

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГРАНИЦЫ ЛИЧНОСТИ

Т.С. ЛЕВИ

Разработана новая методика «Психологическая граница личности». Она включает шесть шкал, соответствующих шести функциям психологической границы, которая в авторской модели рассматривается в качестве функционального органа в соответствии с концепцией А.А. Ухтомского. Единицей анализа сформированности функций психологической границы выступает действие личности. Методика направлена на исследование активности личности по построению собственных границ. Описаны психометрические характеристики методики, стандартизация показателей. Показана связь психологической границы с другими личностными конструктами (темпераментом, самоотношением, экзистенцией и др.).

Ключевые слова: психологическая граница личности, функциональный орган, действие, функция, валидность, надежность, стандартизация.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГРАНИЦА ЛИЧНОСТИ КАК ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ОРГАН

В философской, психологической и психотерапевтической литературе можно встретить разную терминологию, обозначающую данный феномен: граница жизни и граница Я-чувства (В.А. Подорога), контактная граница (Ф. Перлз), энергетическая граница (Л. Марчер), граница Я и внутренняя граница (А.Ш. Тхостов) и др. Несмотря на разнообразие обозначений, речь идет об одном и том же явлении, которое я буду называть психологической границей личности. В психологической литературе также широко употребляется термин «психологическое пространство», который обозначает смежный, но не идентичный психологической границе феномен. Выделение психологического пространства личности становится возможным благодаря психологической границе. Граница, с одной стороны, защищает нашу психику от разрушающих внешних воздействий, а с другой — пропускает необходимые для нас энергии. Она обеспечивает нам возможность выражать себя в мире и вместе с тем сдерживать, «контейнировать» определенную внутреннюю энергию.

Где проходит эта граница и что она собой представляет? В.А. Подорога пишет: «Эта граница — вибрирующая, постоянно меняющая свою линию напряжения, консистенцию, толщину, активность двух сред, совпадающих в ней (Внешнего и Внутреннего), — и есть промежуток жизни, который мы не в силах покинуть, пока живем; нечто, что всегда *между*, — может быть интервал, пауза, непреодолимая преграда, охранительный вал, а может быть и дыра, разрез — и, тем не менее, только здесь мы обретаем полноценное чувство жизни» [10; 51].

Речь идет о психологической границе, которая не совпадает с границей физического тела, очерченной кожей; она формируется в процессе осознания человеком своего пространства и его отстаивания, преодоления симбиотических отношений. Такое преодоление означает обретение права на самоопределение, свободу, но вместе с тем и ответственность за себя. Особое значение психологическая граница имеет для развития личности. Жизненный путь может быть рассмотрен как процесс формирования человеком собственной психологической границы, позволяющей осуществлять осознанную избирательную

интериоризацию и аутентичное самовыражение (экстериоризацию).

Психологическая граница имеет не субстанциональную, а энергийную сущность: те или иные ее характеристики возникают как временное сочетание сил для решения задачи осуществления конкретного взаимодействия человека с миром. Психологическая граница проявляется в активности человека, в его действиях. Она существует не субстанционально, но вместе с тем актуально и, следовательно, является виртуальным образованием. Это говорит о том, что психологическая граница является функциональным органом. Согласно А.А. Ухтомскому, функциональный орган — это не морфологическое, а энергийное образование: сочетание сил, способное осуществить определенное достижение. В.П. Зинченко подчеркивает, что «важнейшая черта функциональных органов состоит в том, что они существуют виртуально и наблюдаемы, да и то лишь частично, в исполнении, т.е. в активности, в том числе и в активном покое, в действии, в поступке» [3; 658].

Большинству взрослых людей в той или иной степени свойственно сужение диапазона возможных изменений психологической границы. Несформированность и нарушения функционирования границы связаны с образованием отрицательных установок, возникших в результате психологической травматизации. Оптимизация границы состоит в преодолении отрицательных установок: от «не имею права сказать “нет”» к «имею право», от «не могу проявить теплые чувства» — к «могу» и т.д., иными словами — *имею право и могу быть самим собой*.

Психологическая граница развивается и изменяется на протяжении всей нашей жизни. В случае оптимально сформированной границы личность способна в зависимости от состояния мира и своего собственного желания менять характеристики границы, тем самым обеспечивая

взаимодействие, адекватное своим возможностям, мотивам и ценностям. Таким образом, оптимальная психологическая граница представляет собой выстроенный в процессе жизненного пути усилиями самого человека функциональный орган, позволяющий ему осуществлять аутентичное и адекватное реальности взаимодействие с миром¹.

Функциональный орган задействует различные личностные структуры для решения задачи. На уровне границы решение задачи происходит благодаря действиям на границе. Именно действие, совершаемое личностью, оказывается в центре нашего рассмотрения и выступает единицей анализа. Действие, располагаясь на границе между внутренним и внешним, составляет ткань психологической границы. Как пишет Г. Гегель: «Только в действии индивидуальность действительна». По мнению С.Л. Рубинштейна, действие является основной «клеточкой» психологии, так как в действии психологический анализ может вскрыть зачатки всех элементов психологии и всякое действие исходит из тех или иных побуждений [12].

Характеристики действия (сила, направленность и другие) репрезентируют состояние границы. Формирование оптимальной в данный момент, для данной ситуации границы предполагает соотнесение информации о состоянии внутреннего и внешнего пространств, а следовательно, двоякую чувствительность: внутреннюю, со стороны внутреннего тела, и внешнюю, возникающую в процессе соприкосновения с миром. Возможность осуществления действия на основе принятого личностью решения, базирующегося на сопоставлении информации о состоянии внутрен-

¹ В проведенном нами экспериментальном исследовании доказано, что функции психологических границ могут формироваться и корректироваться в процессе личностно-развивающей психологической работы [5].

