

**ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И ГРАНИЦЫ ЛИЧНОСТНОГО ПРОСТРАНСТВА,  
КАК СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
В УСЛОВИЯХ НЕСТАБИЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ**

**Мозговая Н. Н.**, канд. психол. наук, доц.

Южный федеральный университет,  
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация

**Аннотация (на русском).** В данной публикации мы обращаем внимание на достаточно интересные понятия суверенности психологического пространства, границу личности и жизнестойкость. Рассмотрение понятий идет в том числе и с точки зрения психолого-педагогический условий их формирования. В современной ситуации важно понимать как педагог может выстраивать свою профессиональную деятельность учитывая данные личностные характеристики учащихся, студентов. Описаны психологическая специфика жизнестойкости как интегрального качества личности. Также для взрослеющей личности важно понимать наличие, как собственных, так и чужих границ личностного пространства. Представлены основные исследования отечественных и зарубежных психологов, современные диагностические методики исследования. Целью данной статьи является возможность показать значимость развития для личности именно этих конструктов психологического здоровья в условиях нестабильной реальности.

**Ключевые слова:** психологическая граница, функции границы, личность, жизнестойкость, психологическое здоровье, юношеской возраст.

Актуальность. Современный человек сегодня – это постоянно меняющееся и становящееся создание. Так происходит в силу того, что, меняясь человек вынужден приспособливаться к быстрым изменениям социальной среды и условий, так как на него оказывают воздействия другие люди, СМИ, глобальные изменения в Мире. Психологическая реальность – «это предельное онтологическое основание, которое психолог кладет в реальность, обеспечивающее для него понимание человека и собственных действий как в плане познания, так и практического воздействия. С методологической точки зрения такое онтологическое основание не может быть задано раз и навсегда; напротив, периодически оно нуждается в критическом осмыслении и пересмотре. Именно такова современная ситуация» [7, с. 100].

В разных психологических теориях, подходах, рассматривающих категории «нормального», «здорового» развития личности обнаруживаются точки пересечения в определении показателей «нормы личностного развития», «личностного здоровья», «психологического здоровья». Тема психологического пространства контекстно присутствует в теориях о психологическом здоровье личности через сохранность, отсутствие депривации такого пространства. Например, в теории большой интегрированности, целостности и единства личности (К. Роджерс, К.-Г. Юнг, А. Маслоу, Г. Олпорт); или в идеи выхода за пределы себя, суверенность-независимость от других «для того что бы» (потребность в позитивной свободе, к свободному волепроявлению – Б.С. Братусь); автономия – независимость от других, подлинная самость, автономность и уникальность (А. Маслоу). Все вместе отражено и в обосновании понятия суверенность психологического пространства личности в субъектно-средовом подходе С.К. Нартовой-Бочавер. Проблема целостности «Я», нерушимости границ личности обладает высоким теоретическим и особенно прикладным значением в процессе рассмотрения вопросов психологического здоровья [3].

Современный мир сегодня отличается сложными социально-психологическими условиями жизни и прежде всего из-за высокого уровня психической напряженности, которая проистекает из экстремально-стрессовых социальных ситуаций. И на фоне этого, как результат мы наблюдаем снижение чувства безопасности человека и психологической защищенности.

Итак, понятия жизнестойкости в зарубежной и отечественной литературе имеет противоречивость в рассмотренных трактовках, но это говорит не о различных подходах к проблеме жизнестойкости, а об определённой специфике уровня анализа: от адаптации к самоопределению и реализации жизненного предназначения человека. В своем исследовании мы опирались на теорию С. Мадди, поэтому феномен жизнестойкости мы также отождествляем с *hardiness* (выносливость). Также это способность личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности (Леонтьев Д.А.) [2].

Жизнестойкость, в большей степени является социально-психологическим свойством, которое возникает в раннем детстве и проявляется уже в подростковом возрасте, способствует укреплению положения личности в группе. Эта черта личности в студенчестве в учебно-профессиональной деятельности может способствовать повышению физического и психического здоровья молодежи, успешной адаптации в стрессовых ситуациях нестабильного общества.

Также на основе теоретического анализа мы выяснили, что психологическое (личностное) пространство – это интегративный феномен, включающий в свою содержательную структуру такие компоненты, как суверенность и границу пространства (Нартова-Бочавер С.К.) [6]. Самое главное для юношеского возраста в период

студенчества, чтобы была возможность чувствовать себя значимым, но и суверенным, общаться с людьми и эти отношения были продуктивные, качественные. Все это возможно при условии адекватного функционирования психологических границ, что обеспечит переживание чувства суверенности психологического пространства личности [4; 5].

