

начальную школу совпадает с достаточно стабильным периодом развития. Как показывает практика, большинство детей переживает это событие как важный шаг в своей жизни, они гордятся тем, что «уже не маленькие». Появление нескольких учителей с разными требованиями, разными характерами, разным стилем отношений является для младших школьников зримым показателем их взросления. Они с удовольствием и гордостью рассказывают родителям, младшим братьям, друзьям о школьных учителях. Переход из детского сада в начальную школу связан с возрастанием нагрузки на психику ученика. Психологические и психофизиологические исследования свидетельствуют о том, что в начале обучения в первом классе школьники переживают период адаптации к новым условиям обучения. Резкое изменение условий обучения, разнообразие и качественное усложнение требований, предъявляемых к школьнику разными учителями, и даже смена позиции «старшего» в детском саду на «самого маленького» в школе – все это является довольно серьезным испытанием для психики школьника.

### *Литература*

1. Александровская Э. М. Социально-психологические критерии адаптации в школе // Школа и психическое здоровье учащихся / под ред. С. М. Громбаха. М.: Медицина, 2010. С. 27-34.
2. Войнов В. Б. К проблеме психофизиологической оценки успешности адаптации детей к школьным условиям // Мир психологии. 2010. № 4. С. 134-136.
3. Дубровина И. В., Данилова Е. Е., Прихожан А. М.: Психология; Академия, 2013. С. 380-381, 438-446.
4. Журавлев Д. Первый раз в первый класс // Народное образование. 2004. № 6. С. 201-208.
5. Костина Л. М. Адаптация первоклассников к школе путем снижения уровня их тревожности // Вопросы психологии. 2014. № 1. С. 137-143.

УДК 159.9

*Л. А. Лазаренко (Краснодар, Россия)  
Кубанский государственный университет*

### **Проблема определения границ психологического пространства личности**

Статья посвящена актуальной в настоящее время проблеме личных границ человека. Обосновывается значимость чужих и собственных границ, выделяются основные виды и типы границ. Отмечается и описывается радиус личных зон при взаимодействии. Выделены основные виды нарушения личных границ. Предложены типы защиты личных границ человека.

**Ключевые слова:** личные границы, консультирование, психологическое пространство

Здоровые личные границы — это основа уравновешенного психологического состояния. Когда границы четко выстроены, человек чувствует себя уверенно и большинство коммуникаций с другими людьми для него дружественны.

Границы – это предел, забор, стена, линия, черта, что должно отделять X от Y, одно от другого пространства, например, своё пространство от чужого. Границы имеет не только человек, но и любой субъект: государство, область, регион. В психологии понятие личного пространства – это и есть аналог территории одного человека, которую он защищает своими личными границами.

Границами мы защищаем своё личное пространство, то есть границы помогают нам сохранить целостность своего Я, а главное – понимание, что есть Я, а что уже не Я. Где мои желания, стремления, цели, а где не мои? Где мои чувства, а где уже не мои? Проблемы с границами возникают, например, в созависимых отношениях, когда границы становятся размытыми и человек теряет чувство, уже не воспринимает себя как отдельного от других [1].

Похожий процесс происходит у женщины, которая недавно родила ребёнка. В норме с возрастом граница отделяется. Вне нормы происходит переход к созависимым отношениям, где граница не такая чёткая.

Границы имеют для человека очень большое значение: они позволяют ему быть личностью. Другие люди могут уважать наши границы, оберегать их, пересекать, подвергать оккупации, насильно ограничивать и даже раздвигать или сдвигать. Примерно всё то, что происходит с государствами и их границами, может являться метафорой для человека.

Есть два базовых вида границ, с которыми можно работать в психотерапии и которые очень существенно друг от друга отличаются по смыслу: 1) определяющие границы; 2) защитные границы.

Определяющие границы связаны с ответом на вопрос: кто я вообще как человек? Они связаны с ценностями, установками, внутренними нормами, целями, желаниями. Они помогают человеку идентифицировать и прояснить себя, составляя суть личности. Например: «Я – мать. Мой родительский долг важнее профессиональных обязанностей». Я – мать больше, чем Я – работник. Я так себя чувствую, я так себя определяю. Или: «Я – православный/католик/буддист. Я соблюдаю традиции и каноны»; «Я – сова/жаворонок. Я встаю поздно/рано».

Защитные границы оберегают Я от посягательств, от обстоятельств, которые для человека либо болезненны, либо угрожают чему-то, например, его самооценке, либо являются неприятными.

Когда мы устанавливаем защитные границы, то ключевая мотивация – создать хорошие отношения с другими людьми, не наказывая кого-то, не пытаясь никому указать на его место. Если я правильно, хорошо и экологично защищаю свои границы, то это помогает мне улучшить взаимоотношения с другими людьми. Например: «Если ты продолжишь надо мной и дальше подсмеиваться, я перестану с тобой общаться», то есть граница – это то, что делать со мной

нельзя, я буду защищать свою границу. «Если ты не бросишь пить, я разведусь с тобой»; «Если ты не прекратишь опаздывать, я буду ездить в гости на своей машине».

