Санкт-Петербургский государственный университет

***ДЗЮБА Даниелла Алексеевна***

**Выпускная квалификационная работа**

***Представления о границах личностного пространства у молодых людей в связи с опытом, полученным в интернет-среде***

Уровень образования: магистратура

Направление *37.04.01 «Психология»*

Основная образовательная программа *ВМ.5730.2020 «Психология личности»*

Научный руководитель:

Кандидат психологических наук,

доцент кафедры психологии личности,

Москвичева Наталья Львовна

Рецензент:

психолог-консультант Общероссийской общественной организации «Общероссийская профессиональная психотерапевтическая Лига»,

доцент Института психологии ФГБОУ ВО «Российский

государственный гуманитарный

университет»,

кандидат психологических наук,

Красная Мария Андреевна

Санкт-Петербург

2022

**СОДЕРЖАНИЕ**

АННОТАЦИЯ……………………………………………………………………..5

ВВЕДЕНИЕ………………………………………………………………………..7

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ЛИЧНОСТНОГО ПРОСТРАНСТВА И ЕГО ГРАНИЦ В СВЯЗИ С ОПЫТОМ, ПОЛУЧЕННЫМ В ЦИФРОВОМ ПРОСТРАНСТВЕ……………………………………………..12

1.1. Определение понятия личностного пространства…………………………………………………………………..…12

1.1.1. Понятие психологического пространства личности…………………………………………………………………...12

1.1.2. Жизненное пространство личности…………………………………………………………………...16

1.1.3. Личное и личностное пространство человека……………………18

1.2. Психологические границы личности как предмет исследования…………………………………………………………………..…20

1.2.1. Теоретические подходы к пониманию психологических границ личности…………………………………………………………………...20

1.2.2. Характеристики психологических границ………………………..23

1.2.3. Психологические границы личности в современном изменяющемся пространстве…………………………………………….27

1.3. Категория опыта в психологии и его специфика в интернет-среде………………………………………………………………………………29

1.3.1. Подходы к пониманию и определению опыта личности…………………………………………………………………...29

1.3.2. Переживание как механизм включения опыта в личностное пространство человека……………………………………………………30

1.3.3. Цифровое пространство как новое пространство жизни личности…………………………………………………………………...32

1.3.4. Разработанность проблематики опыта, получаемого в интернет-среде………………………………………………………………………..34

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ………………………………………………………………38

2.1. Процедура исследования…………………………………………….38

2.2. Описание методов исследования……………………………………39

2.3. Процедура исследования…………………………………………….47

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ О ГРАНИЦАХ ЛИЧНОСТНОГО ПРОСТРАНСТВА В СВЯЗИ С ОПЫТОМ, ПОЛУЧЕННЫМ В ИНТЕРНЕТ-СРЕДЕ…………………………………………………………………………….49

3.1. Представления молодых людей о личностном пространстве и его границах………………………………………………………………………….49

3.1.1. Качественный анализ личностного пространства и его характеристик……………………………………………………………..49

3.1.2. Качественный анализ границ личностного пространства и их характеристик……………………………………………………………..56

3.1.3.Исследование личностного пространства и его границ с помощью психодиагностических методик………………………………………….57

3.2. Исследование опыта, полученного молодыми людьми в Интернет-среде………………………………………………………………………………59

3.2.1. Описание категорий опыта, полученного в Интернете………………………………………………………………….59

3.2.2. Характеристика респондентами влияния опыта, полученного в Интернете, на их личностное пространство…………………………….61

3.3. Представления молодых людей об изменении содержания личностного пространства (в настоящий момент и в будущем)…………………………….65

3.4. Взаимосвязи представлений молодых людей о личностном пространстве с различными видами опыта в Интернете……………………………………...68

3.5. Взаимосвязь изменений личностного пространства в представлениях молодых людей с особенностями психологических границ личности………75

3.6. Взаимосвязь изменений характеристик границ и личностного пространства с личностными характеристиками молодых людей……………………………………………………………………………..78

ВЫВОДЫ………………………………………………………………………...85

ЗАКЛЮЧЕНИЕ………………………………………………………………….89

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ……………………………91

ПРИЛОЖЕНИЯ………………………………………………………………….99

**АННОТАЦИЯ**

В рамках данной работы были изучены представления о границах личностного пространства у молодых людей, в связи с опытом, полученным в интернет-среде. Выборка исследования составляет 56 человек в возрасте от 20 до 25 лет. Методы исследования: авторская анкета, полуструктурированное интервью, проективная рисуночная методика «Мое личностное пространство», семантический дифференциал, психодиагностические методики: опросник «Психологические границы» Т.С. Леви, опросник для диагностики потенциала самоизменений личности Н.В. Гришиной, шкала базисных убеждений Р. Янов-Бульман в адаптации О. Кравцовой. Обработка данных: контент-анализ, математические методы (корреляционный анализ Спирмена, t-критерий Стьюдента).

В результате исследования определено и операционализировано понятие личностного пространства и его границ, их свойства и характеристики. Описано содержание личностного пространства через включенные в него сферы и значимые объекты (учебно-профессиональная, межличностная, деятельностная, эмоциональная и т.д.), воспринимаемые характеристики личностного пространства и его границ (активность, ощущаемость, изменяемость и др.) в настоящем и будущем; предложена определенная типология. Выявлены значимые связи проницаемости психологических границ с характеристиками потенциала самоизменений личности. Показаны взаимосвязи убеждений молодых людей относительно благосклонности мира, доброты людей и ценности собственного «Я» с функциями границ, отражающими их динамичность, активность и ощущаемость во временной перспективе.

**Ключевые слова:** личностное пространство, психологические границы, опыт, интернет-среда, личностные характеристики.

**ANNOTATION**

This work studied young people's perceptions of the boundaries of personal space in relation to their experiences in the online environment. The research sample is 56 people between the ages of 20 and 25. Research methods: author's questionnaire, semi-structured interview, projective drawing technique "My personal space", semantic differential, psychodiagnostic techniques: questionnaire "Psychological boundaries" by T.S. Levi, questionnaire for diagnosing the potential of personality self-transformation by N.V. Grishina, scale of basic beliefs by R. Janoff-Bulman as adapted by O. Kravtsova. Data processing: content analysis, mathematical methods (Spearman correlation analysis, Student's t-criterion).

As a result of the study the concept of personal space and its boundaries, their properties and characteristics were defined and operationalized. The content of personal space through the included spheres and significant objects (educational-professional, interpersonal, activity, emotional, etc.), perceived characteristics of personal space and its boundaries (activity, perceptibility, changeability, etc.) in the present and future was described; a certain typology was proposed. Significant connections of permeability of psychological boundaries with characteristics of the potential for personal self-change were revealed. Interrelations of young people's beliefs about the benevolence of the world, the goodness of people and the value of their own self with the functions of boundaries reflecting their dynamism, activity and perceptibility in the time perspective were shown.

**Key words**: personal space, psychological boundaries, experience, Internet environment, personality characteristics.

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность**

Включение интернета в жизнь современного человека на сегодняшний день привносит существенные изменения во все сферы нашей жизни, а также создает принципиально новые условия формирования, существования и расширения личности. Проблема интернет-феномена привлекла внимание многочисленных исследователей (среди них – Асмолов А.Г., Войскунский А.Е., Завьялова З.С., Солдатова Г.У., Черняева К.О. и др.).

Проблема изучения «пространств» человеческой жизни в последнее время приобретает все большую актуальность в психологической науке. Накопленные знания позволяют психологам рассматривать всевозможные пространства (субъективное и объективное, психосемантическое, жизненное, психологическое, социальное, образовательное и др.) в контексте сближения современного, естественнонаучного и гуманитарного знания.

Для успешного функционирования в обществе, для решения различных жизненных задач личность должна уметь гибко реагировать на изменения, расширять собственные возможности, защищать позиции и устанавливать контакты с другими людьми. Адаптивность поведения и способность устанавливать или, наоборот, ограничивать контакты с другими людьми, связана с феноменом психологических границ личности.

Молодые люди сегодня погружены в цифровую среду практически постоянно, они учатся, общаются, работают в интернет-среде, которая делает их жизнь публичной. **Научная проблема исследования**: как молодые люди воспринимают свою личность и ее границы в этой изменившейся среде, какой опыт, получаемый ими через интернет, оказывает на развитие и личности наибольшее влияние? С какими личностными особенностями это связано?

**Цель:** описать содержание и границы личностного пространства молодых людей и выявить их взаимосвязи с опытом, полученным в интернет-среде.

**Объект:** личностное пространство и его границы

**Предмет:** содержание личностного пространства, характеристики его психологических границ и их взаимосвязи с опытом, полученным молодыми людьми в интернет-среде

**Задачи:**

1. описать характеристики личностного пространства и его психологических границ;
2. выявить и описать различные виды опыта, полученные молодыми людьми в интернет-среде;
3. проследить возможные изменения характеристик личностного пространства и его границ во временной перспективе;
4. выявить взаимосвязи изменений психологических границ личностного пространства молодых людей с разными видами и значимостью опыта, полученного в интернет-среде;
5. выявить взаимосвязи психологических границ личности и их изменений с особенностями личности (способность к самоизменениям, базисные убеждения человека).

**Основная гипотеза:**

Представления о содержании и пространственно-временных границах личностного пространства связаны с различными видами опыта, полученными личностью в интернет-среде

**Частные:**

1. Особенности содержания и границы личностного пространства в представлениях молодых людей связаны с полученным опытом в сфере профессионального становления и общения в Интернете.
2. Расширение границ личностного пространства в связи с опытом, полученным в Интернет-среде, связано с проницаемостью психологических границ личности.
3. Изменение границ личностного пространства и его содержания в представлениях молодых людей связано со способностью к изменениям и базисными убеждениями человека относительно собственного Я.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**.

Для изучения содержания личностного пространства и его границ:

* + Авторское полуструктурированное интервью
  + Опросник «Психологические границы личности» Т.С. Леви
  + Семантический дифференциал (Л.И. Вассерман)
  + Рисуночная методика «Мое личностное пространство» (авторская модификация)

Для изучения личностных характеристик молодых людей

* + Опросник для диагностики потенциала самоизменений личности (Гришина Н.В.)
  + Шкала базисных убеждений Янов-Бульман Р. (адаптация Кравцовой О.)

Методы математической статистики: (описательная статистика, t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ Спирмена). Математическая обработка результатов проводилась с использованием программного пакета «SPSS».

**Выборка исследования** составила 56 человек. В нее вошли респонденты возраста от 20 до 25 лет (45 женщин и 11 мужчин), проживающие на территории РФ, которые, в основном, являются студентами.

**Ключевые понятия и их определение:**

**Личностное пространство** — часть психологического пространства, включающая в себя область, связанную с идентичностью личности. Оно обладает всеми свойствами психологического пространства и жизненного пространства личности:

* представляет собой субъективно значимый фрагмент бытия, т.е. существенный, выделяемый из всего богатства проявлений мира и определяющий актуальную деятельность и стратегию жизни человека (С. К. Нартова-Бочавер)
* представляет совокупность сосуществующих и взаимосвязанных факторов, охватывающих и личность, и ее психологическое окружение в едином психологическом поле (К. Левин)
* активно преобразуется (изменяется) в современной цифровой среде (Т.Д. Марцинковская)

**Психологические границы личностного пространства** можно определить как контуры, осознаваемо отделяющие в представлениях личности субъективно значимое и контролируемое пространство «Я» от не «Я», выполняющие функции взаимодействия с миром. Психологические границы изучались разными авторами с точки зрения защитной функции (Н.А. Кондратова), проницаемости (А. Вайштейн), текучести и объема, изменчивости (С.К. Нартова-Бочавер), структуры (Т.В. Корнилова), способа действия (Т.С. Леви).

**Опыт** — это отражение того, что происходило с человеком в определенные моменты времени, того, как он это воспринял или оценил, пережил, что через придание им определенного смысла меняют и внутреннее состояние человека, перестраивая сознание, отношение к другим людям и к себе. (Зиновьева Е.В.)

**Опыт, полученный в интернет-среде** – осмысление переживания значимых ситуаций, связанных с интернет-средой.

На этапе пилотажного исследования были выделены следующие наиболее часто описываемые респондентами категории опыта, полученного в интернет-среде:

* Опыт, связанный с профессиональным образованием и становлением
* Опыт, связанный с общением с людьми в Интернете
* Опыт самораскрытия в Интернете.
* Небезопасный опыт, связанный с Интернет-средой (фейковый, шокирующий, мошеннический контент)

**Теоретическая** значимость работы обоснована тем, что применительно к проблематике ВКР обобщены результаты широкого спектра научных психологических исследований, посвященных изучению понятия пространства личности, его границ, категории опыта и разработанности его проблематики в интернет-среде; выделены основные научные представления о понятии жизненного, психологического и личного пространства, его границ, их свойства, характеристики и функции. Операционализировано понятие личностного пространства, психологических границ и опыта, полученного в интернет-среде. Выявленные эмпирически особенности представлений о своем личностном пространстве и его границах во временной перспективе у молодых людей согласуются с современными идеями различных направлений психологии, расширяют существующую картину результатов научно-исследовательских работ в данном направлении.

**Практическая** значимость работы связана с возможностью применения полученных данных при разработке программ безопасности в интернете для молодежи, в консультировании по вопросам проблем идентичности в связи с вовлеченностью в интернет-среду.

**Структура работы.** Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложений. Список литературы состоит из 77 источников, в том числе включающих публикации в современных периодических изданиях и 7 источников на иностранном языке. В приложения включена разработанная для целей исследования анкета и описательные результаты количественного и качественного анализа, и иллюстративный материал.

**Ключевые слова:** личностное пространство, психологические границы, опыт, интернет-среда, личностные характеристики.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ЛИЧНОСТНОГО ПРОСТРАНСТВА И ЕГО ГРАНИЦ В СВЯЗИ С ОПЫТОМ, ПОЛУЧЕННЫМ В ЦИФРОВОМ ПРОСТРАНСТВЕ

* 1. **. Определение понятия личностного пространства**

**1.1.1. Понятие психологического пространства личности**

Одним из первых психологов, изучавших поведение людей в социальном поле (пространстве), был К. Левин. Его теория личности получила название «теория психологического поля». Для ее обоснования он использовал топологические понятия, объясняющие пространственные объектные отношения — эти положения изложены в основных его научных трудах [36].

В рамках своей концепции К. Левин отталкивался от позиции, из которой следует, что развитие личности происходит в психологическом поле предметов, в окружении которых она живет. Каждый из этих предметов определенным образом заряжен, т.е. имеет свою валентность. Понятие валентности в данном случае можно рассматривать с двух позиций – индивидуальной и общих закономерностей. Его экспериментальные исследования были направлены на поиск доказательств того, что:

* с точки зрения индивидуальной позиции, данная валентность имеет свой заряд (положительный или отрицательный) для каждого отдельного человека;
* с точки зрения общих закономерностей, допускается существование предметов, которые одинаково заряжены (притягательно или отталкивающе) для всех людей.

Обе точки зрения в его теории не являются взаимоисключающими, а, наоборот, позволяют рассмотреть данное положение с нескольких сторон.

Также одна из исследовательских целей К. Левина заключалась в доказательстве того, что деятельность человека определяют не только актуальная ситуация, существующая «здесь и сейчас», но и ее образ, который существует исключительно в сознании человека, ее ожидание. Преодоление влияния поля, в т.ч. окружающих предметов, которое оно включает, возможно за счет наличия именно данного типа мотивов. К. Левин назвал этот процесс возможностью «встать над полем». Данное поведение он называет волевым, так как оно в корне отличается от поведения, вызванного влиянием окружающего мира [37].

Т.о. К. Левин вводит в свою теорию понятие временной перспективы, являющейся фундаментом целостного восприятия себя в прошлом и будущем, определяющей поведение человека в его жизненном пространстве, в целом.

Далее в своих исследованиях К. Левин переключается от психологического пространства индивида к группам, при этом используя прежние концепции для объяснения их механизмов мотивации. Он разрабатывает направление групповой динамики, в контексте которого группа понимается как единое целое, как динамическая система, внутри которой на взаимодействие индивидов влияют различные силы. Также он вывел важную характеристику группы как «динамического целого» — изменения одной составляющей целого влекут за собой изменения другой части и всей группы, в том числе.

Важным методологическим содержанием его теории были положения относительно динамичности психологического пространства, изменения значимости его содержания под влиянием того, что происходит во внешней среде и меняет всю расстановку воздействующих на человека валентностей, т.е. притягательности объектов. Содержащиеся в его работах идеи отражают динамику существующего на сегодняшний момент изменяющегося современного мира.

С.К. Нартова-Бочавер [49] описывает концепцию суверенности психологического пространства личности (СППЛ), опираясь на теорию субъектного подхода. В рамках этой концепции она понимает психологическое пространство личности как субъективно значимый фрагмент бытия, который определяет жизненную стратегию человека и его актуальную деятельность. Он включает в себя комплекс явлений (психологических, социальных и физических), с которыми происходит отождествление человека. Эти явления приобретают для него определенный личностный смысл и, соответственно, человек начинает оберегать и защищать их, используя все доступные ему средства – как психологические, так и физические. Суверенность является одной из форм субъектности, которая включает в себя процесс переноса границ психологического пространства личности и появления каких-либо новых измерений в рамках уже существующих, что происходит в процессе онтогенеза. Она объединяет в себе контролирующие, защитные функции, способствующие развитию психологического пространства личности, и включает в себя опыт автономности и чувство «Я — автор собственной жизни».

Суверенность, по С.К. Нартовой-Бочавер, выступает универсальной психометрической характеристикой ППЛ. «Пространство с целостными границами, дающее возможность его обладателю поддерживать свою личностную автономию, определяется как суверенное, а пространство с нарушенными границами как депривированное, при этом депривируется потребность в приватности, т.е. возможности управлять взаимодействием с миром» [50].

Выделяются шесть измерений психологического пространства личности, которые отражают различные аспекты человеческого бытия (физические, социальные и духовные):

1. Суверенность физического тела предполагает соматический комфорт и благополучие, а также отсутствие попыток их нарушения. Депривация выражается в переживании дискомфорта, который вызван различными внешними раздражителями.
2. Суверенность территории раскрывается как ощущение безопасной части физического пространства, в которой человек находится — это может быть своя комната, личный стол и т.д.). Депривированность означает полное отсутствие территориальных границ.
3. Суверенность мира вещей (артефактов) означает проявление уважения к личным вещам человека, а депривированность этого измерения — отсутствие его права на личную собственность.
4. Суверенность привычек можно охарактеризовать как отсутствие насильственных попыток изменить комфортный для человека порядок вещей, а депривация выражается в непринятии временной и поведенческой организации человека.
5. Суверенность социальных связей подразумевает возможность строить близкие значимые социальные связи (друзья, знакомые) без обязательного одобрения референтных людей, а депривированность — полный контроль над коммуникативной сферой человека.
6. Суверенность ценностей (вкусов) — это свобода мировоззрения, возможность иметь собственную точку зрения. Депривированность в рамках этой сферы выражается в навязывании, насильственном принятии чуждых взглядов и ценностей [48, 50].

Психологическое пространство личности обладает подвижностью и зависит от таких характеристик жизнедеятельности человека как осмысленность и интенсивность. С.К. Нартова-Бочавер выделяет несколько стадий, при которых ППЛ может изменяться:

* Стадия жизненного поиска (при наличии неопределенных перспектив развития ППЛ может расширяться в процессе поисковой активности);
* Стадия обретения ответа (ППЛ остается стабильным и стремится к поддержанию равновесия, используя для этого уже освоенные и устоявшиеся процессы);
* Возникновение сверхценной идеи (ППЛ сужается до границ транслируемой человеком идеи, которая детерминирует его поведение)

В качестве характеристик психологического пространства личности С.К. Нартова-Бочавер выделяет его объем, количество измерений, сохранность (устойчивость или подвижность) границ.

Психологическое пространство обладает следующими свойствами:

1. Человек воспринимает его как «свое» — то, что он создал сам, соответственно, оно имеет для него высокую ценность.
2. Человек может защищать свое пространство, контролировать его и подпространства внутри него, реализуя чувство «Я — Автор своей жизни».
3. Психологическое пространство не рефлексируется, оно существует само по себе, в связи с чем возникают сложности его описания.
4. Целостность границ является одной из важнейших характеристик психологического пространства личности [49, 50].

Таким образом, психологическое пространство личности можно рассматривать и как устойчивую характеристику личности, и как ее состояние.

**1.1.2. Жизненное пространство личности**

Жизненное пространство личности — это часть жизненного мира человека, представляющая для него наибольшую ценность, которая определяет стороны его жизнедеятельности, являющиеся субъективно важными. Жизненное пространство характеризуется, в первую очередь, активностью субъекта, которая направлена на реализацию его мотивов, стремлений и желаний. Оно занимает особую позицию в образе мира человека, которая определяется, главным образом, через смысловой конструкт «свое — чужое» [25, 26].

В проблемном поле исследований феномена жизненного пространства можно отметить использование широкого круга аналогов, близких данной категории. Например, «жизненный мир» — это основное понятие феноменологии Э. Гуссерля, которое анализировалось впоследствии различными авторами [20, 56]; «поле», как основное понятие теории психологического пространства К. Левина [37]; «зона» — данное понятие относится к теории границ пространства личности, сформулированную Э. Холлом [74]. Помимо этого, существуют и понятия, которые иногда используются как синонимы. Например, «психологическое пространство», которое описывала С.К. Нартова-Бочавер в контексте теории суверенности личности [50]; «субъективное жизненное пространство» — данное понятие впервые было выделено Х. Томэ, который понимал его как «совокупность значимых тем бытия» [64]; «жизненное пространство личности», широко используемое в современном научном дискурсе [25, 27].

Сущность этого понятия и его отличие от психологического пространства характеризуют исследования отдельных сфер жизненного пространства, таких как: профессиональная, образовательная сфера, коммуникативная, ценностная; исследования, которые изучают различные виды пространств, рассматривая их, скорее, в контексте средового фактора: информационное пространство, политическое пространство, экологическое, гендерное пространство, воспитательное; исследования сфер активности разных социально-демографических групп: особенности жизненного пространства студенческой молодежи, особенности жизненного пространства пожилых людей, работающих женщин [32, 53].

Вместе с тем, когда Левин определяет жизненное пространство, он фактически не имеет в виду сферы жизнедеятельности. По его словам, в жизненное пространство включаются различные факторы и явления, оказывающие влияние на поведение человека во временной перспективе, в т.ч. в его прошлом и будущем — это ожидания, страхи, желания и мечты; взгляды на свое прошлое в сравнении с прошлым окружающего физического и социального мира. Из этого можно сделать вывод, что психологическая среда имеет принципиальные отличия от физического мира, она не является чем-то объективным, отстраненным от человека, наоборот — она может быть определена через его психологические и физические возможности, которые меняются в  процессе развития, через состояния напряжения—разрядки, опосредованные влиянием мотивов и потребностей человека [37].

В нашей работе мы будем опираться именно на такое понимание, позволяющее нам отделить конкретно психологическое пространство от лишнего наполнения, которое регулярно встречается в других определениях и попытках операционализировать различные пространства личности.

В приложении к каждому конкретному случаю анализа, наполняясь определенным содержанием, жизненное пространство может трансформироваться в понятия более конкретного уровня. В нашем исследовании мы конкретизируем его до личностного пространства.

**1.1.3. Личное и личностное пространство человека**

Термин «персональное пространство» был предложен Катц. Это понятие не уникально для психологии, так как имеет корни в биологии (М. Хайдеггер) [66], антропологии (К. Холл) [67] и других науках. В рамках социальной психологии оно было операционализировано как теория дистанций общения.

Эдвардом Холлом [74] были разработаны механизмы, которые определяют положение индивидов в процессе коммуникации и любого другого взаимодействия. Впоследствии он включил их в раздел социальной психологии, которому было дано название «проксемика» (анг. proximity, что в переводе означает «близость»). В зависимости от ситуации взаимодействия, Э. Холл выделил четыре дистанции общения: интимная (до 50 см), личная (50 см – 1,5 м), социальная (1,5-3,5 м), публичная (3,5-7,5 м). Таким образом, личное пространство, как правило, связывается с психологическим комфортом, дистанцией с другими людьми.

Р. Гиффорд говорит о существовании двух типов пространства: «персональное» пространство характеризуется внешним объективным измерением пространства и углом между индивидами, которые находятся в процессе взаимодействия; персональное пространство описывается как субъективный опыт процесса дистанцирования. Приведенные два типа не обязательно совпадают. Р. Гиффорд провел исследование, в результате которого было показано, что персональное пространство, характеризующееся как дистанция между «Я» и другими, было на 24% больше, чем «персональное» пространство. Он интерпретировал это следующим образом: привычное социальное взаимодействие создает видимость, что дистанция между «Я» и другими гораздо больше, чем это есть на самом деле [73].