него и внешнего пространств, является показателем сформированности функционального органа. Психологическая граница представляет собой уровень действия, результирующего в себе различные уровни личностной организации: потребности, установки, состояния и выражающегося в направленности усилия (энергетического потока).

На основе многолетней практической работы нами выделен ряд функций психологической границы личности.

1. Непускающая функция – граница непроницаема для внешних воздействий, если эти воздействия оцениваются как вредные. В этом случае человек может сказать «нет», оттолкнуть, сдержать напор. Такое преобразование границы возможно, если человек имеет внутреннее право на независимость, на свое психологическое пространство.

2. Проницаемая функция – граница пропускает внешние воздействия. Такое «растворение» границы возможно, если человек уверен в себе и испытывает доверие к другому. Способность к растворению границы, разотождествлению является необходимым условием резонансного взаимодействия, когда человек отождествляется, идентифицируется с другим (важно помнить, что здоровое слияние возможно в том случае, когда человек не теряет ощущение своего центра, растворение границы не означает растворения Я).

3. Вбирающая функция – граница «втягивает» желательное из окружающего мира. Данная функция предполагает внутреннее право человека на удовлетворение своих потребностей, позволяющее попросить о помощи, открыто заявить о своей потребности, активно стремиться к ее удовлетворению.

4. Отдающая функция – граница пропускает внутренние импульсы. Данная функция предполагает внутреннее право выражать себя при наличии адекватных условий.

5. Сдерживающая функция дает возможность сдерживать, «контейнировать» внутреннюю энергию, если это необходимо, адекватно состоянию мира.

6. Спокойно-нейтральная функция выражает спокойное состояние человека, не мотивированного к активному взаимодействию с миром «здесь и теперь» в случае аналогичного состояния мира.

Варианты изменений оптимальной психологической границы (функции) в зависимости от потребностей, установок и состояний Я, а также состояний мира представлены в табл. 1.

Для адекватного взаимодействия человека с окружающим миром важно владение всем спектром вариантов изменения границы. Однако базовым вариантом границы, позволяющим ей быть гибкой и адекватной, является способность удерживать ее в нейтральном состоянии, что соответствует переживанию спокойствия и уверенности в себе. Именно спокойное состояние позволяет человеку быть максимально чувствительным к себе и к миру и выбрать соответствующее своим потребностям действие.

В телесно-ориентированной терапии в рамках различных направлений (биосинтеза, биодинамики, танцевально-двигательной терапии и др.) накоплен разнообразный арсенал техник изучения психологических границ с помощью телесного движения. Свои подходы к изучению психологических границ существуют и в других направлениях психотерапии.

Однако на сегодняшний день существует дефицит стандартизированных методик исследования психологической границы. Большой интерес представляет работа С.К. Нартовой-Бочавер, выполненная в едином с автором исследовательском поле [8]. Однако феномен психологической границы рассматривается исследователями с разных точек зрения, дополняющих друг друга. Разработанный

Таблица 1

Функции оптимальной психологической границы в зависимости от потребностей, установок и состояния Я, а также состояния Мира

№	Потребности Я	Позитивные установки	Состояние Я, проявляющееся в действии	Функции психологической границы	Состояние Мира, проявляющееся в действии
1	Непринятие воздействия Мира, потребности в защите, независимости	Могу сказать «нет»	Активное, вектор движения энергии направлен против внешних воздействий	Не впускающая функция Действие сдерживает активность Мира	Активное, вектор движения энергии направлен в пространство Я
2	Принятие воздействия Мира, потребности в эмоциональном насыщении, присоединении к иному	Могу сказать «да»	Пассивное, пропускающее воздействие Мира	Проницаемая функция Действие открывает границу	Активное, вектор движения энергии направлен в пространство Я
3	Потребность в получении чего-либо из пространства Мира	Могу попросить «дай»	Активное, вектор движения энергии направлен из пространства Мира к себе	Вбирающая функция Действие вбирает желаемое из окружающего Мира	Пассивное или активное, но вектор движения энергии направлен не в пространство Я
4	Потребность в самовыражении	Могу выразить себя	Активное, вектор движения направлен в пространство Мира	Отдающая функция Действие открывает границу для выхода внутренней энергии	Пассивное или активное
5	Потребность в сдерживании собственных чувств	Могу сдерживать себя	Активное, вектор движения энергии направлен к себе	Сдерживающая функция Действие сдерживает внутреннюю энергию	Пассивное или активное
6	Потребность в покое, состоянии «здесь и теперь»	Могу быть в контакте с Миром и чувствовать себя спокойно	Спокойное, энергия находится в активном покое	Спокойно-нейтральная функция Действие личности направлено на поддержание активного покоя	Спокойное

С.К. Нартовой-Бочавер опросник диагностирует уровень суверенности психологического пространства личности, делая акцент на социальной ситуации развития.

Целью данной работы является создание объективного метода диагностики психологической границы личности как функциональной системы, в основе которой лежат действия самой личности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ

Методика предназначена для исследования психологических границ людей от 18 лет и старше. Нами было опрошено 867 респондентов (475 женщин, 392 мужчины) в возрасте от 18 до 70 лет. В настоящее время ведутся исследования возможностей использования методики с 14-летнего возраста.

Методика содержит шесть шкал, соответствующих шести функциям психологической границы личности, рассматриваемых в авторской модели. Каждая шкала содержит восемь утверждений, среди которых половина прямых и половина обратных. Предполагается четыре варианта ответа на каждое утверждение: «Да», «Скорее да», «Скорее нет», «Нет». Количественный анализ полученных данных позволяет судить о сформированности у респондентов функций психологической границы.

