НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОАНАЛИЗА»

Факультет психотерапии и психологического консультирования

Заруба Оксана Евгеньевна
(ФИО студента)

ТЕМА

«Исследование взаимосвязи проницаемости психологических границ личности женщины среднего возраста с типом ее отношения к партнеру»

Выпускная квалификационная работа - МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ
по направлению подготовки 37.04.01 «Психология»
студента группы № ПМ5А21/09 КП
Профиль «Консультативная психология»

Научный руководитель
_____
_____кондидан
психологических наук, доцент,
(уч. степень, звание)
Разумова А. В
(ФИО)

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРОНИЦАЕМОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ГРАНИЦ ЛИЧНОСТИ ЖЕНЩИНЫ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С ТИПОМ ЕЕ ОТНОШЕНИЯ К ПАРТНЕРУ 8

1.1. Подходы к изучению психологических границ личности и их характеристик 8

1.2. Особенности психологических границ личности у женщин среднего возраста 24

1.3. Проявление специфики психологических границ личности у женщин во взаимоотношениях с партнером 31

Выводы по теоретическому исследованию 40

ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРОНИЦАЕМОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ГРАНИЦ ЛИЧНОСТИ ЖЕНЩИНЫ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С ТИПОМ ЕЕ ОТНОШЕНИЯ К ПАРТНЕРУ 48

2.1 Организационно-методическое обеспечение исследования 48

2.2 Результаты исследования проницаемости психологических границ у женщин среднего возраста, состоящих в партнерских отношениях 52

2.3 Результаты исследования взаимосвязи проницаемости психологических границ у женщин среднего возраста с типом ее отношения к партнеру 56

Выводы по эмпирическому исследованию 77

2.4 Практические рекомендации по психологическому консультированию женщин среднего возраста с учетом особенностей их психологических границ 79

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 83

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 86

ПРИЛОЖЕНИЯ 95

ВВЕДЕНИЕ

Проблема границ личности изучается достаточно давно. З. Фрейд уже в своих письмах В. Флиссу и ранних работах об океанических ощущениях намечает контуры понятия «границы личности» (по Gabbard, Lester, 2014, P. 19-22). В классическом психоанализе в лице З. Фрейда мы имеем достаточно четко очерченные границы целостных неких подразделений структур психики от микромодели в качестве индивидуальной психики отдельного человека до макромодели психики в онтогенезе. Впоследствии понятие границ становится одним из центральных у выдающегося эго-психолога П. Федерна, авторитетного психоаналитика американской школы Э. Хартманна, автора теории объектных отношений М. Малер, а также О. Кернберга, К. Хорни, Э. Эриксона и мн. др. В классических концепциях психоанализа рассматривались социально-культурные границы, которые общество, другие люди ставят перед человеком. В первую очередь психологические границы понимались как преграды на пути удовлетворения ведущих потребностей, а также как границы между структурами личности (Оно, Я, Сверх-Я). Однако в данной работе предпринята попытка рассмотрения проблемы с иного ракурса – изучить состояние психологических границ личности, обеспечивающих суверенное пространство личности, при зависимых отношениях.

Актуальность темы выпускной квалификационной работы в настоящее время связана, в первую очередь, с высокой распространенностью психологических проблем, связанных с нарушением психологических границ, у современных женщин. В актуальном исследовании экспертов НИУ ВШЭ показано, что нарушение психологических границ личности имеет свою возрастную, гендерную и этнокультурную специфику: в большей степени нарушены границы у женщин молодого возраста, проживающих в обществах, характеризуемых как традиционные (Нартова-Бочавер, 2018). Это препятствует формированию в группах риска такого образования, как

суверенность личности, которая, в свою очередь, связана с самооценкой, ассертивностью и способностью к самореализации в различных сферах.

Также актуальность исследования обусловлена широкой и растущей распространенностью зависимых партнерских отношений в современном обществе. Согласно актуальным социально-психологическим исследованиям, 42% людей наблюдают зависимые отношения в реальной жизни (Полушкина, Алаторцева, 2016). В зависимые партнерские отношения существенно чаще попадают женщины ввиду своих психологических и эмоциональных особенностей, а также в связи со спецификой распределения гендерных социальных ролей в традиционном обществе. Так, актуальные исследования показывают, что доля женщин «зависимого» типа достигает 17,7% (Васягина, Адушкина, 2015): практически каждая пятая женщина вовлечена в партнерские отношения зависимого типа.

Социологи отмечают при этом противоположную тенденцию, говоря, что современные женщины стремятся к независимости, в т.ч. в партнерских отношениях (Кабайкина, Сущенко, 2017). При этом психологи уверены в том, что современные женщины по-прежнему остро нуждаются в самореализации в семейной сферы и в раскрытии личностного потенциала в партнерских, эмоционально наполненных отношениях (Сорокоумова, Вахрушина, 2014).

Дополнительную социальную значимость исследованию придает актуальность проблемы нарушения партнерских и супружеских отношений, их распада, повышения внутрисемейной конфликтности, агрессивности и даже учащение случаев семейного насилия, жертвами которых преимущественно являются женщины. Согласно опросу Левада-Центра[1], в целом 24% респондентов знают о применении физической силы (побои, удары) в семьях среди своего окружения, включая свою собственную (Домашнее насилие, 2019). Каждая пятая женщина сталкивается с проявлениями насилия в отношениях (Ракова, 2020). При высокой

[1] Организация внесена в реестр некоммерческих организаций, выполняющих функции иностранного агента.

потребности в теплых и эмоционально наполненных отношениях со стороны современных женщин им во многих случаях не удается выстроить такие отношения с собственным партнером или не удается найти партнера, который уважительно бы относился к личности женщины. Вероятно, проблема связана с неверными установками, с которыми женщина вступает в партнерские отношения, либо с коррекцией этих установок под влиянием партнера, что говорит о сложностях в выстраивании и отстаивании собственных границ.

Исследовательская проблема заключается в том, что в современной психологической литературе подтверждена взаимосвязь психологических границ личности с уровнем психологической безопасности, здоровья и благополучия личности, подтверждены выводы о преемственности типа границ в течение жизни, о взаимосвязи особенностей границ со склонностью к психологическому слиянию с другими, однако эти данные необходимо обогатить изучением взаимосвязи психологических границ у женщин с типом отношения к партнеру.

Объект – психологические границы личности.

Предмет – взаимосвязь психологических границ личности женщины среднего возраста с типом ее отношения к партнеру.

Цель – исследовать взаимосвязь проницаемости психологических границ личности женщины среднего возраста с типом ее отношения к партнеру.

Задачи исследования сформулированы следующим образом:

1. Сопоставить подходы к изучению психологических границ личности и их характеристик;

2. Описать и систематизировать особенности психологических границ личности у женщин среднего возраста;

3. Изучить на материалах актуальных исследований проявление специфики психологических границ личности у женщин во взаимоотношениях с партнером;

Задачи по эмпирическому исследованию и гипотезам:

4. Провести количественно-качественный анализ результатов исследований;

5. Провести статистический анализ результатов исследований;

6. Разработать практические рекомендации для специалистов работающих в семейной терапии/консультировании и для женщин.

Общая гипотеза: Существует взаимосвязь между проницаемостью психологических границ и типом отношения женщины к партнеру.

Частные гипотезы:

1. Проницаемость психологических границ личности женщины положительно коррелирует с проявлениями симпатии, любви и эмоциональности в отношениях, со склонностью к сверхзависимости в отношениях, а также с уважением к личности партнера и эмоциональным притяжением к нему;
2. Проницаемость психологических границ личности женщины отрицательно коррелирует со склонностью к дисфункциональному отделению от партнера.

Теоретические подходы и концепции. Теоретическую базу исследования составляют труды отечественных и зарубежных психологов К.В. Адушкиной, Ю.Е. Алешиной, Н.Н. Васягиной, Л.Я. Гозмана, Т.С. Леви, В.Д. Москаленко, С. Нартовой-Бочавер, Е.Е. Сапоговой, О.В. Силиной, А.Ш. Тхостова, R. Bornstein, R. Dumas, E. Fromm, A. Hartmann, A. Scott, P. Stanton и др. Ключевым для исследования выступает функциональный подход к изучению психологических границ, представленный в работах Т.С. Леви.

Особое внимание в исследовании уделяется следующим концепциям:

- концепции психологических границ личности Э. Хартмана,
- концепции суверенного личностного пространства С.К. Нартовой-Бочавер,
- концепции зависимых отношений Р. Борнстейна.

Методологическая основа исследования представлена общими принципами проведения научных исследований, а также специальными принципами организации и проведения социально-психологических исследований, включая принципы детерминизма, развития, объективности, связи сознания и деятельности, единства теории и практики, вероятностный подход.

Методы исследования. В выпускной квалификационной работе применяются общенаучные методы исследования (анализ и синтез, индукция и дедукция, аналогия и моделирование, абстрагирование и конкретизация, эксперимент), а также социально-психологические методы исследования и методы математико-статистической обработки данных.

Специальные методы исследования представлены психодиагностическими **методиками:**

1. «Психологические границы личности» Э. Хартманна (Шкалы: проницаемость границ).
2. «Шкала любви и симпатии» (З. Рубин, модификация Л.Я. Гозман, Ю.Е. Алешина) (Шкалы: любовь, симпатия).
3. «Тест профиля отношений» (RPT) (Р. Борнстейн, модификация О.П. Макушиной) (Шкалы: деструктивная сверхзависимость, дисфункциональное отделение, здоровая зависимость).
4. «Понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность» (ПЭА) (А.Н. Волкова, модификация В.И. Слепковой) (Шкалы: понимание, притяжение, уважение).

Математико-статистическая обработка:

- Описательная статистика (средние значения, стандартные отклонения, коэффициент вариации);
- Корреляционный анализ (расчет рангового коэффициента корреляции Спирмена).

Математико-статистическая обработка данных проводится с применением специализированной программы SPSS Statistics 27.0.

Характеристика выборки исследования. Исследование проведено с участием 60 женщин в возрасте от 26 до 40 лет, состоящих в партнерских отношениях не менее года на момент исследования. Средний возраст респонденток на момент проведения исследования составил 30 лет. В выборке представлены респондентки, состоящие в официальном браке и гражданском незарегистрированном браке.

Практическая значимость исследования определяется целесообразностью применения разработанных рекомендаций в ходе психологического сопровождения женщин, испытывающих сложности в партнерских (супружеских) взаимоотношениях, с самореализацией в семейной сфере.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРОНИЦАЕМОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ГРАНИЦ ЛИЧНОСТИ ЖЕНЩИНЫ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С ТИПОМ ЕЕ ОТНОШЕНИЯ К ПАРТНЕРУ

1.1. Подходы к изучению психологических границ личности и их характеристик

Каждый человек представляет собой уникальную личность, является индивидуальностью (Жураковская, 2008). Раскрытие и сохранение этой индивидуальности напрямую связано не только с особенностями личности и мотивацией человека, но и с таким понятием, как психологические границы личности (Володина, 2010). Выстраивание, осознание и защита своих границ позволяет человеку отграничить себя от окружающего мира, понять свою уникальность и индивидуальность относительно других людей, которые также являются индивидуальностями.

В быстро меняющемся мире задача по выстраиванию, осознанию и защите собственных психологических границ становится особенно сложной и актуальной для реализации: «в ежедневном взаимодействии с другими людьми каждому человеку приходится отстаивать свои границы допустимого в отношении собственного тела, дома, личных вещей, друзей, вкусов и ценностей» (Нартова-Бочавер, 2018). Современные люди часто живут в таком быстром ритме, что не могут себе позволить остановиться, подумать и прочувствовать себя и свои реакции, понять и обосновать свое поведения. Современный человек с трудом может описать свою индивидуальность и обосновать свои реакции на различные ситуации, что напрямую связано с проблемами в восприятии и охранении своих психологических границ.

Таким образом, именно благодаря психологическим границам мы осознаем себя как отдельную личность и индивидуальность, отграничиваем себя от других людей, которые также являются индивидуальностями, и можем вступать с ними в уважительные взаимоотношения, не пытаясь нарушить чужую индивидуальность и не допуская вторжения «чужих» на свою «территорию». Именно в последнее время понятие психологических границ

личности выходит на первый план в психологических исследованиях, что связано с запросом общества и потребностью каждой личности.

Однако исследования границ личности проводились уже достаточно длительное время, история изучения данного понятия может быть охарактеризована как продолжительная. В частности, изучению психологических границ личности уделялось внимание во всех «классических» психологических школах, однако изучалось данное понятие с несколько различных сторон. При анализе классических концепций следует выделить психоаналитический подход, гештальт-подход, гуманистический подход (Сахарова, Щукина, 2014). Именно в этих подходах сформированы самобытные представления о границах как психологическом понятии.

Рассмотрим историю изучения понятия границ личности в русле психоаналитического подхода.

Психоаналитический подход

В классических концепциях психоанализа рассматривались внешние или социально-культурные границы, которые общество, другие люди ставят перед человеком. В первую очередь психологические границы понимались как преграды на пути удовлетворения ведущих потребностей, а также как границы между структурами личности (Оно, Я, Сверх-Я). Первые размышления о психологическом отделении в межличностных отношениях как о самостоятельном интрапсихическом явлении и длительном процессе возникли в рамках психодинамической теории З. Фрейда. Он описал этот процесс отделения через необходимую «работу печали» для психического отграничения от объекта любви в ситуации его утраты (Фрейд, 1998).

В дальнейшем возник вопрос о внутренних границах. К. Хорни рассматривала их как внутренние рамки, в которые человек помещает себя. Гибкость этих рамок позволяет выстраивать отношения с другими людьми и адаптироваться к внешним ограничениям (по Сахарова, Щукина, 2014).

Представители клинического психоанализа С. Фишер и С. Кливленд трактовали психологические границы как совокупность представлений

субъекта о своей телесной ограниченности и локализованности в пространстве внешнего мира (Fisher, 1956). Они исходили из предположения о том, что личность может быть понята как результат интериоризации взаимоотношений индивида со значимыми Другими. В своих исследованиях границ образа тела авторы принимали положение о том, что люди по-разному воспринимают свои границы, и это неосознанно проявляется в чувстве определенной отграниченности от окружающей среды.

М. Малер с соавторами использовали понятие «сепарация» в концепции психологического рождения ребенка, в котором детское психологическое рождение и развитие в отличие от биологического рассматривается как медленно разворачивающийся интрапсихический процесс (Mahler, 2005). Она концентрирует свое внимание на сепарации ребенка от матери, считая его особенно показательным и значимым, хотя допускает и более широкую трактовку понятия сепарации в психологическом смысле. М. Малер, в частности, писала о том, что формирующиеся границы связаны с существованием «Я-идентичности», их формирование происходит в процессе сепарации и индивидуации ребенка из первоначально единой диады «мать-ребенок». Здесь речь идет скорее о «телесном Я» ребенка. На стадии первичного нарциссизма границы Я захватывают весь представляемый ребенком мир. Сужение границы Я происходит постепенно и связано с началом экспериментирования ребенка с объектами.

Таким образом, в психоанализе внешние границы располагаются между Я и миром, выступая для самого человека как переживание «мое – не мое» (Я и не-Я). Внутренние же границы Я разделяют сознание и бессознательное (Эго, Супер-Эго и ИД).

Психоаналитики полагают, что каждый человек защищает как внешние, так и внутренние границы Я. Для этого задействуется комплекс защит, включающие первичные и вторичные защиты (Мак-Вильямс, 1998). Первичные защиты охраняют внешние границы (Я от не-Я). Вторичные защиты охраняют внутренние границы (между Эго, Супер – Эго и Ид). Для

психологического здоровья и сохранности психологических границ необходимо иметь только зрелые защитные реакции.

Рассмотрим историю изучения понятия границ личности в русле гештальт-психологии.

Гештальт-психология.

В русле гештальт-психологии К. Левин интерпретировал границу как поле реализации возможностей человека в конкретном жизненном пространстве (Сахарова, Щукина, 2014). По мнению автора, функция границы заключается не только в изоляции одной области психологического поля от другой, но и в том, что граница обеспечивает связь между соседними областями. Сохранность и неприкосновенность психологических границ личности обеспечивает психологическую безопасность личности. В гештальт-психологии Ф. Перлза граница является центральным понятием, разделяющим и соединяющим Среду и Организм, это не только линия, которая разделяет или соединяет Я и не-Я, но является и важнейшим полем их взаимодействия (Перлз, 2005). Нарушения на границе контактов – слияние, проекция, интроекция, ретрофлексия – лежат в основе развития неврозов. Изменение границ происходит за счет процессов интроекции (расширение), проекции (сужение), дифлексии, профлексии, ретрофлексии и слияния. В гештальт-подходе под установлением границ понимается, в первую очередь, определение рамок контакта или отношений между собой и окружающим миром.

Рассмотрим историю изучения понятия границ личности в русле гуманистической психологии.

Гуманистическая психология.

В гуманистической психологии понимание феномена границы личности специфично: внешние и внутренние границы субъекта фактически отождествляются. Возникают теории, предполагающие взаимосвязь социально-психологических (внешних) и индивидуально-психологических (внутренних) границ, их гармоническое сочетание. В. Франкл трактовал

границу личности как ограничение внешними обстоятельствами, которое может быть преодолено путем нахождения смысла, своих высших ценностей (Франкл, 2021). А. Маслоу также полагал, что саморазвитие и самоактуализация личности предполагает расширение границ, которые трактуются им как некие социальные ограничения и нормы (Маслоу, 2002). Внешние границы в представлениях психологов данного направления должны быть заменены на внутренние – способность понять и принять себя, обрести внутренний смысл. Адекватность представлений о себе позволяет раздвинуть психологические границы, в то время как ригидное видение себя в определенной роли и позиции сужает мировоззрение и лишает способностей к развитию.

Таким образом, рассмотрение границ личности в классических психологических подходах позволило выделить внешние и внутренние границы и сделать выводы о том, что границы личности могут иметь различные свойства (гибкость, толщина, проницаемость), а также выполнять различные функции. В психоанализе внешние границы располагаются между Я и миром, выступая для самого человека как переживание «мое – не мое». Внутренние же границы Я разделяют сознание и бессознательное. В гештальт-терапии границы Я рассматриваются как функция контакта. В гуманистической психологии раздвижение психологических границ личности есть обязательное условие саморазвития и самоактуализации человека.

Как уже было показано в начале нашего исследования, в настоящее время как никогда актуален запрос общества на изучение психологических границ личности. Важной задачей является поиск условий формирования эффективно функционирующих психологических границ, способных, с одной стороны, обеспечивать сохранность суверенного пространства личности, с другой стороны, препятствовать его полной закрытости и автономности. Рассмотрим, как данная проблема разрешается в актуальных исследованиях.

Актуальные исследования.

В последние десятилетия понятие границ также активно изучается в психологии, а существующие подходы к его изучению во многом дополняют друг друга, уделяя внимание различным аспектам границ. При этом все же психологические исследования границ личности С.К. Нартова-Бочавер характеризует как недостаточные и эклектические (Нартова-Бочавер, 2017).

Среди отечественных психологов, посвятивших свои исследования психологии личностных границ, выделяются Т.С. Леви и С.К. Нартова-Бочавер., а также О.В. Силина, А.Ш. Тхостов и некоторые другие. Среди зарубежных исследований распространение получили представление о личностных границах E. Hartmann, A. Scott, R. Dumas. Актуальные определения понятия «психологические границы» представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Подходы к определению понятия «границ» в психологических исследованиях (personal boundaries, personal space boundaries)

Автор	Определение
Т.С. Леви	«виртуально-энергийное образование, функциональный орган, формирующийся в процессе жизненного пути человека» (Леви, 2009, С. 37)
С.К. Нартова-Бочавер	«свод осознаваемых или неосознаваемых правил поведения, которые человек создает для идентификации и поддержания собственной личности» (Нартова-Бочавер, 2017, С. 26)
О.В. Силина	«набор имплицитных правил, разделяющих личность и среду и определяющих особенности взаимодействия человека с окружающим миром с условием поддержания личного психологического благополучия» (Силина, 2018)
Р.А. Щербинина	«способность человека различать и отделять себя от других людей либо обозначение места встречи человека с предметной средой» (Щербинина, 2018, С. 32)
В.И. Волохова	«способность психики пластично встраиваться в социокультурные изменения через пространственно-временную

Автор	Определение
	категорию» (Волохова, 2021, С. 23)
E. Hartmann	«линии, которые пронизывают нашу жизнь: они отделяют внутренний опыт от внешнего, прошлое от настоящего, сон от бодрствования» («lines that pervade our lives: they separate inner from outer experience, past from present, sleeping from waking» (Hartmann, 1991, P. 15))
A. Stiles, T. Raney	«метафорическое разделение между человеком и его/ее окружением - где заканчивается человек и начинается внешняя среда» («metaphorical separation between the person and his/herenvironment—where the person ends and the externalenvironment begins» (Stiles, Raney, 2004, P. 30))

Анализ представленных в таблице определений показывает, что психологический смысл границ личности можно познать только через интеграцию представлений о них в различных психологических исследованиях и концепциях. Проблема заключается в том, что терминологически понятие границы в психологии остается неоднозначным. Граница определяется как демаркация между одним объектом и другим/другими/окружающим пространством. Что это на самом деле говорит нам о ее природе? О том, как она создается? О том, почему она важна? Психологам по-прежнему необходимо четкое и однозначное определение того, что такое психологическая граница.

Одна группа исследований психологических границ получила развитие в русле психологии телесности, классиками которой являются отечественные исследователи А.Ш. Тхостов, Д.А. Бескова и др. Их исследования основываются на классическом психологическом феномене «зонда» (введен А.Н. Леонтьевым) (Тхостов, 1994). Его смысл заключается в том, что человек, использующий для ощупывания объекта зонд, парадоксальным образом локализует свои ощущения не на границе руки и зонда (объективно разделяющей тело и зонд), а на границе зонда и объекта. Ощущение

оказывается смещенным, вынесенным за пределы естественного тела в мир внешних вещей. В современном мире, по мнению А.Ш. Тхостова, психологические границы обретают еще одну важнейшую функцию: отграничение человека от потока информации (Рассказова, Емелин, Тхостов, 2015). Более того, изменение психологических границ под влиянием внешних факторов рассматривается как психологический предиктор развития зависимости и зависимого поведения.

