

Леднев Никита Владимирович

магистрант

Научный руководитель

Жедунова Людмила Григорьевна

д-р психол. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный
педагогический университет им. К.Д. Ушинского»

г. Ярославль, Ярославская область

DOI 10.21661/r-587600

ЛИЧНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ГРАНИЦЫ: ИХ РОЛЬ В ДОСТИЖЕНИИ СОЦИАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос личных психологических границ как важного фактора, влияющего на достижение социальной успешности и субъективного благополучия. Психологические границы рассматриваются как динамическая система, обеспечивающая разделение и защиту внутреннего пространства личности от внешних воздействий, что способствует сохранению суверенности «Я» и адекватному взаимодействию с окружающим миром. В статье анализируются современные отечественные и зарубежные концепции психологических границ, их функции и значение для формирования уверенности в себе, самооценки, эмоциональной устойчивости и способности выстраивать здоровые межличностные отношения. Работа имеет прикладное значение для специалистов в области психологии, педагогики и социальной работы, способствуя пониманию и поддержке здоровых моделей поведения в социуме.*

***Ключевые слова:** границы личности, социальная успешность, психологическое благополучие, гибкость границ, психологическое пространство.*

Проблема личных психологических границ приобретает особую актуальность в современном мире, характеризующемся интенсификацией социальных

взаимодействий, цифровизацией межличностных отношений и возрастающими требованиями к адаптивности личности. В условиях информационного общества вопросы сохранения психологической суверенности и эффективного взаимодействия с социальной средой становятся ключевыми для достижения как объективной социальной успешности, так и субъективного благополучия личности.

Психологические границы личности представляют собой сложную многомерную систему, обеспечивающую регуляцию взаимодействия внутреннего мира человека с внешней социальной реальностью [1]. Согласно современным отечественным исследованиям, психологические границы можно определить как подвижную систему, формирующуюся в онтогенезе под влиянием различных внутренних и внешних условий и обеспечивающую контроль, защиту и развитие психологического пространства личности.

Результаты исследований последних лет показывают, что у значительной части населения наблюдается неоптимальное состояние психологического благополучия, и фиксируют возрастающую потребность в психологической поддержке, особенно среди молодежи, а изменения в характере трудовой деятельности, связанные с цифровизацией и размыванием границ между работой и личной жизнью, требуют переосмысления роли психологических границ в профессиональной успешности.

Отечественные подходы к изучению психологических границ

В отечественной психологической науке изучение феномена психологических границ было впервые систематизировано и теоретически обосновано в трудах С.К. Нартовой-Бочавер. Она предложила рассматривать психологические границы как фундаментальную составляющую структуры личности, отражающую организацию её внутреннего мира и определяющую особенности взаимодействия индивида с окружающей средой. Так, психологические границы выступают характеристиками личности, влияющими на процесс социализации и формирования личностного сознания.

Важнейшим понятием концепции С.К. Нартовой-Бочавер является суверенность психологического пространства [11]. Это понятие обозначает степень свободы и автономии человека в контроле над собственным внутренним миром, включая физическое тело, личную территорию, личные вещи, привычки, социальные связи и систему ценностных ориентаций. Суверенность представляет собой возможность сохранять целостность своего психологического пространства даже в условиях внешнего давления и изменений внешней среды [5].

Согласно исследованиям С.К. Нартовой-Бочавер, наличие хорошо сформированных психологических границ обеспечивает стабильность эмоционального состояния и высокий уровень адаптивности личности в социуме. Люди с целостностью психологических границ демонстрируют высокую устойчивость к стрессовым ситуациям, меньшую склонность к тревожности и депрессии, а также обладают высоким уровнем социальной активности. Напротив, нарушение целостности психологических границ ведет к снижению уровня адаптации и ухудшению общего самочувствия.

Другим важным направлением исследований в области психологических границ является подход, предложенный Т.С. Леви. В своей работе она развивает концепцию психологических границ как особого рода системы, состоящей из ряда функциональных компонентов. Эти компоненты определяют способы взаимодействия человека с внешним миром и выражаются в различных функциях, каждая из которых играет свою роль в поддержании целостности личности [9].

Т.С. Леви выделяет следующие основные функции психологических границ:

- активно не пропускающая, которая ограничивает доступ внешних воздействий, защищая внутренний мир личности;
- проницаемая, которая позволяет избирательно воспринимать внешние стимулы, фильтруя ненужную информацию;
- вбирающая, которая способствует усвоению новой информации и опыта;
- отдающая, которая помогает делиться своими ресурсами и опытом с окружающими;
- сдерживающая, которая контролирует выражение эмоций и желаний;

– спокойно-нейтральная, которая поддерживает баланс между открытостью и закрытостью, обеспечивая гибкость и уверенность в восприятии реальности.

