

---

# Взаимосвязь психологической границы личности и обиды

Давыдова Екатерина Викторовна  
г. Санкт-Петербург  
E-mail: [licedei@yandex.ru](mailto:licedei@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье представлены результаты пилотажного исследования, проведенного на учащихся начальной школы, демонстрирующие взаимосвязь между развитием свойств психологической границы личности и переживанием обиды.

The article presents the results of the pilot study conducted on students in elementary school, showing the relationship between the development of the psychological properties of the boundaries of personality and experience resentment

**Ключевые слова.** Психологическая граница, взаимосвязь, обида

С переживанием обидой сталкивается, наверное, каждый специалист психологической службы. Конфликты между одноклассниками, родителями, нежелание понять и договориться. Во всех этих ситуациях в той или иной мере человек переживает обиду.

В «Толковом словаре русского языка» С.И.Ожегова[11], обида определяется, как Несправедливо причинённое огорчение, оскорбление, а также вызванное этим чувство.

Проблема обиды рассматривалась под разным углом зрения различными психологическими школами и направлениями.

В **транзактном анализе** обида определяется как форма детского поведения.

В **психоаналитическом подходе**, в частности у К.Хорни[10,с.231] определяется как невротическая реакция на в отношениях, связанная с оценкой «Я»

В **гештальтпсихологии** [9,с.230] чувство обиды, относят к эмоции, относящейся к незавершённым ситуациям, которое невозможно понять правильно, не оценив значимость цепляющегося отношения. «Цепляющийся человек» не может отпустить свою добычу, отказаться от нее, он не способен успешно иметь дело с тем, кто стал объектом его фиксации: усиливая «присасывание», он не прекращает попыток извлечь что-то из уже к выдохшихся взаимоотношения, не получая больше удовлетворения, а лишь изматывая себя и усиливая чувство обиды. В таких отношениях не происходит разделения на фигуру и фон, вместо этого они сливаются. На наш взгляд, речь идет о нарушении психологической границы.

В отечественной психологии проблема обиды наиболее полно рассматривает Ю.М.Орлов[8,с.12]. Автор рассматривает обиду как реакцию на несоответствие ожиданий и реальным поведением партнера по общению.

В данной статье мы хотим поделиться своими исследованиями в данной области, проведенными на учащихся начальной школы.

В начале нашего исследования нам необходимо было определиться, что младшие школьники понимают под «обидой». В данном исследовании приняло участие около 100 учащихся начальной школы. Им был задан вопрос: «Что вы делаете, когда обижаетесь?».

В результате были получены определения, которые были подвергнуты контент - анализу. Далее, на основе самых часто встречающихся ответов полученных ответов были сформированы 15 конструктов.

1. Молчание(не разговариваю)
2. Плач,(грусть, слезы, рыдаю)
3. Гнев (злюсь, кидаю вещи, бью подушка)
4. Агрессия(бью, дерусь)
5. Бегство от ситуации(ухожу. отворачиваюсь)
6. Самоизоляция(закрываю дверь, сижу в одиночестве)
7. Ложусь на кровать, под одеяло,
8. Мсть(ставлю подножку)
9. Разрыв межличностных отношений(не дружу, перестаю дружить)
10. Игрушка(обнимаю игрушку)
11. Принятие ситуации(ничего не делаю, ничего, не обращаю внимание, спокойно все оставляю)
12. Вытеснение(стараюсь забыть)
13. Желание восстановить отношения (стараюсь помириться, «залатать» ситуацию)
14. Переключение на другую деятельность (компьютер, плетение браслета, пою, ем, иду делать другое ,гуляю с друзьями, грызу, глажу кота)
15. Манипуляция(вызвать вину, дружу с другим, стараюсь пробудить жалость)
16. Самоконтроль (держу в себе, делаю вид, что мне хорошо)

Таким образом, из полученных ответов видно, что большинство ребят воспринимают обиду как молчание, т.е. способ разорвать контакт.

Эти данные подтверждаются контент – анализом изображений младших школьников .Учащимся было предложено изобразить обиженного человека. .Большинство ребят(около 80%) изобразили обиженного человека со скрещенными на груди руками.

Данный жест демонстрирует желание поставить границу, отстраниться, отделиться.



Примеры работ детей на тему «Обиженный»

Таким образом , руководствуясь результатами исследования видно, что феномен обиды тесно связан с психологической границей личности.

Проблема психологических границ личности затрагивалась в психологии с начала 20 века. Среди современных авторов этот вопрос разрабатывала Т.С.Леви[3,с.131]. Автор считает, что формирование психологической границы происходит в процессе осознания своего пространства его отстаивания и преодоления симбиотических отношений. Оптимальная граница, с точки зрения Т.С.Леви, способна в зависимости от состояния мира и нашего желания менять свои характеристики.