Так как функциональные органы проявляются, как было указано выше, лишь в действии, вопросы методики направлены на выявление возможности осуществления действия, соответствующего функции. Выбор действия осуществляется респондентом по сопоставлению информации о внутреннем состоянии и внешнем. Действие на границе является аутентичным, если оно соответствует внутреннему побуждению. Поэтому формулировка утверждений методики направлена на возможность осуществления действий, соответствующих побуждению.

Пример: «Если меня просят сделать то, чего я не хочу делать, мне сложно сказать “нет”». Сказать «нет» — это действие на границе, останавливающее активность другого. Безусловно, есть ситуации, когда человек принимает осознанное решение поступиться своим «хочу» ради интересов другого. Однако если в большинстве случаев человек затрудняется в отстаивании своего пространства, уходит от совершения соответствующего действия, то мы можем говорить о том, что функциональный орган, а именно «невыпускающая функция психологической границы» у него недостаточно сформирован.

Сравним конструкцию утверждений нашей методики с конструкцией утверждений опросника «Суверенность психологического пространства» С.К. Нартовой-Бочавер.

Пример: «Я часто огорчался, когда родители наводили порядок в моих игрушках».

Изучение границы психологического пространства происходит путем выявления эмоциональной реакции на действия со стороны мира, нарушающего границу. Эмоция является существенным показателем личностного смысла действий для человека. Поэтому чувствительность к оценке эмоций заложена как в опроснике «Суверенность психологического пространства», так и в методике «Психологическая граница личности». Принципиальное отличие заключается в том, что в опроснике С.К.Нартовой-Бочавер акцент делается на социальной ситуации развития, на действиях со стороны мира, а в нашей методике — на действиях самого человека, исследуется активность личности по построению собственных границ. Функциональные органы, согласно концепции А.А. Ухтомского, выстраиваются самим человеком в процессе его жизни. Такой подход имеет принципиальное практическое значение, так как ответственность за свои границы несет сам человек, и развитие психологической границы возможно на основе его собственных усилий.

Содержание пунктов, измеряющих функции психологической границы, выявлялось на протяжении более десяти лет нашей психологической практики. Анализировались случаи, в основе которых были нарушения функционирования психологической границы личности, выявлялись типичные высказывания, сопоставлялись с данными, полученными с помощью наблюдений, использования тестовых и проективных методик.

Приведем примеры пунктов, входящих в шкалы методики:

1. Невыпускающая функция. Действие личности направлено против внешних воздействий, сдерживает активность мира.

1.1. Если меня просят сделать то, чего я не хочу делать, я могу сказать «нет».

1.2. Даже если человек требует от меня большего, чем я могу сделать, мне проще сделать, чем отказать.

2. Проницаемая функция. Действие личности направлено на принятие внешних воздействий. В случае достижения цели человек чувствует единение с миром, и поэтому вопросы направлены на выявление соответствующего состояния.

2.1. Порой я ощущаю такое единение с другим человеком, что чувствую себя с ним одним целым.

2.2. Мне трудно полностью довериться другому человеку, даже если я этого хочу.

3. Вбирающая функция. Действие личности направлено из пространства мира к себе, цель в получении, вбирании чего-либо.

3.1. Если я осознаю свою потребность, я склонен активно действовать, чтобы получить желаемое.

3.2. Я обычно стараюсь настоять на своей точке зрения, выражающей мои интересы и желания.

4. Отдающая функция. Действие личности направлено в пространство мира, выражает внутреннее состояние.

4.1. Мне сложно выражать теплые чувства по отношению к другим людям.

4.2. Мне легко быть спонтанным в выражении своих чувств.

5. Сдерживающая функция. Действие личности направлено по отношению к себе, сдерживает внутреннее состояние.

5.1. Мне легко сдерживать выражение своих чувств.

5.2. Если я испытываю сильное негативное чувство, то часто выплескиваю его на окружающих.

6. Спокойно-нейтральная функция. Действие личности направлено на поддержание активного покоя и поэтому может быть опознано лишь по соответствующему состоянию. В случае достижения цели человек чувствует себя спокойно.

6.1. Я могу чувствовать себя спокойно, находясь в зрительном контакте с другим человеком.

6.2. Я обычно чувствую себя напряженно, если рядом со мной находится малознакомый мне человек.

ПСИХОМЕТРИЧЕСКАЯ ПРОВЕРКА МЕТОДИКИ

Проверка надежности методики

Надежность методики характеризуется прежде всего двумя показателями: внутренней согласованностью пунктов, входящих в одну и ту же шкалу (одномоментная надежность) и стабильностью во времени данных, полученных с использованием методики на одной и той же выборке (тест-ретестовая надежность). Критерием проверки одномоментной надежности служил коэффициент Кронбаха (α). По результатам апробации методики были получены следующие значения α Кронбаха при $p < 0,01$: по невпускающей шкале — 0,777871, по проницаемой — 0,690016, по вбирающей — 0,730238, по отдающей — 0,743588, по сдерживающей — 0,721496, по спокойно-нейтральной — 0,753694. Объем выборки составил 867 респондентов.

Как видно из приведенных данных, получены достаточно высокие показатели надежности для всех шкал методики. Проверка надежности методом расщепления пополам показала удовлетворительную надежность половин всех шкал методики (α Кронбаха отдельных частей от 0,46462 до 0,70496).

Критерием проверки тест-ретестовой надежности служил коэффициент корреляции Спирмена. При проверке тест-ретестовой надежности были получены следующие показатели для шкал при $p < 0,01$: по невпускающей шкале — 0,7058, по проницаемой — 0,8102, по вбирающей — 0,6061, по отдающей — 0,7367, по сдерживающей — 0,7899, по спокойно-нейтральной — 0,7082. Объем выборки составил 68 респондентов.

