

Теория о нахождении ключевых травм на уровне рептического мозга была также подтверждена научными экспериментами Института Исследования Пиковых Состояний.

RPT позволяет отпустить негативные эмоции, вызванные травматическим опытом, а также освободиться от по-

вторяющихся жизненных шаблонов и изменить вредные привычки и негативные убеждения.

Техника RPT хорошо интегрируется с различными психологическими, терапевтическими, коучинговыми технологиями и методами развития личности, усиливая их мощь и эффективность.

Литература:

1. Щербатых Ю. В. Психология страха: популярная энциклопедия. — М.: Изд-во Эксмо, 2005 г.
2. Амтор Ф. Трехмерная модель мозга Мак-Лина // Нейронауки для чайников— 2-е изд. — СПб.: Диалектика, 2020.
3. Баарс Б., Гейдж Н. Трехмерный мозг // Мозг, познание, разум: введение в когнитивные нейронауки: в 2 ч.— М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2014.
4. Роуз Саймон. Быстрые личностные изменения. Rapid Personal Transformation. Исцеление, которое работает. Уровень 1 Руководство. 2015 год.

Особенности психологического пространства и личностных границ в межличностном взаимодействии юношей и девушек

Стреленко Анна Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент;

Грибунова Наталья Николаевна, студент магистратуры

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова (Беларусь)

Как известно, проблема личностных границ в настоящее время является актуальной и связано это с требованиями современного общества предъявляемые к молодым людям, от которых требуется успешное функционирование в обществе, гибкость мышления, мобильность и умение быстро приспосабливаться к изменяющимся условиям. Такая личность должна обладать способностью сохранять свою автономность и независимость, не нарушая личное пространство окружающих ее людей. Умение устанавливать или ограничивать контакты напрямую связано с феноменом психологических или иначе личностных границ человека.

Исследуя личностные границы, вслед за С. К. Нартовой-Бочавер, мы в первую очередь рассматриваем психологическое пространство личности как элемент, определяющий актуальную деятельность и жизненную стратегию человека. Под ним можно рассматривать совокупность физических, социальных и психологических явлений, с которыми человек себя отождествляет: это территория, предметы личного пользования, идеи и установки. Каждый из этих компонентов для человека, как отмечает С. К. Нартова-Бочавер, приобретает личностный смысл и начинает защищаться от других людей [1, с. 37].

Утверждается, что личностные границы формируются на протяжении всей жизни человека. На их устойчивость и гибкость влияют различные факторы, такие как: семья, коллектив, интимный фактор, средства массовой информации, которые могут стать причиной их нарушения.

В числе негативных последствий использования социальных сетей, эксперт «Лаборатории Касперского», вы-

делил: увлечение онлайн-играми и игровую зависимость (17%), просмотр материалов, не соответствующих возрасту пользователя (17%), подписки на платные сервисы и совершение нежелательных покупок онлайн (15%), кражу паролей либо аккаунтов в социальных сетях или играх (6%), а также потерю личных сведений (5%) [2].

Нарушение личностных границ может приводить к конфликтам, неврозам, негативному самоотношению, вызывать различного рода аддикции. Человек с нарушенными личностными границами также может становится жертвой манипуляций, испытывает постоянный стресс [3, с. 17].

В большинстве своем, в научной литературе под психологическими границами понимается интенсивное психологическое образование, отражающее степень доступности сознанию внешних по отношению к нему воздействий и выполняющее необходимые функции, для оптимального функционирования личности [4].

Следует отметить, что и в зарубежной, и в отечественной психологии существуют подходы, которые имеют как противоречивые позиции, так и те, которые не имеют радикальных противоречий.

Так, например, само понятие «граница» изначально фигурировало в психоанализе и применялось З. Фрейдом, в качестве разграничения сознательного, предсознательного и бессознательного. Но впервые в научный оборот понятие «границы Я» было введено В. Тауском, который определял границы как понимание собственной уникальности и отделенности от других [5, с. 112]. Психологи К. Левин и Ф. Перлз рассматривали границы как инструмент взаи-

модействия человека с окружающей средой, позволяющий быть в вечном балансе между самим собой и миром [6, с. 56]. У. Джеймс подразделяет «границы» на три компонента: материальное «Я» (тело, одежда, собственность); социальное «Я» (оценка человека другими); духовное «Я» (совокупность психических способностей и склонностей человека) [7, с. 91].