В последние годы в научной литературе по психологии личности все чаще стал встречаться термин «личностное пространство», которое связывается не столько с пространством комфорта или субъективного расстояния в общении с другими, сколько с пространством значимых ценностей, деятельностей и личностного развития человека [33, 51]. Так, Т.Д. Марцинковская говорит о том, что личностное пространство сейчас является смешением реального и интернет-пространства. По ее словам, в современном мире отношение к информационному и культурному пространству оказывает существенное влияние на границы реального социального поля, что позволяет преодолеть разные, даже самые жесткие виды внешней фрустрации и часто. Также данное отношение предоставляет определенные возможности для расширения границ личностного пространства, что подтверждает взаимосвязь внешних и внутренних границ с индивидуальными и личностными характеристиками [42, 44].

В контексте нашего исследования было определено и операционализировано понятие «личностное пространство», которое отличается от понятия «личное пространство».

Личностное пространство — является частью психологического пространства личности и жизненного пространства личности, включая в себя область, связанную с идентичностью личности, и обладающую всеми свойствами психологического пространства.

С **содержательной** точки зрения **личностное пространство** – это уникальный внутренний мир конкретного человека, характеризующий систему его отношений к самому себе и взаимодействию с внешним миром.

Оно включает значимые для человека жизненные цели и ценности, восприятие собственной идентичности, значимые виды деятельности и отношения с другими людьми, важные, имеющие личностное значение вещи или предметы; локации, смыслы и чувства, пережитый опыт, создаваемые и объединенные самой личностью путем переживания и воспринимаемых ей как «свои», т.е. как часть своего Я.

Личностное пространство имеет собственные психологические границы — контуры, осознаваемо отделяющие для личности субъективно значимое и контролируемое пространство «Я» от «не Я».

Анализ литературы об исследовании характеристик психологического пространства личности позволил выделить следующие:

* верх-низ, удаление-приближение, расширение-сужение (В.К. Василюк, Ю.С. Савенко),
* временная перспектива (К. Левин, Т.Д. Марцинковская, К.А. Абульханова-Славская),
* значимость включенных объектов (К. Левин),
* активность, напряженность (К. Левин),
* ощущаемость, изменяемость (Э.Холл, Т.Д. Марцинковская),
* структура, величина (А.Н. Леонтьев, Г. Олпорт).

**1.2. Психологические границы личности как предмет исследования**

**1.2.1. Теоретические подходы к пониманию психологических границ личности**

**Психологические границы личности** – это структурный компонент личностного пространства, который, образуя психологическое пространство личности и являясь функцией Я, направлен на отграничение «своего собственного» (того, что принадлежит «Я» и может им контролироваться) от «иного» (того, что не подлежит контролю и «Я» не принадлежит), акцентируя идентичное и защищая его от неидентичного.

Границы, с точки зрения их топологических характеристик, наиболее активно рассматривались в психоаналитическом направлении.

З. Фрейд [65, 70] рассматривал границы бессознательного, его соотношение с осознаваемым и механизмы его функционирования через такие концепции и понятия как многомерность, идентичность, социальная энергия, групповая динамика, психотерапевтическая среда и т.д.

В. Райх, вслед за З. Фрейдом, исследовал влияние социума на подавленную сексуальность и возникновение психологических защит (механизмов). В его концепции границы описываются через понятие «мышечного панциря», проявляющегося в физических зажимах и выполняющего защитную функцию [54].

В теории Г. Аммона [1] личность является сложной многоуровневой структурой, в которой он выделяет первичные (органические) и вторичные (сознательные) структуры. Я-идентичность в его понимании является фундаментальным понятием, которое обеспечивает целостность личности, в соответствии с этим, цель развития Я-идентичности — это ее постоянное расширение и формирование гибких границ. В его теории личности появляется понятие «подвижных границ Я», которые воспринимают как внутренний, так и внешний мир.

В современном научном пространстве психологические границы рассматриваются с точки зрения защитных, контролирующих функций (барьера) или с точки зрения суверенности, автономии. В основном, границы принято описывать через различные противоположные характеристики (например, «открытые-закрытые», «жесткие-проницаемые» и т.д.).

Д. Брэдшоу [71] описывает границы как механизм, который устанавливает барьер и защищает внутреннее пространство личности. В его концепции характеристики границ (их тип и форма) описываются в связи со степенью сформированности, которая определяется через способность установления и поддержания психологической дистанции и измерение «слабых-сильных» границ. Это положение можно рассматривать через определение субъектного или до-субъектного типа границ.

Стабильное функционирование «Я», предполагающее способность и возможность к четкому установлению и поддержанию дистанции с другими людьми, развитую степень внутренней рефлексии и автономии, характеризует субъектный тип, которому соответствуют «сильные» границы. Ярко выраженная уязвимость в процессе взаимодействия с другими, невозможность поддерживать установленную психологическую дистанцию, отсутствие контроля и защищенности своего пространства предполагают до-субъектный тип, которому соответствуют «слабые» границы [71].

С точки зрения К. Левина границы являются компонентом, который предоставляет человеку возможность переживания суверенности собственного «Я», чувства безопасности, уверенности в себе и доверия к миру. В его теории поля жизненное пространство включает в себя различные секторы, которые отделены друг от друга границами, обладающими свойствами проницаемости и контроля. Соответственно, чем определенный сектор ближе к личностному пространству индивида, тем более значительное влияние он оказывает на него [37].

Н. Браун [76] говорит о том, что психологические границы личности являются одним из основополагающих факторов определения личного пространства. Они дают субъективное понимание того, где заканчивается «Я» и начинаются другие. Н. Браун выделяет несколько типов границ: собственно психологические, физические и психофизиологические. В качестве условий определения типов границ она приводит флексибельные (подвижные) и ригидные границы. Понятие флексибельных границ включает в себя самопознание, самопринятие, самоценность и отражение статуса человека в социуме. Ригидные границы выполняют защитную, контролирующую функцию.

**1.2.2. Характеристики психологических границ**

Личностная суверенность может рассматриваться в качестве феномена психологических границ вследствие выполнения одних и тех же функций, т.е. одно понятие может рассматриваться в контексте другого [9, 15]. Как мы уже говорили, концепция С.К. Нартовой-Бочавер описывает понятие суверенности психологического пространства личности, делая акцент на ее защитных и контролирующих функциях, что способствует развитию собственного пространства личности [12, 49].

Мы рассмотрели понятие «психологическая дистанция» как функция границ «Я»**,** с помощью которой личность регулирует степень доступности и открытости собственного психического содержания, уровень которой отражает частоту нарушений границ окружающих людей.

В контексте данного рассматриваемого понятия можно обратиться к концепции Дж. Брэдшоу и Х. Дикманна [71], которые говорят о том, что психологическая дистанция является одновременно и функцией психологических границ, и критерием их сохранности, либо нарушенности. Они предлагают рассматривать психологическую дистанцию в качестве графических моделей, акцентируя внимание на том, что она способствует как соединению, так и разделению психологического пространства отдельных людей. В то же время, функции и механизмы действия психологической дистанции определяются уже существующими, сформировавшимися представлениями человека о себе, как о личности, и о других людях, с которыми происходит процесс взаимодействия. Данная концепция отражает одну из главных функций границ — защитную, так как, в их понимании, процесс установления психологических границ может открывать, либо закрывать личность для коммуникационных процессов, в зависимости от ряда факторов, как внутренних, так и внешних.

Среди современных подходов к определению и диагностике психологических границ особое место занимает подход Т. С. Леви. В концепции Т. С. Леви психологическая граница представлена в виде системы, которая состоит из основных шести функций [35]:

1. Невпускающая функция — по мнению автора, характеризуется непроницаемостью границ от внешних воздействий в случае, когда воздействия расцениваются как способные нанести вред. Это способность человека четко высказать свою позицию несогласия, закрыться, оттолкнуть, выдержать чужой напор. Возможность изменения границы в сторону данной функции подразумевает условие, когда человек осознает свое право на независимость своего внутреннего психологического пространства.
2. Проницаемая функция — характеризуется возможностью границ пропускать внешние воздействия, что представляется возможным, когда человек испытывает уверенность в себе, доверие к миру и другим людям. Проницаемость границ — это одно из основополагающих условий для создания резонанса в процессе взаимодействия, что позволяет человеку идентифицироваться, отождествляться с партнером по коммуникации. Важным моментом в данном контексте является сохранность своего «Я», центра или ядра своей личности, т.к. только в этом случае возможно здоровое слияние.
3. Вбирающая функция — характеризуется возможностью вбирать субъективно необходимые, желательные объекты из внешнего мира, что предполагает осознание человеком своего права удовлетворять собственные потребности, открыто заявлять о них, стремиться к желаемой цели, при необходимости – просить о помощи у других людей.
4. Отдающая функция — характеризуется возможностью пропускать внутренние импульсы во внешний мир, что предполагает осознание человеком своего права на самовыражение, в зависимости от условий.
5. Сдерживающая функция — характеризуется возможностью не отдавать, а, наоборот, сдерживать, накапливать внутренние импульсы, энергию при наличии такой необходимости, если это вызвано состоянием внешнего мира.
6. Спокойно-нейтральная функция — характеризуется отсутствием мотивации к активному взаимодействию с внешним миром, в данный конкретный момент и в актуальной ситуации, спокойным состоянием, при условии, что окружающий мир также не оказывает какого-либо настойчивого воздействия на границы психологического пространства личности.

Если границы адекватно сформированы, человек имеет возможность изменять их функции, в зависимости от собственного желания, мотивации и необходимости, ориентируясь не только на свои внутренние потребности, но и на состояние внешнего мира. Это может обеспечить такой тип взаимодействия с окружающим миром, который адекватно соответствует сферам возможности, ценностных ориентаций и внутренних установок личности [35].

Можно отметить, что в данном подходе получили операциональное отражение теоретические позиции различных авторов, которые также занимались изучением феномена психологических границ личности.

Например, описание невпускающей функции границ по Т.С. Леви имеет общие закономерности с иерархической структурой «Я-концепции» Р. Бернса [8], который рассматривает глобальную «Я-концепцию» как комплекс всех установок личности, направленных внутрь, на саму себя. Он говорит о существовании трех основных модальностях самоустановок, связанных с восприятием индивида собственных актуальных способностей, социальных ролей и статусов; с представлениями о том, каким его видят окружающие люди; с представлениями о «Я-идеальном». Также ее составляющие находят отражение понимания о защитных механизмах, слабой дифференциации «Я» в психоаналитическом направлении (З. Фрейд, В. Райх) [54, 65].

Понимание проницаемой функции границ психологического пространства отсылает нас к концепции базисных убеждений личности Р. Янов-Бульман [75], в которой раскрывается понимание общего отношения к благосклонности мира, включающего в себя базисные убеждения, относительно безопасности мира и доброты людей. Базисные убеждения личности тесно взаимосвязаны с внутренним чувством безопасности и защищенности.

Вбирающая функция границ перекликается с гуманистическими взглядами А. Маслоу [45], относительно мотивации к удовлетворению потребностей человека как основной силы развития личности.

Подводя итог всему вышесказанному, можно говорить о том, что понятие психологических границ предполагает выражение состояния «Я», которое характеризуется, в первую очередь, уровнем собственной активности и направленностью (вовне-вовнутрь). Когда психологические границы соответствуют внутренним установкам индивида, которые не противоречат его потребностям, ценностям, мотивам и переживаниям, они являются оптимальными и соответствуют позитивным личностным установкам, в силу того, что они способствуют построению адекватного процесса взаимодействия человека с миром и созданию условий для сохранения целостности внутреннего «Я» [72, 77].

Анализ литературы об исследовании характеристик границ психологического пространства личности позволил выделить следующие:

* Объем/протяженность (С.К. Нартова-Бочавер);
* Проницаемость (А. Вайштейн, Т.С. Леви);
* Направленность действия (С.К. Нартова-Бочавер, Т.С. Леви);
* Активность (А. Маслоу, К. Роджерс);
* Ощущаемость (Н.Браун, Т.С. Леви);
* Статичность/динамичность (Дж. Брэдшоу, Х. Дикманн);
* Защитная функция границ (В. Райх, Г. Аммон).

**1.2.3. Психологические границы личности в современном изменяющемся пространстве**

Современный мир представляется нам как очень динамичный и изменчивый, и с каждым годом эта тенденция только набирает обороты. Личность в условиях постоянно изменяющейся текучей действительности оказывается перед фактом необходимости регулярно подстраиваться и своевременно адаптироваться под эти условия.

Одним из главных факторов развития современного общества является включение в круг пространств существования личности информационное, виртуальное или интернет-пространство. Его спецификой является огромный непрерывный поток информации, который вызывает необходимость постоянной фильтрации и контроля массива данных, которые воспринимает человек, во избежание информационного перенасыщения. Еще одним неоспоримо важным моментом является возрастающая необходимость публичности в интернет-пространстве [46, 69], связанная со множеством факторов, в том числе, с профессиональной сферой — это создание страниц в социальных сетях, умение вести свой блог или группу, отражающую актуальную информацию о предоставлении услуг, гибкое и активное реагирование на сообщения в мессенджерах, чтобы всегда быть в курсе событий и не упустить важные моменты [61]. Все перечисленные факторы вызывают необходимость гибкого и изменчивого функционирования границ психологического пространства личности с целью адаптации к новым условиям и сохранении при этом внутренней целостности «Я».

В современном широком поле исследований феномена психологических границ можно выделить основные положения, относительно механизмов изменений границ [52].

Одним из важнейших факторов направленности изменения границ пространства личности является развитие и дифференциация его временной перспективы, т.е. взаимосвязи психологически воспринимаемых компонентов настоящего, прошлого и будущего.

Вместе с тем, помимо разделения психологического пространства «Я» от других, растет тенденция к изучению интеграции элементов внутри различных областей или сфер, выделяемых в этом пространстве, т.е. для создания его общей характеристики учитываются не только отдельные объекты, элементы и явления, но и более общие феномены [31].

М.С. Гусельцева [17, 19] раскрывает современные представления о цифровой личности, как расширенной, опираясь на факторы изменения или расширения пространства личности. Расширенная цифровая личность в понимании ее концепции представляет собой личность в совокупности с используемыми ей средствами цифровой коммуникации. Направленность расширения личности, которые связаны со способностью и возможностью изменения границ, можно представить следующим образом:

* Самоисследование или экспериментальное изучение себя;
* Возможность сконструировать собственный образ глазами другого (объективация);
* Использование аватаров (картинок, а не фотографий в социальных сетях) как освобождение от тела, возможность перевоплощения;
* Производство себя для приобретения необходимого влияния различного рода;
* Саморегуляция, предполагающая поиск новых актуальных способов борьбы со стрессом, снижения тревожности и т.д.;
* Количественная самооценка, предполагающая набор количественных личностных характеристик;
* Дематерилизация [18].

Анализ литературы об исследовании механизмов, способов и направлений изменения границ психологического пространства личности позволил выделить следующие

* Расширение, увеличение (А. Маслоу, К. Левин);
* Изменение расширение пространственно-временных параметров (М. Гусельцева);
* Изменение проницаемости (Т.С. Леви).

**1.3. Категория опыта в психологии и его специфика в интернет-среде**

**1.3.1. Подходы к пониманию и определению опыта личности**

Опыт в современном поле психологических исследований можно рассматривать с двух точек зрения — как основополагающий фактор развития личности и, в то же время, ее устойчивости к различным влияниям (преимущественно негативным) внешнего мира. В психологии безопасности подчеркивается важная роль личностного и профессионального опыта, в образовательной сфере и процессе обучения — роль опыта, как формирующего необходимые компетенеции, знания, умения и навыки.

В научной психологической литературе понятие опыта представлено разными подходами и концепциями авторов, которые вкладывают в эту категорию свое понимание. С точки зрения С.В. Истоминой, опыт понимается как динамичная информационная система, которая содержит информацию об окружающем мире и субъективном внутреннем мире, наполнена личностными смыслами и определяет стратегии деятельности субъекта. И.В. Калинкина выделяет компоненты опыта, отражающие различные категории элементов деятельности [60].

В современном поле психологических исследований выделяется большое количество подходов к рассмотрению категории опыта с разных точек зрения. Рассмотрим некоторые из них.

Понятие психотерапевтического опыта выделялось в психоаналитическом подходе такими авторами как А. Адлер, З. Фрейд, К. Юнг [65, 68], которые описывали опыт как основной источник информации о человеке, на основании которой возможно проведение психологической работы (например, через переживание детского опыта).

Дж. Келли [23] в своей теории выделяет понятие когнитивного опыта, подразумевающего способность индивида к восприятию внешнего мира, его оценке и интерпретации, основываясь на системе его личностных конструктов. В то же время, ранее рассматриваемые нами авторы, такие как К. Левин, С. К. Нартова-Бочавер и Г. Томэ [37, 49, 64] рассматривают опыт с точки зрения когнитивно-феноменологического подхода, который включает в себя понимание того, как, в аналитическом смысле, представлены в сознании субъекта воспринимаемые им объекты, переживаемые явления и события.

Такие отечественные авторы как Л.С. Выготский, К.К. Платонов [30] и др., рассматривали опыт в концепции системного подхода, что подразумевает понимание данной категории как совокупности знаний, умений и навыков. В свою очередь, А.Н. Леонтьев, Б.Г. Ананьев [2, 38-40] изучали опыт с точки зрения субъектно-деятельностного подхода, расставляя акценты на активности, включенности в ситуацию субъекта восприятия, и его интерпретации внешнего мира с позиции личной системы координат. На основании понимания различных подходов, в науке также выделяется категория собственно субъективного опыта, определяемого на основании структур, которые организуют индивидуальную деятельность и обеспечивают ее сохранность. Данная категория включает в себя все жизненные события и явления субъекта, их переживания, понимание того, как он воспринимает внешний мир.

На основании рассмотрения различных подходов к изучению опыта, можно выделить его категории, структуру, включаемые в нее элементы, механизмы и закономерности влияния на разные сферы жизни и существования личности.

**1.3.2. Переживание как механизм включения опыта в личностное пространство человека**

Переживание является одним из основополагающих факторов, участвующих в формировании пространства личности. Особенно подробно эту тему рассматривал С.Л. Рубинштейн [58], определяя переживание с точки зрения актуального, особенного события в духовной жизни человека. Он подчеркивал фундаментальную роль этого понятия в истории жизни личности, его индивидуальность, специфичность. По его словам, особенно эмоциональным является переживание того опыта, который включает в себя основные, решающие события в жизни человека, оказывающие влияние на развитие и формирование его личности.

С.Л. Рубинштейн выделял в сознании человека, который находится в процессе переживания, его личностный контекст, выступающий в качестве взаимосвязи мотива и цели, определяющих смысл ситуации индивидуально для каждого человека. Ключевую роль в восприятии и переживании ситуации играет ее значимость, которая определяет, останется переживаемое явление в сфере предметного и безличного или будет включено в личностный план переживания. Событие не характеризуется как просто воспринимаемое, оно становится «пережитым», человек проходит через него, испытывает, иногда страдает, за счет чего оно приобретает конкретный смысл, занимает место в контексте жизни личности, становится существенным фактором ее формирования [57, 59].

В рамках гуманистического направления освещался вопрос, насколько необходима и важна возможность расширения границ пространства личности, ее самореализации, самоактуализации. А. Маслоу [45] в контексте данного вопроса выделял переживание как самые значимые, важные события, явления, моменты, способные изменить отношение человека к своему внутреннему и окружающему внешнему миру, стимулирующие стремление к саморазвитию и личностному росту. Такие переживания играют определяющую роль в реализации мотивов роста, а не дефицитарных. Он рассматривал несколько типов переживаний.

«Пик-переживание» описывается как «порыв», мгновенное сильное переживание, состояние, в котором человек может в полной мере реализовать свой потенциал, свои способности, что приближает его самоактуализации, достижении целостности. Характерными чертами такого переживания являются кратковременность, сильная эмоциональная реакция и полная поглощенность восприятия объекта.

«Платопереживание» подразумевает большую длительность, протяженность во времени и устойчивость. Такие переживания являются более глубокими, фундаментальными, способными основательно изменить отношение к миру, точку зрения, создать новую систему координат восприятия мира [45].

Таким образом, в рамках рассмотренных подходов А. Маслоу и С.Л. Рубинштейна, переживания, преимущественно высокого уровня, выступают как основа, ключевой момент в формировании личностных ценностей, смыслов, а также развитии самосознания, идентичности личности, ее самоактуализации. Опираясь на эту точку зрения, можно говорить о том, что переживание является специфическим механизмом, который дает возможность создать взаимосвязи между отдельными аспектами воспринимаемого мира, ситуаций, событий, объединить их в целое, которое и оставляет внутреннее пространство личности.

**1.3.3. Цифровое пространство как новое пространство жизни личности**

Цифровое пространство выступает как достаточно специфическая сфера, обладающая рядом характерных для нее элементов. Оно предоставляет возможность для того, чтобы изменять, преображать внешний мир, в котором существует человек, и создавать вещи, которых объективно не может быть в реальности [3]. Цифровое пространство является продуктом деятельности человека, соответственно, оно непосредственно связано с ним. Составляющими данного пространства являются все элементы, которые так или иначе были оцифрованы, подвержены цифровой обработке — это фотографии, видео, кино, виртуальная реальность и т.д. Также неотъемлемой частью цифрового пространства является интернет и все включенные в него компоненты — браузер, социальные сети, мессенджеры и т.п. Различные характеристики и особенности цифрового пространства, в силу того, что они тесно связаны с человеком, оказывают непосредственное влияние на его восприятие, мышление, отношение и другие аспекты [10, 21].

Вектор исследований цифрового пространства в современном мире направлен не только на технические науки, но и на гуманитарные, социальные и психологические в силу того, что данное пространство является не просто инструментом прикладной деятельности, а представляет собой сложное явление. Также немаловажным фактором является тот факт, что предпочтения человека на сегодняшний день все больше направлены в сторону данной области, по сравнению с реальностью. Реализация себя во многих сферах жизни личности становится все менее возможной без включения в цифровое пространство — оно становится взаимосвязанным с учебной, профессиональной, социальной сферами, деятельность внутри которых не всегда может быть полноценной без ее элементов [22, 24, 70].

В контексте исследований области информационного пространства можно выделить два различных подхода: внешний, в ракурсе которого происходит изучение видов и способов передачи информации; и внутренний, главным вопросом которого являются способы восприятия, переработки и включения информации в пространство личности, а также влияние полученной информации на него [6].

Поскольку информационное пространство является частью структуры персонального или социального хронотопа, является недопустимым его рассмотрение отдельно от пространства личности. Вследствие этого, информационное пространство было принято условно разделить на социокультурное пространство, наполненное взаимодействием и процессом коммуникации существующих в нем людей, и на информационное поле, предполагающее совокупность различных информационных источников [34].

Опираясь на данное разделение, можно выделить группу критериев, позволяющих сгруппировать источники информации [5-7]. В эту группу критериев входят влияние информации, степень доверия к ней, форма представления, содержание и целевая аудитория, на которую направлена информация.

Понятие интернет-пространства принято рассматривать в контексте широкого спектра понятий: информационная культура, информационная среда, информационное общество и т.д. Однако информационная культура при этом рассматривается как отдельный вид, объясняемый, в первую очередь, воздействием массовых средств информации. Исследования данного вида культуры включают в себя изучение влияния информации на разные возрастные группы в поведенческих, эмоциональных и когнитивных аспектах посредством раскрытия процессов восприятия, переработки и интерпретации получаемой информации [28, 29].

**1.3.4. Разработанность проблематики опыта, получаемого в интернет-среде**

Интернет-среда становится значимой составляющей повседневной жизни человека в современных реалиях. Стремительное развитие и распространение интернета в целом и информационных технологий проникает во все сферы жизни и деятельности человека, вследствие чего стало предметом широкого спектра междисциплинарных исследований, в том числе, в области социологии и психологии. А.Е. Войскунский, Т.В. Корнилова [23-24, 30] и многие другие авторы рассматривают вопрос изменения в деятельности, культуре, особенностях личности посредством использования информационных технологий. Однако результаты проводимых исследований достаточно фрагментарны и не дают возможности составить целостную картину для понимания механизмов восприятия человеком виртуальной реальности [55].

Первые ранние исследования взаимодействия интернет-среды и человека были направлены, в основном, на влияние ПК на человека (А.Е. Войскунский), вопросы психологической безопасности, нарушения личных границ в цифровом пространстве, кибер-буллинга, интернет-аддикций (Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова) и т.д. [62, 63] Таким образом, основной исследовательский интерес лежал в поле взаимодействия человека и средств цифровой коммуникации, ее особенностей, самопрезентации в интернете, сохранности приватности и т.п.

На данном этапе Т.Д. Марцинковская [43] говорит о существовании взаимосвязи двух пространств – реального и виртуального (интернет-пространства). Можно говорить об особенном характере отношений данных пространств — они оказывают друг на друга определенное влияние, при этом границы между ними все больше стираются. В связи с этим, научный интерес, на сегодняшний день, направлен на изучение психологических особенностей личности, существующей в этом переплетении двух пространств, изменения ее внутреннего пространства, способность выстраивать границы, влияние различных объектов и явлений, в том числе, опыта, полученного в интернет-среде, на эти механизмы [47].