По полученным результатам проверки тест-ретестовой надежности можно ут-

верждать, что шкалы методики обладают достаточной стабильностью на рассматриваемом временном промежутке (один месяц).

Для оценки согласованности отдельного пункта с суммарными баллами по шкале применялся коэффициент корреляции Спирмена. Анализ показал, что все вопросы методики обладают достаточно высокой дискриминантностью.

Предварительная оценка конструктивной валидности методики

В основе подбора методик для проверки конструктивной валидности методики лежало предположение, что психологическая граница связана с различными уровнями личности.

Особенности темперамента, по-видимому, выступают в качестве предпосылок, способствующих или затрудняющих процесс формирования психологической границы как функционального органа в онтогенезе. В этом случае должны проследиваться корреляции между экстраверсией, низким уровнем нейротизма и высокими показателями сформированности психологической границы. Для исследования темперамента использовался «Личностный опросник Айзенка» (ЕРІ).

Так как спокойно-нейтральная функция психологической границы является базовой, позволяющей ей быть гибкой и адекватной, мы предположили, что будут иметь место отрицательные корреляции между высокими показателями по функциям границы и показателями реактивной и личностной тревожности. Для исследования тревожности использовался опросник «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина.

Формирование психологической границы в онтогенезе связано с особенностями самосознания и осознания окружающего мира. В свою очередь определенным образом функционирующая психоло-

гическая граница создает опыт действия и оказывает влияние на сознание личности. Для исследования корреляций данного уровня использовались опросник С.Р. Пантилеева «Методика исследования самоотношения» (МИС) и опросник «ЭМИн», направленный на измерение эмоционального интеллекта, разработанный Д.В. Люсиным. Мы предположили, что оптимальное самоотношение (низкий уровень внутренней конфликтности, высокие показатели уверенности в себе и т.п.) и высокие показатели эмоционального интеллекта (как внутриличностные, так и межличностные) будут коррелировать с высокими показателями по функциям психологической границы.

И, наконец, наиболее высокий уровень личности – уровень экзистенции также связан с функционированием психологической границы личности, которая способствует или затрудняет процесс осуществления себя человеком в мире: высокий уровень экзистенции коррелирует с хорошо сформированными функциями психологической границы. Для исследования уровня экзистенции использовался опросник «Шкала экзистенции» (ШЭ) А. Лэнгле, стандартизированный в русской версии А.Ю. Васановым и И.Н. Майниной [2].

СООТНОШЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГРАНИЦЫ ЛИЧНОСТИ С ДРУГИМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ КОНСТРУКТАМИ²

Психологическая граница и темперамент

В исследовании принимало участие 143 человека (84 женщины и 59 мужчин) в возрасте от 18 до 27 лет. Результаты корреляционного анализа показателей методики «Психологическая граница личности» с показателями ЕРІ представлены в табл. 2.

² Психометрическая проверка теста осуществлялась А.Ю. Васановым. Автор выражает огромную признательность Алексею Юрьевичу Васанову за помощь в подготовке методики.

Таблица 2

Коэффициенты корреляции показателей шкал методики ПГЛ с показателями опросника ЕРІ

Шкалы методики ПГЛ	Шкалы опросника ЕРІ		
	Экстраверсия-интроверсия	Нейротизм	Шкала лжи
Невпускающая	0,375*	-0,216	-0,120
Проницаемая	0,139	-0,001	-0,084
Вбирающая	0,326*	-0,247	0,073
Отдающая	0,325*	0,019	-0,204
Сдерживающая	-0,255	-0,311*	0,142
Нейтральная	0,167	-0,461*	0,036

Примечание. * – значимы при $p < 0,01$.

Как видно из табл. 2, респонденты с высоким уровнем экстраверсии имеют значимо более высокие показатели, чем интроверты по невпускающей, вбирающей и отдающей функциям границ. Другими словами, экстравертам легче противостоять нежелательным для них воздействиям, открыто заявлять о своих потребностях и настаивать на их удовлетворении, выражать свое состояние. Респонденты с высоким уровнем нейротизма имеют значимо более низкие показатели по сдерживающей и спокойно-нейтральной функциям границы, т.е. они склонны к переживанию тревоги, им сложно находиться в спокойно-нейтральном состоянии, сдерживать свои эмоции. Полученные корреляции, с одной стороны, являются закономерными и подтверждающими валидность методики, а с другой – показывают, что сформированность функций психологической границы, характеризующих поведение, взаимодействие человека с миром связана с уровнем темперамента в структуре личности. Поскольку темпераментальные особенности человека, согласно Г. Айзенку, являются биологическими по своей природе, можно предположить, что существует биологическая предрасположенность к развитию функций психологической границы. Поскольку мы рассматриваем функции психологической границы как функциональные органы, люди с разным темпераментом имеют изначально разный

энергетический старт (потенциал) для формирования психологической границы, и от них потребуется разное количество усилий. Экстраверты, характеризующиеся общительностью, имеют возможность приобретать больше опыта взаимодействия с миром и тренировать, развивать свои психологические границы. Интровертированные личности проявляют меньшую активность в контактах с миром и от них для этого требуется намного больше усилий. Вполне понятно, что респонденты с высоким уровнем нейротизма не могут достаточно долго пребывать в состоянии гармонического единства с окружающим миром. Отсюда наблюдаемые значимые корреляции со шкалой нейротизма. Отсюда, что по данным проведенного исследования не обнаружено значимых корреляций со шкалой лжи опросника ЕРІ.