В зарубежной психологии в последнее время активное распространение получила концепция границ личностного пространства (personal space boundaries, PSB), развиваемая A. Scott (Scott, 1988), R. Dumas (Dumas, 1995), также уже ставшая классической. Согласно теории границ личного пространства, проницаемость границ определяет количество и качество стимулов, которые входят и выходят из внутренней физической, психической и духовной среды человека. Люди с закрытой границей воздвигают стену между собой и другими или закрывают свой мостик, предпочитая не слушать и не разговаривать с другими. Люди с открытой границей убрали свою стену или открыли свой мост и приглашают других в свое пространство. Они могут показать это, внимательно слушая других или делясь чем-то личным о своей жизни. Люди, которые не могут открыть свои личные границы для других, могут казаться черствыми, отстраненными или грубыми, они могут упускать социальные сигналы и возможности для близости. Поэтому у них может быть мало друзей, если они вообще есть, и они могут быть изолированы от других. Они могут чувствовать, что другие отвергают их, хотя именно они сигнализируют о желании изолироваться. С другой стороны, если люди открывают свои границы без разбора, сверстники также могут отвергнуть их, потому что разрозненное дружелюбие иногда рассматривается другими как признак того, что человеку нельзя доверять секреты дружбы. Таким образом, гибкая граница, которая в достаточной степени открыта для одних и закрыта для других, является наиболее здоровым типом границы. Теория границ личного пространства классифицирует поведение в соответствии с

конкретными типами границ личного пространства: восприимчивое поведение (входящее открытое), блокирующее и защитное (входящее закрытое), отдающее себя (исходящее открытое) или скрытное и частное (исходящее закрытое).

Другой зарубежный психолог E. Hartmann под психологическими границами личности понимает совокупность характеристик (личностных, ментальных, и эмоциональных) уникального индивида, которые определяют принципиальные различия между «Я» – моим пространством, и «Другим» – его пространством (Hartmann, 1991). Он расширяет понятие границы и рассматривает ее не просто как пространственную категорию, но как пространственно-временную категорию. Данное расширение трактовки понятия границы воспринято, например, в исследовании В.И. Волоховой, которая акцентирует внимание на особенностях восприятия времени лицами с сохранными или нарушенными психологическими границами (Волохова, 2021).

В актуальных психоаналитических исследованиях также уделяется внимание проблеме границ и их нарушений в клиническом процессе.

В современной психоаналитической работе с пациентами, как отмечает T. Laquercia, эксперт Центра современных психоаналитических исследований, массив тем генерируется из отдаленных прошлых воспоминаний пациента, современного прошлого жизненных обстоятельств, запомнившихся сновидений, повторяющихся и текущих жизненных переживаний, связанных с сексуальными и агрессивными влечениями, а также чувствами по поводу самом процессе, а также в отношении аналитика, в частности (Laquercia, 2019). Когда все эти элементы присутствуют в любой конкретной сессии, это выглядит как хорошо срежиссированная презентация со стороны пациента, желающего «сказать все».

G. Gabbard предлагает в своей книге «Границы и нарушения границ в психоанализе» современный обзор проблемы нарушения границ в психоанализе и психотерапии (Gabbard, 2016). Утверждается, что нет никакой

другой более важной темы в психоанализе и психоаналитической практике, чем проблема внешних и внутренних границ: без соблюдения психоаналитического сеттинга психоанализ просто не состоится. Свободное творческое пространство игры бессознательного защищено не только и не столько внешними границами, сколько внутренним аналитическим кадром, устанавливаемым Третьим - постэдиповым Сверх-Я аналитика. G. Gabbard приходит к выводу о том, что любое продвижение в понимании и сдерживании разрушительных и саморазрушительных сил в нарушениях границ потребует от людей как саморефлексивного мышления, так и диалога друг с другом.

В другой публикации G. Gabbard и E. Lester напоминают об уникальных характеристиках психоаналитической рамки, предназначенной для того, чтобы пациент мог говорить о своих сокровенных и личных переживаниях как можно полнее и свободнее (Gabbard, Lester, 2014). Теоретическая структура, предлагаемая авторами, подходит для проведения дальнейшего исследования предпосылок аналитической работы, касающихся «тонкости» или «плотности» как внутренних (с их бессознательной динамикой), так внешних границ аналитика (в рамках интерсубъективности психоаналитической ситуации). Можно возразить, что под способностью к психоаналитической эмпатии подразумевается «плотность» внешней границы (с точки зрения твердости аналитика в выполнении своей терапевтической роли), так и оптимальная «тонкость» внутренних границ (то есть открытость собственным бессознательным процессам и возможность исследовать свой контрперенос). Рекомендации авторов о предотвращении нарушения границ и работе с нарушенными границами являются чрезвычайно стимулирующими и побуждающими к размышлениям. Они подчеркивают важность изучения этической составляющей психоаналитической профессии в процессе обучения аналитика, а также необходимость помощи в честном исследовании эротического контрпереноса.

Среди отечественных исследований выделяются работы С.К. Нартовой-Бочавер и Т.С. Леви.

С.К. Нартова-Бочавер полагает, что внимание психологов должно быть обращено не на собственно психологические границы личности, а на то, что внутри этих границ заключено (Нартова-Бочавер, 2017). Для обозначения этого пространственно-временного образования исследовательница вводит понятие «суверенное пространство личности». Исследовательница определила шесть измерений психологического пространства личности (Нартова-Бочавер, 2005):

- Суверенность физического тела,
- Суверенность территории,
- Суверенность мира вещей,
- Суверенность привычек,
- Суверенность социальных связей,
- Суверенность ценностей.

Границы личности позволяют очертить это пространство, представленное шестью измерениями, помогает человеку осознать его и обеспечить его сохранность и внутреннюю динамику без влияния внешних объектов. Границы определяют идентичность человека, представляют инструмент равноправного взаимодействия и селекции внешних влияний и обозначают пределы личной ответственности (там же). Данный подход можно охарактеризовать как субъектно-средовой.

Важность понятия психологической суверенности подчеркивается и в других исследованиях. В частности, Е.А. Мартыненко изучает сверхсуверенность психологического пространства личности в подростковом возрасте и подтверждает его взаимосвязь с социальной ригидностью и толщиной психологических границ (Мартыненко, 2019). Ж.А. Бисингалиева приходит к выводу о том, что существует взаимосвязь между спокойно-нейтральной границей и суверенностью всего психологического пространства и суверенностью физического тела, а также между не впускающей границей и суверенностью территории (Бисингалиева, 2019).

Т.С. Леви исследует психологические границы в качестве особого функционального органа, «имеющего не субстанциональную, а энергийную сущность: те или иные её характеристики возникают как временное сочетание сил для решения задачи осуществления конкретного взаимодействия человека с миром (Леви, 2009). Согласно убеждениям автора, психологическая граница проявляется в активности человека, в его действиях. Она существует не субстанционально, но вместе с тем актуально, и, следовательно, является виртуальным образованием или же функциональным органом. Психологическая граница, с одной стороны, защищает нашу психику от разрушающих внешних воздействий, а с другой — пропускает необходимые для нас энергии. Данный подход можно охарактеризовать как функциональный.

Важным моментом является не только определение сущности понятия психологических границ, но и классификация психологических границ, выделение их особенностей, на основании которых можно проводить психодиагностику и последующую интерпретацию и коррекцию.

Р.А. Щербинина полагает, что в качестве свойств психологических границ личности должны рассматриваться следующие (Щербинина, 2018):

1) гибкость/жесткость как способность субъекта без внутреннего дискомфорта менять конфигурацию своих действий в зависимости от свойств среды;

2) прочность как способность субъекта к сохранению самоуважения вне зависимости от ситуации;

3) проницаемость как возможность включения новой информации во внутреннюю структуру субъекта (или же, напротив, исторжения «лишней» информации вовне).

Т.С. Леви также выделяла и рассматривала сразу несколько характеристик границы личности: плотность, проницаемость, толщину, форму и др. (Леви, 2009). Однако какое свойство границ можно считать ведущим,

основным? В нашем понимании таким свойством является проницаемость границ, которая непосредственно связана с их толщиной.

E. Hartmann, акцентируя внимание на межличностных границах, выделил и описал два типа личности на основе такого параметра границ, как проницаемость: людей с «тонкими» и «толстыми» границами (Hartmann, 1991). Первые характеризуются высокой проницаемостью границ и отличаются развитой эмпатичностью, открыто делятся информацией о себе, легко вступают в межличностные отношения и способны делать их глубокими и интенсивными, а также отличаются динамичностью мыслей и чувств. E. Hartmann полагал, что такие люди не страдают избыточной дефензивностью в психоаналитическом смысле слова и не применяют те защиты, которые влекут за собой некомфортное неосознаваемое состояние. Однако актуальные исследования показывают, что «в современном мире с исключительно высокой психологической нагрузкой и изменчивостью тонкие границы являются психологической проблемой и ставят под угрозу сохранность суверенного пространства личности» (Нартова-Бочавер, 2017, С. 29).

Что же касается людей с «толстыми» границами, то они отличаются закрытостью, суховатостью, избыточными защитами и «окружены стенами». За этими стенами часто скрывается травмированная, не уверенная в себе и напряженная личность без базового доверия к миру (Hartmann, 1991). Соответственно, целесообразно утверждать, что между чрезмерно тонкими и избыточно толстыми психологическими границами личности расположен целый континуум разнообразных вариаций степени проницаемости психологических границ. Также обоснованным является предположение о наличии некоего оптимального интервала по степени проницаемости психологических границ личности, который находится на некотором удалении от обоих выделенных и описанных полюсов.

Т.С. Леви, в частности, отмечает, что одной из ключевых функций психологических границ (наряду с поддержанием целостности и

отграничением от других и пространства) выступает поддержание равновесного гармоничного взаимодействия с окружающим миром (Леви, 2015). Соответственно, слишком толстые и непроницаемые границы не позволяют организовать такое взаимодействие и делают человека в прямом и переносном смысле «ограниченным».

Кроме того, Т.С. Леви выделяла понятие «оптимальной границы», подразумевая под ней такую психологическую границу, которая способна менять свои характеристики в зависимости от обстоятельств (там же). Поэтому обоснованным представляется предположение о том, что соответствие психологических границ некоему достаточно широкому диапазону по степени проницаемости может рассматриваться как норма и оптимальное состояние, которое позволяет полноценно участвовать в межличностных взаимодействиях, вступать в полноценные социальные контакты с обменом информацией и энергетикой и при этом сохранять внутреннее равновесие, не терять свою индивидуальность. Чем ближе состояние границ к полюсам, тем менее оптимальными они становятся, тем более однообразно человек реагирует и тем менее он способен к полноценному межличностному взаимодействию (при толстых непроницаемых границах) или же тем менее он способен сохранять свою индивидуальность и внутреннюю устойчивость (при тонких проницаемых границах).

Способность к выполнению своих функций психологическими границами разного типа в соответствии с проведенным сопоставительным анализом теоретических концепций отражена на рисунке 1.

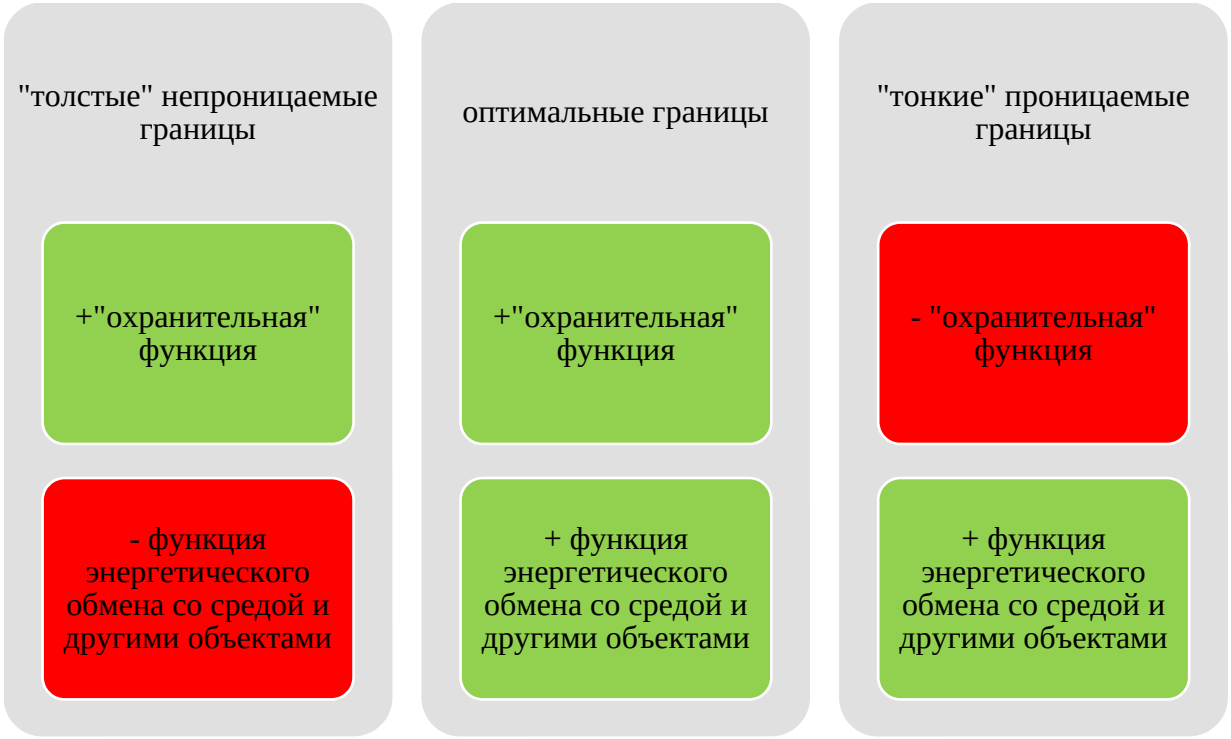


Рисунок 1 – Способность к выполнению своих функций психологическими границами разного типа

Источник: составлено автором по материалам работ Т.С. Леви (Леви, 2009; Леви, 2015), E. Hartmann (Hartmann, 1991)

В связи с выраженным нарушением психологических границ психологами и психотерапевтами рассматривается такое понятие, как «пограничное расстройство личности». В.В. Николаева и Е.Т. Соколова определяют его как сложившийся в неблагоприятных семейных условиях ригидный паттерн интра- и интерпсихических связей, основные черты которого включают психологическую недифференцированность и зависимость, характеризующие образ Я, нарушенные стратегии саморегуляции и коммуникации, что четко отсылает именно к «границам» как свойству Я (Соколова, Николаева, 1995).

Таким образом, проведенный анализ литературы позволил установить, что психологические границы личности представляют собой виртуально-энергийное образование на стыке индивидуальности и внешнего пространственно-временного континуума, которое обеспечивает соприкосновение с миром и его энергетикой, с одной стороны, и поддерживает

целостность и нерушимость психики от внешних воздействий, с другой стороны (Леви, 2009; Леви, 2015; Нартова-Бочавер, 2017; Нартова-Бочавер, 2005; Hartmann, 1991). Границы Я - это психоаналитическое понятие, выражающее степень доступности сознанию внешних по отношению к нему воздействий. Понятие границ Я по большей части разрабатывалось в рамках психоанализа и гештальт-терапии.

С точки зрения психоанализа существуют внешние и внутренние границы Я. В данном исследовании мы рассматриваем внешние психологические границы личности, которые формируют и охраняют суверенное пространство личности, которое целостно, неделимо и развивается в онтогенезе и деятельности (Нартова-Бочавер, 2017; Нартова-Бочавер, 2005). Ключевой характеристикой психологических границ личности при таком подходе выступает их проницаемость как способность обеспечить оптимальное соотношение выполняемых функций (охранительной и энергообменной) (Леви, 2009; Леви, 2015; Нартова-Бочавер, 2017; Нартова-Бочавер, 2005; Hartmann, 1991). Оптимальная проницаемость границ обеспечивает сохранность суверенного пространства личности и при этом предоставляет достаточный энергетический импульс от взаимодействия с внешней средой для его развития (Леви, 2015; Hartmann, 1991).

1.2. Особенности психологических границ личности у женщин среднего возраста

Женщины среднего возраста представляют собой особую группу для психологического исследования. Для них характерны некоторые психологические особенности, обусловленные полом и возрастом.

Средний возраст является одним из периодов взрослости. Сам период взрослости с одной стороны граничит с периодом юности, с другой стороны – с периодом старости (зрелости). При этом период взрослости является длительным и неоднородным. В частности, D. Bromley выделяет следующие этапы длительного периода взрослости человека (Bromley, 1966):

1) ранней взрослости (21—25 лет);

2) средней взрослости (26—40 лет);

3) поздней взрослости (41—55 лет);

4) предпенсионного возраста (56—65 лет), являющегося переходным к циклу старости.

Выделение среднего возраста как отдельного периода взрослости в классических моделях возрастной периодизации основано на теориях К. Юнга и Э. Эриксона. Эти базовые теории несколько различаются.

Основная цель среднего возраста, согласно К. Юнгу, отражена в процессе индивидуации (Юнг, 2014). Индивидуация включает в себя интеграцию или уравновешивание всех аспектов психики. Он обсуждал интеграцию женского (анима) и мужского (анимус) аспектов психики как часть процесса индивидуации.

Э. Эриксон обсуждал средний возраст в контексте восьми стадий жизненного цикла (Эриксон, 1996). Он выдвинул основу психосоциального развития для объяснения этого поворотного момента жизни. Согласно Э. Эриксону, задачи среднего возраста основываются на успешном решении предыдущих задач, как это показано в эпигенетической теории. На каждом этапе существует кризис, в смысле перехода или поворотного пункта. В среднем возрасте центральной темой является «Генеративность против стагнации». Связанные с этим задачи включают в себя заботу о производстве, воспитании и руководстве следующим поколением. В продолжение стадии Генеративности и до достижения целостности эго, последователь Э. Эриксона Дж. Вайлант включил в границы среднего возраста подстадию под названием «Хранители смысла», представляющую собой фокус на передаче ценностей обществу (Vaillant, 2002).

В соответствии с представленной классификацией D. Bromley под периодом средней взрослости понимается период с 26 до 40 лет, которому предшествует период ранней взрослости и за которым следует период поздней взрослости. Таким образом, нами изучаются особенности психологических

границ личности у женщин в возрасте от 26 до 40 лет. Поскольку ряд исследований указывает на существенную этнокультурную специфику состояния психологических границ (Нартова-Бочавер, 2018), в данном исследовании в рамках магистерской диссертации изучаются особенности психологических границ только женщин, проживающих на территории России, для которой при высокой автономии и самостоятельности женщин характерен традиционный тип распределения гендерных социальных ролей.

Анализ ряда отечественных и зарубежных исследований показал, что для женщин среднего возраста характерны свои психологические особенности (Шатская, 2018; Фефилов, Чиркина, 2021; Кулагина, 2020; Печеркина, Катькало, 2021; Бородина, Вахидова, 2021; Allahverdipour et al., 2021; El Khoudari et al., 2019):

1. Переосмысление приоритетных сфер жизни: женщина среднего возраста все больше обращает внимание на свои отношения внутри семьи. Наиболее важные проблемы семейной жизни женщины связаны с отношениями между супругами, ввиду угасания остроты чувств, а также с отношениями с подрастающими детьми, требующими все больше самостоятельности (Шатская, 2018).
2. К общим изменениям эмоциональной сфере женщин среднего возраста ввиду начинающейся гормональной перестройки относится изменение динамичности эмоциональных состояний, которое выражается либо в чрезмерной инертности, либо в повышенной лабильности эмоций. При этом особенности эмоциональной сферы и индивидуальности женщин значимо связаны с их семейным положением. В частности, замужние женщины (по сравнению с одинокими и разведенными) характеризуются пониженными величинами фрустрации и тревожности, повышенными нейротизмом, психомоторной пластичностью и интеллектуальной эмоциональностью (Фефилов, Чиркина, 2021).

3. Особенная значимость самореализации и самореализованности для психологического благополучия женщины среднего возраста. И.В. Кулагина на материалах собственного эмпирического исследования приходит к выводу о том, что «наиболее выраженными самореализационными тенденциями женщин среднего возраста являются самопринятие, самоуважение и гибкость поведения, менее всего в структуре самореализации у них представлена креативность» (Кулагина, 2020, С. 3). В других исследованиях подчеркивается важность комплексной самореализации для женщин среднего возраста: и в профессиональной, и в семейной сфере (Печеркина, Катькало, 2021). Современная женщина среднего возраста не может быть удовлетворена самореализацией только в одной сфере.
4. На данный период (на его окончание) приходится кризис среднего возраста, который представляет собой один из нормативных возрастных кризисов в жизни взрослого человека. Данный кризис характеризуется как кризис переоценки ценностей и переосмысления жизни (Бородина, Вахидова, 2021). Существуют объективные данные и статистика обращений к психологам, свидетельствующая в пользу того, что женщины переживают кризис среднего возраста не реже и не менее интенсивно, нежели мужчины.
5. Биологические, физические и психосоциальные изменения, происходящие в процессе старения, оказывают негативное влияние на психическое здоровье и счастье женщин в середине жизни, а уровень счастья и психологического благополучия женщины среднего возраста существенно зависит от ее психического здоровья (Allahverdipour et al., 2021). Приближение менопаузы, в свою очередь, оказывает существенное влияние на психическое здоровье женщины среднего возраста: констатируются вазомоторные симптомы, жалобы на сон, психологические симптомы, снижение когнитивной

деятельности, жалобы на урогенитальное и сексуальное здоровье (El Khoudari et al., 2019). Сопоставление этих исследований показывает, что счастье и благополучие женщины в период среднего возраста во многом обусловлено гормональными изменениями, неизбежно сказывающимися на состоянии психического здоровья по мере приближения к периоду менопаузы.