**Выводы по 1 главе:**

1. На основе теоретического анализа таких понятий как жизненное, психологическое и личное пространство, в контексте нашего исследования нами было определено и операционализировано понятие «Личностное пространство» — оно является частью психологического пространства личности и жизненного пространства личности, включая в себя область, связанную с идентичностью личности, и обладающую всеми свойствами психологического пространства; имеет собственные психологические границы — контуры, осознаваемо отделяющие для личности субъективно значимое и контролируемое пространство «Я» от «не Я». Анализ литературы по характеристикам пространства личности позволил выделить следующие, используемые нами в исследовании:

* величина (количество включаемых категорий);
* содержательное наполнение (какие категории содержит, каково их соотношение);
* значимость/сравнительный объем и интенсивность эмоциональной окрашенности (разных составляющих);
* наличие временной перспективы (включает ли в себя компоненты настоящего, будущего, прошлого).

1. На основании теоретического анализа различных подходов к проблеме границ, мы определили психологические границы как контуры, осознаваемо отделяющие в представлениях личности субъективно значимое и контролируемое пространство «Я» от не «Я», выполняющие функции взаимодействия с миром.

Анализ литературы по характеристикам границ пространства личности позволил выделить следующие, используемые в нашем исследовании:

* Объем/протяженность
* Проницаемость (защитная функция границ)
* Направленность действия
* Структура (четкость/размытость)
* Активность (состояние: напряженность/спокойствие)
* Ощущаемость (осознанность, близость/отстраненность)
* Статичность/динамичность

1. Изучив различные концепции и взгляды на категорию опыта, в нашем исследовании мы рассматриваем опыт, полученный в Интернете, как осмысление переживания ситуаций, связанных с интернет-средой.

Таким образом, мы рассмотрели определение личностного пространства в соотношении с другими выделяемыми в современном научном поле исследований категориями пространства (жизненное, психологическое, личное), подходы к его изучению, структуру, характеристики; понятие психологических границ, предлагаемые различными авторами классификации, его свойства, характеристики, функции; категорию опыта и его переживания с точки зрения разных подходов и школ психологии.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

**2.1 Программа исследования**

**Цель:** описать содержание и границы личностного пространства молодых людей и выявить их взаимосвязи с опытом, полученным в интернет-среде.

**Объект:** личностное пространство и его границы

**Предмет:** содержание личностного пространства, характеристики его психологических границ и их взаимосвязи с опытом, полученным молодыми людьми в интернет-среде

**Задачи:**

1. описать характеристики личностного пространства и его психологических границ;
2. выявить и описать различные виды опыта, полученные молодыми людьми в интернет-среде;
3. проследить возможные изменения характеристик личностного пространства и его границ во временной перспективе;
4. выявить взаимосвязи изменений психологических границ личностного пространства в представлениях молодых людей с разными видами и значимостью опыта, полученного в интернет-среде;
5. выявить взаимосвязи психологических границ личности и их возможных изменений с особенностями личности (способность к самоизменениям, базисные убеждения человека).

**Основная гипотеза:**

Представления о содержании и пространственно-временных границах личностного пространства связаны с различными видами опыта, полученными личностью в интернет-среде

**Частные:**

1. Особенности содержания и границы личностного пространства в представлениях молодых людей связаны с полученным опытом в сфере профессионального становления и общения в Интернете.
2. Расширение границ личностного пространства в связи с опытом, полученным в Интернет среде, связано с проницаемостью психологических границ личности.
3. Изменение границ личностного пространства и его содержания в представлениях молодых людей связано со способностью к изменениям и базисными убеждениями человека относительно собственного Я.

**Выборка исследования** составила 56 человек. В нее вошли респонденты возраста от 20 до 25 лет (45 женщин и 11 мужчин), проживающие на территории РФ, которые, в основном, являются студентами.

На этапе основного исследования для проверки гипотезы и решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**:

Для изучения содержания личностного пространства и его границ

* + Авторское полуструктурированное интервью
  + Опросник «Психологические границы личности» Т.С. Леви
  + Семантический дифференциал для исследования личностного пространства и его границ (Л.И. Вассерман)
  + Рисуночная методика «Мое личностное пространство» (авторская модификация)

Для изучения личностных характеристик молодых людей

* + Опросник для диагностики потенциала самоизменений личности (Гришина Н.В.)
  + Шкала базисных убеждений Янов-Бульман Р. (адаптация Кравцовой О.)

**2.2 Описание методов исследования**

1. **Авторская анкета**

В соответствии с целями и задачами исследования, нами была разработана анкета для изучения представлений о границах личностного пространства у молодых людей, в связи с опытом, полученным в интернет-среде. (Приложение 1).

Анкета содержит открытые, закрытые и полузакрытые вопросы, направленные на описание содержания и характеристик личностного пространства и его границ, выявление представлений молодых людей об изменении их личностного пространства в будущем (через пять лет), описание различных видов опыта, полученных молодыми людьми в интернет-среде, оценку их влияния на личностное пространство и его границы в настоящем и будущем.

1. **Опросник «Психологические границы личности» Т.С. Леви**

Методика предназначена для исследования психологических границ людей от 18 лет и старше. В нее включены шесть шкал, которые соответствуют шести функциям психологической границы личности, рассматриваемых в авторской модели [42]. Каждая шкала содержит восемь утверждений, среди которых половина прямых и половина обратных. Предполагается четыре варианта ответа на каждое утверждение: «Да», «Скорее да», «Скорее нет», «Нет». Количественный анализ полученных данных позволяет судить о сформированности у респондентов функций психологической границы.

Функции психологической границы личности:

1. Невпускающая – граница непроницаема для внешних воздействий, если эти воздействия оцениваются как вредные;
2. Проницаемая – граница пропускает внешние воздействия. Такое «растворение» границы возможно, если человек уверен в себе и испытывает доверие к другому;
3. Вбирающая – граница «втягивает» желательное из окружающего мира;
4. Отдающая – граница пропускает внутренние импульсы;
5. Сдерживающая – дает возможность сдерживать внутреннюю энергию, если это необходимо, адекватно состоянию мира;
6. Спокойно-нейтральная – выражает спокойное состояние человека, не мотивированного к активному взаимодействию с миром «здесь и теперь» в случае аналогичного состояния мира (Приложение 2).
7. **Рисуночная методика «Мое личностное пространство»**

Рисуночная методика оценки восприятия технологий использовалась В. Емелиным, Е. Рассказовой [21] впервые с целью валидизировать методику диагностики изменяемости границ при использовании различных технических средств. Процедура заключалась в следующем: исследуемым был предъявлен лист бумаги формата А4, в центре которого был круг (5 см в диаметре). Помимо инструкции, в верхней части листа был расположен список, включающий десять объектов. Интернет, мобильный телефон, телевизор — касались используемых респондентами технических средств, оставшиеся семь были дополнительными, например, семья/друзья, работа/учеба, личностные черты, интересы, ценности. Инструкция была сформулирована следующим образом: «Представьте, что этот лист – Ваша жизнь и то, что Вас окружает. Круг в центре – это Вы. Ниже приведен список разных вещей – нарисуйте для каждой из них круг (с соответствующим номером) на этом листе, где Вам захочется. Постарайтесь рисовать первое, что приходит Вам в голову, не размышляя долго. Качество рисования и то, какие круги Вы нарисуете, значения не имеет. Пожалуйста, нарисуйте все 10 кругов, даже если что-то кажется Вам неуместным или неподходящим к Вашей ситуации». Затем измерялся диаметр каждого нарисованного респондентом круга и расстояние от него до центра (до круга, представляющего «Я»).

В соответствии с целью исследования, инструкция была модифицирована нами следующим образом. «Постарайтесь графически изобразить на листе свое личностное пространство таким, как Вы его представляете **сейчас/через пять лет**. Такой рисунок позволяет объемно отразить личность каждого человека как уникальное соотношение субъективно значимых составляющих, среди которых могут быть: Ваши ценности, цели и стремления; убеждения; мотивы деятельности; представления о собственной идентичности; мысли и чувства; отношения со значимыми людьми; значимые занятия, хобби и их смыслы; важные, имеющие личностное значение для Вас вещи или предметы; места; пережитый опыт или что-либо еще. Обозначьте их в необходимом с Вашей точки зрения объеме и соотношении, можно использовать рисунки, символы и подписи. Обозначьте психологические границы Вашего собственного личностного пространства на рисунке каким-либо образом (можно использовать любые линии и фигуры)» (Приложение 3).

1. **Семантический дифференциал для исследования личностного пространства и его границ**

Семантический дифференциал — это метод для построения семантических пространств (индивидуальных/групповых). Координаты объекта в данном пространстве представлены его оценкой по градуированным биполярным (3-, 5- и 7-балльных) оценочным шкалам, чьи противоположные полюса задаются посредством вербальных антонимов [18].

Ч. Осгуд разработал первый вариант теста в 1952 г. с целью измерения субъективных значений понятий. Для этого им были использованы двадцать предварительно отобранных в результате факторного анализа пар понятий. Факторный анализ проводился для 360 объектов, подвергающихся оценке, с использованием трех критериев — «отношение», «сила», «активность».

При положительной оценке объекта респондентом, она будет приближена к позитивному полюсу, находящемуся слева (5, 6 или 7, в зависимости от интенсивности оценки). При отрицательной оценке объекта, она, соответственно, будет смещена к отрицательному полюсу (справа — 3, 2 или 1). В результате, можно говорить о том, что 7 является максимальной степенью положительного признака, а 1 — максимальной степенью отрицательного. Числовое значение 4 находится в середине, т.е. является нейтральным.

Существует два варианта шкал. Первый, где в начертании шкалы используются знаки «плюс» и «минус», допускается использовать только в случае, когда предъявляемые в качестве стимула антонимы (противоположные пары признаков/характеристик объектов) имеют ярко выраженное значение — положительное или отрицательное (например, «хорошо—плохо»). Такие признаки, как, например, «постоянный—изменчивый» воспринимаются респондентами неоднозначно, в следствие чего не рекомендуется использовать первый вариант шкалы в таком случае, чтобы не повлиять на оценку респондента.

В таком случае более предпочтительным вариантом является использование второго типа шкалы (от 7 до 1), так как он является более нейтральным. В данном случае изменение чисел в шкале под нормативные происходит уже на этапе обработки полученной информации.

Т.о. семантический дифференциал представляет собой проективную методику, основной характеристикой которой является связь приобретаемого смысла стимулирующей ситуации и субъективных склонностей испытуемых, а не объективного содержания ситуации (Приложение 4).

**5. Опросник для диагностики потенциала самоизменений личности (Гришина Н.В.)**

**Шкалы методики:**

* Шкала 1. «Потребность в самоизменениях». Данная шкала, по словам автора, соотносится с такими содержательными характеристиками личности, как потребности, ценности, мотивы.
* Шкала 2. «Способность к осознанным самоизменениям». В наибольшей степени соотносится с такими регулятивными характеристиками личности, как способность к постановке целей самоизменений, планированию их реализации.
* Шкала 3. «Вера в возможности самоизменений». Соотносится, в первую очередь, с имплицитными концепциями, оказывающими влияние на поведение человека.
* Шкала 4. «Возможность самоизменений». Соотносится с такими формально-динамическими характеристиками личности, как, например, психическая ригидность, которая ограничивает индивидуальную возможность изменяемости [48].

Итоговый показатель потенциала самоизменений определяет общую способность к самоизменениям. Соотношение выраженности приведенных шкал позволяет определить, какие компоненты в большей степени влияют на ее реализацию (Приложение 5).

1. **Шкала базисных убеждений Янов-Бульман Р. (адаптация Кравцовой О.)**

Р. Янов-Бульман разработала шкалу базисных убеждений личности (англ. WAS), которая впоследствии была адаптирована О. Кравцовой, а затем — М.А. Падуном и А.В. Котельниковой. Шкала базисных убеждений представляет собой опросник, основанный на когнитивной концепции базовых убеждений личности [75].

Базисные убеждения определяются как устойчивые, глобальные представления человека о себе и об окружающем мире, которые оказывают определенное влияние на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы человека. Здоровое чувство безопасности является одним из базовых ощущений. По мнению Р. Янов-Бульман, основу чувства безопасности составляют три категории базовых убеждений, которые составляют ядро субъективного мира человека:

1. Вера в то, что в мире больше добра, чем зла;
2. Убеждение, что мир полон смысла;
3. Убеждение в ценности собственного «Я».

Методика включает в себя 8 шкал, которые при обработке информации объединяются в три фактора, основанных на вышеприведенных убеждениях. Каждая шкала включает в себя 4 пункта (от 1 до 6), некоторые из которых являются реверсивными.

Шкалы методики:

1. Благосклонность мира (BW, benevolence of world)
2. Доброта людей (BP, benevolence of people)
3. Справедливость мира (J, justice)
4. Контролируемость мира (C, control)
5. Случайность как принцип распределения происходящих событий (R, randomness)
6. Ценность собственного «Я» (SW, self-worth)
7. Степень самоконтроля (контроля над происходящими событиями) (SC, self-control)
8. Степень удачи, или везения (L, luckiness)

Факторы методики:

1. Общее отношение к благосклонности окружающего мира (включает шкалы «Благосклонность мира» и «Доброта людей»).
2. Общее отношение к осмысленности мира, т.е. контролируемости и справедливости событий (включает «Справедливость мира», «Контролируемость мира» и «Случайность»).
3. Убеждение относительно собственной ценности, способности управления событиями и везения (включает «Ценность «Я», «Самоконтроль» и «Везение») (Приложение 6).

**Математические методы обработки данных**

1. **t-критерий Стьюдента**

t-критерий Стьюдента предназначен для сравнения средних величин выборки, которые принадлежат к двум совокупностям данных. Также он используется для проверки гипотез об отличии средних значений статистически достоверно друг от друга.

t-критерий Стьюдента имеет широкий спектр применения, например, он используется для сопоставления средних величин у связных и несвязных выборок, выборки могут быть не равны по величине.

Условия применения:

1. Переменные измерены в сильных шкалах (шкала интервалов или шкала отношений).
2. Распределение признаков в каждой выборке приближается к нормальному распределению.

В нашем исследовании критерий Стьюдента применялся для выявления значимых различий в таких методиках как:

* Опросник «Психологические границы личности» Т.С. Леви
* Шкала базисных убеждений Р. Янов-Бульман (адаптация О. Кравцовой)
* Опросник для диагностики потенциала самоизменений личности (Гришина Н.В.)

1. **Корреляционный анализ**

Корреляционный анализ — это совокупность методов обнаружения корреляционной зависимости между случайными величинами или признаками. Он используется для проверки гипотез о взаимосвязи переменных с использованием коэффициентов корреляции, двумерной описательной статистики, количественной меры взаимосвязи (совместной изменчивости) двух переменных.

Корреляционный анализ для двух случайных величин заключает в себе:

* построение корреляционного поля и составление корреляционной таблицы;
* вычисление выборочных коэффициентов корреляции и корреляционных отношений;
* проверку статистической гипотезы значимости связи.

Основное назначение корреляционного анализа – выявление связи между двумя или более изучаемыми переменными, которая рассматривается как совместное согласованное изменение двух исследуемых характеристик. Данная изменчивость обладает тремя основными характериcтиками: формой, направлением и силой.

В данной работе применялся корреляционный коэффициент Спирмена для выявления взаимосвязей изменений психологических границ личностного пространства молодых людей с оценкой влияния различных видов опыта, полученного в Интернете, и с личностными характеристиками.

**2.3. Процедура исследования:**

Исследование проводилось в 2 этапа: пилотажное исследование и основное исследование. Целью пилотажного исследования являлась апробация авторской анкеты для того, чтобы:

* определить, что можно отнести к цифровому опыту, изменяющему личность – какие ситуации, события, интенсивность переживания – субъективную значимость и т.д.;
* определить вопросы для изучения содержания личностного пространства, работы его границ и изменения;
* апробировать предполагаемый пакет методик и провести анализ данных для выявления наличия взаимосвязей.

Пилотажное исследование проводилось в период с сентября 2021 года по ноябрь 2021. Выборка пилотажного исследования составила 29 человек (20-25 лет), которые, в основном, являются студентами бакалавриата и магистратуры по направлению «Психология».

Основной этап исследования проводился в период с января 2022 года до конца апреля 2022. Для более эффективного сбора данных была создана анкета на платформе Google-формы. Среднее время заполнения анкеты респондентами составило 1-1,5 часа.

Структуру анкеты можно описать следующим образом. Сначала респондентам предлагалось определение личностного пространства, так как по результатам пилотажного исследования было выявлено, что респонденты в большинстве заменяют понятие «личностное пространство» на «личное пространство». Затем предлагалась инструкция к рисуночной методике «Мое личностное пространство», где предполагалось изобразить представление своего пространства на настоящий момент. После выполнения рисунка был представлен ряд вопросов, направленный на уточнение и раскрытие элементов рисунка, обозначение их значимости, и методика семантического дифференциала. Далее респондентам предлагалось заполнить методику «Психологические границы личности» Т.С. Леви, а затем — ответить на вопросы, касающиеся различных категорий опыта, который они получали/не получали в Интернете, оценки влияния включенных в эти категории событий на ЛП и его границы по десятибалльной шкале. Затем респонденты последовательно заполняли вторую рисуночную методику «Мое личностное пространство в будущем (через пять лет)», методику семантического дифференциала, методику «Потенциал самоизменений» Н.В. Гришиной, методику «Базисные убеждения личности» Р. Янов-Бульман.

Поскольку исследование проводилось дистанционно, в созданной google-форме была предусмотрена функция загрузки рисунков, чтобы респонденты имели возможность выполнить задание и сразу загрузить его в удобном для них формате. При возникновении сложностей, им также предлагалось отправить рисунки по указанному адресу электронной почты. Часть респондентов, которые заполняли анкеты в бумажном формате, получили несколько чистых листов для выполнения рисуночной методики и прикладывали рисунки непосредственно к заполненным анкетам.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ О ГРАНИЦАХ ЛИЧНОСТНОГО ПРОСТРАНСТВА В СВЯЗИ С ОПЫТОМ, ПОЛУЧЕННЫМ В ИНТЕРНЕТ-СРЕДЕ

**3.1 Представления молодых людей о личностном пространстве и его границах**

**3.1.1 Качественный анализ личностного пространства и его характеристик**

Анализ рисунков личностного пространства молодых людей показал, что оно имеет сложную структуру, которая может включать в себя различные значимые для личности сферы – учебно-профессиональную, межличностную (включающую только значимых людей – семью, близких, друзей/партнеров), деятельностную (хобби, отдых, путешествия), ценностно-мотивационную, эмоциональную и др., представленные различными объектами (таблица 1).

**Таблица 1.** Основные категории содержания личностного пространства и количество относящихся к ним объектов (по выборке)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание ЛП (настоящее) | | |
| **Категория** | **Кол-во компонентов** | **%** |
| Учебно-профессиональная | 36 | 8,3 |
| Межличностная | 70 | 16,1 |
| Деятельностная | 54 | 12,4 |
| Ценностно-мотивационная | 44 | 10,1 |
| Эмоциональная | 58 | 13,3 |
| Самопознание | 63 | 14,5 |
| Мир материальных вещей | 53 | 12,2 |
| Другое | 57 | 13,1 |

**В содержании** личностного пространства выделено большое наличие категорий, что позволяет охарактеризовать его как наполненное разнообразными объектами и отразить его полноту и многогранность. Условно большую часть занимает категория межличностного общения (16%) и самопознания (14,5%). В категорию межличностного общения вошли такие объекты как, например, «друзья», «семья», «молодой человек» и др. В категорию самопознания вошли такие объекты как «самопознание», «поиск себя», «саморазвитие», «мысли», «мнение» и т.д. Учебно-профессиональная сфера представлена компонентами, характеризующими трудовой статус студентов – «учеба», «работа», «вуз», «диплом», «сессия» и т.д. В деятельностную сферу вошли понятия, отражающие актуальные значимые занятия, например, «хобби», «увлечения», «действия», «отдых». Ценностно-мотивационная сфера представлена такими понятиями как «ценности», «мотивы», «идеи», «смыслы», «опыт», «мировоззрение» и т.д. В эмоциональную сферу вошли понятия, описывающие компоненты актуальных эмоций и чувств, которые респонденты включили в свое личностное пространство, например, «эмоции», «чувства», «ощущения», «тревога», «страх», «любовь» и т.п. Сфера мира материальных вещей описывает составляющие материального мира, которые по различным причинам респонденты включили в свое личностное пространство, например, «рабочее место», «финансы», «мой дневник», «стол» и т.д. Примеры рисунков личностного пространства представлены в Приложении 9.

**Величина** личностного пространства охарактеризована на основе контент-анализа рисунков. Условно были выделены такие категории как: «занимает весь лист» (30%), «занимает больше половины листа» (10%), «занимает меньше половины листа» (12%), «занимает небольшое место по центру» (48%). Результаты анализа представлены в таблице 2.

**Таблица 2.** Характеристика величины личностного пространства

(в целом по выборке)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Величина ЛП | | |
| **Величина** | **Кол-во респондентов** | **%** |
| Занимает весь лист | 15 | 30 |
| Занимает больше половины | 5 | 10 |
| Занимает меньше половины | 6 | 12 |
| Занимает место по центру | 24 | 48 |
| Всего | 50 | 100 |

**Значимость объектов** в личностном пространстве определялась при помощи открытых вопросов, ответы на которые респонденты давали после заполнения рисунка, и некоторых проективных критериев при контент-анализе материалов (выделение цветом, большим нажимом, жирным шрифтом и т.д.). Описательно можно сказать, что в качестве значимых объектов люди выделяют:

1. Актуальные на настоящий момент объекты, события, собственные характеристики, которые вызывают у них переживания, и это отражается на рисунке. Например:

* «Мои фантазии (воображаемый мир) имеют большую ценность, так как они неразделимы с реальностью, и это мой основной источник ресурса, отдыха и поддержки»;
* «Любовь включила, потому что это некий общий принцип, определяющий отношение к разным составляющим жизни и личностного пространства».

1. Опыт, включенный в личностное пространство, который оказал влияние на его содержимое. Например,

* «Включен опыт как таковой, так как благодаря ему происходит развитие личности», «переезд кардинально изменил мои взгляды на жизнь»,
* «Служба в армии сильно повлияла на меня»,
* «Я бы хотела добавить туда также значимые для меня места (города, конкретные местности и т.д.) Важность вещей и мест, на мой взгляд, обусловлена обращением к прошлому опыту, тут подчеркивается важность момента, его ценность, его смыслы, которые наполнили мою жизнь, в каком-то смысле даже смогли дополнить, изменить мою личность»,
* «Негативные воспоминания (ежи) - они напоминают о том, что я приобрела определенный опыт, который не сломил меня, а сделал сильнее».

1. То, что делает личностное пространство комфортным и безопасным. Данные характеристики «своего» пространства являются значимыми. Например,

* «Музыка имеет прямое воздействие на душу, в ней я нахожу спокойствие, которого зачастую не хватает»,
* «Дом - гарант безопасности. Место, где я есть хоть кто-то»,
* «Также вещи помогают строить мое пространство, делать его комфортным, безопасным для меня. Такие события как встреча с новыми людьми вместе с тем, что было перечислено выше, также расширяют границы возможного и наполняют личность смыслами, меняют ценности и приоритеты».

Актуальные значимые события (26%) и представления о комфорте и безопасности своего личностного пространства (24%) занимают в шкале значимости наибольшее место. Процентное соотношение категорий представлено в таблице 3.

**Таблица 3.** Значимые категории содержания личностного пространства (в целом по выборке)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Значимые категории в ЛП | | |
| **Категория** | **Кол-во респондентов** | **%** |
| Актуальное | 13 | 26 |
| Опыт | 7 | 14 |
| Комфорт и безопасность | 12 | 24 |
| Не выделено | 15 | 30 |
| Другое | 3 | 6 |
| Всего | 50 | 100 |

Также, помимо содержательных категорий внутри личностного пространства, могут встречаться «внешние» категории, существующие вне границ. Личностное пространство не существует отдельно от других «пространств» — других людей, внешнего мира, новой информации — они пересекаются, образуя общие сегменты, внутри которых также происходят процессы, которые требуют описания. В результате качественного анализа было выявлено, что у 28% респондентов в рисунке присутствует наличие других пространств, помимо тех, которые они отмечали как «мое».

Все респонденты выделили «мое» личностное пространство, в то время как другие виды пространств встречаются с разной частотой. Чаще всего среди остальных отдельно выделяется пространство близких людей (18%). Это может быть семья, друзья, партнер – как включенные в одно пространство, так и разные. В категорию «другое» вошли виды пространств, которые не относятся к основным выделенным категориям. В нее включены такие пространства, как, например, «пространство возможного», «пространство отношения к прошлому и будущему», «пространство увлечений», «мир материальных вещей» и т.д.