В отличие от У. Джеймса, Н. Браун предлагает выделять физические, психофизиологические и психологические типы границ, отмечая также гибкие, ригидные, ослабленные и здоровые [8, с. 168]. Под физическими границами она рассматривает тело человека и его вещи, под психологическими границами определяет человека как отдельную личность, которая отличается от других. Под ригидными (психофизиологические) границами она понимает определенный вид защиты от возможной угрозы для личности, и эти границы непосредственно зависят от времени, места или же условий; а под гибкими границами рассматриваются видоизменяемые (собственно психологические) границы «Я», отражающие психологический статус человека, его самоотношение.

В свою очередь, в отечественной психологии Т. С. Леви, рассматривала психологические границы человека как защитный барьер психики от воздействий внешних раздражителей [9]. В своих трудах она выделяет основные функции психологических границ личности [10, с. 15], к которым относятся:

- Непускающая функция, представляет собой прочность границы от внешних воздействий, выражается в осторожности человека, умении сказать «нет».

- Проницаемая функция, предполагает влияние на границу извне, представлена уверенностью в себе, доверием к окружающим.

- Вбирающая функция, проявляется в принятии необходимого для себя из окружающего мира и выражается в удовлетворении собственных потребностей.

- Отдающая функция, связана с пропуском внутренних импульсов, при которых личность может спокойно выражать себя, свои эмоции и чувства в окружающем мире.

- Сдерживающая функция, предоставляет возможность подавлять внутреннюю энергию при необходимости.

- Спокойно-нейтральная функция, проявляется в умеренном состоянии личности.

Нарушения или несформированность функционирования границы, Т. С. Леви связывает с образованием отрицательных моторных установок, которые могли возникнуть в процессе развития человека, во взаимоотношениях с окружающей общественной средой или вследствие психологической травмы. В свою очередь для оптимизации психологической границы требуется изменение «внутренней картины» мира. Если граница оптимальна, личность способна в зависимости от ситуации приспосабливать, изменять ее свойства, обеспечивая взаимодействие с миром в соответствии со своими желаниями и возможностями [10, с. 16].

Психолог С. К. Нартова-Бочавер в своих научных трудах рассматривает суверенность как состояние границ психологического пространства, являющихся инструментом выстраивания равноправного взаимодействия и приспособления к внешним явлениям, которые определяют индивидуальность личности и пределы личной ответственности [11, с. 10].

На современном этапе психологическую суверенность можно рассматривать с двух позиций: во-первых, суверенность как важнейший фактор контроля, защиты и преобразования своего психологического пространства, на основании приобретенного ранее опыта автономного поведения; во-вторых, суверенность как форма субъектности человека, благодаря которой происходит осуществление его потребности [12, с. 36]. Из этого следует, что психологическое пространство может быть, депривированным, суверенным и сверхсуверенным. Пространство с целостными границами обозначается как суверенное и выражается в способности сохранять свою личностную автономию, а пространство с нарушенными границами — депривированное (английское *deprive* — лишать права на «личное»).

Таким образом, психологическое пространство обладает следующими особенностями [11, с. 137]:

- Во-первых, под приватность рассматривается присвоенное или созданное самой личностью пространство, представляющее огромную ценность.

- Во-вторых, все находящееся и возникающее внутри личностного пространства подлежит контролю и защите.

- В-третьих, психологическое пространство не поддается рефлексии без возникновения проблемных ситуаций и с трудом подвергается позитивному описанию.

- В-четвертых, целостность границ является важной чертой психологического пространства.

Согласно субъектно-средовому подходу суверенная личность обладает способностью сохранять свою автономию, не только в рамках своей независимости, но и в рамках управления своим психологическим пространством. Депривированность границ может быть обусловлена отсутствием ощущения автономности как у отдельного лица, так и вызывать трудность по отношению к другому лицу как автономному.