Во многих психологических исследованиях средний возраст изучается в контексте прохождения личностью кризиса среднего возраста. Д. Левинсон, коллега Э. Эриксона, определял этот нормативный кризис как переход, отмечал, что кризис появляется непременно на стадии перехода в среднюю взрослость, которая наступает примерно в 30-40 лет. А. Маслоу связывал прохождение кризиса среднего возраста с трансформацией ценностных ориентаций личности: в период среднего возраста наступает переломный момент, начинается переоценка жизненных ценностей, индивид пересматривает прожитый отрезок жизни, от выбора ценностных ориентаций зависит смысловая сфера жизнедеятельности. Согласно Г. Шихи, с наступлением кризиса середины жизни у человека в возрасте 35–45 лет происходят изменения в четырех измерениях: изменение внутреннего мира, ощущение физического спада, изменение восприятия времени, появление тревоги и чувства опасности (Шихи, 1999).

В отечественных исследованиях проблема кризиса среднего возраста существенно чаще изучается применительно к мужчинам. Однако в зарубежных исследованиях отмечается, что женщины не в меньшей степени уязвимы перед кризисом, однако реакция на его прохождения в выборках мужчин и женщин различается. Если мужчины, переживающие кризис среднего возраста, часто чувствуют себя «запертыми» в своем нынешнем образе жизни, поскольку сталкиваются с неумолимым движением времени вперед, то женщины часто переживают кризис в переходные периоды, например, во время отношений или гормональных изменений, когда они особенно эмоционально уязвимы (Rawat et al., 2020):

- У мужчин кризис среднего возраста может проявляться в увлечениях модными автомобилями, романами, необычными новыми интересами, он может привести к вовлечению в юношеское поведение для подтверждения мужественности (например, занятие мотоспортом или прыжки с парашютом, развитие интереса к женщинам того же возраста или моложе), вызвать беспокойство о соотношении успехов и неудач в карьере, влиянии старения на привлекательность и силу, снижении интереса к сексуальности во время и после мужского климакса (мужской менопаузы).
- У женщин, для которых вероятность столкновения с кризисом среднего возраста примерно такая же, как и у мужчин, симптомы отличаются. Женщины могут испытывать напряжение в попытках сохранить молодость и привлекательность, подвергаться изоляции, одиночеству, ощущать собственную неполноценность, бесполезность, непривлекательность. В нашем обществе, ориентированном на молодежь и молодость, стигма старения для женщин сильнее, чем для мужчин. Способность женщины к сексу, дружескому общению и рождению детей ассоциируется с физической красотой и плодовитостью молодости.

Таким образом, для мужчин прохождение кризиса среднего возраста больше связано с «поиском смысла» жизни, тогда как женщины в этот период больше сосредоточены на утрате своей привлекательности и попытках сохранить свою молодость. Вероятно, следует ожидать, что у мужчин прохождение кризиса связана с состоянием их психологических границ: при сформированности функциональных психологических границ личности происходит адекватная перестройка, ценностно-смысловая переориентация изнутри. В то же время у женщин мнение окружающих и давление со стороны оказываются определяющими в среднем возрасте. В целом ряде психологических исследований также указывается на гендерную и возрастную

специфику психологических границ личности. Для выделения и изучения такой специфики есть ряд оснований, которые представлены в психологической литературе и рассмотрены ниже. Поскольку в рассмотренных нами исследованиях указывается на яркую этнокультурную специфику границ личности и суверенного пространства личности (Нартова-Бочавер, 2018), далее представлены результаты, полученные на отечественной выборке.

Возрастная специфика: особенности психологических границ личности в среднем возрасте. В частности, изучению возрастной специфики психологических границ личности способствует понимание процесса формирования и развития психологических границ и суверенного пространства личности в онтогенезе. Такие основания представлены, например, в работах Т.В. Ермоловой и И.С. Колмогорцевой, О.В. Силиной, Е.О. Шамшиковой, С.К. Нартовой-Бочавер, Р.А. Щербининой и др. (Ермолова, Колмогорцева, 1995; Силина, 2018; Шамшикова, 2014; Нартова-Бочавер, 2005; Щербинина, 2018).

Т.В. Ермолова и И.С. Колмогорцева, изучая образ себя и его границы в онтогенезе, приходят к выводу о том, что уже к концу дошкольного возраста у ребенка складывается интуитивное понимание собственных психологических границ, что позволяет ребенку сознательно и инициативно определять и демонстрировать жизненную позицию, ориентироваться в социальном пространстве, одновременно находясь среди людей и в то же время оставаясь собой (Ермолова, Колмогорцева, 1995).

О.В. Силина на материалах собственного исследования отмечает, что границы Я начинают формироваться очень рано, еще с двухлетнего возраста (Силина, 2018). Параллельно постепенно увеличивается активность границ Я в процессе онтогенеза, отражая актуализированные потребности. Способность контролировать границы Я в онтогенезе проходит несколько этапов: от молчаливого согласия уступить свою территорию к выражению недовольства

ситуациями вторжения на личное пространство. Регуляция границ Я развивается только в процессе взаимодействия с другими.

Е.О. Шамшикова говорит о том, что развитие психологических границ личности продолжается на протяжении подросткового периода. Именно перед подростком встает сложная задача поиска нового пространства и определения его границ. И именно в подростковом возрасте выбираются и закрепляются психологические механизмы, отвечающие за защиту психологических границ (Шамшикова, 2014).

Р.А. Щербинина выявляет некоторые возрастные различия в состоянии психологических границ. Отмечается, что к подростковому возрасту все параметры границ уже установлены и достаточно устойчивы. Влияние возраста от подросткового до зрелого на становление границ сводится к некоторому огрублению проявлений без существенного изменения сути поведения (Щербинина, 2018).

С.К. Нартова-Бочавер приходит к выводу о том, что психологическая суверенность развивается в онтогенезе с изменением содержания психологического пространства личности, проходя через сензитивные к его измерениям периоды и отвечая задачам взросления человека (Нартова-Бочавер, 2005). Нормальная суверенность развивается в онтогенезе на протяжении всего жизненного пути в соответствии с возрастными задачами каждой стадии посредством разрешения противоречий между потребностями развивающегося субъекта и возможностями среды по их удовлетворению. В норме все виды психологической суверенности (шесть видов: физическая, вещей, территориальная, вкусов, привычек, ценностей) являются сформированными в своем первоначальном виде к подростковому возрасту (Нартова-Бочавер, Силина, 2014). При невозможности обрести психологическую суверенность отмечаются регрессии, связанные с ригидной фиксацией одного или нескольких языков средового самовыражения, в т.ч. в сфере межличностных отношений.

Е.О. Ермолова и В.В. Калинина приходят к выводу о том, что «становление психологического пространства и его границ играет важную роль в развитии личности не только ребенка, но и взрослого человека» (Ермолова, Калинина, 2020, С. 63). Установлено, что не все личности взрослого возраста характеризуются достаточной сформированностью психологических границ и не у всех проявляется суверенность психологического пространства. Согласно представленным в исследовании результатам, суверенность психологического пространства наиболее полно проявляется у лиц в возрасте ранней взрослости после чего, напротив, снижается. Также отмечается, что в возрастной группе от 40 до 60 лет люди отличаются более толстыми непроницаемыми границами. Соответственно, можно сделать вывод о наличии тенденции к снижению проницаемости и повышению толщины психологических границ в течение периода средней взрослости.

Таким образом, проведенный анализ исследований (Ермолова, Колмогорцева, 1995; Силина, 2018; Шамшикова, 2014; Нартова-Бочавер, 2005; Щербинина, 2018) показал, что к периоду средней взрослости человек в норме имеет развитое суверенное пространство личности, которое включает все шесть измерений и ограничено оптимальными по уровню проницаемости психологическими границами, выполняющими как функцию обеспечения целостности и сохранности личности и психики, так и функцию энергетического обмена со средой.

Гендерная специфика: особенности психологических границ личности женщины. Вопросы гендерной специфики психологических границ личности изучены в работах С.К. Нартовой-Бочавер, А.Г. Продовиковой и В.В. Хамраевой, Р.А. Щербининой, Ц.П. Короленко и др. (Нартова-Бочавер, 2005; 2018; Продовикова, Хамраева, 2018; Щербинина, 2018; Короленко, Шпикс, 2011).

С.К. Нартова-Бочавер в своем диссертационном исследовании приходит к выводу о том, что пол является одним из параметров комплекса

индивидуально-личностных характеристик, способствующих или препятствующих обретению суверенности (Нартова-Бочавер, 2005). В женской группе уровень психологической суверенности личности оказался положительно взаимосвязан с эмотивной и экзальтированной акцентуациями, отрицательно – с реактивной тревожностью, нейротизмом и дистимической акцентуацией. Перенесенный опыт депривационных воздействий в женской группе приводил преимущественно к понижению суверенности и формированию депрессивно-жертвенной жизненной позиции, тогда как в мужской подгруппе, напротив, приводил к сверхсуверенности и агрессивности. В другом исследовании С.К. Нартовой-Бочавер установлено, что суверенность сильнее развита у мужчин, чем у женщин, и у молодежи в сравнении с подростками (Нартова-Бочавер, 2018). В то же время показано, что защита личных границ, присущая молодому возрасту, с годами снижается. Отмечается, что у женщин психологические границы ярче выражены в отношении режима дня и личных предпочтений, тогда как у мужчин — в отношении территории (там же).

Р.А. Щербинина выявляет некоторые межполовые различия в состоянии психологических границ. Отмечается, что влияние пола на состояние психологических границ сводится к большей когнитивной сложности и гибкости при меньшей манипулятивности и пониженной способности к управлению проницаемостью границ у женщин (Щербинина, 2018).

А.Г. Продовикова и В.В. Хамраева отмечают, что для женщин в целом характерна взаимосвязь позитивного самоотношения со способностью психологической границы выстраивать подвижные и адекватные отношения со средой (Продовикова, Хамраева, 2018). Иными словами, у женщин состояние психологических границ значимо взаимосвязано с особенностями самоотношения. Нарушения в психологических границах приводит к искажению самоотношения, что является серьезным психологическим нарушением.

Эксперты отмечают, что пограничное расстройство личности встречается в пять раз чаще у лиц с нарушенными отношениями в семье (заброшенность родителями, активная критика и непринятие со стороны близких), в три раза чаще – у женщин, чем у мужчин (Oldham, 2014). В актуальных исследованиях выделены 6 клинических субформ ПЛР у женщин на основе преобладания в клинической картине импульсивного поведения, эмоциональных расстройств, нарушения социальной адаптации, нарушения идентичности, самоповреждающего поведения, суицидальных тенденций. Также отмечается существенно более высокая сопротивляемость женщин антисимптомным изменениям и выраженное стремление к сохранению прежних нарушений границ и связанных с ними деструктивных особенностей поведения (Короленко, Шпикс, 2011).

Таким образом, анализ имеющихся исследований (Нартова-Бочавер, 2005; 2018; Продовикова, Хамраева, 2018; Щербинина, 2018; Короленко, Шпикс, 2011) позволяет говорить о гендерной специфике психологических границ личности и выделять особенности психологических границ личности у женщин.

Сделанные на основе проведенного анализа исследований, посвященных возрастной и гендерной специфике границ личности, выводы представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Особенности психологических границ женщин среднего возраста

Возрастная специфика (26-40 лет, средний возраст)	Гендерная специфика (женщины в социально развитом, но традиционном обществе)
• Сформированность границ • Развитость суверенного личностного пространства по всем шести измерениям • Высокая осознанность границ и своего суверенного личностного пространства	• Более высокая когнитивная сложность и гибкость границ • Сниженная способность к управлению проницаемостью границ • Тесная взаимосвязь состояния границ с общим

Возрастная специфика (26-40 лет, средний возраст)	Гендерная специфика (женщины в социально развитом, но традиционном обществе)
• Повышенная устойчивость приобретенного состояния • Сопротивление изменениям • Не все личности взрослого возраста характеризуются достаточной сформированностью психологических границ • Повышение толщины и снижение проницаемости границ в пределах периода средней взрослости • Некоторое снижение уровня суверенности к периоду поздней взрослости	самоотношением • Более выраженные и чаще встречающиеся нарушения состояния границ, в т.ч. приводящие к пограничным личностным расстройствам

Источник: составлено автором по материалам психологических исследований (Ермолова, Колмогорцева, 1995; Силина, 2018; Шамшикова, 2014; Нартова-Бочавер, 2005; 2017; 2018; Продовикова, Хамраева, 2018; Щербинина, 2018; Короленко, Шпикс, 2011)

Таким образом, проведенный анализ исследований показывает, что для психологических границ личности женщин среднего возраста характерны свои особенности (Ермолова, Колмогорцева, 1995; Силина, 2018; Шамшикова, 2014; Нартова-Бочавер, 2005; 2017; 2018; Продовикова, Хамраева, 2018; Щербинина, 2018; Короленко, Шпикс, 2011). Эти особенности заключаются, с одной стороны, в высокой осознанности и достаточной устойчивости границ при их постепенном утолщении и снижении проницаемости ввиду специфики возрастного периода (Ермолова, Колмогорцева, 1995; Силина, 2018; Шамшикова, 2014; Нартова-Бочавер, 2005; 2017; 2018 и др.), с другой стороны, в сниженной способности к управлению проницаемостью границ, тесной взаимосвязи состояния границ с самоотношением и более выраженных нарушениях состояния границ ввиду гендерных особенностей женской индивидуальности (Нартова-Бочавер, 2005; 2017; 2018; Продовикова, Хамраева, 2018; Щербинина, 2018; Короленко, Шпикс, 2011). Также анализ

психологических особенностей периода среднего возраста приводит к пониманию значимости психологических границ личности для эффективного прохождения кризиса среднего возраста, который у женщин встречается не реже, чем у мужчин и сопряжен в большей степени с эмоциональной дестабилизацией и потерей привлекательности (Rawat, Manini, 2020).

1.3. Проявление специфики психологических границ личности у женщин во взаимоотношениях с партнером

Партнерские (любовные, супружеские) взаимоотношения являются одним из видов межличностных взаимоотношений, для которых характерен высокий уровень интенсивности взаимодействия, минимальная эмоциональная дистанция между сторонами взаимодействия и продолжительный характер (Алешина, Гозман, 1987). Психологи, исследуя межличностные любовные партнерские отношения между мужчинами и женщинами, выделяют их следующие характеристики:

- Уровень любви и симпатии (З. Рубин (Rubin, 1970), Л.Я. Гозман, Ю.Е. Алешина (Алешина, Гозман, Дубовская, 1987), Г.С. Кожухарь (Кожухарь, 2021)),
- Уровень понимания, уважения, эмоциональной близости (А.Н. Волкова (Волкова, 1979), В.И. Слепкова (Слепкова, Заеко, 2003)),
- Дистанция между партнерами (Р. Борнстейн и коллеги(Bornstein et al., 2004), О.П. Макушкина (Макушина, 2011)).

В зависимости от выделенных характеристик партнерские отношения будут иметь свою специфику, которая может быть охарактеризована понятием гармонии.

Для начала необходимо отметить, что гармоничные взаимоотношения с партнером являются крайне значимыми для современных женщин среднего возраста. Особенности этих взаимоотношений накладывают сильный отпечаток на общее психологическое благополучие женщины. В исследовании

И.С. Кулагиной показано, что в группе женщин среднего возраста выделяются четыре фактора самореализации, а именно (Кулагина, 2014):

- «Ориентация на межличностное взаимодействие»,
- «Ориентация на принятие партнера по взаимодействию»,
- «Чувствительность к себе» и
- «Познавательные потребности».

Причем ведущими являются именно первые два фактора. Для женщин среднего возраста, в первую очередь, характерна ориентация на партнера по взаимодействию (там же). Чутко улавливая малейшие изменения в окружающей обстановке, они трансформируют свое поведение, пытаясь найти выражение в межличностном взаимодействии через принятие себя партнером/собеседником. Ориентация на других является предпосылкой продуктивной самореализационной стратегии для женщины среднего возраста. Таким образом, сложно переоценить значимость межличностных взаимодействий и отношений с партнером (супругом) для самореализации и психологического благополучия современной женщины среднего возраста.

Какую же роль играют в гармонизации межличностных взаимодействий и партнерских взаимоотношений психологические границы? Каким образом тот или иной тип психологических границ женщины среднего возраста может быть взаимосвязан с характером выстраиваемых ею взаимоотношений с партнером? Психологи стремятся ответить на данные вопросы, и к настоящему моменту есть некоторые важные выводы.

Еще З. Фрейд сказал о том, что границы личности первоначально устанавливаются в детско-родительских отношениях. Также он говорил о преемственности личных границ: взрослый человек в собственных отношениях выстраивает границы по образу и подобию границ в отношениях с родителями. Кроме того, им выдвинуто предположение о схожести и взаимозависимости особенностей внутренних (внутриличностных) и внешних (межличностных) границ. Впоследствии G. Gabbard E. Lester написали о том, что пациенты с нарушением внутренних границ склонны к

повышенному контролю над другими, который осуществляется через дальнейшее разрушение межличностных границ и воссоздание хаоса (Gabbard, Lester, 2014, P. 87).

Родоначальница одной из ветвей британского психоанализа М. Кляйн сместила фокус своего научного внимания с теории либидо и структурной модели на сущность межличностных отношений и их вклада в последовательное развитие психических репрезентаций самости и объектов. Ее последователь W. Fairbairn, развивая идею Кляйн о внутренних объектах, он пришел к выводу, что конечная цель либидо не удовольствие, а поиск объекта. Эго при этом понималось как исходная система, дальнейшее развитие которой отражает и инкорпорирует отношения ребенка с объектами. О. Кернберг уточнил, что размытые и противоречивые межличностные границы, делающие возможными процессы регрессивного слияния, характеризуют тяжелые личностные расстройства и регрессию к психотическому состоянию, при котором разделение объекта самости временно пропадает. (Gabbard, Lester, 2014, P. 28-30)

Иными словами, к настоящему моменту установлено, что границы личности формируются в детстве, происходят из детско-родительских отношений, характеризуются преемственностью и влияют на особенности межличностных взаимоотношений и предпочтения человека в выборе партнера для межличностных отношений. Также общим моментом является факт, что для женщин характерны в целом более проницаемые психологические границы личности (Gabbard, Lester, 2014, P. 82).

В актуальных исследованиях также сделаны важные выводы:

- В гештальт-терапии Ф. Перлза граница является центральным образованием, определяющим качество межличностного контакта, поэтому выявление нарушений на границе контактов (слияния, проекции, интроекции, ретрофлексии) позволяет объяснить нарушения межличностного взаимодействия (Перлз, 2005);

- Психоаналитики G. Gabbard и E. Lester отмечают, что женщины с меньшей личностной целостностью выражают большую (а возможно, и чрезмерную) готовность в слиянии с другими. По сравнению с мужчинами, у женщин на анализе гораздо чаще возникают эротизированные переносы (регрессивные переносы с сильным желанием слияния с объектом) (Gabbard, Lester, 2014, P. 82-83);
- В ряде исследований поднимается вопрос наличия взаимосвязи состояния психологических границ и суверенного пространства личности женщин с особенностями семейных, супружеских, партнерских взаимоотношений и взаимодействий (Леви, 2009; Бондарева, 2016 и др.);
- С.К. Нартова-Бочавер на материалах собственных многочисленных исследований подтверждает, что «состояние личностных границ играет немаловажную роль в социальных проявлениях субъекта — развитии социально значимых черт личности и качестве близких отношений» (Нартова-Бочавер, 2017, С. 171).

Следует осветить более детально некоторые выводы, которые сделаны в актуальных исследованиях О.В. Бондаревой, Т.С. Леви, Я.В. Волобуева и др., а также их зарубежных коллег (Бондарева, 2016; Волобуев, Леви, Савченко, 2020; Scott Hoffmann et al, 2021).

О.В. Бондарева изучала суверенность женщин, перенесших домашнее насилие (Бондарева, 2016). Она пришла к выводу о том, что по сравнению с женщинами, удовлетворенными своей семейной жизнью, у жертв насилия обнаруживаются значимо пониженные показатели суверенности физического тела, территории, вещей, привычек и общего показателя суверенности психологического пространства личности. Не деформированными остались только суверенность социальных связей и ценностей — можно предположить, что именно это и обеспечивало их личностную сохранность, способствуя

обращению за квалифицированной помощью. Однако остается открытым вопрос направления взаимосвязи: подавленные с детства женщины выбрали себе деспотичных супругов или же границы женщин деформировались уже в процессе семейной жизни.

Я.В. Волобуев, Т.С. Леви и коллеги исследовали роль психологических границ супругов в их межличностных отношениях (Волобуев, Леви, Савченко, 2020). На материалах проведенных исследований они доказывают, что благополучие в супружеских отношениях взаимосвязано с особенностями психологических границ обоих супругов и с особенностями их сочетания:

- Более гармоничные отношения складываются в парах, в которых оба супруга или один из супругов имеют сильный, сбалансированный тип психологической границы.
- Наиболее проблемными являются отношения супругов, имеющих слабый, несбалансированный тип психологической границы (такая граница характеризуется как невпускающая и сдерживающая, т.е. граница преимущественно «толстого», непроницаемого типа).