Выделяют два типа границ: 1) физические; 2) психологические. Физические границы связаны с нашим телом и расстоянием вокруг тела. Психологические границы – это охрана своего внутреннего пространства, своих чувств, внутренней психологической территории.

Многим знакомы картинки, где изображено, какие радиусы личных физических зон могут быть у человека. Выделяют личную, дружескую, социальную и общественную зоны. Они имеют разные радиусы: 15–45 см, 46 см – 1,22 метра. Сантиметром меньше, сантиметром больше – и уже не то. Но, конечно, любые цифры условны. Например, в Японии или Индии на востоке очень высокая плотность населения, поэтому жители этих стран довольно спокойно переносят нарушение своего пространства в более близком варианте, чем человек, например, из нашей страны. Если же человек вырос в условиях без ограничения территории (на ранчо), то он привык к большому расстоянию личного пространства. У него совсем другие цифры, и он требует соблюдения своих правил. Для него дискомфорт начинается гораздо раньше, чем для человека из Японии. Важно понимать, что мы можем условно выделить радиусы и говорить о том, может другой человек зайти в этот радиус или нет, может пересечь условную границу или нет. Допускается нарушение личной границы сексуальными партнёрами, близкими и родными, домашними питомцами и детьми. Если это дружеская зона, то вход в неё возможен уже при поверхностном знакомстве, например, в условиях светской вечеринки, соседям, коллегам и дальним родственникам. В социальную зону мы пускаем незнакомых людей. Но есть ещё общественная зона. Например, лектор ведёт в аудитории занятия. Он общается в этот момент с большой группой людей. Ему комфортно, когда расстояние условно больше 3,6 метров.

Можно говорить о том, что границы в любых отношениях выстраиваются адекватно только при соблюдении определённых условий:

1. Если вы любите себя больше, чем партнёра, потому что вы всё равно для себя – самый близкий и любимый человек в мире, наиболее значимый, вы не будете жертвовать важными для вас ценностями ради отношений. Если вы жертвуете этим, то границы выстраиваются уже неадекватно.

2. Ваше душевное состояние значит для вас всё равно больше, чем даже самые важные для вас отношения. Но если этого не происходит, то границы нарушаются – и вы идёте на действия, которые вам в ущерб.

3. Вы должны уметь разграничивать свои потребности и отношения, потому что как бы ни случилось, что бы ни было, даже с самыми близкими людьми отношения временные, хотя бы потому, что кто-то из нас точно раньше покинет этот мир.

4. Вы осознаёте, что за последствия своих поступков ответственность несёте только вы, смешения ответственностей не происходит. За свой вклад в отношения несёте ответственность вы. Вклад партнёра – это уже его ответственность. Тогда проще выстроить более адекватную границу в отношениях.

Для того чтобы здоровым образом выстраивать отношения, ваши границы должны оставаться как можно более неприкосновенными, но это часто невозможно, потому что другой человек периодически «прощупывает» наши границы. Важно, чтобы он как минимум научился уважать бóльшую часть границ. Очень важно честно выстраивать свои границы в первые дни и даже в первые часы отношений. Многие люди надевают маски и представляют свои границы другому партнёру совсем не там, где они находятся, и это приводит к определённым проблемам в будущем. А если вы проговариваете всё честно и это не кажется вам мелочью, потому что это ваши границы, то намного проще добиться уважения сразу и сделать это хорошей привычкой.

Как уже отмечено выше, границы могут быть физическими и психологическими, поэтому и виды нарушения границ, которые мы можем выделить, это нарушение физических границ и нарушение психологических границ [2].

Итак, если нарушаются физические границы, как это может выглядеть? Что конкретно может происходить?

1. Это может быть вторжение в физическую интимную зону, когда кто-то к вам или к вашему клиенту слишком близко подходит, долго смотрит в упор, прикасается без разрешения.

2. Это может быть ограничение передвижений и физических действий: человека удерживают, не дают ему прохода.

3. Это может быть применение насильственной физической силы: кто-то бьёт, щипает или щекотит, может, даже просто гладит, но всё равно вы сейчас этого не хотите. Сексуальные действия без вашего желания относятся сюда же.

4. Это может быть навязывание физических стимулов: например, кто-то курит рядом с вами, а вы не хотели бы сейчас чувствовать этот запах. Или соседи включили громкую музыку, а вы не хотели бы сейчас эту музыку слушать. Или, например, ребёнок кричит, а вы сейчас хотите спать в самолёте. Навязывание физических стимулов происходит по пяти каналам восприятия: зрение, слух, вкус, осязание, обоняние.

Любое из перечисленных нарушений – это нарушение физических границ: границ вашего тела и близлежащей к вам территории.

5. Воздействие на температуру тела, когда вас укутывают или обнажают, и это происходит насильственно. Например, ребёнка одевают сверх меры, больше, чем он этого хотел бы. Однако ситуация с ребёнком – это отдельная тема, потому что здесь могут быть ещё размытые границы, когда мама и ребёнок – всё ещё одно целое.

Есть нарушения психологических границ. Что здесь может происходить? Как понять, что происходит нарушение?