Целью нашего исследования является сопоставительный анализ психологического пространства у юношей и девушек, в рамках изучения состояния личностных границ.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе «Витебского государственного университета имени П. М. Машерова», с целью изучения суверенности психологического пространства у юношей и девушек. В исследовании приняли участие 40 респондентов (20 юношей и 20 девушек) в возрасте 17–19 лет, студенты первого курса факультета «Социальной педагогики и психологии» и студенты факультета «Физической культуры и спорта».

Нами была использована психодиагностическая методика «Суверенность психологического пространства», автором которой является С. К. Нартова-Бочавер. Данная

методика состоит из 80 вопросов и имеет шесть шкал измерений. Полученные данные юношей и девушек мы сравнили с помощью критерия U-Манна-Уитни.

Результаты и их обсуждение. В результате нашего исследования полученные данные отражают статистическое различие суверенности психологического пространства у юношей и девушек.

Было выявлено, что суверенность психологического пространства юношей и девушек преимущественно превышает пределы статистической нормы опросника (40–60 баллов), а также имеет тенденцию к депривации. По результатам общего уровня суверенности психологического пространства у юношей были получены следующие показатели: депривированность — 65%, суверенность — 25%, сверхсуверенность — 10%; а у девушек: депривированность — 30%, суверенность — 35%, сверхсуверенность — 35%.

По полученным результатам, мы можем утверждать, что уровень депривированности превышает у юношей. Из этого следует, что девушки в отличие от юношей обладают большим разнообразием моделей поведения, что делает их более аккуратными, защищенными и избирательными в общении.

По шкале суверенности физического тела депривированность была выявлена больше у юношей (65%), что означает переживание дискомфорта, вызванного внешними раздражителями, у девушек же преобладает сверхсуверенность (50%). В таком случае, мы можем говорить о том, что юноши более терпимы к непроизвольным прикосновениям, постоянному вмешательству в личное пространство, примерами этого могут являться: спорт, включающий контактное взаимодействие; силовой метод решения конфликтов; непроизвольное сокращение дистанции; особенности манеры общения (дружеские хлопки, рукопожатия и др.), в связи с чем реже испытывают дискомфорт и фрустрацию в отличие от девушек. В свою очередь, сверхсуверенность у девушек проявляется в тщательном контроле безопасности и неприкосновенности собственного соматического благополучия, что является полной противоположностью характеристике юношей.

Показатель шкалы «суверенность территории» у юношей указывает на депривацию (60%), у девушек он указывает на сверхсуверенность (60%). Депривация в этом случае означает отсутствие территориальных границ и это может быть связано с родительскими запретами в детстве или с совместным проживанием в одной комнате с братьями или сестрами. В этом случае, территориальные границы становятся размытыми, сопровождаясь безразличностью, пассивностью к границам как к своим, так и других. Девушки же, со сверхсуверенностью, максимально стараются разграничить свое пространство от посторонних вмешательств, всячески пресекая вторжение на свою территорию посторонних.

Суверенность вещей, так же претерпевает депривацию у юношей (55%) и является сверхсуверенным у девушек (40%). Из этого следует, что юноши с депривацией ис-

пытывают дискомфорт при использовании личных вещей и чувствуют себя обязанными перед другими, за счет чего пытаются быть уважаемыми в окружающем обществе. Девушки со сверхсуверенностью к своим вещам относятся с огромным уважением и осторожностью, опасаясь за сохранность целостности своего «Я».

По шкале «суверенность привычек» была выявлена депривированность как у юношей (75%), так и у девушек (50%), в этом случае под депривированностью рассматриваются попытки изменить комфортный для личности распорядок, сопровождающиеся наложением временных ограничений на использование абсолютно всем, что человек считает своим. В этом возрасте для молодых людей зачастую характерно: отсутствие самоорганизации; частая смена предпочтений; влияние окружения; импульсивность; неуверенность в себе, в связи с чем и прослеживается нарушение суверенности привычек, характеризующееся в отсутствии стабильности. Также, это может приводить и к временному изменению поведения, порождая при этом как внутриличностные, так и межличностные конфликты.

Депривированность также была выявлена и по шкале «суверенность социальных связей», у юношей — 65%, у девушек — 40%. Суверенность социальных связей — это необходимое условие формирования избирательности в межличностных отношениях, в свою очередь депривированность — это контроль над социальной жизнью личности, приводящий к отстраненности, либо к зависимости. В связи с этим, могут возникать и отклонения в социальных нормах поведения, где человек не подготовлен к выполнению ряда ролей, предъявляемых к нему обществом.