Также эмпирически подтверждено, что у замужних женщин удовлетворенность браком коррелирует с невпускающей, вбирающей и спокойно-нейтральной функциями границы (там же). Авторы исследования утверждают, что женщины с высокой удовлетворенностью супружескими отношениями демонстрируют более выраженную спокойно-нейтральную функцию при более выраженных невпускающей и вбирающей функциях. Удовлетворенные браком женщины, в первую очередь, ориентируются в отношениях на собственные потребности, умеют в нужный момент эмоционально дистанцироваться или, напротив, вступить в интенсивное эмоциональное взаимодействие.

В зарубежных исследованиях также поднимается вопрос сохранения и установления адекватных психологических границ женщинами среднего в детско-родительских отношениях с подрастающими детьми (Scott Hoffmann et

al, 2021). Обучение установлению границ, соответствующих возрасту, является неотъемлемым элементом позитивного развития молодежи. И родители, и молодежь нуждаются в руководстве по установлению правил и обсуждению границ. Отмечается, что развивающиеся близкие межличностные отношения для сохранения уровня доверия требуют постоянной гибкой коррекции психологических границ входящих в эти отношения сторон. Соответственно, важным представляется вывод о том, что стороны близких межличностных отношений вступают в некоторые симбиотические взаимоотношения, которые требуют постоянной гибкой адаптации друг под друга (там же). В таких условиях женщине, с одной стороны, крайне сложно, с другой стороны, исключительно важно сохранять психологическое суверенное пространство личности.

В контексте нарушения психологических границ психологами рассматриваются две другие проблемы межличностных взаимодействий женщин: проблема зависимости и проблема виктимности. Обе проблемы, по своей сути, являются двумя сторонами одной медали.

В современных исследованиях П. Стентон рассматривает межличностную зависимость (любовную аддикцию) как одну из форм аддиктивного поведения, которая характеризует «нестабильное состояние бытия, отмеченное навязчивым побуждением отрицать то, кто Вы есть и кем были, ради некоего нового и экстатического переживания» (Стентон, 2005, С. 18). При этом подчеркивается, что сама природа любви требует разделенных переживаний и чувств, а также продолжительной связи между двумя людьми, что создает благоприятную почву для проявлений аддикции. Неаддиктивная семья определяется П. Стентоном как психологически здоровая семья, в которой ни один из супругов не зависит в психологическом плане от второго супруга. Пребывание в такой семье учит человека уверенности в себе, тогда как аддиктивные отношения создают почву для беспомощности (там же).

Е.Ю. Никонорова определяет, что зависимые отношения представляют собой особый тип межличностных отношений, «характеризующийся

излишней эмоциональной (а иногда физической и социальной) зависимостью, занимающие наибольшее место в жизни, при этом вытесняя и обесценивая все остальное, и не приносящие удовлетворения ни одному из партнеров» (Никонорова, 2020, С. 42). Также она выделяет такие признаки зависимости в межличностных отношениях, как неспособность к вербализации, интолерантность к неопределенности, неспособность к доверию, позиция жертвы с чувством вины.

Л.А. Пузырева под зависимыми отношениями понимает «отношения двух людей, которые характеризуются чрезмерной эмоциональной (а иногда физической и социальной) зависимостью, занимают крайне большое место в жизни, вытесняя и обесценивая все остальное, и при этом не приносят удовлетворения («и вместе тяжело, и врозь плохо»)» (Пузырева, 2012, С. 250). Она рассматривает данные отношения в контексте психологии аддиктивного поведения как один из видов зависимостей. Данная зависимость деструктивна как для личности зависимого, поскольку приводит к деструкции суверенного пространства личности зависимого, так и для отношений, поскольку приводит к деструкции суверенного пространства личности партнера (там же).

Л.И. Винников прямо связывает проблему зависимости от партнера с нарушением психологических границ личности (Винников, 2019). Он указывает, что эта проблема в существенно большей степени присуща женщинам. При зависимом и созависимом поведении женщина не в состоянии понимать и осознавать свои потребности и стремится самореализоваться через удовлетворение потребностей партнера. С.Н. Скворцова и В.Б. Шумский в своих исследованиях также отмечают взаимосвязь проблемы зависимости от партнера с проблемой нарушения психологических границ личности (Скворцова, Шумский, 2013). Отмечены общие компоненты, присутствующие во всех случаях межличностной зависимости:

- потеря свободы,
- сужение горизонта ценностей,
- безличное отношение к партнеру,

- эмоциональные качели, приводящие к истощению и выгоранию,
- нереалистичная надежда,
- пиковые переживания.

Таким образом, анализ представленных исследований (Скворцова, Шумский, 2013; Винников, 2019; Стентон, 2005 и др.) показал, что гармоничные отношения без зависимости женщины от партнера будут отличаться оптимальным (ровным, устойчивым) уровнем эмоциональных переживаний при сохранном суверенном пространстве личности обоих партнеров и эффективно функционирующих психологических границах, являющихся «живыми» контурами этого пространства.

О.О. Андронникова и В.И. Волохова изучают особенности психологических границ виктимной личности. Они приходят к выводу о том, что нарушения психологических границ личности взаимосвязаны с «переживанием деструктивных событий детства и нарушением эмоциональных связей с ближайшим значимым окружением» (Андронникова, Волохова, 2018, С. 33). В ситуации нарушения психологических границ личности и проблем с суверенностью личностного пространства женщина не способна выстраивать гармоничные социальные коммуникации, в т.ч. в ближайшем окружении, она склонна либо погружаться в собственные переживания, отгораживаясь от партнера, либо чрезмерно погружаться в переживания партнера, растворяясь в нем. В любом случае у виктимной личности отмечается низкая дифференцированность внутреннего и внешнего мира.

Таким образом, как показал, проведенный анализ имеющихся исследований, межличностные отношения женщины с партнером связаны с функционированием их психологических границ. Важно понимать, что наличие психологических границ не является препятствием для построения доверительных взаимоотношений. Напротив, поддержание суверенного пространства личности является залогом гармоничных взаимоотношений с партнером. Проведенный анализ актуальных исследований позволяет

предположить наличие взаимосвязи между различными параметрами межличностных отношений партнеров (уровень зависимости, любви, симпатии, уважения, авторитетности, притяжения) и типами их психологических границ.

Выводы по теоретическому исследованию:

1. Психологические границы личности представляют собой виртуально-энергийное образование на стыке индивидуальности и внешнего пространственно-временного континуума, которое обеспечивает соприкосновение с миром и его энергетикой, с одной стороны, и поддерживает целостность и нерушимость психики от внешних воздействий, с другой стороны. Психологические границы личности формируют и охраняют суверенное пространство личности, которое целостно, неделимо и развивается в онтогенезе и деятельности.

2. В психоанализе внешние границы располагаются между Я и миром, выступая для самого человека как переживание «мое – не мое». Внутренние же границы Я разделяют сознание и бессознательное. В гештальт-терапии границы Я рассматриваются как функция контакта. В гуманистической психологии раздвижение психологических границ личности есть обязательное условие саморазвития и самоактуализации человека. В актуальных исследованиях особенно детально изучается суверенное пространство личности, формируемое внешними границами Я. Современные практикующие психологи с проблемой границ чаще сталкиваются в контексте зависимых и со-зависимых межличностных отношений.

3. Ключевой характеристикой психологических границ личности при таком подходе выступает их проницаемость как способность обеспечить оптимальное соотношение выполняемых функций (охранительной и энергообменной). Оптимальная проницаемость границ обеспечивает сохранность суверенного пространства личности и при этом предоставляет достаточный энергетический импульс от взаимодействия с внешней средой для его развития.

4. Психологические границы имеют свою возрастную и гендерную специфику. Гендерная специфика психологических границ связана с понятием индивидуальности мужчины и женщины. Возрастная специфика связана с

процессом формирования и развития психологических границ в онтогенезе. Поэтому можно выделить особенности психологических границ женщин среднего возраста:

5.1. В норме к периоду средней взрослости человек имеет развитое суверенное пространство личности, которое включает все шесть измерений и ограничено оптимальными по уровню проницаемости психологическими границами, выполняющими как функцию обеспечения целостности и сохранности личности и психики, так и функцию энергетического обмена со средой. Отмечается тенденция к постепенному утолщению границ и снижению их проницаемости, а также к сужению суверенного пространства личности в течение периода средней взрослости.

5.2. Гендерная специфика психологических границ женщины обусловлена индивидуальностью женщины. Для женщин характерна повышенная когнитивная сложность и гибкость при сниженной способности к управлению проницаемостью границ, тесной взаимосвязи состояния границ с самоотношением и более выраженных нарушениях состояния границ.

6. Межличностные отношения женщины с партнером связаны с функционированием их психологических границ. Наличие психологических границ не является препятствием для построения доверительных взаимоотношений. Напротив, поддержание суверенного пространства личности является залогом гармоничных взаимоотношений с партнером. Поэтому наиболее гармоничные и доверительные взаимоотношения с партнером диагностируются у женщин, психологические границы которых максимально эффективно выполняют свои функции.

7. При нарушенных психологических границах у женщин в межличностных взаимоотношениях диагностируются проблемы, связанные с чрезмерной зависимостью от партнера, с виктимностью, либо с чрезмерным

дистанцированием и неспособностью женщины к доверительным отношениям.

8. Проведенный анализ актуальных исследований позволил выдвинуть предположение о наличии взаимосвязи между различными параметрами отношения женщины к партнеру (уровень зависимости, любви, симпатии, уважения, авторитетности, притяжения) и проницаемостью ее психологических границ.

ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРОНИЦАЕМОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ГРАНИЦ ЛИЧНОСТИ ЖЕНЩИНЫ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С ТИПОМ ЕЕ ОТНОШЕНИЯ К ПАРТНЕРУ

2.1. Организационно-методическое обеспечение исследования

Проведенное теоретическое исследование подтвердило наличие исследовательской проблемы, которая заключается в противоречии между выраженным стремлением одних современных женщин среднего возраста к независимости при сохранении теплых и эмоционально наполненных отношений с партнером (высокая значимость партнерских взаимоотношений для психологического благополучия женщин), других – к чрезмерной зависимости от партнера, с одной стороны, и недостаточной теоретической осмысленностью роли психологических границ женщины в формировании таких партнерских отношений. Одним из направлений решения исследовательской проблемы представляется изучение взаимосвязи психологических границ личности женщины среднего возраста с типом ее отношения к партнеру.

Объект – психологические границы личности.

Предмет – взаимосвязь психологических границ личности женщины среднего возраста с типом ее отношения к партнеру.

Цель – исследовать взаимосвязь проницаемости психологических границ личности женщины среднего возраста с типом ее отношения к партнеру.

Задачи исследования сформулированы следующим образом:

Задачи по теоретическому исследованию:

1. Сопоставить подходы к изучению психологических границ личности и их характеристик;

2. Описать и систематизировать особенности психологических границ личности у женщин среднего возраста;

3. Изучить на материалах актуальных исследований проявление специфики психологических границ личности у женщин во взаимоотношениях с партнером;

Задачи по эмпирическому исследованию и гипотезам:

4. Провести количественно-качественный анализ результатов исследований;

5. Провести статистический анализ результатов исследований;

6. Разработать практические рекомендации для специалистов работающих в семейной терапии/консультировании и для женщин.

На основе теоретического анализа исследовательской проблемы выдвинута основная гипотеза эмпирического исследования, которая заключается в предположении о том, что существует взаимосвязь между проницаемостью психологических границ и типом отношения женщины к партнеру.

Частные гипотезы исследования сформулированы следующим образом:

1. Проницаемость психологических границ личности женщины положительно коррелирует с проявлениями симпатии, любви и эмоциональности в отношениях, со склонностью к сверхзависимости в отношениях, а также с уважением к личности партнера и эмоциональным притяжением к нему;

2. Проницаемость психологических границ личности женщины отрицательно коррелирует со склонностью к дисфункциональному отделению от партнера.

В эмпирическом исследовании применяются следующие психодиагностические методики:

1. «Психологические границы личности» Э. Хартманна (Шкалы: проницаемость границ). Методика используется в исследовании для измерения такого параметра психологических границ личности, как проницаемость.

2. «Шкала любви и симпатии» (З. Рубин, модификация Л.Я. Гозман, Ю.Е. Алешина) (Шкалы: любовь, симпатия). Методика используется для изучения уровня любви и симпатии, который проявляют женщины в отношениях с партнером.

3. «Тест профиля отношений» (RPT) (Р. Борнстейн, модификация О.П. Макушкиной) (Шкалы: деструктивная сверхзависимость, дисфункциональное отделение, здоровая зависимость). Методика используется для изучения степени зависимости женщины от партнера в межличностных отношениях.

4. «Понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность» (ПЭА) (А.Н. Волкова, модификация В.И. Слепковой) (Шкалы: понимание, притяжение, уважение). Методика используется для изучения уровня понимания, эмоционального притяжения и авторитетности, который испытывают женщины в отношениях с партнером.

Описание методик, включенных в программу исследования, представлено в Приложении А.

Математико-статистическая обработка включает:

- Описательную статистику (средние значения, стандартные отклонения, коэффициент вариации);
- Корреляционный анализ (ранговый коэффициент корреляции Спирмена).

Характеристика выборки исследования. Исследование проведено с участием 60 женщин в возрасте от 26 до 40 лет, состоящих в партнерских отношениях не менее года на момент исследования. Средний возраст респонденток на момент проведения исследования составил 30 лет. В выборке представлены респондентки, состоящие в официальном браке и гражданском незарегистрированном браке.

Социально-демографическая структура выборки представлена в таблице 3.

Таблица 3 – Социально-демографическая структура выборки

Параметр	Число, чел	Доля, %
Возраст		
- 26-30	30	50,00
- 31-35	22	36,67
- 36-40	8	13,33
Статус		
- Замужем официально	26	43,33
- Не замужем официально (в гражданском (партнерском) браке)	34	56,67
Наличие детей		
- Есть	23	38,33
- Нет	37	61,67

В выборке представлены респондентки разных возрастов в пределах диапазона от 26 до 40 лет. Наиболее широко представлены женщины в возрасте от 26 до 30 лет. 43,33% женщин состоят в официально зарегистрированном браке, тогда как 56,67% женщин находятся в незарегистрированных романтических отношениях с партнером. 38,33% женщин имеют детей, однако у большинства женщин собственных детей на момент исследования нет (61,67%). Выборка является сбалансированной по основным критериям и репрезентативной.

Таким образом, в данном разделе было представлено организационно-методическое обеспечение исследования. Обозначена цель исследования, выделены задачи, сформулированы исследовательские гипотезы, предложены методики для проверки гипотез исследования, описана выборка респондентов.

2.2 Результаты исследования проницаемости психологических границ у женщин среднего возраста, состоящих в партнерских отношениях

Сводные результаты эмпирического исследования с участием 60 респонденток представлены в Приложении Б. К математико-статистической

обработке и анализу приняты все заполненные респондентками опросные листы, нарушений процедуры заполнения не выявлено.

Результаты исследования проницаемости психологических границ личности у женщин среднего возраста, принявших участие в организованном нами эмпирическом исследовании, отражены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты исследования проницаемости психологических границ личности у респонденток: описательная статистика

Шкала	N	Min	Max	M	SD
Проницаемость границ	60	20,00	55,00	36,83	9,46

По результатам проведенного исследования с применением методики «Психологические границы личности» Э. Хартманна в адаптации О.А. Шамшиковой и В.И. Волоховой установлено, что в среднем для респонденток характерен нормальный уровень проницаемости психологических границ личности (36,83 ± 9,46 балла). Полученное среднее значение говорит о том, что женщины к среднему возрасту имеют сформированные психологические границы, которые продуктивно выполняют обе функции:

1) охранительную (формируют и защищают суверенное внутреннее пространство личности) и
2) энергообменную (позволяют вступать с другими людьми в доверительные взаимоотношения и обмениваться с ними энергией в форме эмоций, чувств, мыслей и проч.).

Однако обнаружено, что коэффициент вариации по шкале измеряемого признака достигает уровня 25,68%, что свидетельствует о высокой вариабельности данных. Размах вариации широк и включает диапазон от 22,00 до 55,00 баллов. Широкий размах значений показывает, что в сформированной выборке присутствуют женщины с проницаемостью психологических границ, отличной от нормальной. Это означает, что к среднему возрасту не у всех женщин сформированы психологические границы личности, обладающие

оптимальной проницаемостью, позволяющей им выполнять и охранительную, и энергообменную функции.

Распределение респонденток исследования по типу психологических границ личности представлено на рисунке 2.



Рисунок 2 – Распределение респонденток по типу психологических границ на основании уровня их проницаемости, %

Доля респонденток с непроницаемыми («толстыми») психологическими границами личности в структуре сформированной выборки составляет 13,33% респонденток (8 человек). Эти женщины в среднем возрасте отличаются стремлением отгородиться от окружающих, не впускать никого в суверенное пространство своей личности и по возможности избавить себя от переживаний и эмоциональных потрясений. Они не стремятся идти на контакт с другими людьми, не готовы открываться перед другими, слабо чувствуют настроения и чувства других и мало о них заботятся. Их границы хорошо выполняют охранительную функцию, однако не способны эффективно выполнять энергообменную функцию.

Наиболее высокой в сформированной выборке оказалась доля респонденток с нормальными психологическими границами личности – 56,67% (34 человека). Эти женщины отличаются оптимально функционирующими границами личности, которые способны выполнять обе функции: охранительную и энергообменную. Они готовы к доверительным отношениям с другими людьми, не боятся эмоционального дискомфорта, готовы воспринимать других и принимать их в свое суверенное пространство личности при условии ряда ограничений. Однако они также хорошо распознают границы своего суверенного пространства личности, отделяют свои желания от желаний других людей.

Доля респонденток с тонкими, проницаемыми границами составила в структуре сформированной выборке 30% (человек) . Соответственно, для каждой третьей респондентки даже по достижении среднего возраста характерна крайняя эмоциональная ранимость и несамостоятельность. Они с трудом отграничивают свои желания и стремления от желаний и стремлений других людей, готовы идти на поводу и не могут дать отпор тем людям, которые нарушают их суверенное пространство личности. Их границы хорошо выполняют энергообменную функцию, однако совершенно не справляются с охранительной.

Таким образом, женщины среднего возраста, состоящие в отношениях с партнером, в среднем характеризуются нормальным уровнем проницаемости психологических границ личности (36,83 ± 9,46 балла). Правомерен вывод о том, что женщины в норме к среднему возрасту в норме имеют сформированные психологические границы, которые продуктивно выполняют обе функции: охранительную и энергообменную. Однако в сформированной выборке обнаружены женщины, которые к среднему возрасту имеют границы, отличные от оптимальных по проницаемости. Так, каждая третья женщина выборки характеризуется высокой проницаемостью границ, которые недостаточно хорошо выполняют охранительную функцию. Каждая восьмая женщина выборки характеризуется, напротив, низкой проницаемостью

границ, которая не позволяет им достаточно хорошо выполнять энергообменную функцию.

2.3 Результаты исследования взаимосвязи проницаемости психологических границ у женщин среднего возраста с типом ее отношения к партнеру

Результаты исследования симпатии и любви по отношению к партнеру по романтическим отношениям у женщин среднего возраста представлены в таблице 5.

Таблица 5 - Результаты исследования симпатии и любви по отношению к партнеру у женщин среднего возраста

Шкала	N	Min	Max	M	SD
Симпатия	60	10,00	28,00	21,77	4,36
Любовь	60	12,00	27,00	21,65	3,66
Общий уровень эмоциональности в отношения	60	24,00	55,00	43,42	7,21

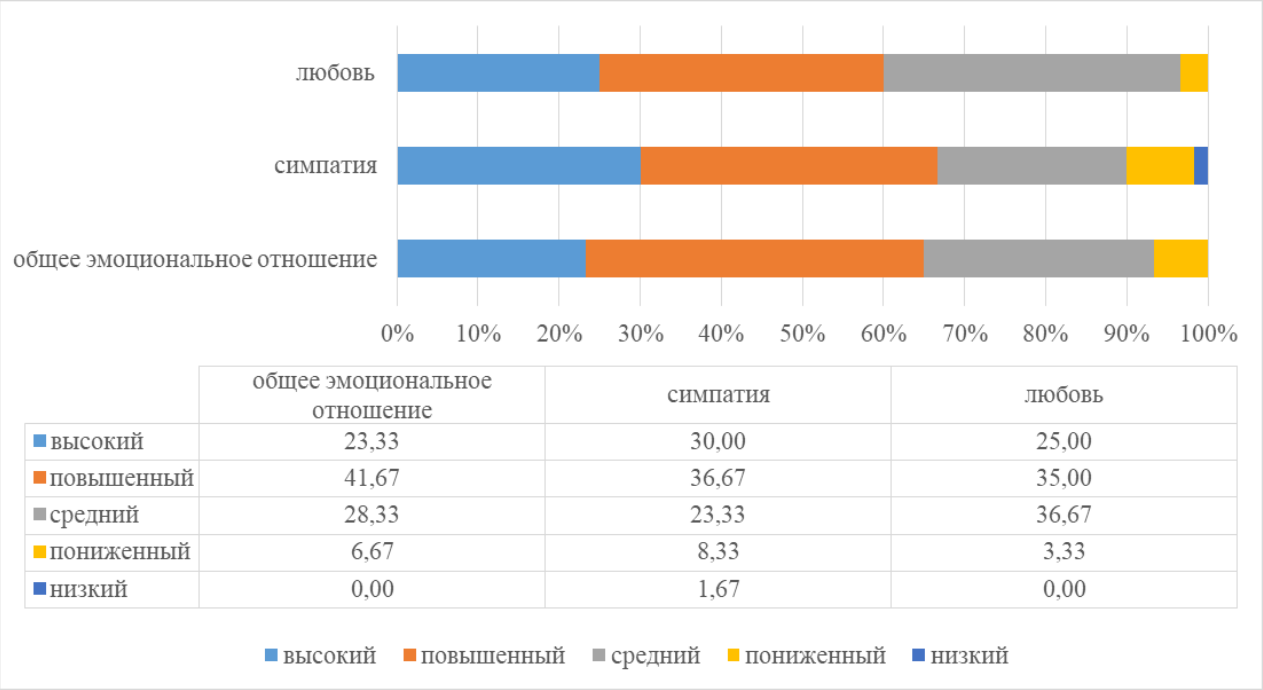
Для женщин среднего возраста, принявших участие в организованном нами исследовании, характерен средний уровень симпатии по отношению к партнеру, соответствующий 21,77 ± 4,36 балла. Полученное значение соответствует умеренно высокому уровню испытываемой женщинами по отношению к своим партнерам симпатии, выраженность которого достигает 71,68% от максимально возможного значения по шкале. Шкала симпатии регистрирует степень уважения, степень восхищения и степень воспринимаемого сходства. Соответственно, в среднем женщины ощущают высокую степень воспринимаемого сходства с партнерами, способны проявлять уважение к ним и восхищаться своим партнером.