Психологическая граница и тревожность личности

В исследовании принимало участие 113 человек (57 женщин и 56 мужчин) в возрасте от 18 до 29 лет. Результаты корреляционного анализа показателей методики «Психологическая граница личности» с показателями опросника «Шкала личностной и реактивной тревожности» приведены в табл. 3.

Для всех шкал методики, кроме пятой, обнаружены значимые отрицательные корреляционные связи с показателями

Таблица 3

Коэффициенты корреляции показателей методики ПГЛ с показателями опросника «Шкала личностной и реактивной тревожности»

Шкалы методики ПГЛ	Шкалы опросника «Шкала личностной и реактивной тревожности»	
	Реактивная тревожность	Личностная тревожность
Невпускающая	-0.394*	-0.407*
Проницаемая	-0.524*	-0.482*
Вбирающая	-0.442*	-0.523*
Отдающая	-0.310*	-0.324*
Сдерживающая	-0.094	-0.077
Нейтральная	-0.501*	-0.546*

Примечание. * – значимы при $p < 0,01$.

личностной и ситуативной тревожности, т.е., как и предполагалось, функции психологической границы в большей степени сформированы у людей, менее расположенных воспринимать широкий круг ситуаций как угрожающие. Очевидно, что они в большей степени способны активно формировать свои психологические границы. Отсутствие связей с пятой шкалой объясняется тем, что среди высоко тревожных людей есть те, кому трудно сдержи-

вать внутренние негативные состояния, и те, кому свойственно сдерживать (держать под постоянным контролем) внутренние импульсы.

Психологическая граница и самоотношение

В исследовании принимало участие 102 человека (72 женщины и 30 мужчин) в возрасте от 19 до 37 лет. Результаты корреляционного анализа показателей методики «Психологическая граница личности» с показателями МИС приведены в табл. 4.

Как и предполагалось, были обнаружены множественные связи шкал двух методик. С нашей точки зрения, наиболее интересны связи шкал *самоуверенность* и *внутренняя конфликтность* с показателями психологических границ. Как упоминает С.Р. Пантилеев, самоуверенность связана «с социальной смелостью и отсутствием внутренней напряженности (Н+ и Q4– по 16 ЛФ), с хорошей социальной приспособленностью, отрицанием проблем, депрессивных состояний и аутичности (К+, О–, F–, 2–, 8– по ММИЛ), а также с внутренним локусом контроля, преимущественно в сфере достижений (И+, И+ по УСК)» [9; 90]. Естественно,

Таблица 4

Коэффициенты корреляции показателей шкал методики ПГЛ с показателями опросника МИС

Шкалы методики ПГЛ	Шкалы опросника МИС								
	Открытость	Самоуверенность	Саморукводство	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренняя конфликтность	Самообвинение
Невпускающая	-0,026	0,259*	-0,061	-0,121	-0,007	-0,094	0,057	-0,257*	-0,171
Проницаемая	0,205	0,271*	0,076	0,207	-0,055	-0,054	0,143	-0,231*	-0,179
Вбирающая	0,130	0,457*	0,103	0,131	0,242*	0,119	0,107	-0,434*	-0,251*
Отдающая	0,304*	0,433*	0,023	0,126	0,228*	0,046	0,025	-0,338*	-0,281*
Сдерживающая	0,179	0,042	0,072	0,006	-0,070	-0,015	-0,018	-0,258*	-0,127
Нейтральная	0,196	0,352*	0,179	0,237*	0,030	-0,046	0,096	-0,362*	-0,359*

Примечание. * – значимы при $p < 0,05$.

что личность, обладающая такими качествами, способна устанавливать границы, позволяющие, с ее точки зрения, наиболее эффективно влиять на окружающий мир. Согласно С.Р. Пантилееву, содержание пунктов шкалы *внутренняя конфликтность* «связано с наличием внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой. В них просматривается тенденция к чрезмерному самокопанию и рефлексии, протекающих на общем негативном эмоциональном фоне отношения к себе. По общему психологическому содержанию данный аспект самоотношения можно обозначить как чувство конфликтности собственного Я. Судя по корреляциям с другими методиками, это чувство сопровождается тревожно-депрессивными состояниями, низкой самооценкой, фрустрированностью ведущих потребностей» [9; 94]. Из проведенного нами корреляционного исследования видно, что в ситуации высокой внутренней конфликтности значимо понижаются показатели всех функций психологической границы. Человек оказывается не способен взаимодействовать с окружающим миром адекватно себе и ситуации.

Проведенное исследование показывает связь между функционированием психологической границы и самосознанием личности. Такая связь чрезвычайно важна в контексте понимания психологической

границы как виртуально-энергетического образования.

Психологическая граница и эмоциональный интеллект

В исследовании принимало участие 143 человека (84 женщины и 59 мужчин) в возрасте от 18 до 27 лет. Результаты корреляционного анализа показателей методики «Психологическая граница личности» с показателями опросника «ЭМИн» приведены в табл. 5.

Как видно из табл. 5, получено доказательство наличия значимых положительных корреляций шкал методики «Психологическая граница личности» со шкалами ЭМИн, как и предполагалось теоретически. Спокойно-нейтральная функция, являясь базовой, положительно коррелирует со всеми субшкалами эмоционального интеллекта. Способности человека управлять своими эмоциями и их выражением, а также адекватно понимать эмоции других людей и управлять ими существенно выше, если у него хорошо развита спокойно-нейтральная функция границы. Сдерживающая функция границы положительно коррелирует с пониманием, управлением и выражением собственных эмоций, а также управлением эмоциями других людей. Выявлены положительные корреляции практически всех функций психологической границы с межличностным эмоцио-

Таблица 5

Коэффициенты корреляции показателей шкал методики ПГЛ с показателями опросника «ЭМИн»

Шкалы методики ПГЛ	Шкалы опросника «ЭМИн»				
	ВП	ВУ	ВЭ	МП	МУ
Не_впускающая	0,345*	0,258*	0,130	0,313*	0,462*
Проницаемая	0,118	0,111	0,028	0,324*	0,201*
Вбирающая	0,166	0,159	0,115	0,385*	0,455*
Отдающая	0,146	0,067	-0,153	0,421*	0,324*
Сдерживающая	0,315*	0,439*	0,546*	0,039	0,198*
Нейтральная	0,250*	0,413*	0,306*	0,260*	0,424*

Примечание. * — значимы при $p < 0,05$.