По последней шкале «суверенность ценностей» у юношей была выявлена депривированность (50%), а у девушек сверхсуверенность (40%). Ценности оказывают влияние на жизненный выбор человека, они могут быть личными или разделяться с другими. Депривация ценностей у юношей выражается в неодобрении близкими людьми присутствующих для них вкусов, ценностей. Чаще всего молодые люди, подвержены порицаниям из-за специфических видов деятельности, образа жизни. Сверхсуверенность у девушек связана с традиционными моральными нормами, которые закладываются родителями с раннего возраста для создания образа «идеальной» и «достойной». Также, нельзя не отметить, что на это может влиять и психологические особенности девушек, как более внушаемых и впечатлительных, в связи с чем, заложенные ценности, установки, идеи более устойчивы и тщательно соблюдаются, так как их несоблюдение может отразиться на социальном одобрении, которое играет для девушек огромную роль.

Результаты опроса представлены в диаграмме на рисунке 1.

Исходя из полученных результатов двух изучаемых групп, мы можем сделать вывод, что показатель «депривация» превалирует во всех рассмотренных областях. Следо-

вательно, последствием депривации суверенности психологического пространства может являться замедление таких

процессов, как: самоактуализация, социализация, саморазвитие, самоотношение, самообучение и др.



Рис. 1. Показатели суверенности психологического пространства у юношей и девушек

На следующем этапе, мы провели сравнительный анализ двух гендерных выборок с помощью U-критерия Манна-Уитни, благодаря которому выявили существенные различия только по одному показателю психологического пространства, такому как: «территория» ($U=122$ при $p<0,05$). По остальным показателям суверенности психологического пространства, а именно — «физическое тело», «мир вещей», «привычки», «социальные связи», «ценности», статистически значимых различий не было выявлено.

Таким образом, исходя из полученных результатов нашего исследования, мы можем сделать вывод, что суверенность психологического пространства у двух гендерных выборок имеет различия по таким шкалам, как: суверенность физического тела, суверенность территории, суверенность вещей и суверенность ценностей.

Заключение. В нашей статье мы рассматривали существующие уровни психологического пространства, как: сверхсуверенность — проявляющаяся в виде сверхкомпенсации в ответ на избыточно депривационные воздействия

извне; нормальная (умеренная) суверенность — выражающаяся в способности человека осуществлять контроль, защиту и развитие своего психологического пространства; депривированность — приводящую к развитию у человека склонности к виктимизации и развитию комплекса жертвы.

Состояние границ личного психологического пространства напрямую зависит от суверенности и выражается в удовлетворении собственных потребностей, будучи проявлением аутентичности собственного существования. Если же человек действует принудительно, ущемляя свои интересы, то в этом случае следует говорить о депривированности личности, отличительной особенностью которой является чувство подчиненности, отчужденности, фрагментарности собственной жизни. Из этого следует, что слабость границ приводит к неспособности человека стать ответственным субъектом своей жизни в ее различных сферах: человек уязвим в отношении социальных воздействий, притязаний на его личную собственность, территорию, мировоззрение и даже тело.

Литература:

1. Нартова-Бочавер, С. К. Понятие «психологическое пространство личности» и его эвристические возможности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологическая наука и образование. — 2002. — Том 7. — № 1. — С. 35–41.
2. Как белорусы ведут себя в Сети: подробная статистика // TUT.BY: интернет и связь [Электронный ресурс]. — 2019. — Режим доступа: <https://42.tut.by/662952>. — Дата доступа: 28.12.2019.
3. Шейнов, В. П. Скрытое управление человеком. Психология манипулирования / В. П. Шейнов. — М.: АСТ, 2006. — 816 с.
4. Габбард, Г. Психоаналитические границы и их нарушения / Г. Габбард, Э. Лестер. — М.: Независимая фирма «Класс», 2014. — 272 с.
5. Андронникова, О. О. Психологические границы виктимной личности / О. О. Андронникова, В. И. Волохова // Сибирский педагогический журнал. — 2018. — № 3 — С. 111–118.
6. Марцинковская, Т. Д. Психологические границы: история и современное состояние / Т. Д. Марцинковская // Мир психологии. — 2008. — № 3. — С. 55–62.