Также у женщин среднего возраста, принявших участие в исследовании, отмечается уровень любви к партнеру, соответствующий 21,65 ± 3,66 балла. Шкала любви в задействованной методике З. Рубина регистрирует три компонента любви: привязанность, забота и степень интимности отношений. В сформированной выборке у респонденток в среднем отмечается умеренно высокий уровень проявлений любви к партнеру, который достигает 71,14% от максимально возможного значения.

Общий уровень эмоциональности в отношениях у респонденток выборки соответствует 43,42 ± 7,21 балла, что соответствует диапазону повышенных значений. Соответственно, женщин среднего возраста, принявших участие в исследовании, отличает повышенный уровень эмоциональности в отношении к своему романтическому партнеру. В норме они проявляют достаточно любви и симпатии для поддержания функционирования гармоничных отношений.

Однако широкий размах вариации полученных значений показывает, что в выборке присутствуют респондентки с разными уровнями эмоциональности в отношении к своему романтическому партнеру.

Распределение респонденток по уровням любви, симпатии и общего эмоционального отношения к партнеру представлено на рисунке 3.



	общее эмоциональное отношение	симпатия	любовь
высокий	23,33	30,00	25,00
повышенный	41,67	36,67	35,00
средний	28,33	23,33	36,67
пониженный	6,67	8,33	3,33
низкий	0,00	1,67	0,00

Рисунок 3 – Распределение респонденток по уровням любви, симпатии и общего эмоционального отношения к партнеру, %

По уровню симпатии, испытываемой по отношению к романтическому партнеру, в выборке наиболее широко представлены женщины с повышенным уровнем данного показателя (36,67%). Эти женщины чувствуют, что в большинстве ситуаций похожи с партнером и ведут себя схожим образом, это сходство им приятно, а партнер оценивается как обаятельный и притягательный объект.

Доля женщин с высоким уровнем симпатии в выборке также высока и достигает 30,00%. Такой уровень симпатии свидетельствует о высокой притягательности фигуры романтического партнера, о стремлении быть похожим на партнера, а также об уверенности в хорошем отношении со стороны партнера к себе.

У каждой четвертой женщины (23,33%) отмечается средний уровень симпатии по отношению к романтическому партнеру. Эти женщины воспринимают своего партнера как достаточно приятного и притягательного, но часто не отмечают схожести с ним.

Доля женщин со сниженным уровнем симпатии в выборке существенно ниже – 8,33%. Сниженный уровень симпатии свидетельствует о сниженной притягательности партнера и сниженной уверенности в собственной притягательности для романтического партнера, а также в стремлении подчеркивать различия между собой и партнером, которые часто воспринимаются как мешающие отношениям.

Кроме того, 1,67% респонденток отличаются низким уровнем симпатии по отношению к партнеру, который является показателем разлада в отношениях. Женщины не воспринимают своего партнера как привлекательного и не ощущают свою притягательность в глазах партнера, что может рассматриваться как угроза развитию отношений.

По уровню любви, испытываемой по отношению к романтическому партнеру, в выборке наиболее широко представлены женщины со средним уровнем данного показателя (36,67%). Они в целом доверяют своему партнеру и на многое готовы ради своего партнера. Однако при этом далеко не всегда они чувствуют доверие со стороны партнера и во многих случаях не готовы чем-то ради него жертвовать.

Также в сформированной выборке широко представлены женщины с повышенным уровнем любви к партнеру (35,00%). Эти женщины в большинстве ситуаций доверяют партнеру сами и чувствуют доверие с его стороны, видят стремления партнера к улучшению отношений и готовы в целом ряде ситуаций жертвовать собой ради блага партнера и отношений.

Доля женщин с высоким уровнем любви в выборке также высока (25,00%) – такой уровень любви к партнеру зафиксирован у каждой четвертой женщины среднего возраста. Эти женщины всегда доверяют партнеру и чувствуют высокий уровень доверия с его стороны, ценят эксклюзивность в отношениях, стремятся сделать все необходимое ради отношений и партнера, а также тяжело будут переживать потенциальный разрыв этих отношений.

При этом лишь у 3,33% женщин в выборке отмечается сниженный уровень любви к партнеру, а низкий уровень не зафиксирован ни у одной

респондентки выборки. Сниженный уровень любви характеризует отношения как недостаточно доверительные и взаимные: женщина не готова жертвовать собой, не хочет доверяться партнеру и не видит доверия с его стороны.

Как показал качественно-количественный анализ результатов исследования по шкале эмоционального отношения, у 6,67% женщин отмечается пониженный уровень эмоционального отношения к своему романтическому партнеру. Такой показатель является неблагоприятным для отношений и может рассматриваться как потенциальная причина нарушения гармонии в романтических отношениях. Женщины не проявляют достаточного уровня любви и симпатии к своему партнеру, не считают партнера обаятельным и приятным, не стремятся доверять ему, что не может рассматриваться как база для долгосрочных романтических отношений.

Для изучения взаимосвязи проницаемости психологических границ, с одной стороны, и параметров эмоционального отношения к партнеру, с другой стороны, проведен корреляционный анализ шкал соответствующих методик. Сводная корреляционная матрица представлена в Приложении В. Фрагмент корреляционной матрицы, посвященный изучению взаимосвязи шкал методик «Шкала любви и симпатии» и «Психологические границы личности» представлен в таблице 6.

Таблица 6 – Показатели корреляции шкал методик «Шкала любви и симпатии» и «Психологические границы личности»

Шкала	Показатель	Симпатия	Любовь	Эмоциональное отношение к партнеру
Проницаемость границ	Коэффициент корреляции	,700**	,300*	,547**
	значимость (двухсторонняя)	0,000	0,020	0,000
	N	60	60	60

По результатам проведенного коррелционного анализа на уровне $p \leq 0,01$, который целесообразно применять при множественных корреляциях,

подтверждена значимость взаимосвязи проницаемости границ личности у женщин среднего возраста с уровнем симпатии и общим эмоциональным отношением к романтическому партнеру. Взаимосвязь проницаемости границ женщины с уровнем ее любви к партнеру подтверждена только на уровне значимости $p \leq 0,05$, что может рассматриваться как тенденция.

Результаты корреляционного анализа дополнительно отражены на корреляционной плеяде, которая содержит все выявленные взаимосвязи с уровнем значимости $p \leq 0,01$ (рисунок 4).

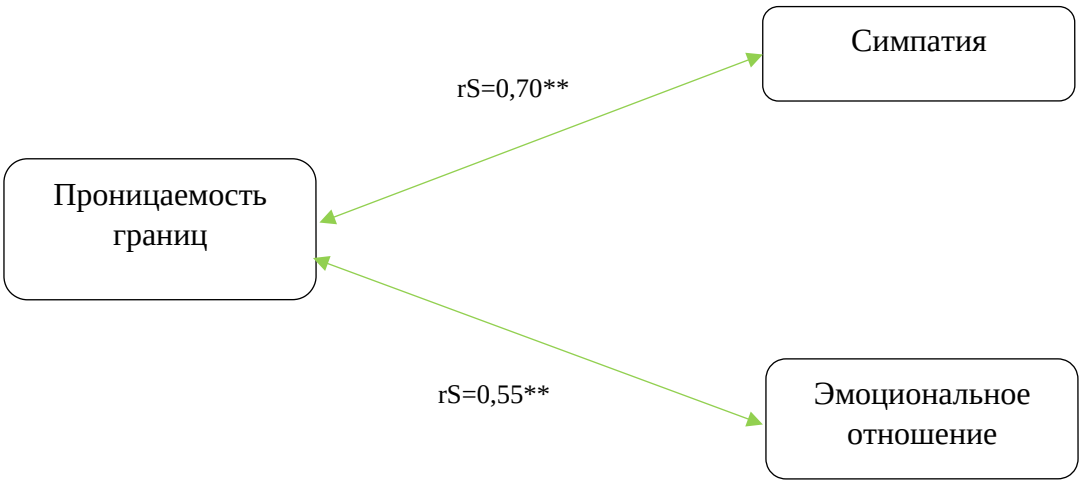


Рисунок 4 – Взаимосвязи проницаемости психологических границ с особенностями эмоционального отношения женщины к партнеру

Выявлены статистически значимые взаимосвязи между проницаемостью психологических границ женщины, с одной стороны, и симпатией как компонентом эмоционального отношения женщины к партнеру (r_S=0,70**), а также общим уровнем эмоционального отношения к партнеру (r_S=0,55**), с другой стороны. Выявленная связь носит прямой характер и имеют заметную силу[2].

Можно сделать вывод о том, что женщины среднего возраста при более высокой проницаемости психологических границ склонны испытывать и

[2] здесь и далее сила связи определяется по шкале Чеддока

проявлять больше симпатии и, как следствие, общей эмоциональности во взаимодействии с романтическим партнером. Высокая способность к энергетическому обмену с партнером, обусловленная тонкостью психологических границ, по-видимому, сопряжена с более выраженной тягой к своему партнеру: женщина с проницаемыми границами испытывает выраженную потребность в позитивных эмоциях и чувствах, которые ей дарит партнер и которые она лучше способна чувствовать и «принимать» в свое энергетическое пространство, нежели женщина с «толстыми» границами. С другой стороны, более выраженная эмоциональность в отношениях приводит к желанию женщины сильнее сблизиться с партнером и «интегрировать» его в свое суверенное пространство личности.

Однако для уровня любви к партнеру такая взаимосвязь не выявлена: степень любви к партнеру не взаимосвязана с особенностями психологических границ женщины на материалах сформированной выборки. По всей видимости, любовь является более сложным чувством, не связанными с особенностями границ человека.

Результаты исследования особенностей зависимости женщин среднего возраста от своих романтических партнеров представлены в таблице 7.

Таблица 7 - Результаты исследования зависимости в отношениях с партнером у женщин среднего возраста

Шкала	N	Min	Max	M	SD
Сверхзависимость	60	12,00	46,00	30,20	9,47
Здоровая зависимость	60	11,00	42,00	22,93	7,97
Отделение	60	11,00	42,00	22,93	7,98

Уровень выраженности сверхзависимости в отношениях у женщин среднего возраста достигает 30,20 ± 9,47 балла. Выявленное значение

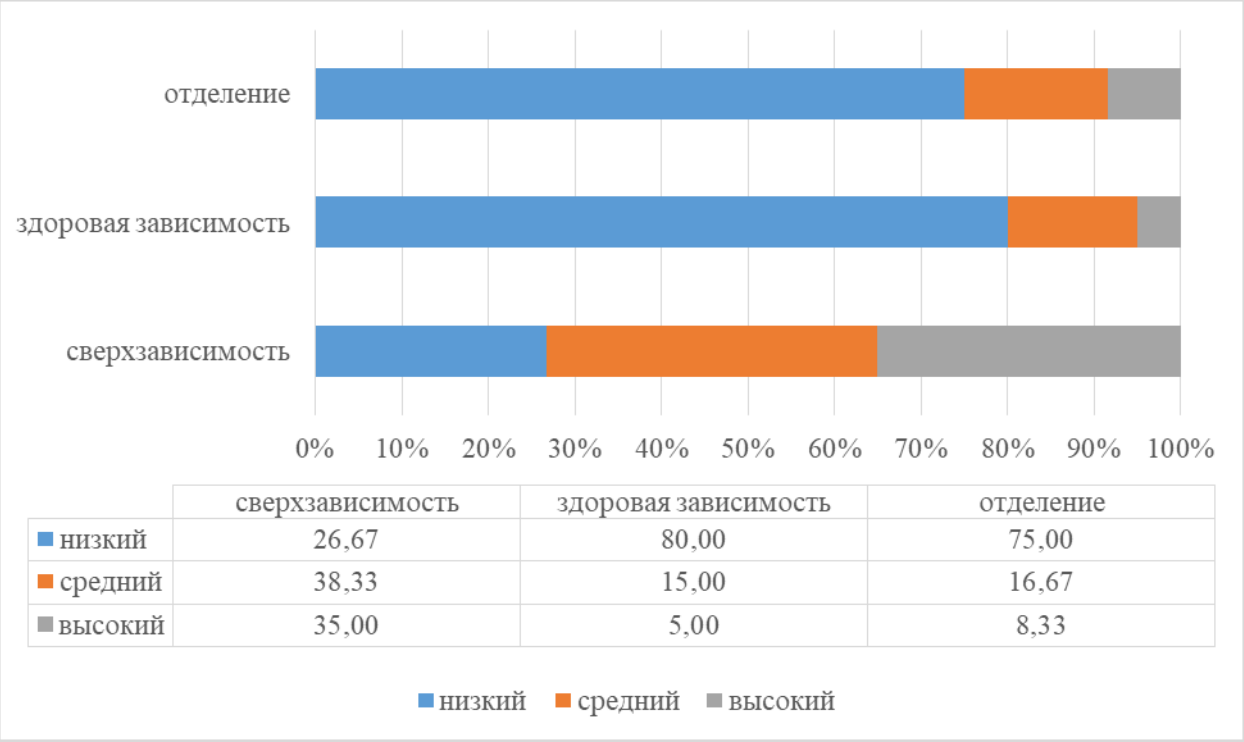
соответствует среднему уровню деструктивной сверхзависимости в отношениях. Даже в целом по выборке у женщин диагностирован выраженный уровень склонности к сверхзависимости от партнера, что является психологической проблемой.

Уровень выраженности здоровой зависимости от партнера в отношениях у женщин среднего возраста достигает 22,93 ± 7,97 балла. Данный показатель является низким значением. По различным причинам женщины не стремятся проявлять здоровый уровень зависимости от партнера, доверяя ему и прося о помощи.

Склонность к дисфункциональному отделению от партнера у женщин среднего возраста, принявших участие в исследовании, составила 22,93 ± 7,98 балла. Полученное значение соответствует низкому уровню и является оптимальным для развития гармоничных романтических отношениях. Женщины в целом не склонны отделяться и отстраняться от романтического партнера.

Однако показатели размаха вариации по всем трем шкалам методики свидетельствуют о широком разбросе значений. Поэтому далее проводится качественно-количественный анализ с изучением респонденток с разными уровнями параметров профиля отношений.

Распределение женщин среднего возраста, принявших участие в исследовании, по разным уровням выраженности трех показателей профиля их межличностных отношений с романтическим партнером отражено на рисунке 5.



	сверхзависимость	здоровая зависимость	отделение
низкий	26,67	80,00	75,00
средний	38,33	15,00	16,67
высокий	35,00	5,00	8,33

Рисунок 5 – Распределение респонденток по показателям профиля отношений, %

Наиболее высокой в сформированной выборке оказалась доля женщин со средним уровнем деструктивной сверхзависимости от партнера (38,33%). Такой уровень характеризуется отсутствием стремления к самостоятельности, желанием положиться на партнера и опереться на него в эмоциональном плане, высокой потребностью в эмоциональной опоре на своего романтического партнера. Также высока доля женщин с высоким уровнем сверхзависимости от партнера (35,00%). Каждая третья женщина даже в среднем возрасте, в норме характеризующемся высоким уровнем личностной зрелости, стремится раствориться в своей романтическом партнере, дистанцироваться от принятия решений, испытывает неуверенность в себе во многих жизненных ситуациях. Соответственно, для каждой третьей женщины именно отношения и партнер являются источниками уверенности в себе. Низкий уровень деструктивной сверхзависимости от партнера характерен для 26,67% женщин. Эти женщины, напротив, не стремятся перекладывать

ответственность на партнера, не проявляют неуверенности в себе и не требуют от партнера постоянной «эмоциональной подпитки».

По уровню здоровой зависимости в отношениях в сформированной выборке оказалась наиболее высока доля женщин с низким уровнем данного показателя профиля отношений (80,00%). Современные женщины среднего возраста не умеют проявлять здоровую зависимость от партнера, в большинстве своем они не демонстрируют должного уровня доверия в отношениях и не умеют просить о помощи, когда им это необходимо. Лишь у 15,00% женщин среднего возраста отмечен средний уровень здоровой зависимости от партнера: они просят о помощи в действительно нужный момент, не боятся доверять партнеру и просить о доверии с его стороны. Для 5,00% женщин свойственен высокий уровень здоровой зависимости, который характеризуется высоким уровнем взаимного доверия, ощущаемого женщиной в отношениях, взаимоподдержки и взаимопомощи.

Что касается дисфункционального отделения, то в сформированной выборке наиболее высока доля женщин с низким уровнем данного показателя (75,00%). Большинство женщин среднего возраста не боятся эмоциональной близости с партнером в романтических отношениях, они не испытывают потребности в уединении и отдыхе от партнера, не предпочитают одиночество взаимодействию с партнером и не боятся эмоционального сближения и открытости. У 16,67% отмечается средний уровень дисфункционального отделения. Они проявляют желание побыть в одиночестве, иногда хотят отдалиться и побаиваются чрезмерной эмоциональной близости, проявляя осторожность. Для 8,33% женщин среднего возраста, состоящих в романтических отношениях с партнером, характерен высокий уровень склонности к дисфункциональному отделению. Они испытывают выраженную потребность побыть в одиночестве, проявляют выраженный страх перед эмоциональной открытостью и сближением, предпочитают закрытые отношения и безопасность.

Для изучения взаимосвязи проницаемости психологических границ, с одной стороны, и параметров зависимого отношения женщины к партнеру, с другой стороны, проведен корреляционный анализ шкал соответствующих методик. Сводная корреляционная таблица представлена в Приложении В. Фрагмент корреляционной матрицы, посвященный изучению взаимосвязи шкал методик «Тест профиля отношений» и «Психологические границы личности» представлен в таблице 8.

Таблица 8 – Показатели корреляции шкал методик «Тест профиля отношений» и «Психологические границы личности»

Шкала	Показатель	Деструктивная сверхзависимость	Здоровая зависимость	Дисфункциональное отделение
Проницаемость границ	Коэффициент корреляции	-0,204	-,412**	-,410**
	Значимость (двухсторонняя)	0,118	0,001	0,001
	N	60	60	60

По результатам проведенного корреляционного анализа подтверждена статистическая значимость проницаемости границ женщины среднего возраста с двумя параметрами профиля межличностных отношений с партнером: со здоровой зависимостью и с дисфункциональным отделением. Статистическая значимость связи проницаемости границ женщины с ее склонностью к деструктивной сверхзависимости от партнера по результатам проведенного нами исследования не подтверждена.

Результаты корреляционного анализа дополнительно отражены на корреляционной плеяде, которая содержит все выявленные взаимосвязи с уровнем значимости $p \leq 0,01$ (рисунок 6).

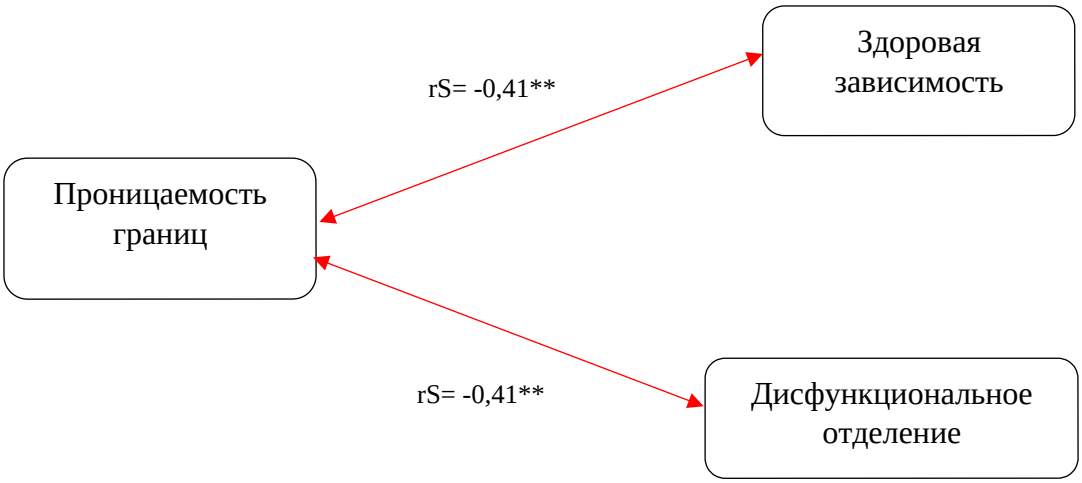


Рисунок 6 – Взаимосвязи проницаемости психологических границ с особенностями межличностной зависимости от партнера

Выявлены статистически значимые взаимосвязи между уровнем проницаемости границ женщины среднего возраста, состоящей в отношениях, с одной стороны, и двумя характеристиками межличностной зависимости, проявляющейся в отношениях: здоровой зависимостью (r_S=-0,41**) и дисфункциональным отделением (r_S=-0,41**). Выявленные связи носят обратный характер и имеют умеренную силу.