Основополагающим компонентом данной модели является спокойно-нейтральная функция, выступающая основой гармоничного развития остальных функций. Она отражает внутреннюю гармонию и уравновешенность личности, способствуя эффективному взаимодействию с окружающим миром.

Таким образом, оптимально функционирующая система психологических границ должна обеспечивать динамическое равновесие между всеми перечисленными функциями. Нарушение баланса хотя бы одной из функций способно привести к возникновению различных проблем адаптации, вплоть до патологических состояний.

Исследования показывают, что оптимальное функционирование психологических границ характеризуется сбалансированным развитием всех функций, при этом нарушения в развитии отдельных функций могут приводить к различным формам дезадаптации.

Зарубежные концепции психологических границ

Зарубежные исследователи внесли существенный вклад в понимание природы и роли психологических границ в жизни человека. Одним из наиболее значимых подходов является концепция, предложенная американским психиатром Э. Хартманном. Его теория получила широкое признание благодаря уникальному взгляду на природу границ личности.

Э. Хартманн разработал классификацию типов психологических границ, выделяя два основных типа: толстые и тонкие границы. Толстые границы характеризуют личность, обладающую способностью четко отделять себя от окружающих, легко устанавливать четкую дистанцию и эффективно регулировать взаимодействие с внешними воздействиями. Такие люди отличаются внутренней стабильностью, уверенностью в собственных силах и ясностью восприятия действительности.

Напротив, тонкие границы присущи людям, испытывающим трудности в отделении собственного «Я» от окружения. Они склонны чрезмерно поглощаться

эмоциями и впечатлениями извне, плохо контролируют собственные чувства и реакции. Для таких людей характерно отсутствие четких барьеров между личным пространством и влиянием внешних факторов.

Эта классификация имеет большое значение для понимания индивидуальных различий в поведении и психическом здоровье. Так, исследование показывает, что толщина границ оказывает значительное влияние на такие аспекты личности, как самооценка и восприятие поддержки со стороны общества. Лица с тонкими границами чаще испытывают проблемы с самоуважением и ощущают недостаток социальной поддержки, тогда как обладатели толстых границ чувствуют большую удовлетворенность жизнью и получают больше поддержки от близких.

Современные западные исследования расширяют знания о взаимосвязях между качествами границ и основными параметрами функционирования личности. Например, одно из недавних исследований [15] выявило интересные закономерности относительно влияния качества границ на самооценку и социальную поддержку. Оказалось, что существует значительная отрицательная корреляция между толщиной границ и этими показателями. То есть, чем толще границы личности, тем выше самооценка и ощущение социальной поддержки.

Это подтверждает важность развитых механизмов защиты собственной индивидуальности для поддержания высокого уровня субъективного благополучия. Индивидуумы с толстыми границами лучше защищены от негативных воздействий внешней среды, способны сохранить чувство самодостаточности и независимость от чужих мнений.

Еще одним перспективным направлением западных исследований стало изучение границ в контексте профессиональной деятельности и карьеры. Понятие «безграницная карьера» («boundaryless career») описывает современный тренд, при котором традиционные организационные ограничения стираются, предоставляя работникам свободу перемещения между компаниями и отраслями. Однако эффективное управление такими изменениями требует определенных способностей и качеств.

Исследование подчеркивает значимость эмоциональных компетенций в формировании готовности к физическому перемещению по карьерной лестнице [14]. Работники, обладающие сильными эмоциональными навыками, легче адаптируются к новым условиям и преодолевают трудности перехода. Вместе с тем успех в построении успешной карьеры тесно связан с наличием социальных компетенций, позволяющих строить эффективные межличностные отношения и получать необходимую помощь и поддержку.

К ключевым качествам, способствующим успешному управлению профессиональными границами, относятся гибкость, самоконтроль и осознанность [6]. Они помогают человеку уверенно ориентироваться в меняющихся обстоятельствах, сохраняя при этом внутреннее спокойствие и сосредоточенность на целях.

Психологические границы как фактор социальной успешности

Психологические границы личности занимают центральное место среди факторов, способствующих достижению социальной успешности в современном обществе. Современные исследования подчеркивают, что выраженность и гибкость границ личности тесно связаны с эффективным социальным функционированием, устойчивостью к стрессу и профессиональными достижениями.