7. Рязузова, Е. В. Виды и функции границ в психологических исследованиях / Е. В. Рязузова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. — 2011. — Том 1. — Выпуск 1. — С. 89–94.
8. Шамшникова, Е. О. Адаптация зарубежной методики «границы я» Н. Браун / Е. О. Шамшникова // Мир науки, культуры, образования. — 2009. № 4 (16). — С. 167–173.
9. Леви, Т. С. Психологическая граница как телесный феномен / Т. С. Леви // Бюллетень АТОП. — 2009. — № 9. — С. 51–68.
10. Леви, Т. С. Телесно-энергетический подход к пониманию психологической границы человека / Т. С. Леви // Научные труды Московского гуманитарного университета. — 2017. — № 2. — С. 10–18.
11. Нартова-Бочавер, С. К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии / С. К. Нартова Бочавер. — Спб.: Питер, 2008. — 400 с.
12. Нартова-Бочавер, С. К. Понятие «психологическое пространство личности» и его эвристические возможности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологическая наука и образование. — 2002. — № 1. — С. 35–41.

Психологический клуб как эффективная форма организации психологической работы с молодёжью

Федорова Евгения Александровна, педагог-психолог
Тверской химико-технологический колледж

В статье рассмотрено содержание деятельности студенческого психологического клуба. Автор делает вывод о том, что клубная форма работы обладает широким спектром возможностей для реализации психологического сопровождения и личностного развития студентов.

Ключевые слова: студенческий клуб, развитие личности, адаптация.

В последние годы растёт интерес к преподаванию психологии в образовательных учреждениях. Это даёт возможность на соответствующих возрастных этапах становления личности способствовать развитию индивида как субъекта психической активности, способного брать на себя ответственность, самостоятельно ставить перед собой цели и находить пути их достижения, адаптироваться к жизни в сложных современных условиях [1]. При организации психологической работы со студентами в современных условиях необходимо учитывать основные тенденции развития социума, специфические черты студенческой молодёжи. На наш взгляд, среди форм организации психологической работы в системе профессионального образования огромный потенциал имеют студенческие клубы. Как отметил И. В. Бестужев-Лада, «... для молодёжи «посидеть компанией» — жгучая потребность, один из факультетов жизненной школы, одна из форм самоутверждения!.. Молодёжь упрямо «сбивается» в компании сверстников. Общение в молодежной компании — это форма досуга, в которой юный человек нуждается органически» [2]. Тяга к общению со сверстниками объясняется потребностью молодёжи в эмоциональных контактах, сопереживании. Молодые люди стремятся к психологическому комфорту в общении, заботятся о приобретении определенных навыков общения с людьми различного социально-психологического склада.

В учебном заведении изучение практической психологии представляется актуальной задачей, поскольку сту-

денты колледжа психологически находятся в активном периоде формирования своего «Я», и для них актуальны проблемы самопознания и адекватной идентификации себя по отношению к окружающим людям. Особенно это касается студентов-первокурсников, проходящих период адаптации к новому статусу, коллективу, внешним требованиям. Многие юноши и девушки сталкиваются с трудностями в построении доверительных отношений. Молодые люди часто имеют проблемы с самооценкой и склонны преувеличивать или принижать свои возможности, склонны к риску, но порой не в состоянии его адекватно оценить. У них зачастую недостаточно сформировано чувство ценности собственной жизни. Если такой молодой человек попадает в не благоприятную среду, это может приводить к аутодеструктивному, аддиктивному, девиантному или делинквентному поведению. Автор предполагает, что изучение основ психологии существенно повышает уровень социально-психологической компетентности студентов.

Ключевой идеей создания психологического клуба стало содействие в самопознании, развитии и совершенствовании личности студентов. В «Клуб психологических игр», образованный в Тверском химико-технологическом колледже вошли 15 студентов, преимущественно, первого курса. В течение учебного года студенты освоили 60-часовую программу, в задачи которой входило: развитие адекватного понимания себя и осуществление коррекции самооценки; развитие умения и потребности познания других людей; развитие эмоциональной устойчивости, оказание психоло-