Соответственно, можно сделать вывод о том, что при более проницаемых психологических границах женщины менее способны к формированию здоровой зависимости от партнера, которая заключается в проявлении взаимного уважения, доверия и взаимопомощи. По всей видимости, низкая способность границ к выполнению охранительной функции приводит к тому, что женщина не может распознавать свои собственные истинные внутренние потребности и, как следствие, не считает себя достойной помощи и поддержки со стороны другого человека. С другой стороны, неспособность попросить близкого человека о помощи нарушает суверенное пространство личности, поскольку потребности женщины

остаются неудовлетворенными. Как следствие, женщина теряет уверенность в себе и веру в свои силы, лишившись поддержки со стороны партнера.

При этом женщины с недостаточно проницаемыми границами больше стремятся отделиться и отстраниться от своего романтического партнера. По всей видимости, недостаточная способность психологических границ женщины к выполнению энергообменной функции сопряжена с нежеланием делиться своей энергией в отношениях. Женщина, не способная на энергетическом уровне взаимодействовать с романтическим партнером, стремится к обособлению, поскольку обладает весьма ограниченным психологическим и энергетическим ресурсом, на восполнение которого требуется много времени и сил. С другой стороны, внутреннее стремление к обособлению от близкого человека может приводить к тому, что женщина выстраивает более плотные психологические границы, чтобы не допустить чрезмерного эмоционального воздействия на себя. Границы выступают своего образа фильтром.

При этом со склонностью женщины к деструктивной сверхзависимости степень проницаемости ее границ оказалась не связанной на материалах сформированной выборке. Вероятно, это обусловлено общим относительно однородным высоким уровнем сверхзависимости у женщин среднего возраста, принявших участие в исследовании. По всей видимости, женщины с высоким уровнем сверхзависимости способны на разные типы отношения к своим партнерам.

Описательная статистика по шкалам методики «Понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность» отражена в таблице 9.

Таблица 9 - Результаты исследования понимания, притяжения и авторитетности в отношениях с партнером у женщин среднего возраста

Шкала	N	Min	Max	M	SD
Понимание	60	10,00	28,00	19,50	4,65

Шкала	N	Min	Max	M	SD
Эмоциональное притяжение	60	13,00	28,00	22,02	4,20
Авторитетность	60	10,00	28,00	22,38	4,80

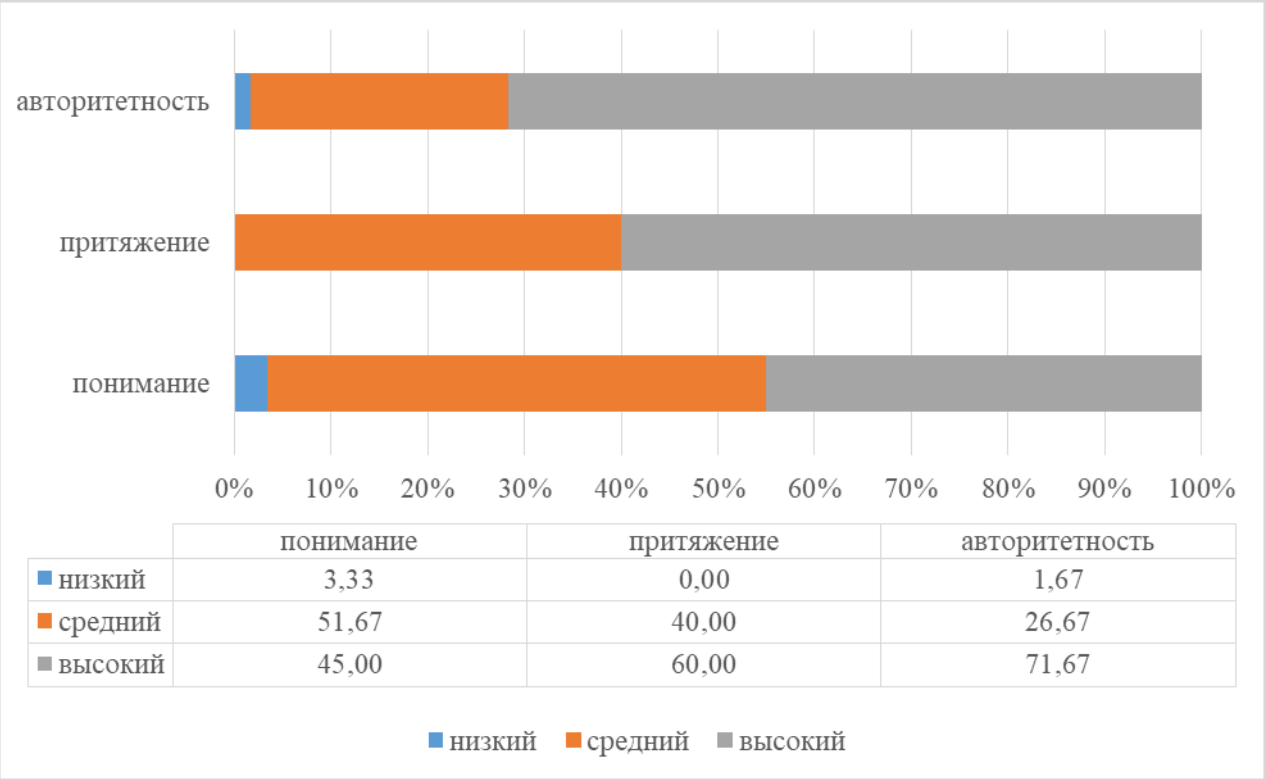
По результатам проведенного анализа первичных данных видно, что средний уровень понимания женщинами среднего возраста своего партнера составляет 19,50 ± 4,65 балла. Полученное значение составляет 65% от максимально возможного уровня по данной шкале и свидетельствует о средней способности женщин к пониманию и признанию индивидуальных особенностей своих романтических партнеров.

По двум другим шкалам методики получены более высокие значения. Так, уровень эмоционального притяжения женщины к своему романтическому партнеру составил 22,02 ± 4,20 балла, что достигает 73,39% от максимального значения и является высоким показателем. Также по шкале авторитетности средний балл составил 22,38 ± 4,80 балла, что соответствует 74,61% от максимума и является высоким показателем.

Соответственно, женщины среднего возраста, состоящие в романтических отношениях с партнером, в целом проявляют к своим партнерам высокий уровень уважения и отличаются высоким уровнем эмоционального притяжения к своему партнеру, при этом недостаточно способны понимать и принимать их индивидуальные особенности.

Однако показатели размаха вариации по всем трем шкалам методики свидетельствуют о широком разбросе значений. Поэтому далее проводится качественно-количественный анализ с изучением респонденток с разными уровнями понимания, притяжения и авторитетности.

Распределение женщин, принявших участие в исследовании, по уровням выраженности таких показателей отношения к партнеру, как понимание, эмоциональное притяжение и авторитетность, отражено на рисунке 7.



	понимание	притяжение	авторитетность
низкий	3,33	0,00	1,67
средний	51,67	40,00	26,67
высокий	45,00	60,00	71,67

Рисунок 7 – Распределение женщин по уровням понимания, эмоционального притяжения и авторитетности в отношении партнера, %

Наиболее часто в выборке встречаются женщины, которые в среднем возрасте отличаются средним уровнем понимания своего романтического партнера (51,67%). Эти женщины, в целом, интересуются своим романтическим партнером как личностью. Однако они недостаточно хорошо знают и не всегда принимают его личностные особенности. Высокий уровень понимания романтического партнера отмечен у 45,00% женщин среднего возраста. Они уделяют много внимания изучению личности своего партнера, знают и принимают его личностные особенности, способны предугадывать его стратегии поведения. Для 3,33% женщин характерен низкий уровень понимания своего партнера. Они не воспринимают своего партнера как личность, не принимают его особенности и часто даже не могут охарактеризовать своего партнера по отношениям.

По уровню эмоционального притяжения в выборке встречаются женщины со средним и высоким уровнями данного параметра. Доля женщин с высоким уровнем эмоционального притяжения к партнеру составила 60,00%. Большинство женщин испытывают положительные эмоции при мысли о своем романтическом партнере, эмоционально «тянутся» к нему, им нравится взаимодействие с партнером и даже просто наблюдение за ним. Средний уровень эмоционального притяжения к партнеру отмечается у 40,00% женщин. В большинстве ситуаций они рассматривают своего партнера как приятного и притягательного, они хотят проводить с ним время, однако некоторые черты могут трактоваться ими как непритягательные. Женщины с низким уровнем эмоционального притяжения к партнеру в выборке отсутствуют.

Что касается такого показателя, как авторитетность партнера в глазах женщины, тот в сформированной выборке наиболее высока доля респонденток с высоким уровнем данного показателя (71,67%). Большинство женщин уважают своего партнера, дорожат его мнением в различных ситуациях, не стремятся его критиковать. Однако 26,67% женщин демонстрируют средний уровень авторитетности партнера. Этот уровень свидетельствует о желании иногда покритиковать своего романтического партнера, не считаясь с его мнением и чувствами, однако в целом они соглашаются с мнением партнера и ценят его. Иная картина отмечается у 1,67% женщин, которых отличает низкий уровень авторитетности партнера. Критика романтического партнера часто становится для них самоцелью, а мнение и чувства партнера в принципе для них мало значат, что является угрозой долгосрочным отношениям и психологическому благополучию партнера.

Для изучения взаимосвязи проницаемости психологических границ, с одной стороны, и пониманием, притяжением и уважением как характеристиками отношения женщины к романтическому партнеру, с другой стороны, проведен корреляционный анализ шкал соответствующих методик. Сводная корреляционная таблица представлена в Приложении В. Фрагмент

корреляционной матрицы, посвященный изучению взаимосвязи шкал методик «Понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность» и «Психологические границы личности» представлен в таблице 10.

Таблица 10 – Показатели корреляции шкал методик «Понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность» и «Психологические границы личности»

Шкала	Показатель	Понимание	Эмоциональное притяжение	Авторитетность
Проницаемость границ	Коэффициент корреляции	-0,059	,409**	,410**
	Значимость (двухсторонняя)	0,657	0,001	0,001
	N	60	60	60

Корреляционный анализ позволил подтвердить на уровне значимости $p \leq 0,01$ взаимосвязь проницаемости психологических границ женщины среднего возраста с ее эмоциональным притяжением к партнеру и с авторитетностью партнера в глазах женщины. Взаимосвязь с уровнем понимания партнера для проницаемости границ женщины не характерна, что подтверждается недостаточным уровнем значимости коэффициента корреляции.

Результаты корреляционного анализа дополнительно отражены на корреляционной плеяде, которая содержит все выявленные взаимосвязи с уровнем значимости $p \leq 0,01$ (рисунок 8)

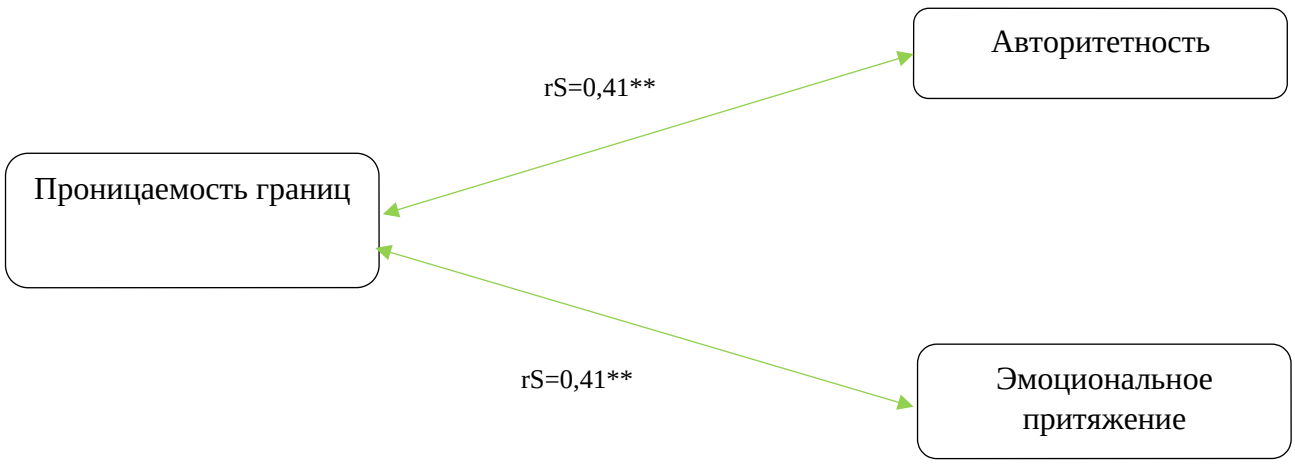


Рисунок 8 – Взаимосвязи проницаемости психологических границ с особенностями отношения к партнеру

Выявлены статистически значимые взаимосвязи между уровнем проницаемости границ женщины среднего возраста, состоящей в отношениях, с одной стороны, и авторитетностью партнера в ее глазах (r_S=0,41**), а также с эмоциональным притяжением к нему (r_S=0,41**). Связи носят прямой характер и имеют умеренную силу.

Соответственно, при более проницаемых психологических границах женщины в большей степени признают авторитетность своего партнера, разделяя его интересы и увлечения, поддерживая его во всем. Наличие у женщины тонких границ позволяет ей тонко чувствовать настроения своего партнера и не позволяет ей противостоять негативным проявлениям. Вследствие этого женщина может бояться провоцировать недовольство со стороны партнера. Для снижения риска неудовлетворенности романтического партнера женщина начинает все больше ценить его мнение, даже превознося его над своим. С другой стороны, высокий авторитет, сформированный у партнера в текущих романтических отношениях, может, в свою очередь, приводить к «сокращению» суверенного личностного пространства женщины, которая боится потерять мужчину, которого она настолько сильно уважает и почитает.

Также при более проницаемых психологических границах женщины больше эмоционально тянутся к своему партнеру, стремясь раствориться в нем, иметь с ним общие дела и не уставать от общения с ним. Вероятно, те границы, которые недостаточно хорошо выполняют охранительную функцию (т.н. «тонкие» границы), стимулируют у женщины потребность эмоционально слиться с другим субъектом отношений, образовать единое поле с более выраженными и выстроенными границами. Сами женщины в одиночку на выстраивание таких более прочных границ не способны. Поэтому эмоциональное сближение с партнером является для них потребностью. Эту

связь можно трактовать и с других позиций, тогда высокое эмоциональное притяжение в отношениях стимулирует стирание собственных границ и повышение их проницаемости. Боясь отдалиться от партнера и потерять его, женщина истончает собственные границы и формирует единое суверенное пространство со своим партнером.

При этом не установлено взаимосвязи особенностей психологических границ женщины с ее способностью и готовностью к пониманию своего партнера. Вероятно, видение партнера как личности является базой для развития романтических отношений при любой проницаемости границ.

Таким образом, менее проницаемые психологические границы личности по результатам проведенного исследования, оказались взаимосвязанными с целым рядом особенностей отношения к партнеру, которые можно трактовать как деструктивные для гармонии романтических отношений. Так, обнаружены негативные связи более низкой проницаемости границ с тенденцией к повышению склонности к дисфункциональному отделению, к снижению авторитетности партнера и с ухудшением целого ряда эмоциональных параметров: со снижением симпатии, со снижением эмоционального притяжения и общим уровнем эмоционального отношения к партнеру.

Повышение проницаемости психологических границ связано лишь с одной особенностью отношения к партнеру, которую можно трактовать как деструктивную для гармонии романтических отношений – со снижением способности к здоровой зависимости от партнера. Женщины при высокой проницаемости границ в меньшей степени способны к оптимальному уровню доверия и взаимопомощи в отношениях. Вероятно, здоровый тип зависимости у женщин с проницаемыми границами заменен на деструктивную сверхзависимость, на тенденцию к симбиозу с партнером, однако подтверждений этому проведенное нами исследование не предоставило.

Таким образом, по результатам проведенного исследования подтверждена основная гипотеза исследования: существует взаимосвязь между проницаемостью психологических границ и типом отношения

женщины к партнеру. При этом изменение проницаемости психологических границ женщин относительно нормы как в сторону увеличения, так и в сторону снижения оказалось взаимосвязанным с негативными для гармонии романтических отношений аспектами.

Частные гипотезы доказаны частично в следующем виде:

1. Проницаемость психологических границ личности женщины положительно коррелирует с проявлениями симпатии и эмоциональности в отношениях, а также с уважением к личности партнера и эмоциональным притяжением к нему;

2. Проницаемость психологических границ личности женщины отрицательно коррелирует со склонностью к дисфункциональному отделению от партнера, а также со здоровой зависимостью от партнера.

В отношении первой гипотезы не выявлено взаимосвязи проницаемости психологических границ женщины с уровнем любви к партнеру, а также со склонностью к деструктивной сверхзависимости. В отношении второй гипотезы дополнительно выявлена отрицательная корреляция проницаемости психологических границ личности женщины со здоровой зависимостью от партнера.

Выводы по эмпирическому исследованию:

1. Организовано и успешно проведено эмпирическое исследование в формате констатирующего эксперимента с участием 60 респонденток и применением следующих методик: «Психологические границы личности» Э. Хартманна, «Шкала любви и симпатии» (З. Рубин, модификация Л.Я. Гозман, Ю.Е. Алешина), «Тест профиля отношений» (Р. Борнстейн, модификация О.П. Макушиной), «Понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность» (ПЭА) (А.Н. Волкова, модификация В.И. Слепковой).

2. По результатам проведенного исследования с применением методики «Психологические границы личности» Э. Хартманна в адаптации О.А. Шамшиковой и В.И. Волоховой установлено, что в среднем для респонденток характерен нормальный уровень проницаемости психологических границ личности (36,83 балла). Женщины к среднему возрасту имеют сформированные психологические границы, которые продуктивно выполняют обе функции: охранительную (формируют и защищают суверенное внутреннее пространство личности) и энергообменную (позволяют вступать с другими людьми в доверительные взаимоотношения и обмениваться с ними энергией в форме эмоций, чувств, мыслей и проч.). Однако установлено, что в выборке присутствуют женщины с проницаемостью психологических границ, отличной от нормальной. Доля респонденток с непроницаемыми («толстыми») психологическими границами личности составила 13,33%. Долю респонденток с тонкими, проницаемыми границами составили 30% женщин среднего возраста.

3. Изучены и выявлены взаимосвязи особенностей отношения к партнеру с проницаемостью психологических границ, характерные для женщин среднего возраста, состоящих в романтических отношениях.

3.1. Выявлены статистически значимые взаимосвязи между проницаемостью психологических границ женщины, с одной стороны, и симпатией как компонентом эмоционального отношения женщины к партнеру

(rS=0,70**), а также общим уровнем эмоционального отношения к партнеру (rS=0,55**), с другой стороны. Выявленная связь носит прямой характер и имеют заметную силу.

3.2. Выявлены статистически значимые взаимосвязи между уровнем проницаемости границ женщины среднего возраста, состоящей в отношениях, с одной стороны, и двумя характеристиками межличностной зависимости, проявляющейся в отношениях: здоровой зависимостью (rS=-0,41**) и дисфункциональным отделением (rS=-0,41**). Выявленные связи носят обратный характер и имеют умеренную силу.

3.3. Выявлены статистически значимые взаимосвязи между уровнем проницаемости границ женщины среднего возраста, состоящей в отношениях, с одной стороны, и уважением к партнеру (r_S=0,41**) и эмоциональным притяжением к нему (r_S=0,41**). Связи носят прямой характер и имеют умеренную силу.

2.4 Практические рекомендации по психологическому консультированию женщин среднего возраста с учетом особенностей их психологических границ

По результатам проведенного исследования было установлено, что существует взаимосвязь между типом отношения, сформированным у женщины среднего возраста к своему романтическому партнеру и уровнем проницаемости психологических границ ее личности. Соответственно, в случае обращения женщины среднего возрасте, который определен в нашем исследовании в соответствии с периодизацией D. Bromley как диапазон от 25 до 40 лет, к психологу с запросом на улучшение качества межличностных отношений с партнером, в рамках проводимой диагностики психологу необходимо обратить внимание на состояние психологических границ у клиентки. Проблема нарушения психологических границ личности женщины должна рассматриваться во взаимосвязи и взаимообусловленности с проблемой нарушения межличностных отношений с романтическим партнером.

Поэтому общей рекомендацией является проведение диагностики с применением методики «Психологические границы личности» Э. Хартманна (в адаптации О.А. Шамшиковой и В.И. Волоховой). По результатам диагностики следует уточнить, к какому типу относятся психологические границы личности женщины:

- Границы со сниженной проницаемостью («толстые»);
- Границы с повышенной проницаемостью («тонкие»);
- Границы с оптимальной проницаемостью (нормальные).

Дальнейший ход работы с клиенткой и ее запросом на улучшение межличностных взаимоотношений с партнером следует проводить с учетом особенностей выявленного типа границ. Частные рекомендации должны опираться на таблицу 11.

Таблица 11 – Учет типа нарушения психологических границ женщины: рекомендации

Выявленный при диагностике тип границ	Границы со сниженной проницаемостью («толстые»)	Границы с повышенной проницаемостью («тонкие»)
Эффективно реализуемые функции	Охранительная	Энергообменная
Неэффективно реализуемые функции	Энергообменная	Охранительная
Потенциальные проблемные зоны в межличностных отношениях с партнером	1) отдаление и отграничение, 2) сниженная эмпатия, неспособность и нежелание понимать партнера, 3) сниженная эмоциональность, холодность в отношениях	1) чрезмерная эмоциональность и чувствительность в отношениях; 2) ограничение свободы партнера из-за страха его потерять; 3) концентрация только на своих чувствах и эмоциях без желания понимать партнера и мотивы его действий
Особенности запроса клиентки	Ухудшение или разрыв отношений по непонятным для женщины причинам, потеря ощущения собственной ценности в отношениях и ценности самих отношений для женщины	Потеря интереса партнера, усталость партнера от отношений, желание партнера отдалиться и сделать перерыв
Направление работы	Развитие эмпатии, проработка психотравмирующих обстоятельств, которые привели к «утолщению» границ, проработка страха оказать доверие, проявить уязвимость	Повышение самооценки, развитие самостоятельности, формирование суверенного пространства личности и навыков по его сохранению, проработка страха одиночества, сепарационной тревоги

Из представленной таблицы видно, что при различных нарушениях проницаемости психологических границ личности особенности запроса клиенток различаются. Также различаются и типовые проблемы, с которыми сталкиваются женщины среднего возраста с разным уровнем проницаемости психологических границ личности. Соответственно, различными будут и направления работы психолога на консультациях.

