействие как угрозу отчуждения через непризнание своей системы ценностей и вкусов. Это очень важная связь, объясняющая, почему люди с автономной и независимой жизненной философией нередко способны конструктивно взаимодействовать с теми, кто не разделяет их взглядов и предпочтений.

Обобщая, можно отметить, что суверенные — это эмоционально теплые, до-

верчивые, ответственные и уважающие других люди. Результаты вполне согласуются с идеей теории суверенности, что сохранность личностных границ способствует чувству собственной ценности, безопасности и, как следствие, позитивному отношению к другим людям, уважению к их автономии и индивидуальности. Что же касается отсутствия суверенности (депривированности), то для носителей этого качества характерны подозрительность, равнодушие к другим людям, преобладание эгоцентризма (избирательного уважения к себе) — особенности, которые часто свидетельствуют о глубокой неуверенности, небезопасности, необходимости самоутверждаться и усиленно защищать свои границы, что, в свою очередь, через систему обратных связей делает носителей этих качеств еще менее уверенными и успешными в межличностном общении.

Таким образом, выдвинутая гипотеза подтвердилась в большей степени для женской выборки респондентов.

**Серия 2.** Результаты были собраны специально для данного исследования. Выборку составили 265 добровольцев, изучающих психологию в разных образовательных организациях Москвы (61 мужчина, 204 женщины),  $M_{\text{возр.}} = 23,2$  года. Использовались два опросника: СПП-2010 и Шкала переживания близости в отношениях (Experience of Close Relationship) М. Вей (M. Wei) и др., в которой содержится две субшкалы — «тревожность в отношениях» и «избегание в отношениях» (шкалы переведены и прошли первичную психометрическую подготовку, получены показатели альфа Кронбаха соответственно — 0,65 и 0,49) [6; 18]. Этот опросник диагностирует скорее стиль поведения в об-

щении и отражает содержательные особенности взаимодействия. Примеры утверждений теста: «Мне нужно, чтобы возлюбленный подтверждал свою любовь ко мне» (тревожность), «Я хочу стать ближе своему партнеру, но сохраняю дистанцию» (избегание).

Частная гипотеза серии: чем выше уровень суверенности, тем ниже уровень тревожности и избегания в близких отношениях.

Были получены следующие результаты (табл. 3 и 4). Как и в первой серии, оказалось, что в мужской подвыборке уровень суверенности не столь сильно дифференцирует особенности коммуникации, как в женской — значимых связей не очень много, и сила их не столь велика.

Обнаружено, что суверенность отрицательно связана с тревожностью, то есть молодые мужчины с прочными границами уверенно ведут себя в близких отношениях, особенно те, кто контролируют приватность своих вещей (и, возможно, устойчивость финансового положения), а также обладают сформированной системой ценностей и предпочтений, иначе говоря, житейской филосо-

фией. По-видимому, эти сферы суверенности особенно способствуют тому, чтобы мужчина проявлял инициативу, принимал ответственность за близкие отношения и таким образом заводил друзей и романтических партнеров. И напротив, не контролируемые свой предметный мир и свои ценности юноши тревожны в межличностных отношениях.

Весомых связей суверенности и стиля избегания в близких отношениях не обнаружено.

Что касается женской подвыборки, возможно, в силу ее большей представительности, связанной с процедурой сбора данных (обучаться психологии чаще стремятся женщины), получены более интересные и многообразные данные. Так, все субшкалы суверенности значительно отрицательно связаны с тревожностью в близких отношениях: это говорит о том, что опыт депривации, ограничения или насилия в любой из сфер суверенности связан с утратой уверенности в близких отношениях. Иначе говоря, отсутствие инициативы и ответственности за близкие отношения, которые для женщин представляют собой ведущую сфе-

Таблица 3

**Связь  $r_s$  суверенности и близости в отношениях в мужской выборке**

Шкала	СПП-2010	СФТ	СТ	СВ	СП	СС	СЦ
Тревожность	-0,30*	-0,06	-0,20	-0,32**	-0,24	-0,12	-0,29*
Избегание	0,08	0,01	0,05	0,07	0,03	0,03	0,05

Примечание.  $N = 61$ ; \*  $-p \leq 0,05$ ; \*\*  $-p \leq 0,01$ .

Таблица 4

**Связь  $r_s$  суверенности и близости в отношениях в женской выборке**

Шкала	СПП-2010	СФТ	СТ	СВ	СП	СС	СЦ
Тревожность	-0,30**	-0,17**	-0,25***	-0,26***	-0,30***	-0,18**	-0,16*
Избегание	-0,19**	-0,12	-0,11	-0,11	-0,14*	-0,10	-0,20***

Примечание.  $N = 204$ ; \*  $-p \leq 0,05$ ; \*\*  $-p \leq 0,01$ ; \*\*\*  $-p \leq 0,001$ .