Это могут быть оскорбления, оценки или попытки обидеть, употребление в адрес человека грубых слов, нелестные отзывы о человеке, оценки его или его поведения, прямые оскорбления, хамство, повышение голоса.

Почему это нарушение психологической границы, а не только навязывание физических стимулов? Кто-то говорит громко – это стимул, который я не хочу сейчас иметь в своём пространстве. Повышение голоса означает определённое неуважение, содержит дополнительную информацию на психологическом уровне, а не только является физическим стимулом. Человек не просто делает, что он хочет, а он пытается вызвать у вас определённое состояние, он этого именно хочет. Аналогично с непрошеными советами и непрошеной помощью. Некоторые люди, имеющие проблемы с соблюдением чужих границ, даже не понимают, что они постоянно нарушают границы других людей. В треугольнике Карпмана они занимают позицию спасателя и начинают действовать по принципу «вас настигнет моя помощь». В анекдотах и фильмах это типичный вариант для образа свекрови, тёщи, бабушки, когда существует большая потребность в ощущении своей нужности и значимости, и человек начинает добиваться этого через непрошенные советы. Такое часто бывает. Использование чужих вещей, средств и личного времени (например, взять чужой телефон); принятие решений за другого человека (например, госпитализировать его или не госпитализировать, если он в сознании и отказывается это делать); команды и приказы; контроль под видом заботы, даже если он не сопровождается непрошеными советами, а представляет собой вопросы: «А что ты сегодня делал? А как ты это делал?» – внешне это выглядит как забота о человеке, но на самом это вторжение в его личное пространство; выяснение и разглашение личной информации; угрозы; манипуляции; намеренная фрустрация потребностей.

Какие способы защиты личных границ существуют? Что мы с вами делаем? Осознаём мы это или не осознаём? Как мы реагируем? Мы можем реагировать пассивно – например, промолчать или согласиться с другим человеком. Кто-то даёт непрошенный совет, а мы соглашаемся: «Да, да, это нужно сделать». Возможен агрессивный вариант, когда граница нарушается в ответ. Кто-то дал вам непрошенный совет, а вы на него повысили голос: «Не надо мне тут давать советы!» Или кто-то наступил вам на ногу, а вы за это обозвали его: «Хам! Вот невоспитанный человек какой!»

При этом существует возможность защититься по нормальному типу. Спокойно и уверенно реализовывать ряд конкретных этапов защиты, которые дадут вам укрепление отношений и улучшение ситуации, уменьшение конфликта.

Есть ещё вариант, который называется уход. Это даже не совсем защита, потому что человек забирает свои границы, как юбки поднимает, и с ними убегает в другую сторону, в другое пространство. Причём это может быть и на физи-

ческом уровне, когда вы не хотите связываться с кем-то. Например, бомж зашёл в вагон метро, а от него очень плохо пахнет. Он навязывает вам стимулы, нарушая ваши границы. Можно, конечно, пытаться подходить к бомжу, пытаться нормально отстаивать границы, но будет ли это адекватно? Человек может выбрать уход. Он не защитил свою границу, но он вышел из зоны поражения, из зоны нарушения. Уход может проявляться в диалоге с человеком, от которого что-то зависит, например, в диалоге с потенциальным начальником. Потенциальный подчинённый на собеседовании может выбрать вариант психологического ухода в юмор – отшутиться или перейти на другую тему. Это не отстаивание границ, не защита их, это выход из зоны. Это не даёт опыта отстаивания границ, но может быть неплохим вариантом в некоторых случаях.

Тема личных границ очень широкая и непростая. Важно быть терпеливым в вопросах, касающихся личного пространства каждого человека. Только путем диалога, четкого обозначения своих границ и желаний, а также учета чужих границ люди будут способны на поддержание долгосрочных отношений и укрепление собственного ментального здоровья.

### *Литература*

1. Вишнякова Ю. П., Лазаренко Л. А. Чувство собственности в дошкольном возрасте и его проявления в межличностных отношениях детей // На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания. 2021. № 1(19). С. 296–300.
2. Гапонова Г. И., Ольшанская С. А., Лазаренко Л. А. Психолого-педагогические условия формирования у студентов способности к самоорганизации и самоуправлению // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 74-4. С. 266–270.

УДК 159.9

*Л. А. Лазаренко (Краснодар, Россия)  
Кубанский государственный университет*

### **Работа с фигурой отца в психологическом консультировании**

Статья посвящена актуальной и малоразработанной в настоящее время проблеме отцовства. Обосновывается значимость не только реальных взаимодействий между отцом и ребенком, но и образа отца, формирующийся под воздействием различных условий и характеризующийся сложной структурой и неоднозначным содержанием. Отмечаются роли и функции отца. Выделены характерные отличия фигуры отца, образа отца и роли отца. Предложена возможная последовательность этапов терапии в работе с фигурой отца. Полученные данные расширяют представления о факторах, влияющих на психическое развитие детей, и могут быть использованы в практической работе психологов.

**Ключевые слова:** фигура отца, консультирование, отцовство, роль отца