Также был выделен момент, что часть респондентов включает близких и учебно-профессиональную сферу в свое личностное пространство, но часть выносит их как отдельные, и не всегда они имеют пересечения. Такая включенность или невключенность в личностное пространство может говорить о значимости различных сфер в жизни человека

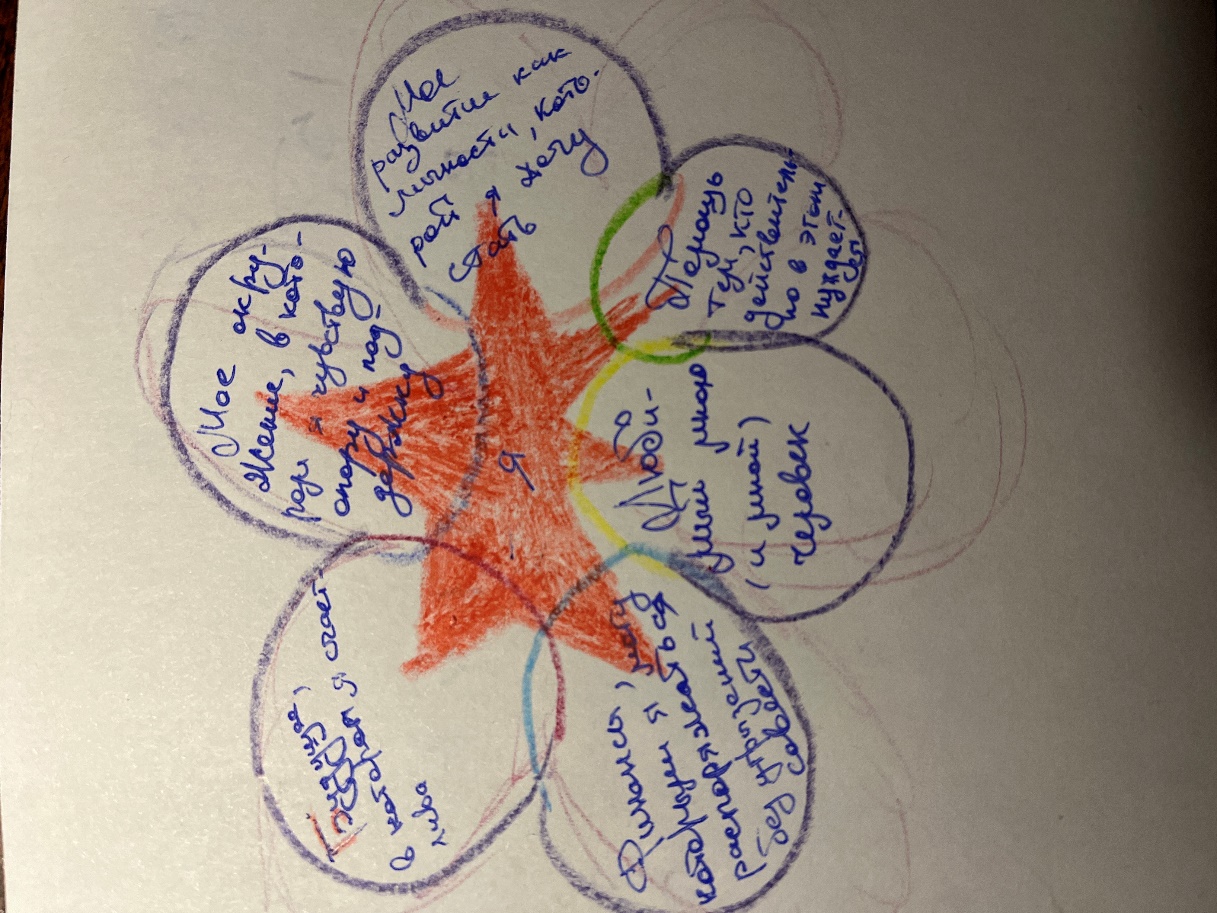
У 46% респондентов, отметивших на рисунке другие пространства, присутствует наличие пересечений с «моим» личностным пространством, что образует общие сегменты, не имеющие обозначенного наполнения.

Проведенный анализ позволяет говорить об определенной типологии рисунков, отражающих личностное пространство. Процентное соотношение категорий представлено в таблице 4.

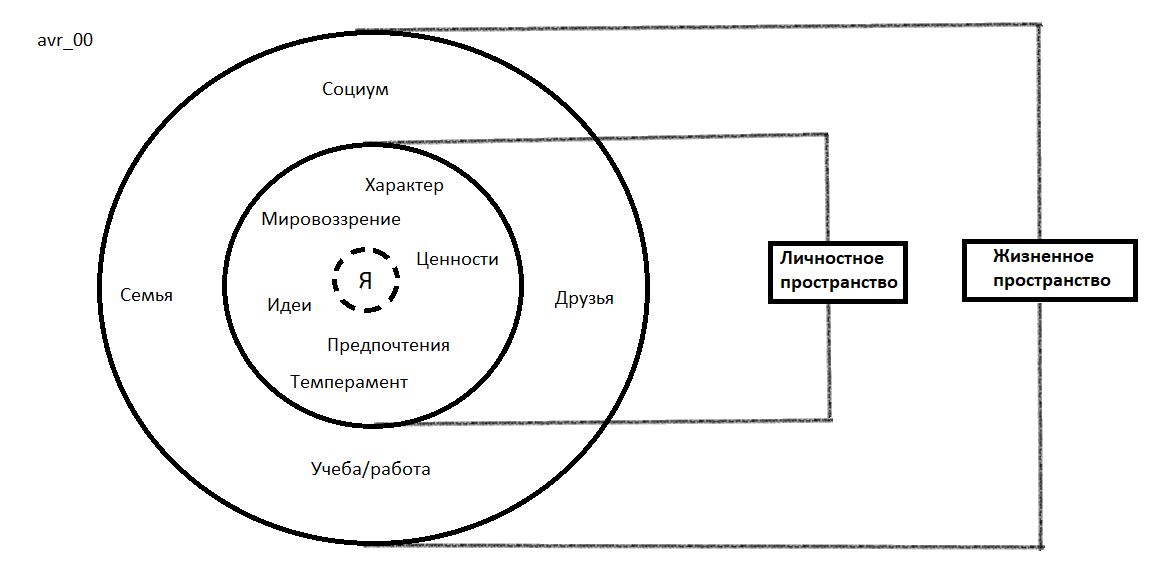
**Таблица 4.** Типология представлений о ЛП

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Активное взаимодействие с миром | Упорядоченный мир | Комфортный мир | Метафорический мир |
| 19,6% | 34,8% | 15,2% | 8,7% |

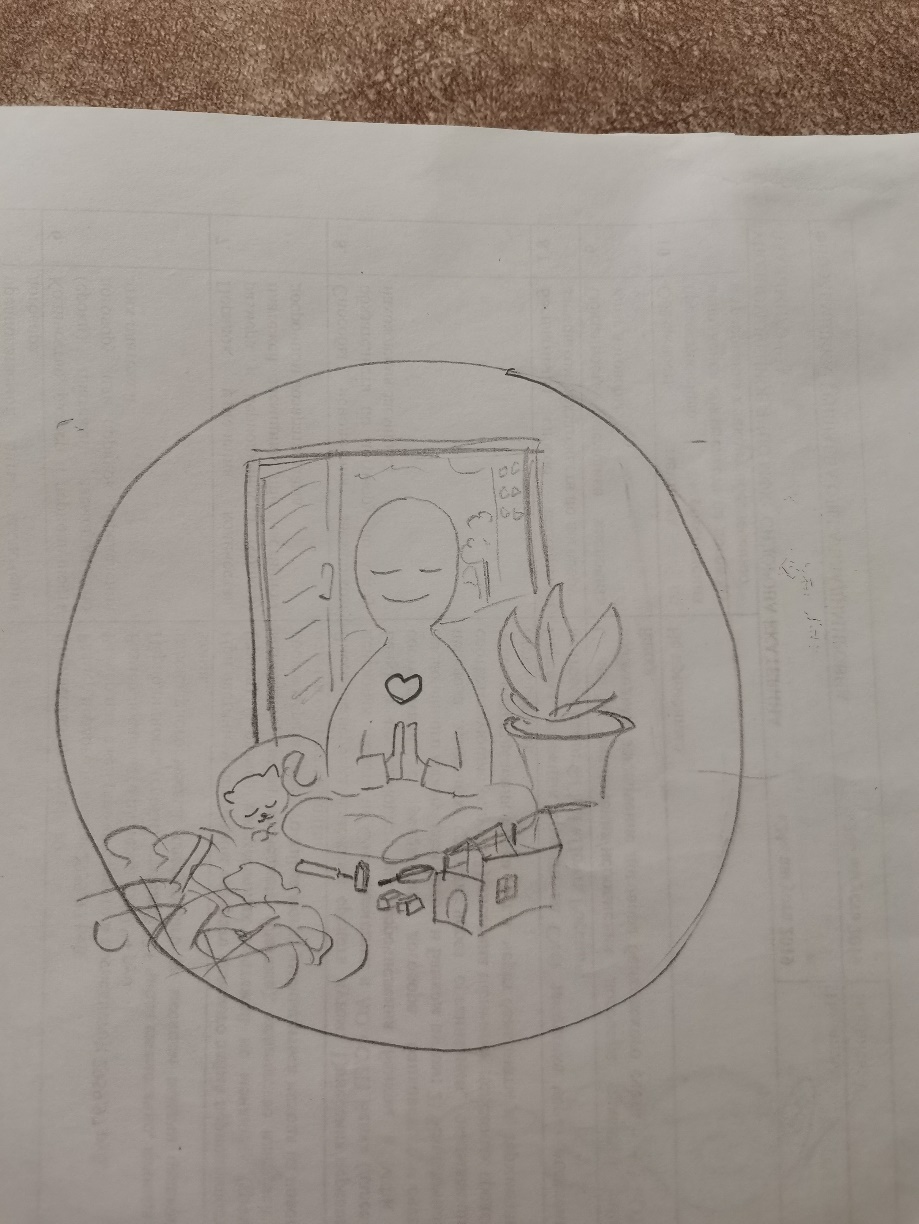
Выделенные типы можно описать следующим образом:

* Тип «Активное взаимодействие с миром» характеризуется наличием других пространств, помимо «моего», которые пересекаются, взаимодействуют между собой, имеют направленность, предположительно, различные динамичные процессы, происходящие в зонах пересечения пространств. Пример можно увидеть на Рисунке 1.

**Рис. 1.** Тип «Активное взаимодействие с миром»

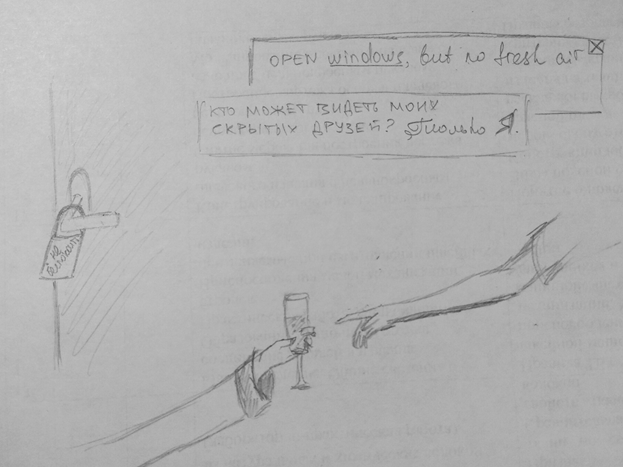
* «Упорядоченный мир» — это личностное пространство с широким, разнообразным содержательным наполнением, внутри которого выделяется большое количество категорий, которые систематизированы/упорядочены определенным образом. Данный тип встречается в выборке чаще всего. Пример можно увидеть на рисунке 2.

**Рис. 2.** Тип «Упорядоченный мир»

* «Комфортный мир» — это личностное пространство с минимальным наполнением, включающее в себя элементы комфорта, безопасности и гармонии, т.е. место, где человек чувствует себя спокойно, уютно и безопасно. Зачастую в него включены элементы материального мира или значимые занятия — кот, цветок в горшке, предметы домашнего интерьера, рыбалка, пение, рукоделие и т.д. Пример можно увидеть на рисунке 3.

**Рис. 3.** Тип «Комфортный мир»

* Тип «Метафорический мир» характеризуется отсутствием явных содержательных компонентов или неоднозначностью их интерпретации. Это может быть наличие цитат, отражающих жизненное кредо, или большого количества метафор, которым дается описательное значение в открытых вопросах, или абстрактных фигур. Пример можно увидеть на рисунке 4.



**Рис. 4.** Тип «Метафоричный мир»

* + 1. **Качественный анализ границ личностного пространства и их характеристик**

В результате качественного анализа рисуночной методики мы получаем следующее описание границ личностного пространства по выборке. Больше половины респондентов обозначают границы своего личностного пространства как четкие, ярко выделяющиеся, хорошо видимые на рисунке. 30% респондентов не обозначили границы на рисунке – это значит, что рисунок занимает весь лист, не имея границ, либо составляющие личностного пространства расположены на листе и никак не ограничены. Результаты представлены в таблице 5.

**Таблица 5.** Характеристика границ личностного пространства (в целом по выборке)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Структура границ ЛП | | |
| **Характеристика** | **Кол-во респондентов** | **%** |
| Четкие | 29 | 58 |
| Размытые | 6 | 12 |
| Не обозначены | 15 | 30 |
| Всего | 50 | 100 |

Проницаемость границ также определялась по результатам контент-анализа рисуночной методики. У 48% респондентов границы жесткие, непрерывные, не пропускают через себя элементы внешнего мира или других пространств. Прерывистые границы, обозначенные пунктиром или имеющие пропуски в линии, отмечаются у меньшего количества респондентов (22%). Соответственно, у респондентов, которые не обозначили свои границы, отследить их проницаемость невозможно. Результаты представлены в таблице 6.

**Таблица 6.** Характеристика проницаемости границ личностного пространства (в целом по выборке)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Проницаемость границ ЛП | | |
| **Характеристика** | **Кол-во респондентов** | **%** |
| Непрерывные | 24 | 48 |
| Прерывистые | 11 | 22 |
| Отсутствуют | 15 | 30 |
| Всего | 50 | 100 |

**3.1.3. Исследование личностного пространства и его границ с помощью психодиагностических методик**

Характеристики личностного пространства и границ – величина, активность, изменяемость и осознаваемость – были измерены при помощи методики семантического дифференциала. Шкалы, характеризующие каждый из перечисленных факторов в настоящем времени, представлены в таблице 7.

**Таблица 7.** Характеристики личностного пространства и его границ по методике семантического дифференциала (в целом по выборке)

|  |  |
| --- | --- |
| **Величина** | |
| **фактор** | **ср.знач.** |
| длительное/мгновенное | 2,0 |
| большое/маленькое | 1,1 |
| объемное/плоское | 1,6 |
| широкое/узкое | 1,7 |
| Итоговое значение | 6,4 |
| **Активность** | |
| **фактор** | **ср.знач.** |
| активное/пассивное | 0,1 |
| напряженное/расслабленное | 0,1 |
| стремительное/застывшее | -0,5 |
| изменчивое/постоянное | -0,4 |
| Итоговое значение | -0,7 |
| **Изменяемость** | |
| **фактор** | **ср.знач.** |
| непрерывное/прерывное | 1,0 |
| обратимое/необратимое | 0,5 |
| ритмичное/неритмичное | 0,0 |
| Итоговое значение | 1,5 |
| **Ощущаемость** | |
| **фактор** | **ср.знач.** |
| тревожное/спокойное | -0,1 |
| ощущаемое/неощущаемое | 1,5 |
| открытое/замкнутое | -0,8 |
| Итоговое значение | 0,6 |

По результатам анализа шкал семантического дифференциала мы можем сказать, что личностное пространство воспринимается молодыми людьми в наибольшей степени как длительное, большое, объемное и широкое; активное и напряженное, но при этом застывшее (коэффициент -0,5) и постоянное (коэффициент -0,4); непрерывное и обратимое; спокойное (коэффициент -0,1), ощущаемое и замкнутое (коэффициент -0,8).

Проницаемость границ также была описана нами посредством анализа методики «Психологические границы» Т.С. Леви. Средние значения по шкалам представлены в таблице 8.

**Таблица 8.** Характеристика проницаемости границ личностного пространства по методике «Психологические границы» Т.С. Леви

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкала | Средние значения | Стандартное отклонение |
| Активно не впускающая | 15,1 | 5,35 |
| Полностью проницаемая | 11,8 | 5,14 |
| Активно вбирающая | 12,1 | 4,70 |
| Активно отдающая | 14,8 | 5,43 |
| Активно сдерживающая | 13,8 | 5,17 |
| Спокойно-нейтральная | 12 | 5,28 |

Границы в большей степени воспринимаются молодыми людьми как не впускающие (15,1), активно отдающие (14,8) и активно сдерживающие (13,8), что позволяет говорить о представлении границ своего пространства респондентами как о динамичных и изменяющихся.

**3.2. Исследование опыта, полученного молодыми людьми в Интернет-среде**

**3.2.1 Описание категорий опыта, полученного в Интернете**

Для выделения категорий опыта было проведено пилотажное исследование в два этапа. Во время первого этапа респондентам был предложен ассоциативный эксперимент на стимул «Новый опыт в Интернете – что это?», также «-какой он?» и «-что он делает?». Посредством качественного анализа полученного материала было выделено четыре категории:

1. Опыт, связанный с профессиональным образованием и становлением
2. Опыт, связанный с общением с людьми в Интернете
3. Опыт самораскрытия в Интернете
4. Небезопасный опыт, связанный с Интернет-средой (опыт столкновения с фейками, мошенничеством, обманом, который произвел на молодых людей сильное шокирующее или воодушевляющее впечатление)

Во время второго этапа пилотажного исследования респондентам были предложены списки событий, подразделяющиеся на приведенные выше четыре категории с возможностью добавить свой вариант ответа. На этапе основного исследования респонденты получили инструкцию, которая звучала следующим образом: «Содержание личностного пространства изменяется в процессе жизни, включая в себя опыт переживания и осмысления человеком личностно значимых моментов жизни, важных событий. Можно ли сказать, что какое-либо из них (или несколько) оказало на Вас определенное влияние, заставило посмотреть на себя по-новому, т.е. было опытом, который привел к изменениям в Вашем личностном пространстве? Отметьте в предлагаемом перечне возможного опыта, полученного в интернет-среде, события, которые происходили с Вами лично, либо добавьте свои. Оцените, насколько каждое из них оказало на Вас влияние по шкале от 1 до 10, где 1 — совсем не оказало на меня влияния, 10 — наиболее сильно на меня повлияло». Процентное соотношение и средние значения степени влияния разных категорий опыта приведены в таблице 9.

**Таблица 9.** Описание видов опыта, полученного в Интернете (в целом по выборке)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид опыта | Кол-во указанных событий | влияние (ср.знач.) |
| Опыт, связанный с профессиональным образованием и становлением | 192 | 5,8 |
| Опыт, связанный с общением с людьми в Интернете | 200 | 6,8 |
| Опыт самораскрытия в Интернете | 151 | 5 |
| Небезопасный опыт, связанный с Интернет-средой | 211 | 5,7 |

**3.2.2. Характеристика респондентами влияния опыта, полученного в Интернете, на их личностное пространство**

Также респонденты получили следующую инструкцию, относительно представления влияния различных категорий опыта на свое личностное пространство: «Отметьте те пункты, которые в наибольшей степени соответствуют тому, что изменилось в Вашем личностном пространстве, в связи с этим опытом». Отметить можно было несколько вариантов ответа. Процентное соотношение выбранных утверждений представлено в таблице 10.

**Таблица 10.** Представления и влиянии различных категорий опыта, полученного в Интернете, на ЛП (%)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Характер влияния | Опыт, связанный с профессиональным образованием и становлением | Опыт, связанный с общением с людьми в Интернете | Опыт самораскрытия в Интернете | Небезопасный опыт, связанный с Интернет-средой |
| Позитивное, дифференцирующее | 13 | 19 | 13 | 13 |
| Негативное, разочаровывающее | 13 | 6 | 6 | 11 |
| Не повлияло | 4 | 3 | 9 | 7 |
| Расширение представлений о категории опыта | 23 | 31 | 19 | 22 |
| Изменение отношения к самой категории опыта | 24 | 22 | - | - |
| Избегание подобного опыта в дальнейшем | 18 | 27 | 20 | 28 |
| Стремление в будущем | 25 | 16 | 17 | 15 |

На основе анализа выбранных утверждений, нами было выделено несколько подгрупп по виду влияния опыта на личностное пространство: «чистое» негативное и положительное влияние, амбивалентное влияние, нейтральное влияние (изменение/расширение личностного пространства) и отсутствие влияния.

* В группу «чистые» положительные вошли респонденты, у которых фиксировались только ответы «Стало более позитивным и дифференцированным отношение к…» и «Этот опыт показал мне, к чему следует стремиться в дальнейшем»
* В группу «чистые» негативные вошли респонденты, у которых фиксировались только ответы «Опыт был, скорее, негативным и разочаровывающим по отношению к…» и «Этот опыт показал мне, чего следует избегать в дальнейшем»
* В группу «амбивалентные» вошли респонденты, у которых фиксировались ответы из первой и второй группы вместе
* В группу «изменения/расширение» вошли респонденты, у которых фиксировались только ответы «Расширились представления о…» и «Изменилось само отношение к…»

Результаты по выделенным подгруппам в категориях представлены на рисунке 5.

**Рис. 5.** Представления респондентов о влиянии различных видов опыта на их личностное пространство

Проанализировав выделенные группы, можно сделать следующие выводы:

* Влияние опыта, связанного с профессиональным образованием и становлением, оценивается в большей степени как «позитивное» (40%).
* Влияние опыта, связанного с общением с людьми в Интернете, оценивается в большей степени как «амбивалентное» (33,3%). «позитивное» (22,2%) и «негативное» (28,9%) влияние представлено примерно в равной степени. Можно предположить, что сфера межличностного общения не так однозначна, как, например, учебно-профессиональная, поэтому оценивать опыт общения с людьми только с одной стороны для респондентов сложнее.
* Влияние опыта, связанного с самораскрытием в Интернете, делится примерно на равные группы: «позитивное» (27,9%), «негативное» (25,6%) и «амбивалентное» (25,6%). Опыт самораскрытия – это опыт «открытия себя» или своего личностного пространства в Интернете, перед другими людьми, которые могут дать обратную связь на то, что человек представляет в этот момент. Данные события еще более неоднозначны для оценки, например, у большой части респондентов наблюдались сочетания ответов: «Этот опыт был негативным и разочаровывающим в своих возможностях» и «Этот опыт показал, к чему мне стремиться в дальнейшем», т.е. опыт оказал негативное влияние в момент его переживания, однако, повлек за собой позитивные тенденции.
* Влияние небезопасного опыта, полученного в Интернете, в основном, оценивается как «амбивалентное» (37,8%), а также как «негативное» (31,1%). Небезопасный опыт в Интернет-среде — это опыт, который произвел на человека сильное впечатление, как негативное, шокирующее, так и позитивное, воодушевляющее. Это может быть интернет-мошенничество, встреча с фейковыми личностями или новостями и т.д.

Также для анализа представлений о влиянии полученного в Интернете опыта на личностное пространство и его границы был проведен анализ вопросов анкеты. Результаты представлены в таблицах 11 и 12.

**Таблица 11.** Представления о влиянии опыта, полученного в Интернете, на ЛП (в целом по выборке)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Вы описали различные события, связанные с интернетом и оказавшие на Вас влияние. Подумайте, было бы Ваше личностное пространство сегодня таким же, если бы эти события не случились»** | | |
| Утверждение | кол-во | % |
| Да. Мое личностное пространство было бы таким же на сегодняшний момент | 7 | 15,2 |
| Нет. Мое личностное пространство было бы менее наполненным, включало бы в себя меньше значимых составляющих. | 35 | 76,1 |
| Нет. Мое личностное пространство было бы более ярким и широким, включало бы в себя больше значимых составляющих. | 3 | 6,5 |
| Другое | 1 | 2,2 |
| Всего | 46 | 100 |

**Таблица 12.** Представления о влиянии опыта, полученного в Интернете, на границы ЛП (в целом по выборке)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Какими были бы границы Вашего личностного пространства на сегодняшний момент, если бы эти события не случились?»** | | |
| Утверждение | кол-во | % |
| Думаю, границы моего пространства были бы сейчас более открытыми, «впускающими». | 14 | 30,4 |
| Думаю, границы моего пространства были бы сейчас более закрытыми, фильтрующими. | 14 | 30,4 |
| Думаю, границы моего пространства остались бы прежними | 15 | 32,6 |
| Другое | 3 | 6,5 |
| Всего | 46 | 100,0 |

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что большая часть респондентов (76%) считают, что если бы они не получили описанный опыт в Интернете, их пространство на сегодняшний момент было бы менее наполненным и включало бы в себя меньше значимых составляющих, т.е. имело бы меньшую величину. На вопрос о представлении своих границ без влияния полученного опыта ответы респондентов разбились на три примерно одинаковые по процентному соотношению группы. 30% респондентов считают, что их границы были бы более открытыми, «впускающими», 30% респондентов также ответили, что их границы были бы более закрытыми, фильтрующими. 33% респондентов считают, что их границы остались бы прежними.

Представление о влиянии полученного в Интернете опыта на границы личностного пространства было выявлено также при помощи вопроса из авторской анкеты: «Предположите, каким образом может повлиять вовлеченное существование в интернет-среде на границы Вашего личностного пространства в будущем, скажем, лет через 5 (оцените степень согласия с каждым ответом по шкале от 1 – совсем не согласен до 5 – абсолютно согласен». Средние значения по баллам влияния представлены в таблице 13.