Т.С. Леви выделяет 6 функций психологической границы, которые проявляются в действиях человека в соответствующих ситуациях[3,с.133]:

1. Граница может быть спокойно-нейтральной в случаи аналогичного состояния Мира.
2. Граница может стать активно не впускающей, непроницаемой для внешних воздействий, если эти воздействия оцениваются как вредные.
3. Граница может стать полностью проницаемой и позволить Я «слиться» с миром, если человек уверен в себе и испытывает доверие.
4. Граница может стать активно-вбирающей, втягивающей, если человек имеет внутреннее право на удовлетворение своих потребностей.
5. Граница может стать активно-отдающей, если у человека есть внутреннее право выражать себя.
6. Граница может стать активно-сдерживающей, контейнирующей внутреннюю энергию

Нами было проведено исследование, в котором приняло участие 80 учащихся начальной школы. Для исследования выбраны 2 методики:

- Диагностика агрессивного поведения Басса-Дарке (шкала обиды) и
- Методика исследования психологических границ Т.С.Леви.

Результаты проводимого исследования представлены в таблице.

**Таблица 1 «Результаты корреляционного анализа»**

Соотношение психологической границы личности и обиды.

	Функции психологической границы					
	Невпускающая	Проницаемая	Вбирающая	Отдающая	Сдерживающая	Спокойно-нейтральная
Обида	0,046818	-0,11886	-0,0232	-0,11886	-0,13911	<b>-0,2822</b>

\*Примечание.значимы при  $p < 0,05$

\*Примечание.Жирным шрифтом в таблице обозначены значимые корреляционные связи

В таблице функции психологической границы представлены в вертикальной плоскости, а шкала обиды в горизонтальной.

Как видно из таблицы, для 6 шкалы ( спокойно-нейтральная функция границы) обнаружена значимая отрицательная корреляционная связь с показателем по шкале обида. Таким образом, респонденты с высокими показателями по шкале обида имеют значимо более низкие показатели по сдерживающей функции границы, т.е они склонны к переживанию тревоги, им сложно сдерживать свои эмоции.

Результаты наблюдения за обидчивыми детьми подтверждают результаты диагностики. Такие дети не любят и не хотят терпеть. Им необходимо немедленное выполнение их просьб, они тяжело переживают критику в свой адрес.

Интересно, что в отдельности для каждого класса корреляция между психологической границей и обидой выше и наблюдается между разными свойствами психологической границы. Данное наблюдение, дает нам основание предполагать, что одним из важных факторов , влияющих на взаимосвязь психологической границы личности и ее свойств, является педагог.

Примеры взаимосвязи различных функций психологической границы по отдельным классам представлены в таблицах.

## Таблицы 2-4 Результаты корреляционного анализа по отдельным классам

### Таблица 2

	Функции психологической границы					
	Невпускающая	Проницаемая	Вбирающая	Отдающая	Сдерживающая	Спокойно-нейтральная
Обида	<b>0,420507</b>	<b>-0,44369</b>	-0,26033	-0,18806	-0,00428	-0,1191

### Таблица 3

	Функции психологической границы					
	Невпускающая	Проницаемая	Вбирающая	Отдающая	Сдерживающая	Спокойно-нейтральная
Обида	-0,1032	0,026465	0,267041	<b>0,590497</b>	<b>-0,6221</b>	0,11411

### Таблица 4

	Функции психологической границы					
	Невпускающая	Проницаемая	Вбирающая	Отдающая	Сдерживающая	Спокойно-нейтральная
Обида	0,044562	0,041695	0,041695	<b>-0,35203</b>	-0,16653	<b>-0,39068</b>

\*Примечание. значимы при  $p < 0,05$

\*Примечание. Жирным шрифтом в таблице обозначены значимые корреляционные связи.

Как видно из представленных таблиц, внутри отдельных классов обнаруживаются значимые взаимосвязи обиды с разными функциями психологической границы.

### Выводы:

Таким образом, результатами проведенного нами исследования показывают, что феномен обиды тесно связан с психологической границей личности. Это показывает опрос учащихся начальной школы, контент-анализ изображений и наблюдение за учащимися.

Результаты проведенной диагностики и корреляционного анализа подтверждают эти выводы.

Данные результаты исследования, на наш взгляд, имеют важное практическое значение.

Понимание того, что обида связана с функциями психологических границ, в частности, со спокойно-нейтральной функцией, создает возможность, работая над развитием психологических границ учащихся, снижать остроту переживания ими обиды и формировать более осознанное отношение к своим и чужим чувствам.

### Библиографический список

1. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. М., 1993. - 336 с.
2. Леви Т.С. - Методика диагностики психологической границы личности/Леви Т.С.Леви//Вопросы психологии/Ред.Е.В. Щедрина -2013.-№1 январь-февраль 2013.-с.131-146.
3. Орлов Ю.М. Искусство прощать обиды. / Семья и школа, 1994, 7, с. 15-16.
4. Орлов Ю.М. Как быть с обидчиком? / Семья и школа, 1994, 8, с. 14-15.
5. Орлов Ю.М. Кто выбирает обиду? / Семья и школа, 1994, 6, с. 12-13.
6. Орлов Ю.М. Самосознание и самовоспитание характера. М., 1987. -223с.
7. Орлов Ю.М. Саногенное размышление обиды. М., 1996. - 36 с.

- 
8. Перлз Ф.С. Эго, голод и агрессия перевод с англ.М.: Смысл , 2000.-358 с.
  9. Хорни К. Невротическая личность нашего времени-М., 1993. -480 с.
  10. <http://www.classes.ru/all-russian/russian-dictionary-Ozhegov-term-18918.htm>