Во-первых, четкие психологические границы обеспечивают человеку возможность свободно выражать свои мысли и чувства, не испытывая страха перед осуждением или манипуляциями. Это формирует уверенность в собственных решениях, способствует конструктивной коммуникации и выстраиванию здоровых межличностных отношений. Люди с хорошо сформированными границами чаще достигают целей, эффективнее выстраивают профориентацию и демонстрируют высокую степень социальной адаптации.

Во-вторых, наличие устойчивых личных границ выступает защитным фактором против эмоционального выгорания и различных форм психологического давления со стороны общества, коллектива или семьи. Исследования указывают, что недостаточно развитые или «размытые» границы приводят к спутанности ролей, чувству вины, зависимому поведению и низкой стрессоустойчивости, что

снижает шансы индивида на устойчивое социальное продвижение. Четкие границы помогают сохранять эмоциональное равновесие, адекватно реагировать на конфликты и критические ситуации.

В профессиональной сфере личные границы позволяют сотруднику устанавливать допустимые параметры рабочего взаимодействия, отстаивать свои права и интересы. Исследования последних лет показывают, что проактивное управление границами между работой и личной жизнью ведет к росту удовлетворенности трудом, снижению текучести кадров и более продуктивному сотрудничеству в команде. Гибкость границ особо важна для современных карьерных траекторий, в которых люди сталкиваются с изменчивой социальной структурой, необходимостью вовремя адаптироваться к новым требованиям и разнообразным форматам занятости.

Важным аспектом является и влияние границ на характер социальных связей. Люди с выраженными психологическими границами склонны формировать значимые и поддерживающие отношения, выстраивать круг доверия на принципах взаимного уважения. Эмпирические данные показывают, что такие взаимодействия имеют более высокий уровень социальной поддержки, что важно для построения репутации, продвижения в социуме и получения ресурсов для дальнейшего развития.

Таким образом, психологические границы личности выступают не только как внутренний механизм саморегуляции, но и как инструмент поддержания психологического благополучия, социальной привлекательности и реализации потенциала в социуме [10; 13]. Их формирование должно рассматриваться как одна из приоритетных задач личностного роста для всех возрастных и профессиональных групп, способствуя развитию устойчивых и успешных моделей поведения в условиях современного общества.

Психологическое благополучие и границы личности

Современные исследования подтверждают значимость сформированных психологических границ для различных аспектов субъективного благополучия личности. В частности, комплексные исследования, проведенные в последние

годы с участием детей и подростков, выявили, что умение осознавать, контролировать и регламентировать собственные психологические границы напрямую связано с ощущением жизненного удовлетворения, внутренней гармонии и эмоциональной устойчивости [2; 3].

Одно из важных открытий заключается в том, что чем выше выражен навык саморегуляции и контроля границ «Я», тем ниже психологическое благополучие [4]. Это связано с тем, что избыточное усиление границ нередко становится следствием необходимости постоянно отталкивать или удерживать других людей на психологической дистанции, что затрудняет открытость, волеизъявление, принятие поддержки и гибкость в общении. Таким образом, чрезмерно жёсткие или ригидные границы нередко приводят к пониженной удовлетворённости и чувству изоляции, в то время как оптимальное благополучие достигается при пластичных, «гибких» границах, позволяющих учитывать потребности других людей и свои собственные без внутреннего конфликта.

Особое внимание современные учёные уделяют способам защиты личного пространства у детей [12]. Исследования показали, что дети, имеющие возможность доверительно общаться со взрослыми и использовать речь для обозначения своих границ (например, говорить о своих желаниях и несогласии), демонстрируют более высокие показатели психологического комфорта и уверенности в себе. Именно эмоционально поддерживающий контакт с близкими взрослыми, к которым ребёнок может обратиться за помощью при нарушении границ, способствует формированию чувства защищённости, а вместе с тем – и психологического благополучия. Такие дети лучше проявляют инициативу, легче адаптируются к новым ситуациям и чаще испытывают радость от общения.

Кроме того, современные исследования указывают на связь высокого субъективного благополучия не только с наличием гибких границ, но и с такими личностными характеристиками, как целеустремлённость и оптимизм. Умение устанавливать и поддерживать собственные границы способствует формированию внутреннего ощущения контроля над значимыми аспектами жизни, повышению самооценки и снижению уровня тревожности. Люди, способные выстраивать

психологические границы, обычно легче достигают поставленных целей, лучше справляются с трудностями и реже испытывают неопределённость по поводу собственного места в социуме [8]. Таким образом, активное овладение стратегиями защиты личного пространства и развитие границ «Я» служат значимыми предикторами психологического здоровья и субъективного ощущения счастья.