**Таблица 13.** Представления о влиянии полученного в Интернете опыта на границы ЛП в будущем (в целом по выборке)

|  |  |
| --- | --- |
| **Утверждение** | **ср.знач.** |
| Границы моего личностного пространства расширятся, поскольку Интернет предоставляет большие возможности для получения и накопления личного, значимого для меня опыта | 3,5 |
| Границы моего личностного пространства останутся прежними, интернет на них не повлияет, это характеристика моей личности, она постоянна и не зависит от окружающей среды | 2,6 |
| Границы моего личностного пространства станут более жесткими и закрытыми для сохранения безопасности и собственной идентичности | 2,9 |
| Границы моего личностного пространства станут более четкими и фильтрующими, я самостоятельно буду поддерживать их и контролировать, что через них проходит | 3,8 |

Проанализировав полученные данные, можно говорить о том, что, в среднем, респонденты наиболее согласны с утверждениями, что границы их личностного пространства расширятся (3,5) и станут более четкими и фильтрующими (3,8).

**3.3. Представления молодых людей об изменении содержания личностного пространства (в настоящий момент и в будущем)**

Изменение содержания личностного пространства рассчитывалось при помощи сравнения материалов рисуночной методики «Мое личностное пространство на данный момент» и «Мое личностное пространство в будущем, через пять лет». Процентное соотношение изменения наполнения категорий представлено и на рисунках 6 и 7.

**Рис. 6.** Представления молодых людей о содержании своего личностного пространства в настоящем (в целом по выборке)

**Рис. 7.** Представления молодых людей о содержании своего личностного пространства в будущем (в целом по выборке)

Процентное представление изменений в содержании личностного пространства и наполнении категорий имеет незначительные отличия. Таким образом, процентное соотношение значимых сфер является для личности достаточно стабильной характеристикой, но при этом в представлениях респондентов о своем личностном пространстве в будущем некоторые объекты в каждой категории исчезают, но в ней же появляются новые. Например, в учебно-профессиональной сфере «учеба» заменяется на «работа», в сфере межличностных отношений – «мч» на «семья и дети». Отдельно отметим тот факт, что в эмоциональной сфере, где на настоящий момент (13,3%) отмечаются негативные эмоции, в будущем (7,6%) эти эмоции исчезают соответственно позитивным представлениям респондентов о своем будущем. В связи с этим, заметно уменьшение наполнение данной категории.

Такие характеристики личностного пространства и его границ как величина, активность, ощущаемость и изменяемость были измерены посредством анализа методики семантического дифференциала. Результаты сравнения данных характеристик в настоящем времени и в будущем представлены и на рисунке 8.

**Рис. 8.** Представления молодых людей об изменении характеристик ЛП и его границ в настоящем и будущем (по методике СД)

Опираясь на представленные данные, можно говорить о том, что в представлениях молодых людей ощущаемость и изменяемость границ их личностного пространства становится значительно выше в будущем. Активность и величина остаются примерно на одном уровне. Отрицательный полюс шкалы активности по методике семантического дифференциала говорит о приближенности к другому полюсу, то есть, личностное пространство респондентов ощущается больше как пассивное, расслабленное и постоянное.

**3.4.**  **Взаимосвязи представлений молодых людей о личностном пространстве с различными видами опыта в Интернете**

Для проверки гипотезы о взаимосвязи расширения границ личностного пространства и полученного опыта в Интернете были выделены группы по характеру изменения личностного пространства в их представлениях в будущем (по результатам анализа рисунков). Они представлены в таблице 14.

**Таблица 14.** Сравнительный анализ групп, выделенных по характеру представлений об изменении ЛП в будущем (через пять лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Характер изменения | **Кол-во** | **%** |
| Расширяется | 20 | 40 |
| Сужается | 6 | 12 |
| Без изменений | 24 | 48 |
| Итоговое значение | 50 | 100 |

Далее была выявлена оценка влияния каждой категории опыта в выделенных подгруппах. Оценка влияния была проанализирована на основании вопросов из анкеты, где требовалось указать оценку влияния события на личностное пространство в случае, если оно случалось с респондентом. Результаты представлены в таблице 15.

**Таблица 15.** Оценка влияния полученного опыта в группах с различными представлениями о личностном пространстве в будущем

(средние значения)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды опыта** | **Сравниваемые группы** | | |
| **Расширяется** | **Без изменений** | **Сужается** |
| **Опыт, связанный с профессиональным образованием и становлением** | 27 | 30,3 | 35,0 |
| **Опыт, связанный с общением с людьми в Интернете** | 31,1 | 34,9 | 34,3 |
| **Опыт самораскрытия в Интернете** | 19,5 | 22,5 | 23,3 |
| **Небезопасный опыт, связанный с Интернет-средой** | 31,5 | 32,6 | 30,5 |

Молодые люди, в среднем, наиболее высоко оценивают влияние на них опыта, связанного с учебно-профессиональной сферой и межличностной — причем, опыт, связанный с общением, выше, и ниже всего — опыт самораскрытия в Интернете.

Мы произвели сравнение групп респондентов, которые считают, что через 5 лет их личностное пространство изменится (расширится/останется/сузится), т.е. критерием выделения групп являются их представления о ЛП в будущем. Наиболее высоко оценили влияние опыта, связанного с профессиональной сферой, респонденты, в чьих представлениях ЛП в будущем уменьшится, т.е. станет более определенным, упорядоченным, не будет содержать лишнего.

Для сравнения трех групп использовался непараметрический критерий Краскала-Уоллиса, однако, хи-квадрат не дал значимых результатов. Поскольку по критерию Колмагорова-Смирнова можно судить, что выборка находится в диапазоне нормального распределения, был использован t-критерий Стьюдента. Он дал следующие результаты, представленные в таблице 16.

**Таблица 16.** Значимые различия в оценке влияния опыта в группах с различными представлениями о личностном пространстве в будущем

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид опыта** | **Расширилось** | **Сузилось** | **t-критерий Стьюдента** |
| Опыт, связанный с профессиональным образованием и становлением | **27** | **35** | 2,05\* |
| Опыт самораскрытия в Интернете | 19,5 | 23,3 | 2,8\*\* |

(\* p ≤ 0,05; \*\* p ≤ 0,01)

Полученные данные позволяют предположить наличие взаимосвязи между расширением/сужением личностного пространства в зависимости от профессионального опыта и опыта самораскрытия в Интернете. Молодые люди, которые представляют, что их личностное пространство в будущем расширится, т.е. станет более содержательно наполненным, ярким, богатым, оценили влияние профессионального опыта и влияние опыта самораскрытия значимо ниже, чем те, кто представляет свое ЛП в будущем более ограниченным.

Далее нами был проведен корреляционный анализ взаимосвязей характеристик личностного пространства и значимости опыта, полученного в интернет-среде. Результаты представлены на рисунке 9.

**Корреляционный анализ взаимосвязей характеристик личностного пространства и значимости опыта, полученного в интернет-среде**

**(в целом по выборке)**

Влияние профессионального опыта

**,371\*\***

**Рис.9.** Взаимосвязи характеристик ЛП и оценки значимости полученного опыта в Интернете

В общей выборке была выделена только одна корреляция между воспринимаемой активностью границ личностного пространства в настоящем (по методике семантического дифференциала) и оценкой влияния профессионального опыта. Можно предположить, что данные в выделенных группах очень разнородны, и за счет этого корреляции в общей выборке нивелировались. Поэтому дальнейший анализ был проведен по группам.

а) Группа **«Расширение в будущем»** характеризуется представлениями о своем личностном пространстве в будущем как о расширившемся, увеличенном, более содержательно наполненном.

В группе «Расширение в будущем» (n=20) выявлены следующие корреляции, представленные на рисунке 10:

**-,465\***

Влияние опыта общения

Влияние опыта самораскрытия

Влияние небезопасного опыта

**,529\***

**,456\***

**Рис. 10.** Взаимосвязи характеристик ЛП и оценки значимости полученного опыта в Интернете в группе «Расширение в будущем» (n=20)

В этой группе выявлены значимые корреляции между отдельными характеристиками личностного пространства (как они представляют его в настоящем) и оценками респондентов степени влияния на них опыта общения, опыта самораскрытия и небезопасного опыта, полученного в интернете.

Молодые люди с низким уровнем воспринимаемой активности своего личностного пространства (среднее значение характеристики активности в ЭГ1 составляет -0,2, что позволяет описать личностное пространство как расслабленное, пассивное, застывшее и постоянное) высоко оценили влияние на них опыта, связанного с межличностным общением в интернете. Поскольку в будущем они в целом представляют свое пространство расширившимся, можно предположить, что это увеличение связано именно с воздействием на них других людей в интернете, а не с их собственной активностью.

Ощущаемость границ личностного пространства прямо коррелирует со значимостью опыта самораскрытия в оценках респондентов. Опыт самораскрытия в Интернете предполагает переживание ситуаций, связанных с открытостью, возможностью поделиться своим творчеством, своими личными мыслями и т.д. Таким образом, можно сказать, что молодые люди делятся частью своего значимого личностного пространства, приоткрывая его для других. Можно предположить, что при высоком уровне значимости содержания, которым они делятся, ощущение границ личностного пространства становится более отчетливым, — они актуализируют защитную функцию готовности к реагированию на положительную или отрицательную обратную связь. Это подтверждается и тем, что среднее значение характеристики ощущаемости в данной группе составляет 0,2, следовательно, респонденты представляют свое пространство как ощущаемое, открытое и тревожное.

Оценка влияния небезопасного опыта, полученного в Интернете, значимо положительно коррелирует с воспринимаемой величиной личностного пространства. Среднее значение характеристики величины в данной группе равно 1,7, т.е. оно представляется им достаточно широким, объемным и большим. Небезопасный опыт, полученный в Интернете, это опыт столкновения с фейками, мошенничеством, обманом, и чем больше, шире и разнообразнее респонденты воспринимают свое пространство, тем выше они оценивают его влияние. Поскольку половина респондентов оценили данный вид опыта как негативный, угрожающий, можно предположить, что эта оценка отражает тревогу относительно влияния данного вида опыта в силу своей специфики при большом воспринимаемом личностном пространстве, в данном случае протяженных границ, и также способствует актуализации защитной функции.

б) В группе (n=24), в которой представление о личностном пространстве в будущем не показало изменений по сравнению с настоящим, корреляционный анализ показал другую картину, представленную на рисунке 11.

Влияние опыта общения

**,679\*\***

**Рис. 11.** Взаимосвязи характеристик ЛП и оценки значимости полученного опыта в Интернете в группе «Без изменений» (n=24)

Не было выявлено взаимосвязей между воспринимаемыми характеристиками личностного пространства в настоящем и оценками влияния разных видов опыта. Однако выявлена значимая положительная связь высокого уровня между оценкой влияния опыта межличностного общения и воспринимаемой ощущаемостью личностного пространства в будущем, среднее значение которой составляет 0,3. Таким образом, именно значимость опыта общения в Интернете в представлениях респондентов связывается с более открытым, напряженным и ощущаемым пространством через пять лет, тогда как с его воспринимаемой величиной и активностью получаемый опыт не связан.

в) В ходе анализа была также выделена немногочисленная группа молодых людей (n=6), в чьих представлениях личностное пространство в будущем сузилось. В данной группе были выявлены следующие корреляции, представленные на рисунке 12:

Влияние опыта самораскрытия

Влияние небезопасного опыта

**-,834\*\***

**-,915\*\***

**Рис. 12.** Взаимосвязи характеристик ЛП и оценки значимости полученного опыта в Интернете в группе «Сужение в будущем» (n=6)

Были получены значимые отрицательные корреляции между воспринимаемой активностью личностного пространства в настоящем и оценкой влияния опыта самораскрытия в Интернете. Среднее значение характеристики активности в данной группе составляет 0,6. Таким образом, чем более активным, напряженным, стремительным и изменчивым молодые люди воспринимают свое пространство, тем ниже они оценивают влияние опыта самораскрытия на него. Можно предположить, что подобная высокая динамичность собственного пространства имеет направленность вовне, а не вовнутрь, и самораскрытие не является для них значимым на фоне других сфер.

Также значимые отрицательные корреляции были получены между оценкой влияния небезопасного опыта, полученного в Интернете, и характеристикой изменяемости границ личностного пространства в настоящем. Среднее значение характеристики изменяемости в ЭГ3 составляет 0,4. Следовательно, чем более ритмичным, непрерывным и обратимым респонденты представляют свое пространство, тем ниже оценивается влияние небезопасного опыта, полученного в Интернете.

Интересно заметить, в качестве предположения, что воспринимаемая активность личностного пространства отрицательно коррелирует с оценкой опыта (в этом случае, общения) и в группе 1 (расширение в будущем), т.е. молодые люди с воспринимаемой динамичностью и активностью Я не считают опыт, полученный в Интернете, значимым в плане влияния на их личность. Полученный результат требует дальнейших исследований.

Таким образом, анализ корреляционных взаимосвязей отдельно по группам показал:

Значимость различных видов опыта, полученного в интернете, связывается, прежде всего, с такими характеристиками личностного пространства, как его ощущаемость и активность. При этом активность (динамичность, изменяемость, напряженность) чаще связана с низкой оценкой влияния получаемого опыта общения, (в группе с расширением личностного пространства в будущем), что может говорить о том, что свое развитие в будущем молодые люди не связывают с этим влиянием. В то же время ощущаемость личностного пространства демонстрирует разнонаправленные связи в группах «Расширение в будущем» и «Без изменений»), что, по всей видимости, во втором случае отражает актуализацию защитных функций психологических границ.

**3.5. Взаимосвязь изменений личностного пространства в представлениях молодых людей с особенностями психологических границ личности**

Для проверки данной гипотезы нами были выделены группы по наличию расширения границ личностного пространства. Средние значения по шкалам методики «Психологические границы» Т.С. Леви представлены в Приложении 8.

Поскольку по критерию Колмогорова-Смирнова можно судить, что выборка находится в диапазоне нормального распределения, был использован t-критерий Стьюдента. Он дал следующие результаты, представленные в таблице 17.

**Таблица 17.** Значимые различия выделенных групп по характеристике проницаемости границ (по методике «Психологические границы» Т.С. Леви)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Характер границы (функция)** | **Группы** | | **t-критерий Стьюдента** |
| **Без изменений** | **Сузилось** |
| Проницаемая | 10,9 | 14,3 | **-2,1\*** |
| Вбирающая | 11,6 | 16,5 | **-2,5\*** |

Опираясь на полученные данные, можно говорить о том, что при выраженной проницаемости границ ожидается уменьшение личностного пространства в будущем. Таким образом, мы можем говорить о том, что личностное пространство в будущем видится молодым людям более сконцентрированным, в нем меньше лишних, необязательных элементов, что может быть показателем взросления.

Далее нами был проведен корреляционный анализ взаимосвязей характеристик личностного пространства с функциями психологических границ личности (по методике «Психологические границы» Т.С. Леви).

**Взаимосвязи характеристик личностного пространства с функциями психологических границ личности**

а) В группе **«Расширение в будущем»** были выявлены следующие корреляции, представленные на рисунке 13:

Проницаемая граница

Отдающая граница

Не впускающая

**,522\***

**-,563\***

**-,465\***

**Рис. 13.** Взаимосвязи характеристик границ ЛП и их функций в группе «Расширение в будущем» (n=20)

В группе, где молодые люди в будущем видят свое личностное пространство более наполненным, корреляционный анализ подтверждает роль психологических границ в его расширении. Так, восприятие изменяемости психологических границ прямо взаимосвязано с выраженностью проницаемой функции границ (они могут пропускать через себя больше элементов).

Воспринимаемая величина личностного пространства в настоящем отрицательно взаимосвязана с отдающей функцией границ: чем менее отдающими являются границы, тем более объемным и широким молодые люди воспринимают свое пространство. Можно предположить, что объемное и широкое содержание личностного пространства сохраняется за счет более сдерживающих границ.

Ощущаемость границ личностного пространства в будущем отрицательно взаимосвязана с не впускающей функцией границ. Следовательно, чем более осознаваемыми, ощущаемыми и открытыми в представлениях молодых людей являются границы их пространства через пять лет, тем более впускающими они являются. Функции границ не статичны, и это позволяет предположить, что, если в представлениях респондентов границы их пространства в будущем станут более осознаваемыми и ощутимыми, этому будут соответствовать менее сдерживающие функции.

б) В группе **«Без изменений»** были выявлены следующие корреляции, представленные на рисунке 14:

Проницаемая

Отдающая

Не впускающая

Вбирающая

**,606\*\***

**,540\*\***

**,511\***

**,735\*\***

**,609\*\***

**Рис. 14.** Взаимосвязи характеристик границ ЛП и их функций в группе «Без изменений» (n=24)

Характеристика изменяемости границ личностного пространства положительно взаимосвязана с проницаемой, отдающей и вбирающей функциями границ. Эти функции отражают динамичность границ, их направленность и возможность как впускать, так и отдавать объекты, которые через них проходят. Т.е. по сравнению с первой группой изменяемость не ограничивается только проницаемостью, а включает боле широкий спектр функций.

Ощущаемость границ личностного пространства в будущем также положительно взаимосвязана с не впускающей и вбирающей функциями границ. Не впускающая функция границ может относиться к категории защитных, контролируемых, для которых необходима высокая осознаваемость. Можно предположить, что у респондентов в данной группе высокий уровень осознаваемости и контроля, что позволяет им фильтровать, что можно впускать в свое пространство, а что – нет.

в) В группе, где личностное пространство представляется более узким и четким, это также связано с проницаемостью границ.

Анализ корреляционных взаимосвязей отдельно по группам показал:

В группе, в чьих представлениях личностное пространство через пять лет станет более широким и содержательным, изменяемость личностного пространства прямо коррелирует с проницаемостью психологических границ. В группе, в чьих представлениях личностное пространство через пять лет останется без изменений, выявлен более широкий спектр взаимосвязей особенностей личностного пространства с защитными и динамическими функциями границ.

**3.6. Взаимосвязь изменений характеристик границ и личностного пространства с личностными характеристиками молодых людей**

Для проверки данной гипотезы нами были выделены группы по характеру изменений границ личностного пространства в представлениях молодых людей в будущем (через 5 лет). Средние по шкалам методики «Способность к самоизменениям» Н.В. Гришиной представлены в Приложении 8.

По средним значениям у группы, в которой наблюдалось расширение ЛП, наблюдается выше, чем у других групп, значение по шкале «Возможность самоизменений». Это и подтвердил коэффициент по Стьюденту, что представлено в таблице 18.

**Таблица 18.** Значимые различия выделенных групп по шкалам методики «Потенциал самоизменений» Н.В. Гришиной

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Шкала** | **Группы** | | **t-критерий Стьюдента** |
| **«Расширилось»** | **«Без изменений»** |
| Возможность самоизменений | 21,4 | 18,4 | **2,03\*** |

Далее нами был проведен корреляционный анализ взаимосвязей характеристик психологических границ и потенциала самоизменений личности (по методике «Психологические границы» Т.С. Леви и методике «Потенциал самоизменений» Н.В. Гришиной)

**Взаимосвязь характеристик психологических границ и потенциала самоизменений личности (по методике «Психологические границы» Т.С. Леви и методике «Потенциал самоизменений» Н.В. Гришиной)**

По общей выборке были обнаружены следующие корреляции, представленные на рисунке 15:

Проницаемая

Вбирающая

Нейтральная

Потребность самоизменений

Способность к самоизменениям

Вера в возможность самоизменений

Возможность самоизменений

**,493\*\***

**,461\*\***

**,452\*\***

**,390\*\***

**,447\*\***

**,392\*\***

**,326\***

**-,463\*\***

**-,445\*\***

**-,502\*\***

**Рис. 15.** Взаимосвязи функций границ ЛП по методике «Психологические границы» Т.С. Леви и шкал по методике «Потенциал самоизменений» Н.В. Гришиной (в целом по выборке)

Характеристики психологических границ тесно связаны с потенциалом самоизменений личности. Потребность, способность и частично вера в возможность самоизменений прямо коррелируют с границами, осуществляющими активный обмен с окружающим миром, с их проницаемой, вбирающей и спокойно-нейтральной функциями границ. Данные функции описывают динамику границ и направленность «внутрь», т.е. готовность принимать объекты из внешнего мира в личностное пространство, что способствует изменениям.

Возможность самоизменений отрицательно взаимосвязана обозначенными функциями. Она включает проявления формально-динамических характеристик личности, главным образом психической ригидности, ограничивающей индивидуальные возможности изменяемости.

Средние значения по шкалам методики «Базисные убеждения» Р. Янов-Бульман представлены в Приложении 8.

По средним значениям у группы, в которой наблюдалось уменьшение ЛП, наблюдается выше, чем у других групп, значение по шкале «Контроль» (C). Это и подтвердил коэффициент по Стьюденту, что представлено в таблице 19.

**Таблица 19.** Результаты сравнения выделенных групп по шкалам методики «Базисные убеждения личности» Р. Янов-Бульман

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Шкала** | **Группы** | | **t-критерий Стьюдента** |
| **Расширилось** | **Сузилось** |
| Контроль (С) | 3,2 | 4,1 | **-2,4\*** |

**Взаимосвязь характеристик психологических границ и базисных убеждений личности (по методике «Психологические границы» Т.С. Леви и методике «Шкала базисных убеждений» Р. Янов-Бульман)**

По общей выборке были обнаружены следующие корреляции, представленные на рисунке 16:

Проницаемая

Вбирающая

Отдающая

Нейтральная

Ценность собственного «Я» (SW)

Случайность (R)

Благосклонность мира (BW)

**-,368\***

**,292\***

**,468\*\***

**,402\*\***

**,520\*\***

**,466\*\***

**Рис. 16.** Взаимосвязи функций границ ЛП по методике «Психологические границы» Т.С. Леви и показателей методики «Базисные убеждения личности» Р. Янов-Бульман (в целом по выборке)

Благосклонность мира прямо взаимосвязана с проницаемой функцией границ. Можно предположить, что, когда мир воспринимается как благосклонный и не враждебный, границы могут становиться более проницаемыми, так как окружающий мир не несет в себе угрозы, от которой нужно закрываться.

Случайность связана с вбирающей функцией границ. Чем больше у респондентов выражено отношение к принципу распределения происходящих событий, как случайное, тем меньше выражена вбирающая функция границ. Можно предположить, что это связано с ощущением контроля — когда происходящие события происходят случайно и не подвластны контролю, динамические функции границ снижаются.

Ценность собственного «Я» коррелирует с проницаемой, вбирающей, отдающей и нейтральной функциями границ. Следовательно, чем больше у респондентов выражена самоценность, тем больше выражены данные функции их границ. Можно предположить, что высокий уровень ценности собственного «Я» характеризуется активностью личностного пространства, которое может как принимать, так и отдавать какие-либо объекты, что не повлияет на его содержание. Соответственно, границы пространства людей с высокой самоценностью характеризуются большей динамичностью.

**Взаимосвязи характеристик личностного пространства в будущем с базисными убеждениями личности (по методике «Шкала базисных убеждений» Р.Янов-Бульман)**

По общей выборке были обнаружены следующие корреляции, представленные на рисунке 17:

Доброта людей (BP)

Ценность собственного «Я» (SW)

**,313\***

**,330\***

**,322\***

**Рис. 17.** Взаимосвязи характеристик ЛП и его границ в будущем показателей методики «Базисные убеждения личности» Р. Янов-Бульман (в целом по выборке)

Характеристика активности личностного пространства в будущем взаимосвязана с базисными убеждениями относительно доброты людей и ценности собственного «Я». Следовательно, чем больше респонденты воспринимают людей как доброжелательных и не враждебных, чем больше ценят себя, тем более активным, ритмичным, изменчивым ощущается их пространство во временной перспективе. Высокий уровень ценности собственного «Я» можно расценивать как ресурс, позволяющий личностному пространству находиться в постоянной динамике. Убеждение об окружающих людях как о благосклонных и не несущих угрозы создает ощущение безопасности и соответствующие условия для подобной динамики.

Характеристика ощущаемости границ личностного пространства в будущем коррелирует с базисными убеждениями относительно ценности собственного «Я». Соответственно, чем больше у молодых респондентов выражена самоценность, тем более осознаваемыми и ощущаемыми они представляют границы своего пространства через пять лет. Это также можно объяснить тем, что убеждения о собственной ценности могут выступать ценным ресурсом для более осознанного представления границ и своего пространства в будущем.

**Взаимосвязи значимости опыта с базисными убеждениями личности (по методике «Шкала базисных убеждений» Р.Янов-Бульман)**

В группе, где представления о личностном пространстве в будущем остаются без изменений, были выявлены следующие корреляции, представленные на рисунке 18:

Влияние опыта самораскрытия

Влияние небезопасного опыта

Доброта людей (BP)

Контроль (C)

**-,645\*\***

**,433\***

**Рис. 18.** Взаимосвязи оценки значимости полученного опыта в Интернете и базисных убеждений личности в группе «Без изменений» (n=24)

Оценка значимости опыта самораскрытия отрицательно коррелирует с базисными убеждениями относительно доброты людей. Можно предположить, что чем более доброжелательным воспринимается отношение других людей, тем меньше влияния оказывает данный вид опыта, поскольку он включает в себя события, предполагающие интенсивные переживания при возможности враждебной негативной обратной связи. Однако, поскольку люди воспринимаются как не несущие угрозы, степень восприятия влияния опыта самораскрытия значимо ниже.