Организация и методы исследования. В сегодняшних глобальных «трансформациях» налицо изменение и феномена человека. Происходит его дивергенция, складываются разные типы массовой личности, которые поляризуются, проходя путь от традиционной целостной константной личности через личность гибкую, периодически заново устанавливающуюся до личности непрерывно меняющейся, исчезающей и возникающей в новом качестве (облике)» [7]. В подобных изменениях изучение личностного пространства, жизнестойкости весьма актуально и своевременно. Диагностирующие методики, которые мы использовали: 1. Методика диагностики психологической границы личности (Т.С. Леви) [1]. 2. Жизнестойкость С. Мадди (в адаптации Д. Леонтьева). Для разделения респондентов на группы, мы использовали методику Личностный опросник Г. Айзенка (шкала «экстраверсия – интроверсия»). В нашем исследовании приняли участие студенты юношеского возраста обоего пола, разных вузов г. Ростова-на-Дону.

Результаты исследования. Эмпирическое исследование жизнестойкости и функции границ личности студентов с разным уровнем интроверсии и экстраверсии показало:

У чуть более половины студентов выявлена экстраверсия, интроверсия представлена у чуть менее половины студентов, амбиверсия выявлена у минимального количества человек, поэтому в описании их не использовали

Изучение жизнестойкости и функции границы личности у студентов-экстравертов показал следующие результаты: низкий уровень жизнестойкости, показатели «контроль» и «принятие риска» находятся в диапазоне низких значений, показатель «вовлеченность» – в диапазоне средних значений. Для них характерны высокие показатели вбирающей, отдающей и спокойно-нейтральной функции, средние показатели невпускающей, проницаемой и сдерживающей функции психологической границы личности.

У студентов-интровертов средний уровень жизнестойкости, показатели «вовлеченность» и «принятие риска» находятся в диапазоне средних значений, показатель «контроль» – в диапазоне высоких значений. Для них характерны высокие показатели невпускающей, сдерживающей и спокойно-нейтральной функции границы личности, средние показатели – проницаемой, вбирающей и отдающей функции.

Сравнительный анализ жизнестойкости студентов с разным уровнем интроверсии и экстраверсии (таблица 1) показал, что значимые различия выявлены

по трем показателям: «контроль» у студентов-экстравертов находится в нижнем диапазоне, у студентов-интровертов – в диапазоне высоких значений. Показатель «принятие риска» у студентов-экстравертов находится в диапазоне низких значений, у студентов-интровертов – в диапазоне средних значений. Показатель «жизнестойкость» у студентов-экстравертов находится в диапазоне низких значений, у студентов-интровертов – в диапазоне средних значений.

Таблица 1. – Жизнестойкость студентов – экстравертов и интровертов

Показатели жизнестойкости	Студенты-экстраверты	Студенты-интроверты	Значение критерия
Вовлеченность	34,58	29,62	U=1218,000
Контроль	15,89	32,48	U=149,000, p=0,01
Принятие риска	7,16	18,64	U=530,500, p=0,01
Жизнестойкость в целом	57,63	80,74	U=317,500, p=0,05

Таким образом, одно из предположений, что существуют различия в показателях жизнестойкости у студентов с разным уровнем интроверсии и экстраверсии, подтвердилась.

Сравнительный анализ функции границ личности студентов с разным уровнем интроверсии и экстраверсии (таблица 2) позволяет утверждать, что значимые различия в функциях границы личности с ориентацией на внешний и внутренний мир выявлены по 4 функциям из 6. Значение невпускающей функции границы у экстравертов находится в диапазоне средних значений, у интровертов – в диапазоне высоких. Значение вбирающей функции границы у экстравертов находится в диапазоне высоких значений, у интровертов – в диапазоне средних. Значение отдающей функции границы у экстравертов находится в диапазоне высоких значений, у интровертов – в диапазоне средних. Значение сдерживающей функции границы личности у студентов-экстравертов находится в диапазоне средних значений, у студентов-интровертов – в диапазоне высоких.