Современные исследования все больше обращают внимание на специфические вызовы, связанные с формированием и поддержанием психологических границ личности в условиях цифровой среды [7]. В информационно-коммуникативной среде, которая стала неотъемлемой частью повседневной жизни, формируется новый, сетевой образ существования человека. Это расширяет возможности проявления активности субъекта, предоставляя доступ к огромному количеству информации и средств коммуникации, но в то же время создает серьезные угрозы для приватности и суверенности «Я».

Цифровая среда характеризуется высокой степенью доступности личной информации, мгновенной обратной связью и возможностью постоянного присутствия в виртуальном пространстве. Это приводит к необходимости установления новых видов границ – не только физических или эмоциональных, но и цифровых, которые обеспечивают защиту личной информации и ограничивают нежелательные внешние вторжения. При этом границы в цифровом контексте должны быть достаточно гибкими, чтобы позволять эффективно использовать возможности технологий, но при этом сохранять контроль над личным пространством.

Особое внимание уделяется цифровому поколению – детям и подросткам, которые социализируются и развиваются уже с самого раннего возраста в условиях постоянного взаимодействия с цифровыми технологиями. Эти дети сталкиваются с уникальными вызовами в формировании здоровых психологических границ. Они должны осваивать навыки фильтрации информации, настраивать личные настройки приватности, учиться распознавать и предотвращать негативные влияния, такие как кибербуллинг, информационное давление и манипуляции.

Исследования показывают, что для поддержания психологического благополучия в таких условиях необходим комплексный подход к развитию цифровой

грамотности и навыков управления личными границами. Важным становится обучение не только техническим аспектам работы с гаджетами и сетями, но и формированию осознанного отношения к собственной цифровой идентичности, умению расставлять приоритеты и отстаивать личное пространство в информационном потоке.

Таким образом, психологические границы в цифровой среде принимают новую форму, требующую особого внимания со стороны педагогов, родителей и специалистов в области психологии для создания условий, способствующих сохранению психического здоровья и социального благополучия цифрового поколения.

Практические аспекты формирования здоровых психологических границ

Современные исследования подчеркивают важность коррекционных и развивающих подходов в формировании психологических границ для понимания их роли в благополучии личности. Чаще всего они строятся на сочетании просветительских, психотерапевтических, тренинговых и телесно-ориентированных методов. Их цель – помочь человеку осознать свои границы, научиться их обозначать и защищать, а также уважать границы других людей.

Одними из наиболее востребованных форм являются групповые и индивидуальные занятия, направленные на развитие самоосознанности и навыков асертивного поведения. Для детей и подростков используются игровые формы, инсценировки, обсуждения типовых ситуаций, а также элементы арт-терапии, рефлексивные техники и ролевые игры с моделированием нарушения и защиты границ. Такие занятия позволяют участникам научиться отличать собственные и чужие границы, вовремя распознавать попытки вмешательства и экологично отстаивать личное пространство.

В индивидуальной и групповой психотерапии широко применяются методы, направленные на проработку травматичного опыта, оказавшего влияние на размытость границ, восстановление чувства защищенности и доверия. В практиках гештальт-терапии, психодинамической терапии, телесно-ориентированной психотерапии особое внимание уделяется диагностике нарушенных границ через работу с телесными ощущениями, анализ переноса, осознание стратегий защиты,

структурной работе с опорами и личными ресурсами. Практически значимыми считают тренировки коммуникативных умений: формирование умения говорить «нет», открыто выражать свои чувства, обозначать личное пространство, справляться с виной и страхом отстаивать собственные интересы.

Таким образом, коррекционные и развивающие методы позволяют не только повысить уровень психологической зрелости личности и её адаптивные возможности, но и предотвращают социальное и профессиональное выгорание, способствуют формированию качественных отношений в разных сферах жизни.

Подводя итоги, можно заключить, что личные психологические границы играют ключевую роль в достижении социальной успешности и субъективного благополучия. Они выступают как интегративная характеристика личности, обеспечивающая эффективную регуляцию взаимодействия с социальной средой и поддержание психического здоровья.