нальным интеллектом. Естественно, что человек, понимающий чужие эмоции и управляющий ими, должен одновременно быть способен активно формировать свои психологические границы. Отдельно хочется обратить внимание на положительную корреляцию между проницаемой функцией границы и пониманием, управлением эмоциями других людей. Важно отметить, что понимание собственных эмоций и управление ими значимо связано со сформированностью разграничивающих функций границы, так как развитие самосознания предполагает выделение себя из окружающего мира.

Полученные результаты показывают значимость развитости функций психологических границ для эффективного межличностного взаимодействия. Особое значение развитие психологической границы имеет для людей, профессия которых связана с общением (в частности, психологов).

Психологическая граница и уровень экзистенции

В исследовании принимало участие 49 человек (32 женщины и 17 мужчин) в возрасте от 19 до 25 лет. Результаты корреляционного анализа показателей методики «Психологическая граница личности» с показателями опросника ШЭ приведены в табл. 6.

Как видно из приведенных данных, самодистанцирование положительно коррелирует с проницаемой функцией границы, т.е. способностью открыть свое пространство, выйти за его пределы. Самотрансценденция положительно коррелирует с не пропускающей и вбирающей функциями; также есть тенденция корреляции с проницаемой функцией границы. Наибольшая связь наблюдается между не пропускающей функцией психологической границы и шкалой *свобода* опросника ШЭ. Вероятно, это объясняется тем, что одним из условий обеспечения внутренней свободы личности должно быть (при ее активном взаимодействии с миром) отграничение собственного Я, собственного внутреннего мира в процессе свободного принятия решений. Кроме того, свобода предполагает активный обмен с миром: возможность открыто выражать себя в мир (отдающая функция), вбирать из мира необходимое (вбирающая функция), что становится возможным при хорошо развитой спокойно-нейтральной функции границы. Ответственность также предполагает хорошо развитую не пропускающую функцию границы. Общий показатель экзистенциальной наполненности G значимо положительно связан с большинством функций психологической границы. В дальнейшем связи между функциями психологической границы и

Таблица 6

Коэффициенты корреляции показателей шкал методики ПГЛ с показателями опросника ШЭ

Шкалы методики ПГЛ	Шкалы опросника ШЭ						
	Самодистанцирование	Самотрансценденция	Свобода	Ответственность	Р	Е	G
Не_впускающая	0,033	0,373*	0,516*	0,352*	0,255	0,490*	0,382*
Проницаемая	0,287*	0,266	0,223	0,216	0,376*	0,256	0,356*
Вбирающая	-0,048	0,348*	0,377*	0,250	0,235	0,377*	0,364*
Отдающая	-0,010	0,076	0,312*	0,055	0,093	0,187	0,198
Сдерживающая	0,110	-0,069	0,010	0,014	0,012	0,028	-0,008
Нейтральная	0,147	0,254	0,446*	0,166	0,217	0,343*	0,287*

Примечание: * — значимы при $p < 0,05$.

параметрами экзистенции будут проанализированы на выборке большего объема.

Таким образом, эмпирическое исследование показало высокую степень соответствия между спрогнозированной и реальной картинами корреляций. На этом основании можно утверждать, что методика «Психологическая граница личности» обладает высокой конструктивной валидностью.

Изучение соотношения психологической границы личности с другими психологическими конструктами подтвердило нашу гипотезу о том, что психологическая граница связана с различными уровнями личности.

По-видимому, в качестве предпосылок, способствующих и затрудняющих процесс формирования психологической границы как функционального органа в онтогенезе, выступают особенности темперамента. В дальнейшем формирование психологической границы связано с особенностями самосознания и осознания окружающего мира. В свою очередь определенным образом функционирующая психологическая граница создает опыт действия и оказывают влияние на сознание личности. И, наконец, наиболее высокий уровень личности — уровень экзистенции — связан с функционированием психологической границы личности, которая способствует или затрудняет процесс осуществления себя человеком в мире.

Связь показателей, полученных по шкалам методики, с возрастом респондентов

В исследовании принимало участие 867 респондентов в возрасте от 18 до 70 лет. Корреляционный анализ показал, что существуют значимые связи между возрастом и функционированием психологической границы. Увеличение возраста положительно коррелирует с не пропускающей (0,130 при $p < 0,01$) и сдерживающей (0,133 при $p < 0,01$) функциями границы и отрицательно с проницаемой функцией ($-0,226$

при $p < 0,01$). Можно предположить, что влияние жизненного опыта приводит к уменьшению способности отождествляться, идентифицироваться с другими людьми. Взрослея, человек в результате долговременных и многочисленных контактов в обществе становится более сдержанным и закрытым, в меньшей степени склонным растворяться в эмоциях и настроениях другого.

Таким образом, с увеличением возраста имеет место следующая динамика: граница становится в большей степени разграничивающей, обособляющей внутренний мир человека от внешнего.