Для женщин с психологическими границами личности сниженной проницаемости типовыми проблемами в отношениях с партнером будут отдаление и отграничение от партнера, выраженная потребность «побыть в одиночестве». Также у этих женщин будет отмечаться сниженная эмпатия, неспособность и нежелание уважать партнера, стремление закрыться от других и оставить «все как есть». Кроме того, к потенциальным причинам проблем в отношениях в данном случае относятся сниженная эмоциональность женщины, ее холодность в отношениях. Сама женщина будет ощущать ухудшение или разрыв отношений, однако не будет понимать причины, которые к этому привели. Также клиентки могут жаловаться на потерю ощущения собственной ценности в отношениях и ценности самих отношений для женщины, желание погрузиться в профессиональную сферу. Психолог при работе с женщинами данной группы должен направить свою работу на выявление и проработку психотравмирующих обстоятельств, которые привели к «утолщению» границ, проработку страха оказать доверие, проявить уязвимость. Следующей целью является развитие у женщины эмпатии, которая позволит ей понимать и чувствовать партнера.

Для женщин с психологическими границами личности повышенной проницаемости типовыми проблемами в отношениях с партнером являются: чрезмерная эмоциональность и чувствительность в отношениях; стремление женщины ограничить свободу партнера из-за страха его потерять; а также концентрация только на своих чувствах и эмоциях без способности выстраивать отношения на взаимном доверии. Такие отношения не являются гибкими, адаптивными, и не способствуют комфорту обоих партнеров.

Женщина эмоционально растворяется в партнере, а партнер, как правило, чувствует повышенную ответственность и ограничение собственной свободы действий. Женщины данной группы чаще будут приходить к психологу с жалобами на потерю интереса к себе со стороны партнера, на усталость партнера от отношений, желание партнера отдалиться и сделать перерыв, причин которого они не понимают. Работа психолога с женщинами данной группы должна выстраиваться в направлении повышения самооценки женщины, развития ее самостоятельности, формирование суверенного пространства личности и навыков по его сохранению. Во многих случаях потребуется дополнительная проработка страха одиночества, сепарационной тревоги.

Таким образом, оправданным представляется дифференцированный подход к проблеме улучшения отношений с партнером при работе с женщинами, имеющими нарушения в проницаемости психологических границ. Невнимание к данному аспекту, напротив, даст кратковременный эффект и даже может привести к дестабилизации суверенного пространства личности женщины и дальнейшему снижению ее удовлетворенности отношениями с партнером в долгосрочной перспективе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное в рамках магистерской диссертации исследование позволило подтвердить актуальность заявленной во введении исследовательской проблемы. Обнаружено противоречие между выраженным стремлением современных женщин среднего возраста построению различных типов романтических отношений с партнером, отличающихся своей деструктивностью, с одной стороны, и недостаточной теоретической осмысленностью роли психологических границ женщины в формировании таких партнерских отношений. Одним из направлений решения исследовательской проблемы является изучение взаимосвязи психологических границ личности женщины среднего возраста с типом ее отношения к партнеру.

Сделанные нами в ходе теоретического исследования выводы позволяют системно взглянуть на проблему нарушения проницаемости психологических границ личности женщины и ее роль в построении гармоничных отношений. В частности, установлено, что психологические границы личности представляют собой виртуально-энергийное образование на стыке индивидуальности и внешнего пространственно-временного континуума, которое обеспечивает соприкосновение с миром и его энергетикой, с одной стороны, и поддерживает целостность и нерушимость психики от внешних воздействий, с другой стороны. Уточнено, что ключевой характеристикой психологических границ личности при таком подходе выступает их проницаемость как способность обеспечить оптимальное соотношение выполняемых функций (охранительной и энергообменной). Оптимальная проницаемость границ обеспечивает сохранность суверенного пространства личности и при этом предоставляет достаточный энергетический импульс от взаимодействия с внешней средой для его

развития, что является исключительно важным для построения межличностных отношений и сохранения их гармонии.

Обнаруженные нами в ходе исследования взаимосвязи типов отношения к партнеру у женщин с уровнем проницаемости психологических границ личности позволили лучше понять причины выбора женщинами среднего возраста, которые уже вполне осознанно выстраивают романтические отношения, тех или иных деструктивных направлений (стратегий) развития таких отношений. В частности, повышенная проницаемость психологических границ личности у женщин оказалась связана со снижением способности к здоровой зависимости от партнера, которая сопровождается повышенной эмоциональностью женщины и избыточным притяжением к партнеру. Другая деструктивная стратегия выявлена у женщин с нарушением психологических границ по типу «утолщения» и снижения проницаемости: они более склонны к дисфункциональному отделению от партнера, а также проявляют меньше эмоциональности в отношениях, в меньшей степени воспринимают авторитетность своего партнера. Обе стратегии сопряжены с потенциальным повышением риска дисгармонии и даже разрыва отношений с партнером.

Соответственно, обоснована необходимость дифференцированного подхода к психологическому консультированию женщин, которые приходят с запросом на улучшение взаимоотношений с партнером. Дифференциация психотерапевтического воздействия должна быть основана на изучении состояния психологических границ личности женщины.

Дальнейшими направлениями исследований в изучаемой проблематике должны стать:

- разработка дифференцированных программ психологического консультирования для женщин с запросами на улучшение отношений с партнером в соответствии с состоянием их психологических границ личности;
- проведение сравнительного исследования состояния психологических границ личности и суверенного пространства

личности у женщин различных возрастов: ранняя взрослость, средняя взрослость, зрелость;

- проведение исследования в диадах для выявления и анализа комплементарности (сочетания) типов психологических границ у женщин и мужчин, состоящих в отношениях, и взаимосвязи их комплементарности с качеством (успешностью) отношений в паре.

Таким образом, еще сохраняется ряд важных направлений для исследования психологических границ личности в контексте романтических, супружеских и семейных отношений. Проведение дальнейших исследований по изучаемой проблематике позволит более обоснованно подходить к проблеме анализа и коррекции взаимоотношений партнеров с учетом особенностей суверенного пространства личности мужчины и женщины.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений: Спецпрактикум по социальной психологии. М., 1987.
2. Андронникова О.О., Волохова В.И. Психологические границы виктимной личности // Сибирский педагогический журнал. 2018. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-granitsy-viktimnoy-lichnosti (дата обращения: 20.11.2022).
3. Бисингалиева Ж.А. Исследование взаимосвязи психологических границ и суверенности психологического пространства // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. №3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-vzaimosvyazi-psihologicheskih-granits-i-suverennosti-psihologicheskogo-prostranstva (дата обращения: 18.11.2022).
4. Бондарева О.В. Суверенность психологического пространства женщин, перенесших физическое насилие в супружеских отношениях // Науч. исслед. и разработки молодых ученых. 2016. № 10. С. 75–79.
5. Бородина Ю.В., Вахидова Л.В. Повышение осмысленности жизни у женщин в период прохождения возрастного кризиса 40-45 лет // Вестник науки. 2021. №3 (36). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-osmyslennosti-zhizni-u-zhenschin-v-period-prohozhdeniya-vozrastnogo-krizisa-40-45-let (дата обращения: 19.11.2022).
6. Васягина Н.Н., Адушкина К.В. Семейное самосознание женщины: психологический практикум [Текст] /Н.Н. Васягина, К.В. Адушкина; Урал.гос. ун-т. Екатеринбург, 2015. 217с.
7. Винников Л.И. Созависимость как психологический феномен // Достижения науки и образования. 2019. №9-1 (50). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sozavisimost-kak-psihologicheskiy-fenomen (дата обращения: 20.11.2022).

8. Волкова А.Н. Социально-психологические факторы супружеской совместимости: Автореф. канд. дис. Л., 1979. 17 с.

9. Волобуев Я.В., Леви Т.С., Савченко Т.Н. Межличностные отношения супругов с разными типами психологических границ // Психологический журнал. 6 (41) / 2020. С. 14-25.

10. Володина Ю. А. Проблема определения границ психологического пространства личности // Вестник БГУ. 2010. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/problema-opredeleniya-granits-psihologicheskogo-prostranstva-lichnosti (дата обращения: 16.01.2023).

11. Волохова В.И. Взаимосвязь психологических границ и темпоральной компетентности личности / Дисс. к.п.н. СПб, 2021. 178 с.

12. Домашнее насилие / Левада-Центр, 2019. URL: https://www.levada.ru/2019/09/13/domashnee-nasilie/ (дата обращения 17.11.2022).

13. Ермолова Т.В., Комогорцева И.С. Временной аспект образа себя у старших дошкольников // Вопросы психологии. 1995. №2. С. 47-58.

14. Ермолова Е.О., Калинина В.В. К вопросу о психологическом пространстве личности и ее границах в период взрослости // Развитие человека в современном мире. Проблемы и вопросы психологии развития, возрастной психологии. № 4/ 2020. С. 62-74.

15. Жураковская В.М. Индивидуальность как высший уровень развития личности // Сибирский педагогический журнал. 2008. №8. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/individualnost-kak-vysshiy-uroven-razvitiya-lichnosti (дата обращения: 16.01.2023).

16. Кабайкина О.В., Сущенко О.А. Трансформация роли женщины в современном обществе: в семье и на работе // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2017. №3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/transformatsiya-roli-zhenschiny-v-sovremennom-obschestve-v-semie-i-na-rabote (дата обращения: 18.11.2022).

17. Кожухарь Г.С. Качество межличностных отношений и удовлетворенность браком молодых людей // Социальная психология и общество. 2021. Том 12. № 1. С. 143—161. DOI: https://doi.org/10.17759/sps.2021120110

18. Короленко Ц. П., Шпикс Т. А. Пограничное личностное расстройство у женщин // Сибирское медицинское обозрение. 2011. №4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/pogranichnoe-lichnostnoe-rasstroystvo-u-zhenschin (дата обращения: 19.11.2022).

19. Кулагина И.В. Исследование особенностей самореализации личности в среднем возрасте // Концепт. 2020. № 3. С. 1-7.

20. Леви Т.С. Динамика психологических границ в процессе личностно-развивающей работы, основанной на телесном движении // Культурно-историческая психология. 2009. Том 5. № 1. С. 36–41.

21. Леви Т.С. Динамика психологических границ в процессе личностно-развивающей работы, основанной на телесном движении // Культурно-историческая психология. 2009. Том 5. № 1. С. 36–41.

22. Леви Т.С. Структурно-функциональный подход к диагностике и коррекции психологической границы личности // Журн. практич. психолога. 2015. № 4. С. 14–25.

23. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика. Понимание структуры личности в клиническом процессе. М., «Класс», 1998.

24. Макушина О. П. Методика определения межличностной зависимости (Relationship Profile Test) Р. Борнштейн. Адаптация О. П. Макушиной // Психология общения. Энциклопедический словарь / Под общ. ред. А. А. Бодалева. М., 2011.

25. Малер М.С., Мак-Девитт Дж.Б. Процесс сепарации-индивидуации и формирование идентичности. Психологическая хрестоматия. Классические труды. М.: Геррус, 2005.

26. Мартыненко Е.А. Психологическая суверенность личности как состояние границ субъекта // АНИ: педагогика и психология. 2019. №3 (28).

URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-suverennost-lichnosti-kak-sostoyanie-granits-subekta (дата обращения: 18.11.2022).

27. Маслоу А. Психология бытия. М., Академический проект, 2022 г. 275 с.

28. Нартова-Бочавер С.К. Психология суверенности: десять лет спустя. М., Смысл, НИУ ВШЭ, 2017.

29. Нартова-Бочавер С.К. Психологическая суверенность личности: генезис и проявления: Дис. … доктора психол. наук. М., 2005.

30. Нартова-Бочавер С.К. Что влияет на психологические границы человека // НИУ ВШЭ. Научно-образовательный портал IQ. Публикация от 20.12.2018. URL: https://iq.hse.ru/news/229726503.html?ysclid=lakuo7uz66126414046 (дата обращения 17.11.2022).

31. Нартова-Бочавер С.К., Силина О.В. Динамика развития психологических границ на протяжении детства // Актуальные проблемы психологического знания. 2014. №3(32). С. 13-26.

32. Никонорова Е.Ю. Теоретический анализ феномена созависимость // StudNet. 2020. №5. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskiy-analiz-fenomena-sozavisimost (дата обращения: 20.11.2022).

33. Олифирович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. СПб., 2006.

34. Перлз Ф. Практика гештальт-терапии. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2005. 480 с.

35. Печеркина А.А., Катькало К.Д. Личностно-профессиональная самореализация: анализ исследований отечественных и зарубежных авторов // Педагогическое образование в России. 2021. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostno-professionalnaya-samorealizatsiya-analiz-issledovaniy-otechestvennyh-i-zarubezhnyh-avtorov (дата обращения: 20.11.2022).

36. Плеснер Х. Ступени органического и человек // Проблема человека в западной философии. М.: Прогресс, 1988. С .96–151.

37. Подорога В.А. Феноменология тела. Введение в философскую антропологию. Материалы лекционных курсов 1992-1994 годов. // М.: Ad Marginem, 1995. 341 с.

38. Полушкина И.В., Алаторцева Ю.А. Созависимость как образ идеальных отношений для современной молодежи // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2016. №50-1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sozavisimost-kak-obraz-idealnyh-otnosheniy-dlya-sovremennoy-molodezhi (дата обращения: 17.11.2022).

39. Продовикова А.Г., Хамраева В.В. Особенности самоотношения и личностные границы у женщин, страдающих алкоголизмом // СГН. 2018. №1 (2). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samootnosheniya-i-lichnostnye-granitsy-u-zhenschin-stradayuschih-alkogolizmom (дата обращения: 19.11.2022).

40. Пузырева Л.А. Социально-психологические предпосылки созависимых отношений // Ярославский педагогический вестник. 2012. № 3. Том II (Психолого-педагогические науки). С. 246-251.

41. Ракова В. Как остановить тирана? Каждая пятая женщина – жертва домашнего насилия // КП от 2020. URL: https://krsk.aif.ru/society/kak_ostanovit_tirana_kazhdaya_pyataya_zhenshchina_zhertva_domashnego_nasiliya?ysclid=lakv35s1ph751396462 (дата обращения 17.11.2022).

42. Рассказова Е.И., Емелин В.А., Тхостов А.Ш. Диагностика психологических последствий влияния информационных технологий на человека : учеб.-метод. пособие для студентов психологических специальностей. М. : Акрополь, 2015. 115 с.

43. Сахарова Н.А., Щукина Ю.В. Феномен «психологические границы личности» в психологии // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна» . № 3. 2014. С. 1-9.

44. Силина О.В. Формирование психологических границ у детей 2—7 лет // СДО. 2018. №1 (83). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-psihologicheskih-granits-u-detey-2-7-let (дата обращения: 18.11.2022).

45. Скворцова С.Н., Шумский В.Б. Структурная модель феномена зависимости в близких межличностных отношениях // Консультативная психология и психотерапия, 2013, № 4. С. 51-70.

46. Слепкова В.И., Заеко Т.А. Практикум по психологической диагностике семейных отношений: Учеб. -метод. комплекс. Минск: БГПУ, 2003. 339 с

47. Соколова Е.Т., Николаева В.Н. Особенности личности при пограничных расстройствах и соматических заболеваниях. М.: SvR-Аргус, 1995. 352 с.

48. Сорокоумова Е.А., Вахрушина М.О. Мотивация самореализации женщин в семье // Социально-гуманитарные знания. 2014. №4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-samorealizatsii-zhenschin-v-semie (дата обращения: 18.11.2022).

49. Стентон П. Любовь и зависимость / П. Стентон, А. Бродски. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2005. 384 с.

50. Тхостов А.Ш. Топология субъекта (опыт феноменологического исследования) // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1994. № 2. С.3–13.

51. Фефилов А.В., Чиркина Е.А. Психодинамические свойства и эмоциональные состояния женщин среднего возраста различного семейного положения // Общество: социология, психология, педагогика. 2021. №4 (84). С. 113-118.

52. Франкл В. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия. Новосибирск., Сибирское университетское издательство, 2021. 95 с.

53. Фрейд З. Печаль и меланхолия. 1998.

54. Шамшикова Е.О. Особенности взаимосвязи типов психологических границ и защитных механизмов личности в старшем подростковом возрасте (межнациональные различия) // Сибирский педагогический журнал. 2014. №6. С. 50-55.

55. Шамшикова О.А., Волохова В.И. Психометрический анализ и стандартизация зарубежной методики «Психологические границы личности» Э. Хартманна // МНКО. 2013. №5 (42). С. 112-119.

56. Шатская С. В. Особенности эмоциональной сферы женщин среднего возраста // Молодой ученый. 2018. № 37 (223). С. 142-145.

57. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. Спб.: Ювента, 1999. 409 с.

58. Щербинина Р.А. Особенности развития границ личности в зависимости от пола и возраста / Диссертация в форме научного доклада на соискание степени к.п.н. М., 2018. 48 с.

59. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Пер. с англ. 1996. 344 с.

60. Юнг К.Г. Избранные работы. - СПб.: «Издательство РХГА», 2014. - 288 с.

61. Allahverdipour, H., Karimzadeh, Z., Alizadeh, N., Asghari Jafarabadi M, Javadivala Z. Psychological well-being and happiness among Middle-aged women: A cross-sectional study. Health Care Women Int. 2021 Jan;42(1). Pp.:28-42. doi: 10.1080/07399332.2019.1703990.

62. Bornstein, R., Geiselman, K., Gallagher, H., Ng, H., Hughes, E., Languirand, M. Construct Validity of the Relationship Profile Test: Impact of Gender, Gender Role, and Gender Role Stereotype. Journal of personality assessment. 82. 2004. Pp.: 104-113. DOI: 10.1207/s15327752jpa8201_15.

63. El, Khoudary S.R., Greendale, G., Crawford, S.L., Avis, N.E., Brooks, M.M., Thurston, R.C., Karvonen-Gutierrez, C., Waetjen, L.E., Matthews, K. The menopause transition and women's health at midlife: a progress report from the

Study of Women's Health Across the Nation (SWAN). Menopause. 2019 Oct;26(10). Pp.:1213-1227. doi: 10.1097/GME.0000000000001424.

64. Fisher, S. Body-image boundaries and style of life / S. Fisher, S.E. Cleveland // The Journal of Abnormal and Social Psychology. 1956. № 52(3). Pp. 373-379. URL: http://psycnet.apa.org/journals/abn/52/3

65. Gabbard G. Boundaries and Boundary Violations in Psychoanalysis, Second Editionby Glen O. Gabbard, M.D. Washington, D.C., American Psychiatric Association Publishing, 2016, 195 pp.

66. Gabbard G., Lester E. Boundaries and boundary violations in psychoanalysis. American Psychiatric Publishing. 2014. 274 p.

67. Hartmann, E. Boundaries in the mind: A new psychology of personality. Basic Books. 1991.

68. Laquercia T. Boundary Issues in Psychoanalysis: Past, Present and Future // Psychology & Psychological Research International Journal. 2019. Volume 4 Issue 6. URL: https://medwinpublishers.com/PPRIJ/PPRIJ16000230.pdf (retrieved on 11.02.2023)

69. Rawat, S., Manini, S. The Midlife Crisis- “Her” Experience. // International Journal of Scientific and Research Publications (IJSRP). №10. 2020. Pp.: 496-510. 10.29322/IJSRP.10.10.2020.p10667.

70. Rubin, Z. Measurement of romantic love // Journal of Personality and Social Psychology. 1970. № 16. P.: 265—273

71. Scott, A. Human interaction and personal space boundaries.Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services, 26(8), 1998. P.: 23–27.

72. Scott, A., & Dumas, R. Personal space boundaries: Clinical applications in psychiatric nursing. Perspectives in Psychiatric Care,31(3), 1995. P.: 14–21.

73. Scott Hoffman, M., Hanson, B. J., Brotherson, S. E., Zehnacker, G. Boundaries. A Boundary Setting and Social Competence Program for Parents and Youth // Journal of Human Sciences and Extension, 9(3), 2021. P.: 229-252.

74. Stiles, A. & Raney, T. Relationships Among Personal Space Boundaries, Peer Acceptance, and Peer Reputation in Adolescents // Journal of child

and adolescent psychiatric nursing : official publication of the Association of Child and Adolescent Psychiatric Nurses, Inc. 17. 2004. P.: 29-40. DOI: 10.1111/j.1744-6171.2004.00029.x.

75. The American Psychiatric Publishing Textbook of Personality Disorders. Edited by John M. Oldham, M.D., M.S., Andrew E. Skodol, M.D., and Donna S. Bender, Ph.D., FIPA. 2014. 617 p. ISBN 978-1-58562-456-0.

76. Vaillant G. Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life From the Landmark Harvard Study of Adult Development, by George Vaillant, M.D. Boston, Little, Brown and Company, 2002, 373 pp.

Приложение А. Описание методик эмпирического исследования

Методика «Психологические границы личности» Э. Хартманна.

Бланк.