ру самоактуализации, — это неспецифический ответ на травмы прошлого или настоящего. Или, если проинтерпретировать эту связь от противного, межличностная компетентность начинает повышаться с укрепления собственных персональных границ, что стихийно используется женщинами, переживающими неуверенность в семье, с подругами или романтическими партнерами. Значительные усилия в подобных ситуациях тратятся на различные меры самоукрепления — шопинг, салоны красоты, фитнес и пр. И, что не удивительно, это помогает. Полученные связи согласуются и с давно известным фактом трудностей в создании семьи у выпускников детских домов и интернатов, переживающих множественные депривации психологического пространства во всех его сферах.

Обобщая данные, полученные во второй серии, можно констатировать, что они также подтвердили выдвигаемую гипотезу, причем для женской подвыборки в большей степени, чем для мужской: если среди мужчин суверенность связана с тревожностью в отношениях, то для женщин — еще и с избеганием, т. е. разрушительная сила пережитых и актуальных деприваций у женщин выражена сильнее.

Итак, проведенное исследование, включающее две серии, позволяет заключить, что действительно состояние личностных границ играет немаловаж-

ную роль в социальных проявлениях субъекта — развитии социально значимых черт личности и качестве близких отношений. Очевидно (в силу анамнестического характера опросника СПП-2010), что считаясь с приватностью подрастающего ребенка, признавая и укрепляя его психологические границы, родители осуществляют инвестицию не только в его благополучие, но также и в его будущее личное счастье.

Обнаруженные закономерности в большей степени характеризуют женскую часть популяции, акцентируя большую зависимость социальной жизни женщин от прочности их личностных границ. Юношам, видимо, проще сохранять социальную устойчивость и успешность независимо от опыта суверенности-депривированности, что может быть обусловлено спецификой их социализации, предполагающей готовность к вызовам извне и депривациям [14; 17]. Так или иначе, выдвигаемая гипотеза о связи суверенности и успешности межличностного взаимодействия подтвердилась, и суверенность действительно связана не только с личным благополучием, но также несет функцию социальной адаптации и успешности. Этот доказанный на репрезентативной выборке результат может быть положен в основу психоразвивающих программ, направленных на повышение межличностной компетентности и успешности в близких отношениях.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Астанина Н.Б. Особенности феномена доверия у несовершеннолетних правонарушителей мужского пола: Дисс. ... канд. психол. наук. М., 2010.
2. Бочавер К.А. Романтические отношения в юношеском возрасте (представления о преодолении трудностей): Дисс. ... канд. психол. наук. М., 2012.
3. Буравцова Н.В. Взаимосвязь структурно-содержательных характеристик психологического пространства личности и эмпатии: Дисс. ... канд. психол. наук. Новосибирск, 2011.

4. *Кон И.С.* Дружба (психолого-этический очерк). М., 1987.
5. *Нартова-Бочавер С.К.* Психологическая суверенность в пространстве черт личности // Развитие личности в условиях цивилизационных перемен. Материалы Всероссийской научно-практической интернет-конференции с международным участием 25 апреля – 15 мая 2013 г. Курган. Курган, 2013.
6. *Нартова-Бочавер С.К.* Психологическая суверенность и общение человека // Личность и бытие: субъектный подход (к 80-летию со дня рождения А.В. Брушлинского). Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции (с иностранным участием) / Под ред. З.И. Рябикиной, В.В. Знакова. М., Краснодар, 2013.
7. *Нартова-Бочавер С.К.* Современное состояние психологии суверенности как учения о личностных границах // У истоков развития. Сборник научных статей / Под ред. Л.Ф. Обуховой, И.А. Корепановой. М., 2013.
8. *Нартова-Бочавер С.К.* Человек суверенный. СПб., 2008.
9. *Нартова-Бочавер С.К., Астанина Н.Б.* «Униженность и оскорбленность» как черта личности: феноменологический анализ позиции жертвы // Социальная психология и общество. 2014. № 2.
10. *Нартова-Бочавер С.К., Бочавер К.А., Бочавер С.Ю.* Жизненное пространство семьи: объединение и разделение. М., 2011.
11. *Нартова-Бочавер С.К.* Новая версия опросника «Суверенность психологического пространства-2010» // Психологический журнал. 2014. Том 35. № 3.
12. *Тиводар А.Р.* Личность как субъект со-бытия в брачных отношениях: Дисс. ... д-ра психол. наук. Краснодар, 2008.
13. *Фоминых Е.С.* Виктимизация и девиктимизация студентов с ограниченными возможностями здоровья в современных образовательных условиях [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2012. № 4. URL: <http://psyjournals.ru/psyclin/2012/n4/57313.shtml> (дата обращения: 30.05.2014).
14. *Харламенкова Н.Е.* Генез самоутверждения личности в процессе взросления: Дисс. ... д-ра психол. наук. М., 2004.
15. *Хромов А.Б.* Пятифакторный опросник личности. Курган, 2000.
16. *Шамшикова О.А., Шамшикова Е.О.* Нарциссические проявления личности как образующие континуума переходных форм существования «границ Я» // Мир науки, культуры, образования. 2009. № 7 (19).
17. *Шнейдер Л.Б.* Психология семейных отношений. М., 2000.
18. *Wei M., Russell D.W., Mallinckrodt B., Vogel D.L.* The experiences in Close Relationship Scale (ECR)-Short Form: Reliability, validity, and factor structure // Journal of Personality Assessment. 2007. № 88.