Таблица 2. – Функции границы личности студентов

Функции границы личности	Студенты-экстраверты	Студенты-интроверты	Значение критерия
Невпускающая	12,94	18,86	U=418,000, p=0,05
Проницаемая	12,69	14,69	U=1218,000
Вбирающая	19,24	12,32	U=108,000, p=0,01
Отдающая	19,89	12,29	U=496,000, p=0,05
Сдерживающая	12,78	21,90	U=386,000, p=0,05
Спокойно-нейтральная	19,56	21,78	U=1178,000

Таким образом, второе предположение, что существуют различия в функциях границы личности студентов с разным уровнем интроверсии и экстраверсии, частично подтвердилась.

Выводы. В ходе эмпирического исследования нами было установлено, что: у студентов-экстравертов два показателя из трех – «контроль» и «принятие риска» находятся в диапазоне низких значений, а показатель «вовлеченность» – в диапазоне средних, жизнестойкость в целом находится в диапазоне низких значений. Полученные результаты говорят о некотором противоречии, т.к. одна из характеристик экстравертов – импульсивность и склонность к риску, а иногда и к авантюризму, то, можно было бы предположить, что и показатель по шкале «принятие риска» также будет высоким, однако, он является низким. Кроме того, следует обратить внимание на низкий показатель «жизнестойкость в целом», что тоже противоречит здоровому адаптивному потенциалу, социальной и профессиональной успешности и активности экстравертов.

Студенты-экстраверты закрыты для воздействий, таких как негативность, способны сказать «нет» (невпускающая функция границы). Они открыты внешним воздействиям, только когда уверены в себе, доверяет другим (проницаемая). Они нацелены на активное удовлетворение своих потребностей (вбирающая), на самовыражение (отдающая функция) и активное взаимодействие с миром (сдерживающая). Они адекватно реализуют вовне внутреннюю энергию (спокойно-нейтральная). При этом результаты заставляют задуматься и определить перспективы исследования, в частности, изучение сдерживающей и спокойно-нейтральной функций, их взаимосвязи с экстраверсией. Очевидно, что средний показатель сдерживающей функции и высокий спокойно-нейтральной функции границы вступают в противоречие с основными характеристиками экстравертов – их открытости миру, общению, свободой проявления эмоций, адаптивности.

Среднее значение суммарного показателя жизнестойкости указывает, что студенты-интроверты в стрессовых ситуациях не будут испытывать сильного внутреннего напряжения за счет совладания и восприятия негативных событий как менее значимых. Это согласуется с основной характеристикой интровертов как людей, погруженных «в себя», осмотрительных и рассудительных. Хотя, вряд ли они будут внутренне спокойны, т.к. именно для этого типа основной особенностью является внутренняя работа при отсутствии внешних эмоциональных проявлений.

Студенты-интроверты закрыты для воздействий, которые воспринимают как негативные, способны сказать «нет» (невпускающая функция границы). Они открыты внешним воздействиям, если уверены в себе и доверяет другим (проницаемая); избирательны к внешним воздействиям (вбирающая функция), не нацелены на активное внешнее самовыражение (отдающая функция) и способны накапливать внутреннюю энергию (сдерживающая). Они не мотивированы на активное взаимодействие с внешним миром (спокойно-нейтральная функция границы).

Таким образом, данные, полученные в нашем исследовании, можно использовать в консультативной деятельности практического психолога в образовании,

для групповой работы со школьниками и студентами, с целью создания благоприятных условий в нестабильной реальности для поддержания психического здоровья и развития жизнестойкости личности.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Леви, Т.С. Методика диагностики психологической границы личности / Т.С. Леви // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 131–146.
2. Леонтьев, Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
3. Левкова, Т.В. Суверенность психологического пространства как основа психологического здоровья личности / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова // Вестник ДВГСГА. – № 1/2(5). – 2010. – С. 20–25.
4. Мозговая, Н.Н. Суверенность психологического пространства личности и доверия к себе у студентов с разным уровнем социального интеллекта / Н.Н. Мозговая // Психология обучения. – 2019. – № 6. – С. 15–28.
5. Мозговая, Н.Н., Манвелян, Н.Г., Костенко, С.А. Функция границы личности, жизнестойкости у студентов с разным локусом-контроля / Н.Н. Мозговая, Н.Г. Манвелян, С.А. Костенко // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 68. – С. 297–301.
6. Нартова-Бочавер, С.К. Психология суверенности: 10 лет спустя / С.К. Нартова-Бочавер. – М.: Смысл, 2017.
7. Розин В.М. Психологическая реальность как проблема цехового самоопределения / В.М. Розин // Психология. Журнал ВШЭ. – 2010. – Т. 7, № 1. – С. 90–103.