1 – Совершенно неверно
2 – Скорее неверно, чем верно
3 – Иногда
4 – Скорее верно, чем неверно
5 – Это полностью относится ко мне

№		1	2	3	4	5
1	Мои чувства незаметно перетекают из одного в другое.					
2	Я очень привязана к моим детским переживаниям.					
3	Меня легко обидеть или задеть					
4	Я провожу много времени мечтая, фантазируя или в приятной задумчивости.					
5	В художественной литературе, театре и кино я предпочитаю четкие сюжеты, имеющие четкое начало, середину и конец.					
6	Хорошей организацией можно назвать только такую, в которой все четко представляют себе свои обязанности и ясно, кто за что отвечает.					
7	Всему есть свое место, и всё должно стоять на своих местах.					
8	Иногда я боюсь, что становлюсь слишком близка с другим человеком.					
9	Хорошие родители – всегда немножко дети.					
10	Я легко могу представить себя каким-нибудь животным.					
11	Когда что-нибудь случается с близким мне человеком или моим другом, я чувствую себя так, словно это случилось со мной.					
12	Берясь за какую-то работу, я не люблю связывать себя планом действий, а во многом следую интуиции.					
13	Персонажи моих снов часто переходят один в другой, оказываются другими людьми.					
14	Часто мне кажется, что на меня влияют посторонние таинственные силы.					
15	Невозможно провести четкие границы между нормальными людьми и людьми с психологическими проблемами, невротиками и просто сумасшедшими.					
16	Я – человек приземленный, практичный, никогда не «летаю в облаках».					
17	По характеру я могла бы быть поэтом, художником, артистом.					
18	У меня был опыт, когда кто-то окликал или называл меня по имени, и я не была уверена, что действительно слышала это или мне это послышалось.					

Описание.

В исследовании применяется русскоязычная версия методики в адаптации О.А. Шамшиковой и В.И. Волоховой. Надежность русскоязычной версии опросника характеризуется высокой внутренней согласованностью опросника (а-Кронбаха = 0,790). Показатель ретестовой надежности свидетельствует о достаточной устойчивости разрабатываемой методики (rS = 0,609 при $p \leq 0,001$). Оценка конструктивной валидности шкал русскоязычной версии проводилась путем сопоставления показателей опросника с показателями стандартизированных и адаптированных методик, направленныхна диагностику близких по содержанию конструктов: MMPI и

опросником И. Майерс-Бриггс в адаптации Ю.Б. Гиппенрейтер. (Шамшикова, Волохова, 2013).

Методика является моношкальной и оценивает только проницаемость границ, которая характеризуется через их толщину. Диапазон измерений по шкале: от 0 до 72 баллов.

По своей структуре методика представляет собой опросник, который включает 18 утверждений. Респонденткам предлагается оценить каждое утверждение в соответствии со шкалой:

A – совершенно неверно;

B – скорее неверно, чем верно;

C – иногда;

D – скорее верно, чем неверно;

E – это полностью относится ко мне.

При обработке результатов подсчитывается общий балл с задействованием ключа методики, где каждому из вариантов присваивается значение от 0 до 4 баллов.

При интерпретации результатов исследования следует пользоваться таблицей, разработанной авторами русскоязычной версии, которая была стандартизована на русскоязычной выборке (таблица А.1).

Таблица А.1 – Таблица перевода сырых баллов в стены

Стены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Женщины	< 13	14-18	19-23	24-28	29-33	34-38	39-43	44-48	49-53	> 54
Мужчины	< 9	10-14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	> 50

В соответствии с представленными в таблице стенами, следует выделить три диагностических интервала для женщин:

– 1-3 стены (23 балла и менее) – толстые непроницаемые психологические границы;

– 4-7 стены (от 24 до 43 баллов) – нормальные психологические границы оптимальной проницаемости;

– 8-10 стены (44 балла и более) – тонкие, чрезмерно проницаемые психологические границы.

«Шкала любви и симпатии» разработана З. Рубином.

Бланк.

1 – Да, это так
2 – Вероятно, это так
3 – Вряд ли это так
4 – Это совсем не так

№		1	2	3	4
1	Я чувствую, что могу доверить ему абсолютно всё.				
2	Когда мы вместе, у нас всегда схожее настроение.				
3	Я могу сказать, что он принадлежит только мне.				
4	Он очень умный человек.				
5	Для него я готова абсолютно на всё.				
6	В большинстве случаев он нравится людям почти сразу же после знакомства.				
7	Когда мне плохо, то хочется поделиться только с ним.				
8	Я думаю, что мы с ним внутренне похожи друг на друга.				
9	Я чувствую себя в ответе за то, чтобы ему было хорошо.				
10	Мне хотелось бы быть похожим на него.				
11	Мне приятно чувствовать, что он доверяет мне больше других.				
12	Он один из самых обаятельных мужчин, которых я знаю.				
13	Мне было бы очень тяжело, если бы пришлось жить без него.				
14	Я уверена, что он хорошо ко мне относится.				

Описание.

В исследовании применяется модификация русскоязычных авторов Л.Я. Гозман, Ю.Е. Алешина (Алешина, Гозман, Дубовская, 1987). В методике предусмотрено две шкалы: любовь, симпатия. Шкала симпатии измеряет степень уважения, степень восхищения и степень воспринимаемого сходства объекта оценки с респондентом. Шкала любви позволяет измерить привязанность, заботу и степень интимности отношений. Каждый из признаков оценивается в интервале от 7 до 28 баллов.

В окончательный вариант методики, адаптированной Л.Я. Гозманом и Ю.Е. Алешиной, включены 14 пунктов. Каждый из пунктов женщине необходимо соотнести с собой, используя следующую шкалу:

- ответ «Да» – 4 балла;
- ответ «Вероятно, это так» – 3 балла;
- ответ «Вряд ли это так» – 2 балла;
- ответ «Это совсем не так» – 1 балл.

Подсчет суммарного балла по обеим шкалам проводится по ключу. Он дает оценить общий уровень эмоционального отношения женщины к

партнеру, значения которого будут расположены в интервале от 14 до 56 баллов. Стандартные интервалы для интегрального эмоционального отношения к партнеру:

- 14-21 - низкий показатель;
- 22-29 - пониженный показатель;
- 30-41 - средний показатель;
- 42-49 - повышенный показатель;
- 50-56 - высокий показатель.

Кроме того, методика допускает сравнение проявлений симпатии и любви, которое позволяет выявить доминирующее эмоциональное отношение женщины к ее романтическому партнеру. Стандартные интервалы для каждого из признаков:

- 7-10 - низкий показатель;
- 11-14 - пониженный показатель;
- 15-20 - средний показатель;
- 21-24 - повышенный показатель;
- 25-28 - высокий показатель.

«Тест профиля отношений» (RPT) разработан R. Bornstein.

Бланк.

1 – Совсем нехарактерно для меня
2 – Скорее нехарактерно для меня
3 – Не знаю
4 – Скорее характерно для меня
5 – Очень сильно характерно для меня

№		1	2	3	4	5
1	Другие люди мне кажутся более уверенными, чем я.					
2	Меня легко обидеть критикой.					
3	Необходимость отвечать за что-то заставляет меня волноваться.					
4	Я чувствую себя гораздо комфортнее, когда кто-то другой берет на себя ответственность.					
5	Другие не понимают, насколько их слова могут меня обидеть.					
6	Для меня важно, чтобы другие люди любили меня.					
7	Я бы предпочел уступить и сохранить мирные отношения с партнером, чем отстаивать свое мнение и выиграть в споре.					
8	Я счастлив, когда руководит кто-то другой.					
9	Когда я спорю с кем-либо, меня волнует, что наши отношения могут надолго испортиться.					
10	Я иногда соглашаюсь с тем, во что я в действительности не верю, ради того чтобы понравиться другим.					
11	Другие люди хотят слишком многого от меня.					
12	Когда кто-то приближается ко мне слишком близко, я стремлюсь отдалиться.					
13	Время от времени мне необходимо отдаляться от всего окружающего.					
14	Я бы хотел иметь больше времени для самого себя.					
15	Я предпочитаю принимать решения самостоятельно, не опираясь на мнение других людей.					
16	Я не люблю открывать о себе слишком много частной информации.					
17	Я иногда опасаюсь мотивов других людей.					
18	Я счастлив, когда я работаю самостоятельно.					
19	Для меня очень важно быть независимым и самодостаточным.					
20	Когда дела идут не очень хорошо, я стараюсь спрятать свои чувства и быть сильным.					
21	Я верю, что большинство людей в глубине души хорошие и имеют добрые намерения.					
22	Я способен поделиться своими сокровенными мыслями и чувствами с людьми, которых я хорошо знаю.					
23	Я спокойно себя чувствую, когда прошу у других помощь.					
24	Я не волнуюсь о том, как меня воспринимают другие люди.					
25	Я часто иду на компромиссы с людьми, которые ориентированы на сотрудничество.					
26	Мои отношения с другими именно такие, какими я и хотел бы их видеть – даже если бы я мог, я не стал бы ничего менять.					
27	Я воспринимаю себя как человека, способного хорошо справляться с разочарованиями и препятствиями.					
28	В отношениях с другими мне удобно и предлагать помощь людям, которые в ней нуждаются, и просить у других поддержку, когда я в ней нуждаюсь.					
29	Когда я ссорюсь с кем-либо, я уверен, что наши отношения восстановятся.					
30	Мне легко доверять людям.					

Описание.

В организуемом эмпирическом исследовании применяется русскоязычная модификация О.П. Макушиной (Макушина, 2011). Методика

позволяет измерить три диагностические шкалы и оценить три соответствующих признака:

- чрезмерная межличностная зависимость, от 10 до 50 баллов;
- нормативная здоровая зависимость, от 10 до 50 баллов;
- деструктивное отделение, от 10 до 50 баллов.

Включенные в методику шкалы соответствуют концепции межличностной зависимости R. Bornstein и коллег, которая предполагает, что существует оптимальный уровень межличностной зависимости между партнерами, который способствует гармонизации отношений в паре.

По своей внешней структуре методика включает 30 утверждений, разделенных на три блока, по каждой из шкал и соответствующих типов зависимости от партнера. Каждое из утверждений респондент должен оценить, используя 5-значную шкалу:

- 1 балл - совсем не характерно для меня;
- 2 балла - скорее не характерно для меня;
- 3 балла - не знаю;
- 4 балла - скорее характерно для меня;
- 5 баллов - очень сильно характерно для меня.

При обработке результатов исследования баллы по каждой из трех шкал суммируются раздельно. Интерпретируется полученная сумма как в абсолютном выражении, так и в сопоставлении с нормативными интервалами, представленными авторами методики. Нормативные интервалы учитывают гендерную специфику межличностной зависимости.

Так, о низком уровне деструктивной сверхзависимости у женщин можно говорить при 10-22 баллах, о среднем ее уровне – при 23-34 баллах, о высоком – при 35-50 баллах. О низком уровне здоровой зависимости у женщин можно говорить при 10-29 баллах, о среднем ее уровне – при 30-39 баллах, о высоком – при 40-50 баллах. О низком уровне дисфункционального отделения у женщин можно говорить при 10-27 баллах, о среднем ее уровне – при 28-37 баллах, о высоком – при 38-50 баллах.

Методика «Понимание, эмоциональное притяжение, авторитетность» (ПЭА) разработана А.Н. Волковой.

Бланк.

№		Да	Нет	?
1	Я легко читаю его мысли.			
2	Я с трудом угадываю его настроение.			
3	Я понимаю его без слов.			
4	Мне трудно предсказать, как он будет вести себя в той или иной ситуации.			
5	Я хорошо знаю его вкусы и привычки.			
6	Мне трудно предсказать его мнение по тому или иному вопросу.			
7	Я знаю, чего он хочет, к чему стремится.			
8	Мне кажется, я плохо его понимаю.			
9	Он часто удивляет меня поступками, которых я от него не ожидала.			
10	Я хорошо знаю его достоинства и недостатки.			
11	Его внутренние переживания остаются для меня загадкой.			
12	Я знаю, на что он способен, а на что – нет.			
13	Я знаю, что для него важно в жизни.			
14	Часто выясняется, что я неверно его понял.			
15	Мне трудно сказать, что его может огорчить или обрадовать.			
16	На меня благотворно действует просто его присутствие.			
17	Мне нравится слушать его голос, смотреть на его лицо.			
18	Меня раздражают его манеры.			
19	У него неприятное лицо.			
20	Мне нравится наблюдать, как он ходит, работает, сидит.			
21	Мне неприятны его поцелуи, прикосновения, ласка.			
22	Мне нравится его смех, улыбка.			
23	Я тяжело переношу разлуку с ним.			
24	Что-то в его внешности мне явно не нравится.			
25	Я часто критикую его действия и высказывания.			
26	Часто он высказывает дельные и умные мысли.			
27	Его взгляды на многие вещи неприемлемы для меня.			
28	Я дорожу его мнением обо мне.			
29	Я горжусь тем, что он мой друг.			
30	Я редко соглашаюсь с его мнениями и оценками.			
31	Рядом с ним я чувствую себя легко и раскованно.			
32	В его присутствии у меня поднимается настроение.			
33	Рядом с ним я легко утомляюсь, раздражаюсь, выхожу из себя.			
34	Я готова отложить важные дела, лишь бы побыть с ним рядом.			
35	Часто у меня появляется желание отдохнуть от него.			
36	Я чувствую себя лучше, когда он отсутствует.			
37	Я нахожу в нем много личных достоинств, за которые я его уважаю как человека.			
38	Среди моих знакомых и близких он – самый авторитетный для меня человек.			
39	Когда мне трудно что-нибудь решить, я чаще всего советуюсь с ним.			
40	Он легко может меня переубедить.			
41	Я считаю, что у него хорошо работает голова.			
42	Я интересуюсь теми книгами и фильмами, которые произвели на него впечатление.			
43	Он интересный человек, я с ним не скучаю.			
44	Иногда мне кажется, что он недалекий человек.			
45	В нем есть такие качества, которые я хотела бы видеть у себя.			

Описание.

В исследовании применяется модификация В.И. Слепковой (Слепкова, Заеко, 2003). В текст опросника заложены три шкалы:

понимание (от 0 до 30),

- эмоциональное притяжение (от 0 до 30),
- авторитетность (уважение) (от 0 до 30).

Опросник состоит из 45 утверждений, которые касаются взаимоотношений между партнерами в браке. Респонденты оценивают утверждения, используя шкалу да/нет/не знаю.

Интерпретация результатов проводится на основе суммы баллов по каждой диагностической шкале методики в соответствии с ключом. Предусмотрены интервалы по каждой шкале, где от 0 до 10 баллов соответствует низкому уровню, от 11 до 20 баллов соответствует среднему уровню, от 21 до 30 баллов соответствует высокому уровню признака.

Приложение Б. Сводные данные констатирующего эксперимента (N=60)

№	Хартманн		Рубин			Борнстейн			Волкова		
	Проницаемость границ, балл	Группа по типу границ	Симпатия	Любовь	Общий уровень эмоциональности	Деструктивная сверхзависимость	Здоровая зависимость	Дисфункциональное отделение	понимание	Эмоциональное притяжение	Авторитетность
1	23	1	16	18	34	22	29	27	15	20	18
2	20	1	10	14	24	15	22	40	14	14	17
3	22	1	14	15	29	24	18	38	20	16	12
4	20	1	12	12	24	22	20	42	22	13	13
5	21	1	14	15	29	13	25	35	14	14	10
6	23	1	11	20	31	12	20	41	15	19	11
7	22	1	14	21	35	11	16	39	12	21	13
8	21	1	17	18	35	15	18	37	10	21	17
9	25	2	18	20	38	16	40	23	19	17	21
10	30	2	24	24	48	14	42	25	20	24	22
11	35	2	25	26	51	18	35	15	25	26	24
12	35	2	21	20	41	20	34	14	21	22	28
13	43	2	24	22	46	22	30	16	20	24	27
14	40	2	24	20	44	22	42	12	23	25	23
15	25	2	20	26	46	20	33	22	24	26	26

№	Хартманн		Рубин			Борнстейн			Волкова		
	Проницаемость границ, балл	Группа по типу границ	Симпатия	Любовь	Общий уровень эмоциональности	Деструктивная сверхзависимость	Здоровая зависимость	Дисфункциональное отделение	понимание	Эмоциональное притяжение	Авторитетность
16	28	2	20	21	41	25	38	20	15	17	24
17	32	2	26	24	50	30	25	28	18	24	25
18	36	2	25	27	52	24	34	15	25	28	26
19	40	2	22	25	47	23	42	16	28	19	27
20	35	2	24	22	46	22	41	22	24	19	27
21	35	2	18	23	41	18	40	24	24	16	23
22	34	2	16	20	36	36	34	32	26	15	17
23	33	2	21	22	43	30	22	30	22	21	16
24	30	2	17	18	35	24	40	16	27	18	25
25	34	2	25	20	45	22	46	18	24	23	25
26	35	2	24	26	50	16	42	21	25	26	26
27	30	2	21	20	41	16	38	20	19	20	28
2	28	2	20	16	36	23	35	24	20	19	23

№	Хартманн		Рубин			Борнстейн			Волкова		
	Проницаемость границ, балл	Группа по типу границ	Симпатия	Любовь	Общий уровень эмоциональности	Деструктивная сверхзависимость	Здоровая зависимость	Дисфункциональное отделение	понимание	Эмоциональное притяжение	Авторитетность
8											
29	38	2	19	24	43	20	24	26	25	24	15
30	40	2	24	26	50	28	33	15	21	27	24
31	35	2	26	25	51	24	38	16	20	28	22
32	36	2	24	22	46	17	44	22	23	20	18
33	38	2	25	20	45	22	44	24	24	23	20
34	34	2	22	24	46	25	40	32	15	25	23
35	36	2	20	25	45	18	42	30	18	26	26
36	35	2	23	23	46	34	32	14	22	26	25
37	42	2	20	25	45	33	34	22	26	24	25
38	40	2	21	18	39	30	40	12	25	20	26
39	38	2	18	16	34	25	44	16	24	16	28
40	37	2	19	22	41	35	32	18	22	19	24

№	Хартманн		Рубин			Борнстейн			Волкова		
	Проницаемость границ, балл	Группа по типу границ	Симпатия	Любовь	Общий уровень эмоциональности	Деструктивная сверхзависимость	Здоровая зависимость	Дисфункциональное отделение	понимание	Эмоциональное притяжение	Авторитетность
41	30	2	22	26	48	22	38	20	18	24	21
42	30	2	24	27	51	16	32	23	22	27	23
43	45	3	25	24	49	35	22	25	20	26	27
44	46	3	25	27	52	40	16	27	14	28	28
45	45	3	26	21	47	30	32	24	18	21	24
46	55	3	23	20	43	26	25	30	16	19	26
47	50	3	28	24	52	35	22	14	12	26	22
48	48	3	27	26	53	42	26	18	16	28	26
49	46	3	25	24	49	44	14	24	15	24	20
50	44	3	24	16	40	38	12	22	24	18	24
51	47	3	24	20	44	30	15	20	16	21	26
52	54	3	25	22	47	23	24	20	21	24	24
5	50	3	26	24	50	25	24	28	15	27	25

№	Хартманн		Рубин			Борнстейн			Волкова		
	Проницаемость границ, балл	Группа по типу границ	Симпатия	Любовь	Общий уровень эмоциональности	Деструктивная сверхзависимость	Здоровая зависимость	Дисфункциональное отделение	понимание	Эмоциональное притяжение	Авторитетность
3											
54	55	3	26	20	46	22	30	29	21	26	18
55	48	3	28	25	53	36	14	24	20	28	15
56	46	3	28	27	55	38	19	13	15	28	27
57	46	3	22	20	42	40	20	15	11	18	18
58	45	3	27	23	50	31	32	18	18	25	23
59	52	3	24	22	46	35	24	11	12	20	28
60	44	3	23	16	39	28	23	12	10	18	28

Приложение В. Корреляционная матрица

Шкалы		Проницаемость границ	Симпатия	Любовь	Эмоциональное отношение	Сверхзависимость	Здоровая зависимость	Отделение	Понимание	Эмоциональное притяжение	Авторитетность
Проницаемость границ	rS	1,000	,700**	,300*	,547**	-,204	-,412**	-,410**	-,059	,409**	,410**
	P	.	,000	,020	,000	,118	,001	,001	,657	,001	,001
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Симпатия	rS	,700**	1,000	,543**	,874**	-,050	-,384**	-,380**	-,048	,718**	,318*
	P	,000	.	,000	,000	,703	,002	,003	,716	,000	,013
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Любовь	rS	,300*	,543**	1,000	,869**	,089	-,216	-,217	,116	,800**	,266*
	P	,020	,000	.	,000	,498	,098	,096	,377	,000	,040
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Эмоциональное отношение	rS	,547**	,874**	,869**	1,000	,022	-,340**	-,338**	,025	,856**	,318*
	P	,000	,000	,000	.	,866	,008	,008	,848	,000	,013
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Сверхзависимость	rS	-,204	-,050	,089	,022	1,000	-,284*	-,284*	,545**	-,035	,248
	P	,118	,703	,498	,866	.	,028	,028	,000	,791	,056
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Здоровая зависимость	rS	-,412**	-,384**	-,216	-,340**	-,284*	1,000	1,000**	-,204	-,229	-,572**
	P	,001	,002	,098	,008	,028	.	,000	,118	,078	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Отделение	rS	-,410**	-,380**	-,217	-,338**	-,284*	1,000**	1,000	-,205	-,227	-,572**
	P	,001	,003	,096	,008	,028	,000	.	,116	,081	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

Шкалы		Проницаемость границ	Симпатия	Любовь	Эмоциональное отношение	Сверхзависимость	Здоровая зависимость	Отделение	Понимание	Эмоциональное притяжение	Авторитетность
Понимание	rS	-,059	-,048	,116	,025	,545**	-,204	-,205	1,000	-,002	,127
	P	,657	,716	,377	,848	,000	,118	,116	.	,987	,332
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Эмоциональное притяжение	rS	,409**	,718**	,800**	,856**	-,035	-,229	-,227	-,002	1,000	,228
	P	,001	,000	,000	,000	,791	,078	,081	,987	.	,080
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Авторитетность	rS	,410**	,318*	,266*	,318*	,248	-,572**	-,572**	,127	,228	1,000
	P	,001	,013	,040	,013	,056	,000	,000	,332	,080	.
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60