Связь показателей, полученных по шкалам методики, с полом респондентов

В исследовании принимал участие 391 мужчина и 475 женщин. Результаты исследования показали наличие значимых различий между мужчинами и женщинами по всем функциям психологической границы, кроме сдерживающей (табл. 7).

Разграничивающая функция границы — не пропускающая — лучше сформирована у мужчин, чем у женщин. Для мужчин также характерны значимо более высокие показатели по вбирающей и спокойно-нейтральной функциям границы. Вместе с тем контактные функции границы (проницаемая и отдающая) у женщин развиты лучше, чем у мужчин. Выявленные различия между мужчинами и женщинами с нашей точки зрения можно объяснить большей эмоциональной лабильностью женщин, а также влиянием социокультурных установок, предписывающим мужчинам более самостоятельное, уверенное и активное поведение в обществе.

СТАНДАРТИЗАЦИЯ МЕТОДИКИ

В связи с тем, что обнаружены существенные различия в результатах исследования в зависимости от пола респондентов, перевод сырых баллов в стандартную

Таблица 7

**Значимые различия по шкалам методики ПГЛ между мужчинами и женщинами
(критерий Манна–Уитни)**

Шкалы методики ПГЛ	Сумма рангов (мужчины)	Сумма рангов (женщины)	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p-level</i>
Невпускающая	181629,5	193781,5	80731,50	3,3116	0,000928
Проницаемая	148961,0	226450,0	72325,00	-5,6065	0,000000
Вбирающая	178809,0	196602,0	83552,00	2,5416	0,011033
Отдающая	149113,0	226298,0	72477,00	-5,5650	0,000000
Сдерживающая	174699,5	200711,5	87661,50	1,41982	0,155662
Спокойно нейтральная	183504,5	191906,5	78856,50	3,8234	0,000132

Примечание. * – значимы при $p < 0,05$.

шкалу осуществлялся отдельно для мужской и женской выборок (табл. 8, 9).

При переводе сырых баллов в стандартные использовалась процентильная нормализация, так как гипотеза о нормаль-

ности распределения не подтвердилась для всех шкал методики.

Показателями развитой (оптимальной) психологической границы будут являться относительно высокие и относи-

Таблица 8

Таблица перевода сырых баллов в стандартную шкалу для всех шкал методики (женщины)

Стены	Шкалы методики ПГЛ					
	невпускающая	проницаемая	вбирающая	отдающая	сдерживающая	спокойно нейтральная
I	менее 7	менее 5	менее 5	менее 6	менее 4	менее 4
II	7–9	5–6	5–7	6–8	4–7	4–7
III	10–11	7–9	8–9	9–11	8–10	8
IV	12–14	10–11	10–11	12–14	11–12	9–11
V	15–16	12–13	12–14	15–16	13–14	12–13
VI	17–19	14–15	15–16	17–18	15–17	14–16
VII	20–21	16–18	17–19	19–20	18–19	17–18
VIII	22	19–20	20–21	21–22	20–21	19–20
IX	23	21–23	22–23	23	22–23	21–23
X	24	24	24	24	24	24

Таблица 9

Таблица перевода сырых баллов в стандартную шкалу для всех шкал методики (мужчины)

Стены	Шкалы методики ПГЛ					
	невпускающая	проницаемая	вбирающая	отдающая	сдерживающая	спокойно нейтральная
I	менее 7	менее 2	менее 6	менее 3	менее 6	менее 3
II	7–10	2–3	6–7	3–5	6–8	3–7
III	11–13	4–7	8–10	6–9	9–10	8–10
IV	14–15	8–9	11–12	10–12	11–12	11–12
V	16–17	10–11	13–15	13–14	13–15	13–15
VI	18–19	12–14	16–17	15–16	16–17	16–17
VII	20–21	15–16	18–20	17–19	18–19	18–19
VIII	22	17–19	21–22	20–21	20–22	20–22
IX	23	20–21	23	22–23	23	23
X	24	22–24	24	24	24	24

тельно сбалансированные показатели по всем шкалам методики.

Полученные с помощью количественного анализа данные могут быть качественно интерпретированы на основе выделения симптомокомплексов. Однако рассмотрение принципов качественного анализа выходит за рамки данной статьи и нуждается в отдельном изложении.

ВЫВОДЫ

1. В основе методики «Психологическая граница личности» лежит концепция, рассматривающая психологическую границу как функциональный орган, систему, состоящую из шести функций. Корреляционный анализ показал, что психологическая граница связана с различными уровнями личности.

2. Методика «Психологическая граница личности» успешно прошла проверку на одномоментную и тест-ретестовую надежность, внутреннюю консистентность и конструктивную валидность.

3. Проведена стандартизация методики отдельно для мужской и женской выборок, так как исследование показало значимые различия в выраженности функций психологических границ в зависимости от пола респондентов.

Таким образом, методика «Психологическая граница личности» готова к применению и может быть использована для исследовательской и практической деятельности, как в качестве основного

психодиагностического средства, так и в батарее других методик.

1. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. СПб.: Питер, 2005.
2. Васанов А.Ю., Майнина И.Н. Системная детерминация оценок личности // Системная организация и детерминация психики / Под ред. В.А. Барабанщикова. М.: ИП РАН, 2009.
3. Зинченко В.П. Преходящие и вечные проблемы психологии // Послесловие к кн. Аткинсон Р.Л. и др. «Введение в психологию». М.: Прайм-Еврознак, 2003. С. 649–662.
4. Леви Т.С. Динамика психологических границ в процессе личностно-развивающей работы, основанной на телесном движении // Культурно-историч. психол. 2009. № 1. С. 36–41.
5. Леви Т.С. Пространственно-телесная модель развития личности // Психол. журн. 2008. Т. 29. № 1. С. 23–33.
6. Леви Т.С. Телесная парадигма развития личностной аутентичности. М.: Изд-во Мос. Гуманит. ун-та, 2011.
7. Люсин Д. В.. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн. // Психол. диагност. 2006. № 4. С. 3–23.
8. Нартова-Бочавер С.К. Человек суверенный. СПб.: Питер, 2008.
9. Пантилев С.Р. Практикум. Дифференциальная психология личности. М.: Изд-во МГУ, 1993.
10. Подорога В. Феноменология тела. М.: Ad Marginem, 1995.
11. Практикум по дифференциальной психодиагностике профессиональной пригодности // Под ред. В.А. Бодрова. М.: Perse, 2003.
12. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2000.
13. Ухтомский А.А. Доминанта души. СПб.: Питер, 1996.
14. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность: теории, эксперименты, упражнения. СПб.: Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2002. (Психологическая энциклопедия).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Текст методики

1. Если меня просят сделать то, чего я не хочу делать, я могу сказать «нет».

2. Я обычно стараюсь настоять на своей точке зрения, выражающей мои интересы и желания.

3. Я обычно выражаю свои негативные переживания (недовольство, непринятие и т.п.), если считаю их выражение уместным.

4. Мне сложно чувствовать себя спокойно, находясь в зрительном контакте с другим человеком.

5. Я могу полностью довериться другому человеку.

6. Мне сложно сдерживать теплые чувства по отношению к другим людям, даже если я понимаю, что их выражение неуместно.

7. Я обычно чувствую себя спокойно, если рядом со мной находится малознакомый человек.

8. Мне сложно быть спонтанным в выражении своих чувств.

9. Если человек ущемляет мои интересы, я могу выразить несогласие.

10. Я могу не контролировать ситуацию и при этом чувствовать себя комфортно.

11. Мне сложно сдерживать выражение своих чувств.

12. Я обычно не выражаю свои негативные переживания (недовольство, неприятие и т.п.), даже если считаю их выражение уместным.

13. Я способен так глубоко почувствовать другого человека, как будто я растворяюсь в нем.

14. Мне легко сдерживать теплые чувства по отношению к другим людям, если я понимаю, что их выражение неуместно.

15. Мне часто бывает неловко заявлять о своих желаниях и потребностях.

16. Я обычно чувствую себя напряженно, если рядом со мной находится малознакомый мне человек.

17. Мне часто бывает неловко настаивать на своей точке зрения, если с ней не согласны другие.

18. Мне легко сдерживать (обычно я сдерживаю) выражение своих чувств.

19. Если меня просят сделать то, чего я не хочу делать, мне сложно сказать «нет».

20. Обычно я сам(а) активно пытаюсь довести до другого свои желания и потребности.

21. Мне трудно полностью довериться другому человеку, даже если я этого хочу.

22. Если я осознаю свою потребность, я склонен активно действовать, чтобы получить желаемое.

23. Если человек ущемляет мои интересы, мне сложно выразить несогласие.

24. Мне сложно выражать теплые чувства по отношению к другим людям.

25. Если человек ведет себя вербально агрессивно по отношению ко мне, я могу ему дать отпор (остановить его).

26. Если я нахожусь рядом со знакомым человеком, я стараюсь поддерживать разговор, даже если мне этого не хочется, иначе я чувствую себя дискомфортно.

27. Я чувствую себя неловко, когда оказываюсь в центре внимания, и другие говорят о моих достоинствах и успехах.

28. Мне легко быть спонтанным в выражении своих чувств.

29. Мне сложно почувствовать переживания другого человека, как свои собственные.

30. Я могу сдерживать свои негативные переживания (гнев, неприятие и т.п.), если считаю их выражение в данной ситуации неуместным.

31. Мне трудно почувствовать себя совершенно беззаботно и расслаблено, даже в кругу хорошо знакомых и приятных мне людей.

32. Если человек ведет себя вербально агрессивно по отношению ко мне, мне сложно остановить его.

33. Я могу чувствовать себя спокойно, находясь в зрительном контакте с другим человеком.

34. Мне легко выражать теплые чувства по отношению к другим людям.

35. Мне сложно сдерживать свои негативные переживания (гнев, неприятие и т.п.), даже если я считаю их выражение в данной ситуации неуместным.

36. Я могу находиться рядом со знакомым человеком, не поддерживая разговора, если мне этого не хочется, и при этом чувствовать себя комфортно.

37. Даже, если человек требует от меня сделать больше, чем я могу, мне проще сделать, чем отказать.

38. Мне легко удается, если я считаю нужным, не показывать другим людям свое раздражение, усталость, тревогу и т.п.

39. Если я даже осознаю свою потребность, мне сложно начать активно действовать, чтобы получить желаемое.

40. Я часто сдерживаю свои чувства, даже если в этом нет необходимости.

41. Если я не могу полностью контролировать ситуацию, я испытываю дискомфорт.

42. Порой я чувствую такое единение с другим человеком, что ощущаю себя с ним одним целым.

43. Я часто чувствую себя дискомфортно, когда ко мне прикасаются другие люди.

44. Я позволяю себе быть искренним в выражении своих чувств.

45. Обычно я чувствую себя спокойно в обществе других людей.

46. Если я испытываю сильное негативное чувство, то часто его выплескиваю на окружающих.

47. Я могу активно действовать, чтобы обратить на себя внимание другого человека, вызвать к себе интерес.

48. Если человек оказывает на меня давление, я могу открыто выразить неудовольствие.

Приложение 2. Бланк ответов

№	Да	Скорее Да	Скорее Нет	Нет	№	Да	Скорее Да	Скорее Нет	Нет
1					25				
.....									
24					48				