Исследования показывают, что здоровые психологические границы способствуют: повышению профессиональной эффективности и карьерному росту; формированию качественных межличностных отношений и социальной поддержки; поддержанию эмоционального благополучия и стрессоустойчивости; развитию навыков адаптации к изменяющимся социальным условиям.

Особую актуальность проблема границ приобретает в контексте цифровизации общества и изменения характера трудовой деятельности. Размывание традиционных границ между работой и личной жизнью требует развития новых навыков управления психологическими границами.

Практическая значимость исследований психологических границ обусловлена возможностью использования полученных знаний для оптимизации процессов социальной адаптации, профилактики психических расстройств и повышения качества жизни современного человека. Формирование здоровых психологических границ должно рассматриваться как важная задача личностного развития на всех этапах жизненного пути.

Список литературы

1. Авдиенко Г.Ю. Дифференциальная психология: учеб. пособие для вузов / Г.Ю. Авдиенко. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2025. – 172 с.
2. Психологическое благополучие и социальная успешность личности в условиях современных вызовов: итоги международного форума / О.В. Бельтюкова, Т.А. Втюрина, Е.П. Кириллова [и др.] // Вестник Вятского государственного университета. – 2021. – №4(142). – С. 140–145. DOI 10.25730/VSU.7606.21.057. EDN QYSKPY
3. Бирюкевич Е.А. Показатели качественного анализа самооценки учащихся на границе младшего школьного и подросткового возрастов / Е.А. Бирюкевич, Е.Е. Марченко // Психология обучения. – 2012. – №4. – С. 49–65. EDN OWGZYG
4. Волкова Е.Н. Субъективное благополучие в системе критериев позитивной социализации детей, подростков и молодежи / Е.Н. Волкова // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2019. – №2. – С. 805–812. DOI 10.33910/herzenpsyconf-2019-2-100. EDN XCWMPN
5. Домбровская М.В. Психологическая суверенность и личные границы: соотношение понятий / М.В. Домбровская // Модернизация российского общества и образования: новые экономические ориентиры, стратегии управления, вопросы правоприменения и подготовки кадров: материалы юбилейной XXV Нац. науч. конф. с междунар. участием. – Таганрог, 2024. – С. 433–436. EDN JVASOP
6. Дубинина С.И. Психологические границы правового сознания личности / С.И. Дубинина // Человеческий капитал. – 2024. – №4(184). – С. 71–78. DOI 10.25629/HC.2024.04.07. EDN ECTCON
7. Жукова А.В. К проблеме изменения психологических границ личности в пространстве современных технологий / А.В. Жукова // Вызовы современного мира в рамках социально-гуманитарного знания. В поисках альтернативы: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. – Ижевск, 2024. – С. 64–68. EDN VHBVSV
8. Коновалова Н.В. К вопросу об исследовании психологических границ личности / Н.В. Коновалова, А.Э. Долгирева, Г.В. Павленко // International Journal of Medicine and Psychology. – 2022. – Т. 5. №4. – С. 7–11. EDN IPCUBH

9. Костяева Л.В. Научные подходы к исследованию проблемы психологических границ личности в отечественной и зарубежной психологии / Л.В. Костяева, Р.М. Фахытова // Человек в условиях социальных изменений. – 2023. – С. 369–373. EDN VRJYSR
10. Ларицкая И.Е. Психологическое благополучие личности / И.Е. Ларицкая // Молодой ученый. – 2022. – №49(444). – С. 273–276. EDN UDQUYU
11. Нартова-Бочавер С.К. Психологические границы личности: взросление и культура / С.К. Нартова-Бочавер, О.В. Силина. – М., 2018. – 120 с. EDN YQWZOH
12. Хабчаев Б.Э. Особенности суверенности психологического пространства личности / Б.Э. Хабчаев // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – №80-2. – С. 410–413. EDN KWEPIG
13. Черемных В.Г. Влияние психологических границ на психологическое благополучие личности / В.Г. Черемных, Д.В. Нецадим // Психология и образование. – 2024. – №8(122).
14. Gerli F. Boundaryless career and career success: the impact of emotional and social competencies / F. Gerli, S. Bonesso, C. Pizzi // Frontiers in Psychology. – 2015. – Vol. 6. – Art. 1304.
15. Managing boundaries for well-being: a study of work-nonwork balance crafting during the COVID-19 pandemic / S.E. Brogle, P. Kerksieck, G.F. Bauer [et al.] // BMC Public Health. – 2024. – Vol. 24. – Art. 1766. DOI 10.1186/s12889-024-19218-x. EDN EIJJDI