Оценка влияния небезопасного опыта, полученного в Интернете взаимосвязана с базисными убеждениями относительно контролируемости мира и происходящих событий. Это можно объяснить спецификой данного вида опыта, предполагающего интенсивное воздействие на личностное пространство молодых людей.

**ВЫВОДЫ**

1. Личностное пространство молодых людей может быть описано как совокупность учебно-профессиональной, межличностной, деятельностной, ценностно-мотивационной, эмоциональной, категорий, также категории самопознания и мира материальных вещей, среди которых наибольшую наполненность объектами имеют межличностная, эмоциональная и категория самопознания.

* В качестве значимых объектов в личностном пространстве молодых людей выделяются актуальные на настоящий момент объекты, события, которые вызывают у них переживания, опыт, включенный в личностное пространство, а также то, что делает личностное пространство комфортным и безопасным.
* Проведенный анализ позволяет говорить об определенной типологии рисунков, среди которых можно выделить как самый многочисленный тип «Активное взаимодействие с миром», который характеризуется наличием других пространств, помимо «моего», которые пересекаются, взаимодействуют между собой, имеют направленность, предположительно, различные динамичные процессы, происходящие в зонах пересечения пространств.

1. Исследование показало, что личностное пространство в целом воспринимается молодыми людьми в наибольшей степени как длительное, широкое, объемное, активное, напряженное и ощущаемое. Границы личностного пространства представляются как динамичные, способные, в наибольшей степени, изменять свои функции на впускающие, отдающие, сдерживающие.
2. Несмотря на расширение личностного пространства в будущем в представлениях молодых людей, его содержательное наполнение остается в одинаковом процентном соотношении. Это объясняется тем, что в одной категории одни объекты приходят на замену другим, т.е. актуальная на данный момент жизни учебная сфера в будущем заменяется профессиональной, негативные эмоции в актуальной жизненной ситуации (страх, тревога, переживания) либо исчезают, либо сменяются позитивными в будущем.
3. Исследование позволило выделить основные виды опыта, полученного в Интернете — это опыт, связанный с профессиональным становлением и образованием, связанный с общением с людьми, опыт самораскрытия и небезопасный опыт. Небезопасный опыт, связанный с интернет-средой, понимается как опыт столкновения с фейками, обманом, мошенничеством, который произвел на молодых людей сильное шокирующее или воодушевляющее впечатление. В целом, выше всего молодыми людьми оценивается влияния межличностного опыта в Интернете.
4. Большая часть молодых людей считает, что влияние различных видов опыта, полученного в Интернет-среде, способствует расширению их личностного пространства и его границ. Без этих событий их личностное пространство было бы менее наполненным, ярким и широким. Границы ЛП в представлениях молодых людей становятся в будущем не полностью закрытыми или открытыми – а скорее фильтрующими и прерывистыми, т.е. они позволяют новым объектам присоединяться к их личностному пространству, но способны контролировать это.
5. Представления о влиянии полученного в Интернете опыта не могут быть оценены однозначно – позитивно или негативно. Это неоднозначный опыт, который за негативным влиянием несет в себе позитивные тенденции, а в позитивных представлениях – негативную подоплеку. Т.е. опыт, который был оценен как «негативный», может показывать, к чему стоит стремиться в дальнейшем в рамках данной сферы, а опыт, который был оценен как «позитивный», может тем не менее указывать на то, чего в будущем стоит избегать.
6. Оценка влияния разных видов опыта, полученного в интернет-среде, тесно связана с восприятием молодыми людьми своего личностного пространства:

* Молодые люди, которые в большей степени воспринимают свое личностное пространство как изменяемое, выше всего оценивают опыт профессионального развития, так как на настоящий момент он является для них актуальным. Оценка влияния небезопасного опыта связана только с представлениями о своем пространстве в будущем. Можно предположить, что данный опыт, в силу своего сильного эмоционального воздействия, вытесняется, отстраняется, но может оказать влияние на пространство молодых людей в будущем, по их представлениям. Это предположение требует дальнейших исследований.
* Значимость различных видов опыта, полученного в интернете, связывается, прежде всего, с такими характеристиками личностного пространства, как его ощущаемость и активность. При этом активность (динамичность, изменяемость, напряженность) чаще связана с низкой оценкой влияния получаемого опыта общения, (в группе с расширением личностного пространства в будущем), что может говорить о том, что свое развитие в будущем молодые люди не связывают с этим влиянием.

1. В группе, в чьих представлениях личностное пространство через пять лет станет более широким и содержательным, изменяемость личностного пространства прямо коррелирует с проницаемостью психологических границ. В группе, в чьих представлениях личностное пространство через пять лет останется без изменений, выявлен более широкий спектр взаимосвязей особенностей личностного пространства с защитными и динамическими функциями границ.
2. Характеристики психологических границ тесно связаны с потенциалом самоизменений личности. Потребность, способность и частично вера в возможность самоизменений прямо коррелируют с границами, осуществляющими активный обмен с окружающим миром.
3. Также характеристики психологических границ взаимосвязаны с базисными убеждениями личности. Убеждения относительно благосклонности мира, доброты людей и ценности собственного «Я» прямо коррелируют с функциями границ, отражающими их динамичность, активность и ощущаемость во временной перспективе.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В рамках данной работы представлено научное исследование на тему «Представления о границах личностного пространства у молодых людей в связи с опытом, полученным в интернет-среде».

В результате теоретического анализа нами были определены и операционализированы понятия личностного пространства и его границ, их свойства и характеристики, используемые в исследовании, предложена типология личностного пространства на основе контент-анализа, и рассмотрено понятие опыта, полученного в интернет-среде в контексте эмпирически выделенных категорий.

Проведенный теоретический анализ свидетельствует о том, что тема личностного пространства и его границ в интернет-пространстве среди молодых людей недостаточно освещена в современной науке и имеет высокую актуальность в связи с современными тенденциями развития виртуального пространства.

Для проверки выдвинутой гипотезы нами было осуществлено эмпирическое исследование, в результате которого были выявлены и описаны представления молодых людей о содержании их личностного пространства, его границ, их характеристиках и изменяемости в будущем, в связи с полученным опытом в интернет-среде, функциями психологических границ и личностными особенностями. В рамках исследования, наряду со стандартизированными методиками, для описания личностного пространства молодых людей были применены модификации проективных методик. Можно отметить, что их применение позволило получить интересные результаты, хотя и накладывает определенные ограничения при их интерпретации, и выполнение заданий вызвало большой интерес и размышления у участников исследования. Также были выявлены основные виды опыта, полученного в Интернете, оценка его влияния на личностное пространство и его границы, ее взаимосвязь с характеристиками границ и пространства. Была продемонстрирована роль личностных характеристик в восприятии и переработке опыта, получаемого в цифровой среде, и возможности сохранения или изменения своих личностных границ, среди которых важную роль играет и способность к самоизменениям, и в целом базисные убеждения личности по отношению к самому себе и окружающему миру.

Полученные результаты могут представлять интерес для научно-исследовательского поля в данной области и применяться в практических целях при индивидуальном консультировании по вопросам проблем идентичности при высокой вовлеченности в интернет-среду, для повышения обоснованности и эффективности информирования молодых людей о сущности психологической безопасности в интернете, при разработке программ безопасности в интернет-пространстве для молодежи.

На следующих этапах изучения данной темы представляет исследовательский интерес уточнение содержания личностного пространства, механизмов изменения границ, механизмов влияния опыта, полученного в Интернете, на представления о личностном пространстве и его границах в настоящем и будущем, сопоставление выявленных особенностей с аналогичными особенностями у других возрастных групп.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Аммон Г. Динамическая психиатрия. — М.: изд. Психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, 1995. — 200 с.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. — СПб.: Питер, 2001. — 288 с.
3. Асмолов А.Г. Интернет как генеративное пространство: историко-эволюционная перспектива // Вопросы психологии. 2019. № 4. С. 1–26.
4. Барышева Е. И. Соотношение понятий стиль жизни и субъективное жизненное пространство личности // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2015. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sootnoshenie-ponyatiy-stil-zhizni-i-subektivnoe-zhiznennoe-prostranstvo-lichnosti> (дата обращения: 14.12.2020).
5. Белинская Е.П. Взаимосвязь характеристик идентичности и стратегий совладания у пользователей социальных сетей // Образование личности. 2016. № 4. С. 52–59
6. Белинская Е.П., Вознесенская В.С. Проблема регуляции социального поведения в теориях информационного общества и реальность сетевого взаимодействия // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 48. С. 5. URL: http://psystudy.ru (дата обращения: 07.11.2020)
7. Белинская Е.П., Гавриченко О.В. Самопрезентация в виртуальном пространстве: феноменология и закономерности // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 60. С. 12. URL: http://psystudy.ru (дата обращения: 07.11.2020)
8. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание: пер. с англ. / Р. Бернс. — М.: Прогресс, 1986. 421 с.
9. Бисингалиева Ж.А. Исследование взаимосвязи психологических границ и суверенности психологического пространства // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. №3. С. 29.
10. Бурмистрова-Савенкова А.В. Понятие бытийного пространства личности и методика исследования индивидуальных предпочтений в регуляции границ этого пространства / А.В. Бурмистрова-Савенкова // Теоретическая и экспериментальная психология. 2016. Т.9. №4. С. 6-18.
11. Вассерман Л.И., Кузнецов О.Н., Ташлыков В.А., Тейверлаур М., Червинская К.Р., Щелкова О.Ю. Семантический дифференциал времени как метод психологической диагностики личности при депрессивных расстройствах. Пособие для психологов и врачей. СПбНИПНИ им. Бехтерева, 2005.
12. Водинчар Е. А., Орлик Л. А. Взаимосвязь суверенности психологического пространства человека и специфики его межличностных отношений // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. 2016. №1 (27), с. 48-56.
13. Войскунский А. Е., Евдокименко А. С., Федунина Н. Ю. Сетевая и реальная идентичность: сравнительное исследование // Психология. Журнал ВШЭ. 2013. №2. С. 98-121.
14. Войскунский А.Е. От психологии компьютеризации к психологии Интернета // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2008. № 2. С. 140–153.
15. Володина Ю. А. Проблема определения границ психологического пространства личности // Вестник БГУ. 2010. №1. С.136-141.
16. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. М.: АПН СССР. — 1956, 519 с.
17. Гусельцева М.С. Идентичность в транзитивном обществе: трансформация ценностей // Психологические исследования. 2017. Т. 10, № 54. С. 5. URL: http://psystudy.ru (дата обращения: 07.11.2020)
18. Гусельцева М.С. Изучение идентичности в контексте культуры: методология латентных изменений // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 58. С. 2. URL: http://psystudy.ru (дата обращения: 26.10.2020)
19. Гусельцева М.С. Трансформации идентичности в информационной культуре // Цифровое общество в культурно-исторической парадигме: Коллективная монография / под ред. Т.Д.Марцинковской, В.Р.Орестовой, О.В.Гавриченко. М.: Московский педагогический государственный университет. — 2019б. С. 36–43.
20. Гуссерль Э. Избранные работы. М.: Территория будущего. — 2005, 458 с.
21. Емелин, В., Рассказова, Е., Elena, R., & Тхостов, А. (2016). Информационные технологии в структуре идентичности человека: возможности и ограничения рисуночной методики. Психологические исследования, № 9 (45). С. 3.
22. Иванова И.В. Социализация молодежи в контексте информационных предпочтений // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 61. С. 8. URL: http://psystudy.ru (дата обращения: 07.11.2020)
23. Келли Д. «Теория личности (теория личных конструктов)», СПб, «Речь». — 2000, 249 с.
24. Кисельникова, Н & Данина, М & Лаврова, Е & Куминская, Е. (2020). Выявление информативных параметров поведения пользователей социальной сети ВКонтакте как признаков депрессии. Психология. Журнал Высшей школы экономики. 17. С. 73-88.
25. Кондратова Н. А. Жизненное пространство личности: пространство личной свободы // Жизненное пространство в психологии: Теория и феноменология: сборник статей / под ред. Н.В.Гришиной, С.Н.Костроминой. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2020. 198-222 с.
26. Кондратова Н.А. Смысловой конструкт «свое — чужое» в контексте понятия «жизненное пространство личности» // Психология субъективной семантики: Истоки и развитие. М.: Смысл, 2011. С. 119–132.
27. Кондратова Наталия Александровна Теоретические предпосылки и содержание понятия «Жизненное пространство личности» // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2009. №2. С. 18-30.
28. Кондратьева О.Н. Типология пользователей социальных сетей в метафорическом зеркале российских масс-медиа // Филологический класс. 2020. №1. С. 67-72.
29. Корниенко Д.С., Руднова Н.А. Особенности использования социальных сетей в связи с прокрастинацией и саморегуляцией // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 59. С. 9.
30. Корнилова, Т. В. (2013а). Психология неопределенности: единство интеллектуально-личностной регуляции решений и выборов. Психологический журнал. № 34(3). С. 89-100.
31. Короткова В.О., Лобза О.В. Личностные детерминанты функционирования психических структур в цифровом пространстве // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2021. №4. С. 59-73.
32. Костромина С. Н. Жизненные модели современной российской молодежи // Жизненное пространство в психологии: Теория и феноменология: сборник статей / под ред. Н.В.Гришиной, С.Н.Костроминой.  СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та. 2020. 532 с.
33. Краснова О.В., Полева Н.С. Сравнительное исследование социокультурной идентичности в подростковом и зрелом возрасте // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 50. С. 10. URL: http://psystudy.ru (дата обращения: 07.11.2020)
34. Кузьмина А.С. Анализ зарубежных исследований опыта человека в среде виртуальной реальности // Вестник РУДН. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. 2014. №2. С. 102-112.
35. Леви, Т. С. Диагностика психологической границы личности: качественный анализ // Вопросы психологии. 2019, № 5. С. 93–101.
36. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды. М.: Смысл. — 2001. 572 с.
37. Левин К. Теория поля в социальных науках / пер. с англ. СПб.: Сенсор. — 2000. 364 с.
38. Леонтьев А.Н. Образ мира // Леонтьев А.Н. Избр. психол. произв.: В 2 т. Т. 2. М., 1983. С. 251—261.
39. Леонтьев Д.А. Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному // Вопросы психологии. 2011. № 1. С. 3–27.
40. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл. — 1999. 486 с.
41. Манукян В. Р., Муртазина И. Р., Гришина Н. В. Опросник для диагностики потенциала самоизменений личности // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28, № 4. С. 35–58.
42. Марцинковская Т. Д. Психология пространства: от вселенной до личности, от экосферы до экзисферы // Жизненное пространство в психологии: Теория и феноменология: сборник статей / под ред. Н.В.Гришиной, С.Н.Костроминой.  — СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та. 2020. 63-99 с.
43. Марцинковская Т.Д. Психологические аспекты технологического общества // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 62. С. 12. URL: http://psystudy.ru (дата обращения: 07.11.2020).
44. Марцинковская Т.Д., Преображенская С.В., Карпук В.А. Сетевое и реальное пространство и время: переживание гармонии и кризиса // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2019. №4. С. 131-144.
45. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер. — 2008. 351 с.
46. Мельников М. В., Моисеева З. Ф. Граница между личным и публичным пространством и ее особенности на примере социальной сети Instagram // Теория и практика общественного развития. 2016. №10. С. 117-119.
47. Москвичева Н. Л. Цифровая среда как жизненное пространство личности: опыт исследования жизненных моделей молодежи // Жизненное пространство в психологии: Теория и феноменология: сборник статей / под ред. Н.В.Гришиной, С.Н.Костроминой.  — СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2020. 532 с.
48. Нартова-Бочавер С. К. // Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии. СПб.: Питер, 2008. 400 с.
49. Нартова-Бочавер С.К. // Психология суверенности: десять лет спустя. М.: Смысл. — 2017. 200 с.
50. Нартова-Бочавер С.К. Психологическое пространство личности: монография. М.: Прометей. — 2005. 312 с.
51. Осорина, М. В. (2017). Ментальные пространства как психическая реальность. Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 7(1). С. 6–24.
52. Павлова Н.Д., Кубрак Т.А., Гребенщикова Т.А. Исследование динамики субъектности сетевых сообществ по ее проявлению в дискурсе // Психологические исследования. 2020. Т. 13, № 70, C.5.
53. Полева Н.С. От идентификации к идентичности // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 58. С. 3. URL: http://psystudy.ru (дата обращения: 26.10.2020)
54. Райх В. Анализ личности. - М.: КСП; СПб.: Ювента. — 1999. 333 с.
55. Риппинен Т.О., Слободская Е.Р. Взаимосвязи личностных особенностей подростков с повседневным использованием компьютера // Психологический журнал. 2014. Т. 35. № 4. С. 18–25.
56. Розенберг Н. В. «Жизненный мир» как культурно-исторический мир повседневности в феноменологии Э. Гуссерля // Вестник ТГУ. 2008. №8. С. 251-255.
57. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. М.: Изд-во Академии наук СССР. — 1957. 328 с.
58. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: в 2 т. М.: Педагогика. — 1989. 328 с.
59. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. М.: Педагогика. — 1973. 224 с.
60. Семенцова К.С. Теоретический обзор исследований опыта личности как психологического феномена // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. 2012. №1. С. 91-97.
61. Сильченкова И. А. // Границы личного пространства в интернете // Исследования науки и технологий: классические основания и актуальные тенденции. Сборник научных статей по итогам V Социологической Школы СПбГУ, под редакцией: Е.С. Богомягкова, М.В. Ломоносовой. 2016. С. 125-138.
62. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Безопасность подростков в интернете: риски, совладание и родительская медиация // Национальный психологический журнал. 2014, №3 (15). С. 36-48.
63. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Нестик Т.А. Цифровое поколение России. Компетентность и безопасность; Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова, Факультет психологии. – Москва: Смысл. — 2017, 374 с.
64. Томэ Х., Кэхеле Х. Современный психоанализ. Т. 1. Теория: пер. с англ./Общ. ред. А.В. Казанской. — М.: Издательская группа «Прогресс» — «Литера», Издательство Агентства «Яхтсмен». — 1996. 576 с.
65. Фрейд, З. О нарциссизме / Очерки по психологии сексуальности. – Минск: Поппури. — 2003. 480 с.
66. Хайдеггер М. Основные проблемы феноменологии. СПб.: Высшая религиозно-философская школа. — 2001. 446 с.
67. Холл К., Линдсей Г. Теории личности. М.: КСП+. — 1997. 719 с.
68. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М.: Академический проект. — 2006. 207 с.
69. Шнейдер Л.Б., Сыманюк В.В. Пользователь в информационной среде: цифровая идентичность сегодня // Психологические исследования. 2017. Т. 10, № 52. С. 7. URL: http://psystudy.ru (дата обращения: 07.11.2020)
70. Щукина М.А., Яковлева И.В., Крайнюков С.В., Тютюнник Е.И., Бондарева М.О., Аверьянова О.Ю. Особенности визуальной самопрезентации участников деловой коммуникации в виртуальной образовательной среде // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 59. С. 10. URL: http://psystudy.ru (дата обращения: 12.12.2020)
71. Bradshaw, J. On The Family. A New Way of Creating Soild Self-Esteem / J. Bradshaw. – United States, Ed.: 2, 1996.
72. Evans, G. W., & Howard, R. B. (1973). Personal space. Psychological Bulletin, 80(4), 334–344.
73. Gifford R. Environmental psychology. Principles and Practice (3-rd edition). Optimal books, 2002.
74. Hall E.T. Hidden Differences: Studies in International Communication. Hamburg: Grunder & Jahr, 1985.
75. Janoff-Bulman R., Berger A. The other side of trauma: Towards a psychology of appreciation // Loss and trauma: General and close relationship perspectives. Philadelphia: Bronner-Routledge, 2000. P. 29–4.
76. N. Вrown, N.W. The Destructive narcissistic pattern / N.W. Brown. – Westport, Connecticut, London, 1998.
77. Sommer, Robert. “Studies in Personal Space.” Sociometry, vol. 22, no. 3, 1959, pp. 247–260. JSTOR.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

Авторская анкета, разработанная в связи с целями исследования

Уважаемый участник исследования! Я обучаюсь на магистратуре СПбГУ по направлению «Психология личности». Мы проводим исследование восприятия интернета и особенностей общения в интернете. Опрос проводится на основе конфиденциальности и анонимности, все Ваши ответы будут использоваться исключительно в исследовательских целях. Пожалуйста, ответьте на представленные ниже вопросы. Отвечайте быстро, правильных и неправильных ответов нет. Нам важно узнать именно Ваше мнение!

1. **Укажите Ваше ФИО (только буквы) или Ваш псевдоним – это необходимо только для выполнения творческой части задания** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. **Укажите Ваш пол**

* М
* Ж

1. **Укажите Ваш возраст** \_\_\_\_\_\_\_
2. **Где (в каком городе) Вы сейчас проживаете?** \_\_\_\_\_\_\_
3. **Ваше образование?**

* Среднее профессиональное
* Высшее профессиональное
* Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Ваш род деятельности?**

* Студент
* Работаю
* Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Ваша (будущая) профессия?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**8. Сегодня часто говорят, что мы живем в двух мирах – реальном и виртуальном. А в каком мире живете Вы? Пожалуйста, выберите только один из перечисленных вариантов, наиболее близкий к Вашей точке зрения.**

* Живу в основном в реальном мире
* Живу в основном в виртуальном мире
* Живу в равной мере в обоих мирах и переключаюсь между этими мирами, в зависимости от времени и задачи
* Не вижу разницы между реальным и виртуальным, для меня это одно и то же
* Другое (укажите, что именно) \_\_\_\_\_

*Далее Вам будут представлены вопросы, на которые требуется дать открытые ответы, и несколько методик. Помните, правильных или неправильных ответов нет, нам важно узнать именно Ваше мнение и представление.*

В нашем исследовании мы изучаем такой феномен как **«Личностное пространство» человека**.

Это не просто личное пространство, которое обычно связывается с наличием у человека личных границ, сохранением дистанции, ощущением безопасности, защищенности от чужого вторжения. **Личностное пространство** – это уникальный внутренний мир конкретного человека, характеризующий систему его отношений к самому себе и взаимодействию с внешним миром. Оно включает значимые для этого человека жизненные цели и ценности, восприятие собственной идентичности, значимые виды деятельности и отношения с другими людьми, выражающие смыслы и чувства, которые он воспринимает как «свои», т.е. как часть своего Я. Личностное пространство имеет собственные психологические границы — контуры, осознаваемо отделяющие для личности субъективно значимое и контролируемое пространство «Я» от «не Я».