## The Psychological Sovereignty and Interpersonal Interaction Specificity

**S.K. NARTOVA-BOCHAVER**

*Doctor in Psychology, professor at the Moscow State University of Psychology and Education*

*The connection between psychological sovereignty and interpersonal interaction specificity is investigated. The hypothesis assumes that sovereignty is positively connected with harmonious interpersonal relationships. Our research proved that sovereignty is really positively connected with certain aspects of attachment (such as warmth, trustfulness, and respect for others) and negatively connected with anxiety and avoidance in close relationships. The discovered connections were found to be stronger in females.*

**Keywords:** *sovereignty, interpersonal interaction, close relationships, attachment, warmth, trustfulness, respect for others, anxiety, avoidance.*

### REFERENCES

1. *Astanina N.B.* Osobennosti fenomena doveriya u nesovershennoletnih pravonarushitelei muzhskogo pola: Diss. ... kand. psihol. nauk. M., 2010.
2. *Bochaver K.A.* Romanticheskie otnosheniya v yunosheskom vozraste (predstavleniya o preodolenii trudnostei): Diss. ... kand. psihol. nauk. M., 2012.
3. *Buravcova N.V.* Vzaimosvyaz' strukturno-soderzhatel'nyh harakteristik psihologicheskogo prostranstva lichnosti i empatii: Diss. ... kand. psihol. nauk. Novosibirsk, 2011.
4. *Kon I.S.* Druzhiba (psihologo-eticheskii ocherk). M., 1987.
5. *Nartova-Bochaver S.K.* Psihologicheskaya suverennost' v prostranstve chert lichnosti // Razvitie lichnosti v usloviyah civilizacionnyh peremen. Materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi internet-konferencii s mezhdunarodnym uchastiem 25 aprelya – 15 maya 2013 g. Kurgan. Kurgan, 2013.
6. *Nartova-Bochaver S.K.* Psihologicheskaya suverennost' i obshenie cheloveka // Lichnost' i bytie: sub'ektnyi podhod (k 80-letiyu so dnya rozhdeniya A.V. Brushlinskogo). Materialy VI Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferencii (s inostrannym uchastiem) / Pod red. Z.I. Ryabikinoi, V.V. Znakova. M., Krasnodar, 2013.
7. *Nartova-Bochaver S.K.* Sovremennoe sostoyanie psihologii suverennosti kak ucheniya o lichnostnyh granicah // U istokov razvitiya. Sbornik nauchnyh statei / Pod red. L.F. Obuhovoi, I.A. Korepanovoi. M., 2013.
8. *Nartova-Bochaver S.K.* Chelovek suverennyi. SPb., 2008.
9. *Nartova-Bochaver S.K., Astanina N.B.* "Unizhennost' i oskorblennost'" kak cherta lichnosti: fenomenologicheskii analiz pozicii zhertvy // Social'naya psihologiya i obshestvo. 2014. № 2.
10. *Nartova-Bochaver S.K., Bochaver K.A., Bochaver S.Yu.* Zhiznennoe prostranstvo sem'i: ob'edinenie i razdelenie. M., 2011.



11. *Nartova-Bochaver S.K.* Novaya versiya oprosnika "Suverennost' psihologicheskogo prostranstva-2010" // *Psihologicheskii zhurnal*. 2014. Tom 35. № 3.
12. *Tivodar A.R.* Lichnost' kak sub'ekt so-bytiya v brachnyh otnosheniyah: Diss. ... d-ra psihol. nauk. Krasnodar, 2008.
13. *Fominyh E.S.* Viktimizatsiya i deviktimizatsiya studentov s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya v sovremennyh obrazovatel'nyh usloviyah [Elektronnyi resurs] // *Klinicheskaya i special'naya psihologiya*. 2012. № 4. URL: <http://psyjournals.ru/psy-clin/2012/n4/57313.shtml> (data obrasheniya: 30.05.2014).
14. *Harlamenkova N.E.* Genez samoutverzhdeniya lichnosti v processe vzrosleniya: Diss. ... d-ra psihol. nauk. M., 2004.
15. *Hromov A.B.* Pyatifaktornyi oprosnik lichnosti. Kurgan, 2000.
16. *Shamshikova O.A., Shamshikova E.O.* Narcissicheskie proyavleniya lichnosti kak obrazuyushie kontinuum perehodnyh form sushestvovaniya "granic Ya" // *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya*. 2009. № 7 (19).
17. *Shneider L.B.* Psihologiya semeinyh otnoshenii. M., 2000.
18. *Wei M., Russell D.W., Mallinckrodt B., Vogel D.L.* The experiences in Close Relationship Scale (ECR)-Short Form: Reliability, validity, and factor structure // *Journal of Personality Assessment*. 2007. № 88.