**Задание 1. «Мое личностное пространство».**

Постарайтесь графически изобразить на листе свое личностное пространство таким, как Вы его представляете **сейчас**. Такой рисунок позволяет объемно отразить личность каждого человека как уникальное соотношение субъективно значимых составляющих, среди которых могут быть: Ваши ценности, цели и стремления; убеждения; мотивы деятельности; представления о собственной идентичности; мысли и чувства; отношения со значимыми людьми; значимые занятия, хобби и их смыслы; важные, имеющие личностное значение для Вас вещи или предметы; места; пережитый опыт или что-либо еще. Обозначьте их в необходимом с Вашей точки зрения объеме и соотношении, можно использовать рисунки, символы и подписи. Обозначьте психологические границы Вашего собственного личностного пространства на рисунке каким-либо образом (можно использовать любые линии и фигуры). После того, как Вы закончите, мы попросим Вас отправить фото/документ/ссылку на google диск на указанные в конце контактные данные с **подписью ФИО или псевдонима, который вы указали.**

Когда Вы закончите рисунок, кратко опишите его, опираясь на следующие вопросы:

1. Что занимает в Вашем личностном пространстве самое большое место? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Что еще является важным? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Если Вы включили в него какие-либо события или вещи, кратко опишите, почему они для Вас так значимы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Вам будут предложены пары противоположных характеристик. Ваша задача - выбрать одну из двух характеристик, которая, по Вашему мнению, больше соответствует Вашему «личностному пространству» в настоящий момент времени, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько Вы уверены в выборе. Внимание! Выбрать нужно только ОДНУ цифру, которая находится ближе к полюсу подходящей характеристики.**

1 или – 1 – качество присуще в незначительной степени;

2 или – 2 – качество присуще в средней степени;

3 или – 3 – качество присуще в сильной степени.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** | **длительное** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **мгновенное** |
| **2.** | **активное** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **пассивное** |
| **3.** | **напряженное** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **расслабленное** |
| **4.** | **стремительное** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **застывшее** |
| **5.** | **большое** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **маленькое** |
| **6.** | **тревожное** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **спокойное** |
| **7.** | **объемное** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **плоское** |
| **8.** | **широкое** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **узкое** |
| **9.** | **непрерывное** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **прерывное** |
| **10.** | **постоянное** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **изменчивое** |
| **11.** | **ощущаемое** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **неощущаемое** |
| **12.** | **замкнутое** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **открытое** |
| **13.** | **обратимое** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **необратимое** |
| **14.** | **ритмичное** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **неритмичное** |

**Перед выполнением следующего задания, пожалуйста, внимательно прочтите инструкцию!**

**Ответьте на несколько вопросов о том, какие способы поведения обычно присущи Вам во взаимодействии с другими людьми.**

**Инструкция:** Вам предлагается ряд утверждений, прочтите каждое утверждение и отметьте соответствующий Вам вариант в соответствующем столбце в бланке ответов. Старайтесь отвечать искренне, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами старайтесь долго не задумываться. Спасибо!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Да | Скорее да | Скорее нет | Нет |
| 1. Если меня просят то, чего я не хочу делать, я могу сказать «нет» |  |  |  |  |
| 2. Я обычно стараюсь настоять на своей точке зрения, выражающей мои интересы и желания |  |  |  |  |
| 3. Я обычно выражаю свои негативные переживания (недовольство, непринятие и т.п.) если считаю их выражение уместным |  |  |  |  |
| 4. Мне сложно чувствовать себя спокойно находясь в зрительном контакте с другим человеком |  |  |  |  |
| 5. Я могу полностью довериться другому человеку |  |  |  |  |
| 6. Мне сложно сдерживать теплые чувства по отношению к другим людям, даже если я понимаю, что их выражение неуместно |  |  |  |  |
| 7. Я обычно чувствую себя спокойно, если рядом со мной находится малознакомый человек |  |  |  |  |
| 8. Мне сложно быть спонтанным в выражении своих чувств |  |  |  |  |
| 9. Если человек ущемляет мои интересы, я могу выразить несогласие |  |  |  |  |
| 10.  Я могу не контролировать ситуацию и при этом чувствовать себя комфортно |  |  |  |  |
| 11.  Мне сложно сдерживать выражение своих чувств |  |  |  |  |
| 12.  Я обычно не выражаю свои негативные переживания (недовольство, непринятие и т.п.) если считаю их выражение уместным |  |  |  |  |
| 13.  Я способен так глубоко почувствовать другого человека, как будто растворяюсь в нем |  |  |  |  |
| 14.  Мне легко сдерживать теплые чувства по отношению к другим людям, даже если я понимаю, что их выражение неуместно |  |  |  |  |
| 15.  Мне часто бывает неловко заявлять о своих желаниях и потребностях |  |  |  |  |
| 16. Я обычно чувствую себя напряженно, если рядом со мной находится малознакомы человек |  |  |  |  |
| 17.  Мне часто бывает неловко настаивать на своей точке зрения если с ней не согласны другие |  |  |  |  |
| 18. Мне легко сдерживать (обычно я сдерживаю) выражение своих чувств |  |  |  |  |
| 19.  Если меня просят то, чего я не хочу делать, мне сложно сказать «нет» |  |  |  |  |
| 20. Обычно я сам активно пытаюсь донести до другого свои желания и потребности. |  |  |  |  |
| 21. Мне трудно полностью довериться другому человеку, даже если я этого хочу. |  |  |  |  |
| 22. Если я осознаю свою потребность, я склонен активно действовать, чтобы получить желаемое. |  |  |  |  |
| 23. Если человек ущемляет мои интересы, мне сложно выразить несогласие. |  |  |  |  |
| 24. Мне сложно выражать теплые чувства по отношению к другим людям. |  |  |  |  |
| 25. Если человек ведет себя вербально агрессивно по отношению ко мне, я могу дать отпор (остановить его). |  |  |  |  |
| 26. Если я нахожусь рядом со знакомым человеком, я стараюсь поддерживать разговор, даже если мне этого не хочется, иначе я чувствую себя дискомфортно. |  |  |  |  |
| 27. Я чувствую себя неловко, когда оказываюсь в центре внимания и другие говорят о моих достоинствах и успехах. |  |  |  |  |
| 28. Мне легко быть спонтанным в выражении своих чувств. |  |  |  |  |
| 29. Мне сложно почувствовать переживания другого человека, как свои собственные |  |  |  |  |
| 30. Я могу сдержать свои негативные переживания (гнев, непринятие и т.п.), если считаю их выражение в данной ситуации неуместным. |  |  |  |  |
| 31.  Мне трудно почувствовать себя совершенно беззаботно и расслабленно даже в кругу хорошо знакомых и приятных мне людей. |  |  |  |  |
| 32. Если человек ведет себя вербально агрессивно по отношению ко мне, мне сложно остановить его. |  |  |  |  |
| 33. Я могу чувствовать себя спокойно, находясь в зрительном контакте с другим человеком |  |  |  |  |
| 34. Мне легко выражать теплые чувства по отношению к другим людям |  |  |  |  |
| 35. Мне сложно сдерживать свои негативные переживания (гнев, непринятие и т.п.),даже если я считаю их выражение в данной ситуации неуместным. |  |  |  |  |
| 36. Я могу находиться рядом со знакомым человеком, не поддерживая разговора, если мне этого не хочется, и при этом чувствовать себя комфортно |  |  |  |  |
| 37. Даже если человек требует от меня сделать больше, чем я могу, мне проще сделать, чем отказать. |  |  |  |  |
| 38. Мне легко удается, если я считаю нужным, не показывать другим людям свое раздражение, усталость, тревогу и т.п. |  |  |  |  |
| 39. Если я даже осознаю свою потребность, мне сложно начать активно действовать, чтобы получить желаемое. |  |  |  |  |
| 40.  Я часто сдерживаю свои чувства, даже если в этом нет необходимости. |  |  |  |  |
| 41. Ели я не могу полностью контролировать ситуацию, я испытываю дискомфорт. |  |  |  |  |
| 42. Порой я чувствую такое единение с другим человеком, что ощущаю себя с ним одним целым. |  |  |  |  |
| 43. Я часто чувствую себя дискомфортно, когда ко мне прикасаются другие люди. |  |  |  |  |
| 44. Я позволяю себе быть искренним в выражении своих чувств |  |  |  |  |
| 45. Обычно я чувствую себя спокойно в обществе других людей. |  |  |  |  |
| 46.  Если я испытываю сильное негативное чувство, то часто его выплескиваю на окружающих |  |  |  |  |
| 47. Я могу активно действовать, чтобы обратить на себя внимание другого человека, вызвать к себе интерес |  |  |  |  |
| 48. Если человек оказывает на меня давление, я могу открыто выразить неудовольствие. |  |  |  |  |

Спасибо! Можно переходить к следующим вопросам :)

**Задание 2. «Цифровой опыт»**

Содержание личностного пространства изменяется в процессе жизни, включая в себя опыт переживания и осмысления человеком личностно значимых моментов жизни, важных событий. Можно ли сказать, что какое-либо из них (или несколько) оказало на Вас определенное влияние, заставило посмотреть на себя по-новому, т.е. было опытом, который привел к изменениям в Вашем личностном пространстве? Отметьте в предлагаемом перечне возможного опыта, полученного в интернет-среде, события, которые происходили с Вами лично, либо добавьте свои. Оцените, насколько каждое из них оказало на Вас влияние по шкале от 1 до 10, где 1 — совсем не оказало на меня влияния, 10 — наиболее сильно на меня повлияло.

1. **Опыт, связанный с профессиональным образованием и становлением**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| События | Были у Вас | | Степень влияния |
| Подача документов или сдача вступительных экзаменов он-лайн | да | нет |  |
| Опыт дистанционного обучения | да | нет |  |
| Поиск работы через онлайн-платформы и источники, подача резюме, собеседование он-лайн | да | нет |  |
| Участие или создание интернет-проектов, связанных с профессиональной деятельностью | да | нет |  |
| Опыт собственной профессиональной деятельности в дистанционном формате | да | нет |  |
| Другое *(впишите)* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  |  |

**Ч**то именно Вы чувствовали, когда это с Вами происходило?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Отметьте те пункты, которые в наибольшей степени соответствуют тому, что изменилось в Вашем личностном пространстве в связи с этим опытом

1. Стало более позитивным и дифференцированным отношение к своим возможностям
2. Опыт был, скорее, негативным и разочаровывающим в моих возможностях
3. Этот опыт никак не повлиял на мое личностное пространство
4. Расширились представления о своей профессиональной сфере
5. Изменилось само отношение к учебно-профессиональной сфере
6. Этот опыт показал мне, чего следует избегать в дальнейшем
7. Этот опыт показал мне, к чему следует стремиться в дальнейшем
8. Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. **Опыт, связанный с общением с людьми в Интернете**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| События | Были у Вас | | Степень влияния |
| Знакомство с людьми, которые стали для Вас близкими (значимыми) | да | нет |  |
| Общение с друзьями, поддерживать отношения с которыми есть возможность только через Интернет | да | нет |  |
| Опыт отношений на расстоянии | да | нет |  |
| Общение с интересными людьми, активное членство в сообществах по интересам | да | нет |  |
| Опыт токсичного общения | да | нет |  |
| Другое *(впишите)* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  |  |

**Ч**то именно Вы чувствовали, когда это с Вами происходило?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Отметьте те пункты, которые в наибольшей степени соответствуют тому, что изменилось в Вашем личностном пространстве в связи с этим опытом

1. Стало более позитивным и дифференцированным отношение к своим возможностям
2. Опыт был, скорее, негативным и разочаровывающим в моих возможностях
3. Этот опыт никак не повлиял на мое личностное пространство
4. Расширились представления о сфере отношений между людьми
5. Изменилось само отношение к сфере межличностного общения
6. Этот опыт показал мне, чего следует избегать в дальнейшем
7. Этот опыт показал мне, к чему следует стремиться в дальнейшем
8. Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. **Опыт самораскрытия в Интернете**.

Опыт самораскрытия — это переживание события, когда человек рассказал в сети о чем-то значимом для себя, поделился личными чувствами или размышлениями, своим творчеством с другими и тому подобное. Это значимый эпизод из Вашей жизни в Интернете, оставивший определенный след в Вашем личностном пространстве.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| События | Были у Вас | | Степень влияния |
| Публикация своего творчества (арты, стихи, проза и т.д.) на онлайн-платформах | да | нет |  |
| Раскрытие (вольное или невольное) данных о своей личности в интернет-среде (личностные особенности, связи, предпочтения и т.п.) | да | нет |  |
| Негативная оценка людьми высказанного Вами собственного мнения в социальной сети (в комментариях, дизлайках и пр.) | да | нет |  |
| Попытки обсудить волнующие Вас личные проблемы в интернет-сообществе | да | нет |  |
| Другое *(впишите)* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  |  |

**Ч**то именно Вы чувствовали, когда это с Вами происходило?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Отметьте те пункты, которые в наибольшей степени соответствуют тому, что изменилось в Вашем личностном пространстве в связи с этим опытом

1. Стало более позитивным и дифференцированным отношение к себе
2. Опыт был, скорее, негативным и разочаровывающим в моих возможностях
3. Этот опыт никак не повлиял на мое личностное пространство
4. Расширились представления о сфере саморазвития человека
5. Этот опыт показал мне, чего следует избегать в дальнейшем
6. Этот опыт показал мне, к чему следует стремиться в дальнейшем
7. Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. **Специфический опыт, связанный с Интернет-средой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| События | Были у Вас | | Степень влияния |
| Интернет-мошенничество (например, **в**злом профиля в социальных сетях, взлом карты, списание средств и пр.) | да | нет |  |
| Общение с человеком, который выдает себя за другого или разочарование при реальном общении с человеком, с которым первоначально общались в сети | да | нет |  |
| Информация, оказавшая на Вас воздействие своим интересным, воодушевляющим содержанием | да | нет |  |
| Информация, оказавшая на Вас воздействие каким-либо шокирующим содержанием | да | нет |  |
| Столкновение с фейковой информацией или сайтами |  |  |  |
| Опыт участия в интернет-проектах социальной защиты и помощи (волонтерство, телефон доверия и др.) |  |  |  |
| Другое *(впишите)* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  |  |

**Ч**то именно Вы чувствовали, когда это с Вами происходило?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Отметьте те пункты, которые в наибольшей степени соответствуют тому, что изменилось в Вашем личностном пространстве в связи с этим опытом

1. Стало более позитивным и дифференцированным отношение к интернет-среде в целом
2. Опыт был, скорее, негативным и разочаровывающим по отношению к интернет-среде
3. Этот опыт никак не повлиял на мое личностное пространство
4. Расширились представления о технологиях и безопасности в интернет-среде
5. Этот опыт показал мне, чего следует избегать в дальнейшем
6. Этот опыт показал мне, к чему следует стремиться в дальнейшем
7. Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вы описали различные события, связанные с интернетом и оказавшие на Вас влияние. Подумайте, было бы Ваше личностное пространство сегодня таким же, если бы эти события не случились.

* Да. Мое личностное пространство было бы таким же на сегодняшний момент
* Нет. Мое личностное пространство было бы более ярким и широким, включало бы в себя больше значимых составляющих.
* Нет. Мое личностное пространство было бы менее наполненным, включало бы в себя меньше значимых составляющих.
* Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Какими были бы границы Вашего личностного пространства на сегодняшний момент, если бы эти события не случились?

• Думаю, границы моего пространства были бы сейчас более открытыми, «впускающими».

• Думаю, границы моего пространства были бы сейчас более закрытыми, фильтрующими.

• Думаю, границы моего пространства остались бы прежними.

• Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Интернет и цифровые технологии все больше входят во все сферы нашей жизни, заменяют многие повседневные операции. Попробуем представить, как это будет происходить в будущем, например, через 5 лет.

Представьте свое **«личностное пространство» в будущем – через пять лет**. Изобразите его. Напоминаем, что понятие «личностного пространства» позволяет объемно отразить личность каждого человека как уникальное соотношение субъективно значимых составляющих, среди которых могут быть: Ваши ценности, цели и стремления; убеждения; мотивы деятельности; представления о собственной идентичности; мысли и чувства; отношения со значимыми людьми; значимые занятия, хобби и их смыслы; важные, имеющие личностное значение для Вас вещи или предметы; места; пережитый опыт или что-либо еще. Обозначьте их в необходимом с Вашей точки зрения объеме и соотношении, можно использовать рисунки, символы и подписи. Обозначьте психологические границы Вашего собственного **личностного пространства в будущем** на рисунке каким-либо образом (можно использовать любые линии и фигуры). Постарайтесь не ориентироваться на прошлое задание, ориентируйтесь на свои ощущения и представление. После того, как Вы закончите, мы попросим Вас отправить фото/документ/ссылку на google диск на указанные в конце контактные данные с **подписью ФИО или псевдонима, который вы указали.**

Предположите, каким образом может повлиять вовлеченное существование в интернет-среде на границы Вашего личностного пространства в будущем, скажем, лет через 5 (оцените степень согласия с каждым ответом по шкале от 1 – совсем не согласен до 5 – абсолютно согласен»:

• границы моего личностного пространства расширятся, поскольку Интернет предоставляет большие возможности для получения и накопления личного, значимого для меня опыта 1 2 3 4 5

• границы моего личностного пространства останутся прежними, интернет на них не повлияет, это характеристика моей личности, она постоянна и не зависит от окружающей среды 1 2 3 4 5

• границы моего личностного пространства станут более жесткими и закрытыми для сохранения безопасности и собственной идентичности 1 2 3 4 5

• Станут более четкими и фильтрующими, я самостоятельно буду поддерживать их и контролировать, что через них проходит 1 2 3 4 5

Попробуйте оценить свое **«личностное пространство» в будущем – через пять лет**, по парным качествам, описывающим определенное впечатление от оцениваемого объекта. Оцените, насколько Вашему **личностному пространству в будущем** присущи качества из левого или правого столбика и поставьте соответствующий знак. Затем оцените меру выбранного Вами качества в баллах. Не старайтесь вспомнить, какие ответы Вы давали в прошлом задании, ориентируйтесь на свое представление о будущем.

Вам будут предложены пары противоположных характеристик. Ваша задача - выбрать одну из двух характеристик, которая, по Вашему мнению, больше соответствует Вашему «личностному пространству» в будущем, через пять лет, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько Вы уверены в выборе. Внимание! Выбрать нужно только ОДНУ цифру, которая находится ближе к полюсу подходящей характеристики.

1 или – 1 – качество присуще в незначительной степени;

2 или – 2 – качество присуще в средней степени;

3 или – 3 – качество присуще в сильной степени

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** | **длительное** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **мгновенное** |
| **2.** | **активное** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **пассивное** |
| **3.** | **напряженное** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **расслабленное** |
| **4.** | **стремительное** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **застывшее** |
| **5.** | **большое** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **маленькое** |
| **6.** | **тревожное** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **спокойное** |
| **7.** | **объемное** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **плоское** |
| **8.** | **широкое** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **узкое** |
| **9.** | **непрерывное** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **прерывное** |
| **10.** | **постоянное** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **изменчивое** |
| **11.** | **ощущаемое** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **неощущаемое** |
| **12.** | **замкнутое** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **открытое** |
| **13.** | **обратимое** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **необратимое** |
| **14.** | **ритмичное** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **неритмичное** |

**Перед выполнением следующего задания, пожалуйста, внимательно прочтите инструкцию!**

**Инструкция:** Оцените, пожалуйста, степень своего согласия с предложенными ниже утверждениями.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утверждение** | **Совершенно согласен** | **Скорее согласен** | **Нечто среднее** | **Скорее не согласен** | **Совершенно не согласен** |
| 1. Любое изменение причиняет мне дискомфорт |  |  |  |  |  |
| 2. Я люблю риск и приключения |  |  |  |  |  |
| 3. Для меня важно делать много разных дел в жизни |  |  |  |  |  |
| 4. Люди не способны менять себя в определенном направлении |  |  |  |  |  |
| 5. Я стараюсь использовать разные возможности для приобретения нового опыта и развития своих умений |  |  |  |  |  |
| 6. Мне нравится овладевать новыми видами деятельности |  |  |  |  |  |
| 7. Я люблю ставить цели и планировать их достижение |  |  |  |  |  |
| 8. Я стремлюсь развивать свои потенциальные способности |  |  |  |  |  |
| 9. Думаю, что люди не властны существенно изменять свой характер |  |  |  |  |  |
| 10. Я меняю свои убеждения с большим трудом |  |  |  |  |  |
| 11. Люди довольно сильно психологически изменяются в течение жизни |  |  |  |  |  |
| 12. При необходимости выбора я обычно предпочитаю хорошо знакомое и понятное новому и непривычному |  |  |  |  |  |
| 13. Я открыт всему новому |  |  |  |  |  |
| 14. Необходимость меняться, «расти над собой» доставляет мне позитивные эмоции |  |  |  |  |  |
| 15. Я сильно переживаю, когда приходится отказываться от своей точки зрения и принимать другую, даже если понимаю необходимость этого |  |  |  |  |  |
| 16. Я с радостью берусь за работу, если знаю, что она потребует от меня новых навыков |  |  |  |  |  |
| 17. Я способен развивать в себе определенные качества |  |  |  |  |  |
| 18. Мне важно, чтобы у меня было постоянное место на работе, за столом, на занятиях и т. п. |  |  |  |  |  |
| 19. Людям обычно удается избавляться от привычек, которые им не нравятся |  |  |  |  |  |
| 20. Я считаю, что при желании человек может довольно сильно изменить свой характер |  |  |  |  |  |
| 21. В случае выбора я предпочту новое привычному |  |  |  |  |  |
| 22. При необходимости люди могут менять свое поведение, но в своих главных чертах они не меняются |  |  |  |  |  |
| 23. Моя жизнь мало зависит от стечения обстоятельств, так как я стараюсь сам(а) вносить в нее изменения |  |  |  |  |  |
| 24. Я чувствую себя «автором» своей жизни |  |  |  |  |  |

Спасибо! Можно переходить к следующим вопросам :)

**Как Вы думаете, где неприятные, болезненные и враждебные ситуации человек переживает сильнее, в интернете или в реальном взаимодействии? Почему?**

1. В интернете. Потому что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) В реальной жизни. Потому что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) И в интернете, и в реальной жизни одинаково сильно. Потому что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Как Вы думаете, где позитивные и радостные события, ситуации человек переживает сильнее, в интернете или в реальной жизни? Почему?**

1. В интернете. Потому что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2) В реальной жизни. Потому что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) И в интернете, и в реальной жизни одинаково сильно. Потому что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Перед выполнением следующего задания, пожалуйста, внимательно прочтите инструкцию!**

**Инструкция:** Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями и отметьте галочкой одну из граф напротив каждого утверждения в соответствии со шкалой.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Совершенно не согласен** | **Не согласен** | **Не совсем согласен** | **В общем-то, согласен** | **Согласен** | **Полностью согласен** |
| 1. Неудача с меньшей вероятностью постигает достойных, хороших людей |  |  |  |  |  |  |
| 2. Люди по природе своей недружелюбны и злы |  |  |  |  |  |  |
| 3. Кого в этой жизни постигнет несчастье – дело случая |  |  |  |  |  |  |
| 4. Человек по натуре добр |  |  |  |  |  |  |
| 5. В этом мире гораздо чаще происходит что-то хорошее, нежели плохое |  |  |  |  |  |  |
| 6. Течение нашей жизни во многом определяется случаем |  |  |  |  |  |  |
| 7. Как правило, люди имеют то, что заслуживают |  |  |  |  |  |  |
| 8. Я часто думаю, что во мне нет ничего хорошего |  |  |  |  |  |  |
| 9. В мире больше добра, чем зла |  |  |  |  |  |  |
| 10. Я вполне везучий человек |  |  |  |  |  |  |
| 11. Несчастья случаются с людьми из-за ошибок, которые они совершили |  |  |  |  |  |  |
| 12. В глубине души людей не очень волнует, что происходит с другими |  |  |  |  |  |  |
| 13. Обычно я поступаю таким образом, чтобы увеличить вероятность благоприятного для меня исхода дела |  |  |  |  |  |  |
| 14. Если человек хороший, к нему придут счастье и удача |  |  |  |  |  |  |
| 15. Жизнь слишком полна неопределённости – многое зависит от случая |  |  |  |  |  |  |
| 16. Если задуматься, то мне очень часто везет |  |  |  |  |  |  |
| 17. Я почти всегда прикладываю усилия, чтобы предотвратить несчастья, которые могут случиться со мной |  |  |  |  |  |  |
| 18. Я о себе невысокого мнения |  |  |  |  |  |  |
| 19. В большинстве случаев хорошие люди получают то, чего заслуживают в жизни |  |  |  |  |  |  |
| 20. Собственными поступками мы можем предотвращать неприятности |  |  |  |  |  |  |
| 21. Оглядываясь на свою жизнь, я понимаю, что случай был ко мне благосклонен |  |  |  |  |  |  |
| 22. Если принимать меры предосторожности, можно избежать несчастий |  |  |  |  |  |  |
| 23. Я предпринимаю действия, чтобы защитить себя от несчастий |  |  |  |  |  |  |
| 24. В общем-то, жизнь – это лотерея |  |  |  |  |  |  |
| 25. Мир прекрасен |  |  |  |  |  |  |
| 26. Люди в большинстве своём добры и готовы прийти на помощь |  |  |  |  |  |  |
| 27. Я обычно выбираю такую стратегию поведения, которая принесет мне максимальный выигрыш |  |  |  |  |  |  |
| 28. Я очень доволен тем, какой я человек |  |  |  |  |  |  |
| 29. Если случается несчастье, то обычно это потому, что люди не предприняли необходимых мер для защиты |  |  |  |  |  |  |
| 30. Если посмотреть внимательно, то увидишь, что мир полон добра |  |  |  |  |  |  |
| 31. У меня есть причины стыдиться своего характера |  |  |  |  |  |  |
| 32. Я удачливее, чем большинство людей |  |  |  |  |  |  |

Пожалуйста, проверьте, не пропустили ли вы какое-либо задание или вопрос ☺

Также, пожалуйста, не забудьте подписать Ваш рисунок в соответствии с указанным в начале ФИО или псевдонимом и прислать на указанные ниже контактные данные.

Если Вы хотите узнать результаты исследования /получить какую-то обратную связь, Вы также можете написать мне на эту почту, указав свои ФИО или псевдоним.

Спасибо за участие!

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

Опросник «Психологические границы» Т.С. Леви

**Инструкция:** Вам предлагается ряд утверждений, прочтите каждое утверждение и отметьте соответствующий Вам вариант в соответствующем столбце в бланке ответов. Старайтесь отвечать искренне, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами старайтесь долго не задумываться. Спасибо!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Да | Скорее да | Скорее нет | Нет |
| 1. Если меня просят то, чего я не хочу делать, я могу сказать «нет» |  |  |  |  |
| 2. Я обычно стараюсь настоять на своей точке зрения, выражающей мои интересы и желания |  |  |  |  |
| 3. Я обычно выражаю свои негативные переживания (недовольство, непринятие и т.п.) если считаю их выражение уместным |  |  |  |  |
| 4. Мне сложно чувствовать себя спокойно находясь в зрительном контакте с другим человеком |  |  |  |  |
| 5. Я могу полностью довериться другому человеку |  |  |  |  |
| 6. Мне сложно сдерживать теплые чувства по отношению к другим людям, даже если я понимаю, что их выражение неуместно |  |  |  |  |
| 7. Я обычно чувствую себя спокойно, если рядом со мной находится малознакомый человек |  |  |  |  |
| 8. Мне сложно быть спонтанным в выражении своих чувств |  |  |  |  |
| 9. Если человек ущемляет мои интересы, я могу выразить несогласие |  |  |  |  |
| 10.  Я могу не контролировать ситуацию и при этом чувствовать себя комфортно |  |  |  |  |
| 11.  Мне сложно сдерживать выражение своих чувств |  |  |  |  |
| 12.  Я обычно не выражаю свои негативные переживания (недовольство, непринятие и т.п.) если считаю их выражение уместным |  |  |  |  |
| 13.  Я способен так глубоко почувствовать другого человека, как будто растворяюсь в нем |  |  |  |  |
| 14.  Мне легко сдерживать теплые чувства по отношению к другим людям, даже если я понимаю, что их выражение неуместно |  |  |  |  |
| 15.  Мне часто бывает неловко заявлять о своих желаниях и потребностях |  |  |  |  |
| 16. Я обычно чувствую себя напряженно, если рядом со мной находится малознакомы человек |  |  |  |  |
| 17.  Мне часто бывает неловко настаивать на своей точке зрения если с ней не согласны другие |  |  |  |  |
| 18. Мне легко сдерживать (обычно я сдерживаю) выражение своих чувств |  |  |  |  |
| 19.  Если меня просят то, чего я не хочу делать, мне сложно сказать «нет» |  |  |  |  |
| 20. Обычно я сам активно пытаюсь донести до другого свои желания и потребности. |  |  |  |  |
| 21. Мне трудно полностью довериться другому человеку, даже если я этого хочу. |  |  |  |  |
| 22. Если я осознаю свою потребность, я склонен активно действовать, чтобы получить желаемое. |  |  |  |  |
| 23. Если человек ущемляет мои интересы, мне сложно выразить несогласие. |  |  |  |  |
| 24. Мне сложно выражать теплые чувства по отношению к другим людям. |  |  |  |  |
| 25. Если человек ведет себя вербально агрессивно по отношению ко мне, я могу дать отпор (остановить его). |  |  |  |  |
| 26. Если я нахожусь рядом со знакомым человеком, я стараюсь поддерживать разговор, даже если мне этого не хочется, иначе я чувствую себя дискомфортно. |  |  |  |  |
| 27. Я чувствую себя неловко, когда оказываюсь в центре внимания и другие говорят о моих достоинствах и успехах. |  |  |  |  |
| 28. Мне легко быть спонтанным в выражении своих чувств. |  |  |  |  |
| 29. Мне сложно почувствовать переживания другого человека, как свои собственные |  |  |  |  |
| 30. Я могу сдержать свои негативные переживания (гнев, непринятие и т.п.), если считаю их выражение в данной ситуации неуместным. |  |  |  |  |
| 31.  Мне трудно почувствовать себя совершенно беззаботно и расслабленно даже в кругу хорошо знакомых и приятных мне людей. |  |  |  |  |
| 32. Если человек ведет себя вербально агрессивно по отношению ко мне, мне сложно остановить его. |  |  |  |  |
| 33. Я могу чувствовать себя спокойно, находясь в зрительном контакте с другим человеком |  |  |  |  |
| 34. Мне легко выражать теплые чувства по отношению к другим людям |  |  |  |  |
| 35. Мне сложно сдерживать свои негативные переживания (гнев, непринятие и т.п.),даже если я считаю их выражение в данной ситуации неуместным. |  |  |  |  |
| 36. Я могу находиться рядом со знакомым человеком, не поддерживая разговора, если мне этого не хочется, и при этом чувствовать себя комфортно |  |  |  |  |
| 37. Даже если человек требует от меня сделать больше, чем я могу, мне проще сделать, чем отказать. |  |  |  |  |
| 38. Мне легко удается, если я считаю нужным, не показывать другим людям свое раздражение, усталость, тревогу и т.п. |  |  |  |  |
| 39. Если я даже осознаю свою потребность, мне сложно начать активно действовать, чтобы получить желаемое. |  |  |  |  |
| 40.  Я часто сдерживаю свои чувства, даже если в этом нет необходимости. |  |  |  |  |
| 41. Ели я не могу полностью контролировать ситуацию, я испытываю дискомфорт. |  |  |  |  |
| 42. Порой я чувствую такое единение с другим человеком, что ощущаю себя с ним одним целым. |  |  |  |  |
| 43. Я часто чувствую себя дискомфортно, когда ко мне прикасаются другие люди. |  |  |  |  |
| 44. Я позволяю себе быть искренним в выражении своих чувств |  |  |  |  |
| 45. Обычно я чувствую себя спокойно в обществе других людей. |  |  |  |  |
| 46.  Если я испытываю сильное негативное чувство, то часто его выплескиваю на окружающих |  |  |  |  |
| 47. Я могу активно действовать, чтобы обратить на себя внимание другого человека, вызвать к себе интерес |  |  |  |  |
| 48. Если человек оказывает на меня давление, я могу открыто выразить неудовольствие. |  |  |  |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

Рисуночная методика «Мое личностное пространство»

**Инструкция:** Постарайтесь графически изобразить на листе свое личностное пространство таким, как Вы его представляете **сейчас**. Такой рисунок позволяет объемно отразить личность каждого человека как уникальное соотношение субъективно значимых составляющих, среди которых могут быть: Ваши ценности, цели и стремления; убеждения; мотивы деятельности; представления о собственной идентичности; мысли и чувства; отношения со значимыми людьми; значимые занятия, хобби и их смыслы; важные, имеющие личностное значение для Вас вещи или предметы; места; пережитый опыт или что-либо еще. Обозначьте их в необходимом с Вашей точки зрения объеме и соотношении, можно использовать рисунки, символы и подписи. Обозначьте психологические границы Вашего собственного личностного пространства на рисунке каким-либо образом (можно использовать любые линии и фигуры). После того, как Вы закончите, мы попросим Вас отправить фото/документ/ссылку на google диск на указанные в конце контактные данные с **подписью ФИО или псевдонима, который вы указали.**

Когда Вы закончите рисунок, кратко опишите его, опираясь на следующие вопросы:

1. Что занимает в Вашем личностном пространстве самое большое место? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Что еще является важным? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Если Вы включили в него какие-либо события или вещи, кратко опишите, почему они для Вас так значимы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рисуночная методика «Мое личностное пространство в будущем (через пять лет)»

**Инструкция:** Представьте свое **«личностное пространство» в будущем – через пять лет**. Изобразите его. Напоминаем, что понятие «личностного пространства» позволяет объемно отразить личность каждого человека как уникальное соотношение субъективно значимых составляющих, среди которых могут быть: Ваши ценности, цели и стремления; убеждения; мотивы деятельности; представления о собственной идентичности; мысли и чувства; отношения со значимыми людьми; значимые занятия, хобби и их смыслы; важные, имеющие личностное значение для Вас вещи или предметы; места; пережитый опыт или что-либо еще. Обозначьте их в необходимом с Вашей точки зрения объеме и соотношении, можно использовать рисунки, символы и подписи. Обозначьте психологические границы Вашего собственного **личностного пространства в будущем** на рисунке каким-либо образом (можно использовать любые линии и фигуры). Постарайтесь не ориентироваться на прошлое задание, ориентируйтесь на свои ощущения и представление. После того, как Вы закончите, мы попросим Вас отправить фото/документ/ссылку на google диск на указанные в конце контактные данные с **подписью ФИО или псевдонима, который вы указали.**

Предположите, каким образом может повлиять вовлеченное существование в интернет-среде на границы Вашего личностного пространства в будущем, скажем, лет через 5 (оцените степень согласия с каждым ответом по шкале от 1 – совсем не согласен до 5 – абсолютно согласен»:

• границы моего личностного пространства расширятся, поскольку Интернет предоставляет большие возможности для получения и накопления личного, значимого для меня опыта **1 2 3 4 5**

• границы моего личностного пространства останутся прежними, интернет на них не повлияет, это характеристика моей личности, она постоянна и не зависит от окружающей среды **1 2 3 4 5**

• границы моего личностного пространства станут более жесткими и закрытыми для сохранения безопасности и собственной идентичности **1 2 3 4 5**

• Станут более четкими и фильтрующими, я самостоятельно буду поддерживать их и контролировать, что через них проходит **1 2 3 4 5**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

Методика семантического дифференциала

**Инструкция:** Вам будут предложены пары противоположных характеристик. Ваша задача - выбрать одну из двух характеристик, которая, по Вашему мнению, больше соответствует Вашему «личностному пространству» в настоящий момент времени, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько Вы уверены в выборе. Внимание! Выбрать нужно только ОДНУ цифру, которая находится ближе к полюсу подходящей характеристики.

1 или – 1 – качество присуще в незначительной степени;

2 или – 2 – качество присуще в средней степени;

3 или – 3 – качество присуще в сильной степени.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** | **длительное** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **мгновенное** |
| **2.** | **активное** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **пассивное** |
| **3.** | **напряженное** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **расслабленное** |
| **4.** | **стремительное** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **застывшее** |
| **5.** | **большое** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **маленькое** |
| **6.** | **тревожное** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **спокойное** |
| **7.** | **объемное** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **плоское** |
| **8.** | **широкое** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **узкое** |
| **9.** | **непрерывное** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **прерывное** |
| **10.** | **постоянное** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **изменчивое** |
| **11.** | **ощущаемое** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **неощущаемое** |
| **12.** | **замкнутое** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **открытое** |
| **13.** | **обратимое** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **необратимое** |
| **14.** | **ритмичное** | **3** | **2** | **1** | **1** | **2** | **3** | **неритмичное** |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

Методика диагностики потенциала самоизменений личности (Н.В. Гришина)

**Инструкция:** оцените, пожалуйста, степень своего согласия с предложенными ниже утверждениями.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утверждение** | **Совершенно согласен** | **Скорее согласен** | **Нечто среднее** | **Скорее не согласен** | **Совершенно не согласен** |
| 1. Любое изменение причиняет мне дискомфорт |  |  |  |  |  |
| 2. Я люблю риск и приключения |  |  |  |  |  |
| 3. Для меня важно делать много разных дел в жизни |  |  |  |  |  |
| 4. Люди не способны менять себя в определенном направлении |  |  |  |  |  |
| 5. Я стараюсь использовать разные возможности для приобретения нового опыта и развития своих умений |  |  |  |  |  |
| 6. Мне нравится овладевать новыми видами деятельности |  |  |  |  |  |
| 7. Я люблю ставить цели и планировать их достижение |  |  |  |  |  |
| 8. Я стремлюсь развивать свои потенциальные способности |  |  |  |  |  |
| 9. Думаю, что люди не властны существенно изменять свой характер |  |  |  |  |  |
| 10. Я меняю свои убеждения с большим трудом |  |  |  |  |  |
| 11. Люди довольно сильно психологически изменяются в течение жизни |  |  |  |  |  |
| 12. При необходимости выбора я обычно предпочитаю хорошо знакомое и понятное новому и непривычному |  |  |  |  |  |
| 13. Я открыт всему новому |  |  |  |  |  |
| 14. Необходимость меняться, «расти над собой» доставляет мне позитивные эмоции |  |  |  |  |  |
| 15. Я сильно переживаю, когда приходится отказываться от своей точки зрения и принимать другую, даже если понимаю необходимость этого |  |  |  |  |  |
| 16. Я с радостью берусь за работу, если знаю, что она потребует от меня новых навыков |  |  |  |  |  |
| 17. Я способен развивать в себе определенные качества |  |  |  |  |  |
| 18. Мне важно, чтобы у меня было постоянное место на работе, за столом, на занятиях и т. п. |  |  |  |  |  |
| 19. Людям обычно удается избавляться от привычек, которые им не нравятся |  |  |  |  |  |
| 20. Я считаю, что при желании человек может довольно сильно изменить свой характер |  |  |  |  |  |
| 21. В случае выбора я предпочту новое привычному |  |  |  |  |  |
| 22. При необходимости люди могут менять свое поведение, но в своих главных чертах они не меняются |  |  |  |  |  |
| 23. Моя жизнь мало зависит от стечения обстоятельств, так как я стараюсь сам(а) вносить в нее изменения |  |  |  |  |  |
| 24. Я чувствую себя «автором» своей жизни |  |  |  |  |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 6**

Шкала базисных убеждений личности Р. Янов-Бульман

**Инструкция:** оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями и отметьте галочкой одну из граф напротив каждого утверждения в соответствии со шкалой.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Совершенно не согласен** | **Не согласен** | **Не совсем согласен** | **В общем-то, согласен** | **Согласен** | **Полностью согласен** |
| 1. Неудача с меньшей вероятностью постигает достойных, хороших людей |  |  |  |  |  |  |
| 2. Люди по природе своей недружелюбны и злы |  |  |  |  |  |  |
| 3. Кого в этой жизни постигнет несчастье – дело случая |  |  |  |  |  |  |
| 4. Человек по натуре добр |  |  |  |  |  |  |
| 5. В этом мире гораздо чаще происходит что-то хорошее, нежели плохое |  |  |  |  |  |  |
| 6. Течение нашей жизни во многом определяется случаем |  |  |  |  |  |  |
| 7. Как правило, люди имеют то, что заслуживают |  |  |  |  |  |  |
| 8. Я часто думаю, что во мне нет ничего хорошего |  |  |  |  |  |  |
| 9. В мире больше добра, чем зла |  |  |  |  |  |  |
| 10. Я вполне везучий человек |  |  |  |  |  |  |
| 11. Несчастья случаются с людьми из-за ошибок, которые они совершили |  |  |  |  |  |  |
| 12. В глубине души людей не очень волнует, что происходит с другими |  |  |  |  |  |  |
| 13. Обычно я поступаю таким образом, чтобы увеличить вероятность благоприятного для меня исхода дела |  |  |  |  |  |  |
| 14. Если человек хороший, к нему придут счастье и удача |  |  |  |  |  |  |
| 15. Жизнь слишком полна неопределённости – многое зависит от случая |  |  |  |  |  |  |
| 16. Если задуматься, то мне очень часто везет |  |  |  |  |  |  |
| 17. Я почти всегда прикладываю усилия, чтобы предотвратить несчастья, которые могут случиться со мной |  |  |  |  |  |  |
| 18. Я о себе невысокого мнения |  |  |  |  |  |  |
| 19. В большинстве случаев хорошие люди получают то, чего заслуживают в жизни |  |  |  |  |  |  |
| 20. Собственными поступками мы можем предотвращать неприятности |  |  |  |  |  |  |
| 21. Оглядываясь на свою жизнь, я понимаю, что случай был ко мне благосклонен |  |  |  |  |  |  |
| 22. Если принимать меры предосторожности, можно избежать несчастий |  |  |  |  |  |  |
| 23. Я предпринимаю действия, чтобы защитить себя от несчастий |  |  |  |  |  |  |
| 24. В общем-то, жизнь – это лотерея |  |  |  |  |  |  |
| 25. Мир прекрасен |  |  |  |  |  |  |
| 26. Люди в большинстве своём добры и готовы прийти на помощь |  |  |  |  |  |  |
| 27. Я обычно выбираю такую стратегию поведения, которая принесет мне максимальный выигрыш |  |  |  |  |  |  |
| 28. Я очень доволен тем, какой я человек |  |  |  |  |  |  |
| 29. Если случается несчастье, то обычно это потому, что люди не предприняли необходимых мер для защиты |  |  |  |  |  |  |
| 30. Если посмотреть внимательно, то увидишь, что мир полон добра |  |  |  |  |  |  |
| 31. У меня есть причины стыдиться своего характера |  |  |  |  |  |  |
| 32. Я удачливее, чем большинство людей |  |  |  |  |  |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 7**

Таблица. Представления молодых людей о влиянии разных категорий опыта на личностное пространство

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Категория | Негативное | Позитивное | Амбивалентное | Не повлияло | Изменилось |
| Опыт, связанный с профессиональным образованием и становлением | 24,4% | 40% | 26,7% | 8,9% | 0 |
| Опыт, связанный с общением с людьми в Интернете | 28,9% | 22,2% | 33,3% | 6,7% | 8,9% |
| Опыт самораскрытия в Интернете | 25,6% | 27,9% | 25,6% | 14,0% | 7% |
| Небезопасный опыт, связанный с Интернет-средой | 31,1% | 8,9% | 37,8% | 11,1% | 11,1% |

Таблица. Сравнительный анализ представлений молодых людей о содержании своего личностного пространства в настоящем и будущем (в целом по выборке)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **категория** | Содержание ЛП (настоящее) | | Содержание ЛП (будущее) | |
| **кол-во** | **%** | **кол-во** | **%** |
| Учебно-профессиональная | 36 | 7,5 | 33 | 8,7 |
| Межличностная | 70 | 16,7 | 57 | 15,0 |
| Деятельностная | 54 | 10,6 | 45 | 11,8 |
| Ценностно-мотивационная | 44 | 9,8 | 38 | 10,0 |
| Эмоциональная | 58 | 11,3 | 29 | 7,6 |
| Самопознание | 63 | 19,3 | 65 | 17,1 |
| Мир материальных вещей | 53 | 11 | 63 | 16,6 |
| Другое | 57 | 13,7 | 50 | 13,2 |
| Всего | 435 | 100 | 380 | 100 |

Таблица. Сравнительный анализ характеристик личностного пространства и его границ в настоящем и будущем (в целом по выборке)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Фактор СД | Величина | Активность | Ощущаемость | Изменяемость |
| ЛП настоящее | 6,4 | -0,7 | 0,6 | 1,5 |
| ЛП будущее | 6,7 | -0,1 | 1,3 | 2,7 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 8**

Таблица. Средние значения по шкалам методики «Психологические границы» Т.С. Леви

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **«Психологические границы» Т.С. Леви (ср.знач.)** | | | |
| **Шкала** | **Расширилось** | **Без изменений** | **Сузилось** |
| **Не впускающая** | 14,3 | 16,0 | 17,2 |
| **Проницаемая** | 12,6 | 10,9 | 14,3 |
| **Вбирающая** | 12 | 11,6 | 16,5 |
| **Отдающая** | 15,1 | 14,0 | 17,3 |
| **Сдерживающая** | 14,2 | 14,8 | 11,2 |
| **Нейтральная** | 11,4 | 12,2 | 14,2 |

Таблица. Средние по шкалам методики «Способность к самоизменениям» Н.В. Гришиной

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **«Потенциал самоизменений» Н.В. Гришина** | | | |
| **Шкала** | **Расширилось** | **Без изменений** | **Сузилось** |
| **Потребность в самоизменениях** | 19,0 | 20,9 | 21,3 |
| **Способность к осознанным самоизменениям** | 20,4 | 21,5 | 21,8 |
| **Вера в возможность самоизменений** | 19,2 | 21,0 | 21,3 |
| **Возможность самоизменений** | 21,4 | 18,4 | 18,4 |
| **ПСИ** | 37,2 | 45,0 | 46,0 |

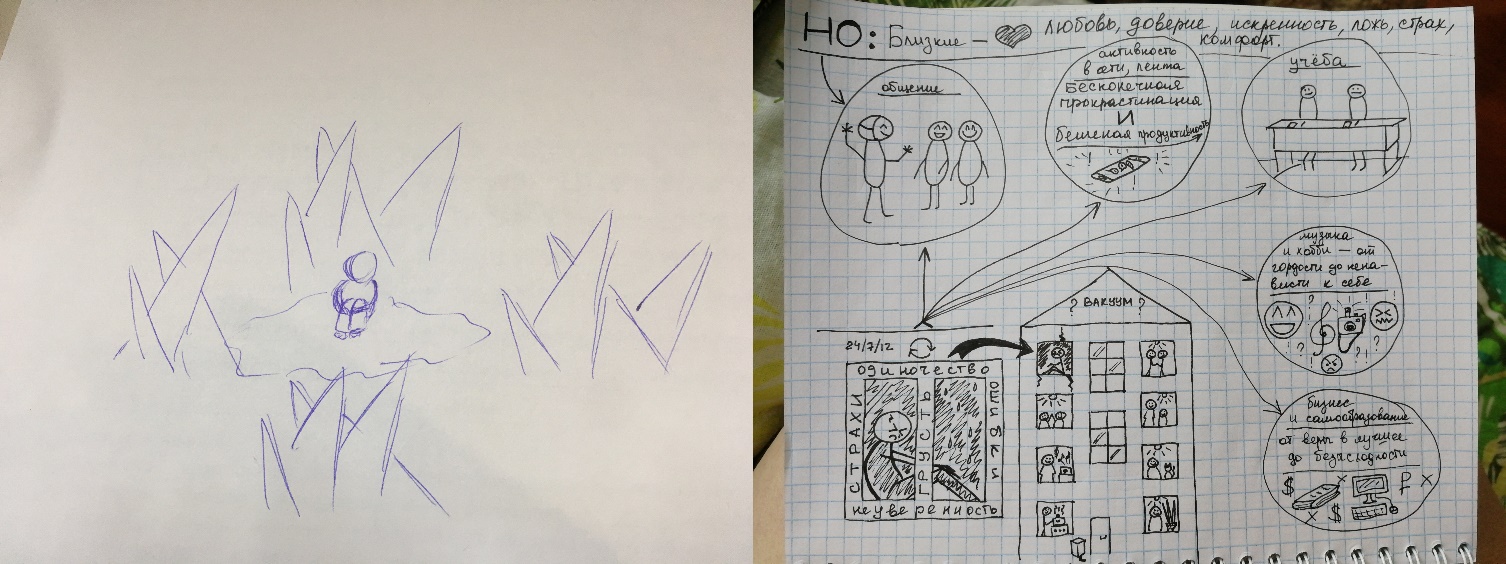
Таблица. Средние значения по шкалам методики «Базисные убеждения» Р. Янов-Бульман

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **«Базисные убеждения» Р. Янов-Бульман** | | | |
| **Шкала** | **Расширилось** | **Без изменений** | **Сузилось** |
| **BW** | 4,0 | 3,9 | 3,7 |
| **BP** | 3,9 | 3,8 | 3,7 |
| **J** | 2,9 | 3,2 | 3,1 |
| **C** | 3,2 | 3,7 | 4,1 |
| **R** | 3,7 | 4,3 | 4,2 |
| **SW** | 4,0 | 3,5 | 3,8 |
| **SC** | 4,2 | 4,2 | 4,6 |
| **L** | 3,4 | 3,9 | 4,0 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 9**

Иллюстративный материал к заданию «Рисунок личностного пространства»

Рис. Пример ЛП с маленькой величиной и большой

Рис. Пример ЛП с низкой насыщенностью объектами и высокой

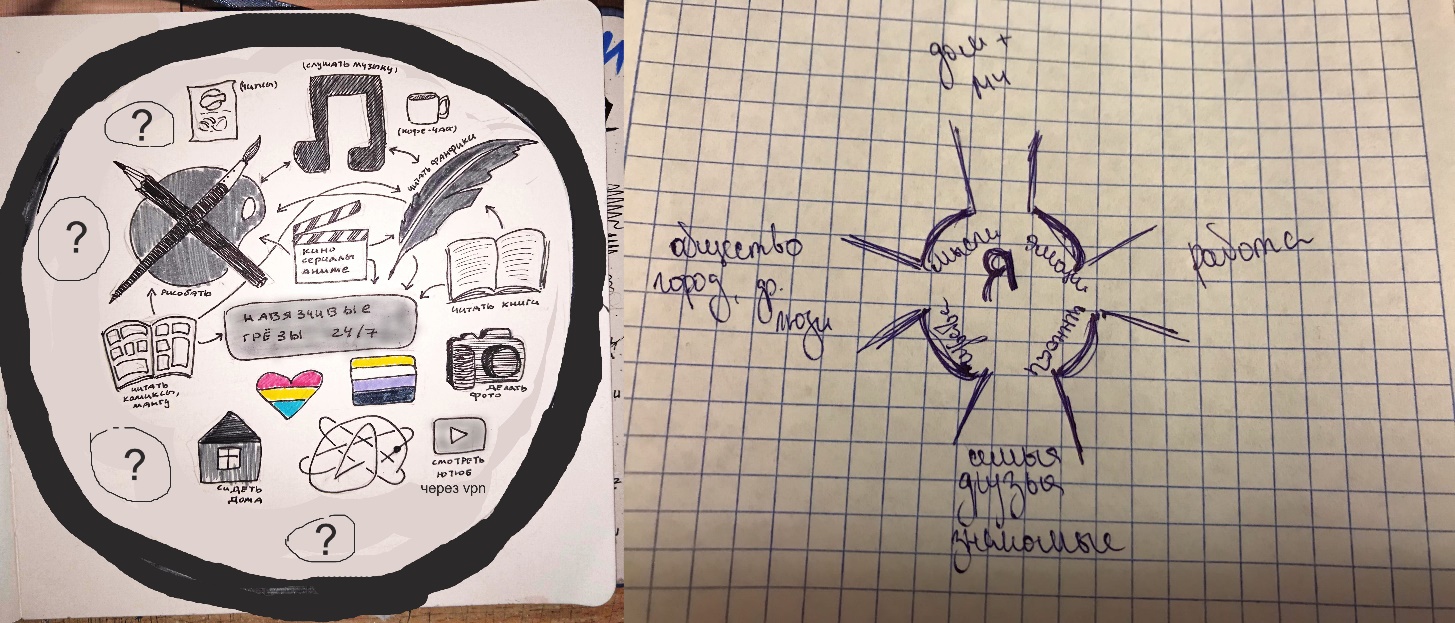
Рис. Пример ЛП с четкими и прерывистыми границами

Рис. Пример ЛП, где границы не обозначены