



Зоны пространства человека

Педагог-психолог
Саблина вера Павловна

Личное пространство

У каждого из нас есть своя территория - это область пространства вокруг человека, которую он воспринимает как собственную, как продолжение своего тела. Личная территория окружает дом, машину, комнату, даже собственный стул.

Личное пространство – «воздушный пузырь», который всегда окружает человека.



Flyers were distributed to on-lookers simultaneously

on-lookers simultaneously

Пространственные зоны



Интимная зона: от 15 до 45 см

Находиться в ее пределах мы позволяем только детям, возлюбленным, родителям, иногда другим близким родственникам и очень близким друзьям (женщины).



Личная зона: от 46 до 1,2 м

Её так же называют дружеской зоной - это расстояние в кортом комфортно находится общаясь с друзьями и коллегами по работе.



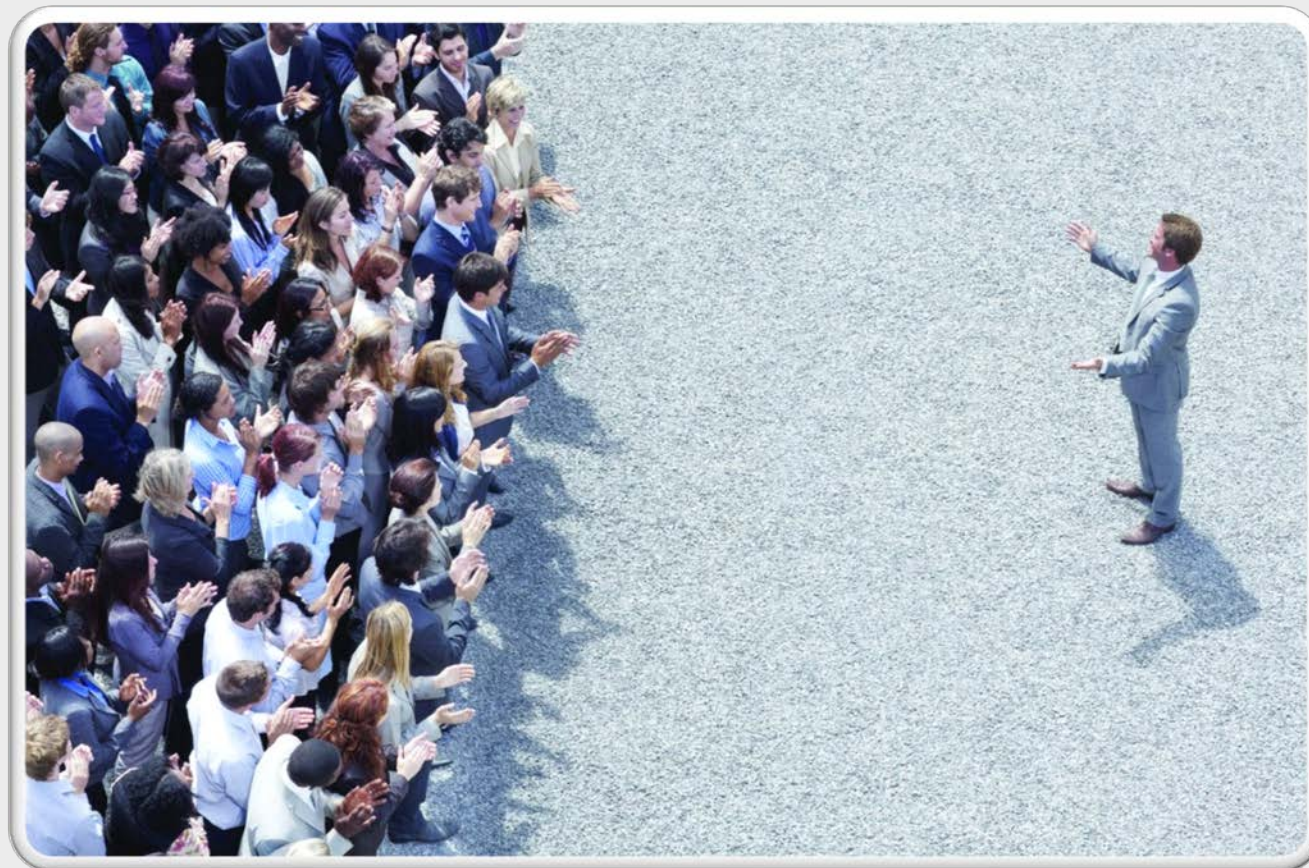
Социальная зона: 1,2 м до 3,6 м

На таком расстоянии мы держимся от мало знакомых нам людей – продавцов, библиотекарей, сантехников, почтальонов.



Публичная зона: свыше 3,6 м

Общаясь к группе
людей мы
предпочитаем
стоять на таком
расстоянии.



Нарушение границ

Если границы нарушают чужие или малознакомые люди, человек всегда чувствует себя дискомфортно. В этом случае природный инстинкт расценивает это как опасность. Но и с близкими людьми могут возникать конфликты, если они нарушают его личное пространство. Причем, определить границы в семье намного сложнее, чем защищать свою территорию от малознакомых людей.



Нарушение границ

В интимную зону человека другие люди вторгаются по одной из двух причин:

- это близкий родственник, друг или находится в процессе ухаживания.
- человек может быть настроен враждебно, и тогда вторжение рассматривается как атака.

Вторжение постороннего в интимную зону вызывает в теле человека физиологические изменения:

учащается сердцебиение, происходит выброс адреналина, кровь приливает к мозгу и мышцам — словом, человек физически готовится к отражению нападения или бегству.

Если вы с самыми дружескими намерениями приобнимете малознамого человека, в нем возникнут негативные чувства по отношению к вам.



Нарушение границ

- Когда вы вторгаетесь в интимное пространство – это заставляет вашего собеседника или обороняться или отдаляться от вас.
- Если вы хотите, чтобы окружающие чувствовали себя в вашем обществе комфортно, всегда держите дистанцию. Чем ближе ваши отношения с другими людьми, тем ближе вы можете к ним приближаться.

В понятие личного пространства

ВХОДЯТ:

- чувства, тело человека, эмоции, мысли, действия. Личное информационное пространство — это право человека на тайну;
- личное время — время, которое можно посвятить себе, а не заниматься домашними или рабочими делами. Время, когда можно остаться наедине со своими мыслями и чувствами, заняться хобби;
- это физические и материальные вещи — например, зубная щетка или любимая чашка;
- место, где можно уединиться — у каждого человека должен быть свой укромный уголок, где можно побыть в тишине и набраться сил.

Размеры личного пространства у каждого свои

Вы заметили, что цифры определяющие личное пространство человека, колеблются «от» и «до»?

Это потому, что у каждого из нас своя территория, у всех людей она разная.

На размеры личного пространства влияют:

- ✓ Национальные традиции
- ✓ Личностные особенности: у людей со страхами личностное пространство больше.
- ✓ Положение в обществе: чем выше статус тем больше пространства
- ✓ Место проживания:
 - считается, что жители южных районов склонны чаще других нарушать личные границы других.
 - северяне, наоборот, четко их соблюдают
 - в деревнях личностное пространство шире, чем в мегаполисе

«Маскировочное поведение»

Интересный факт:

В лифте, в очереди, в переполненном транспорте, там где большая скученность людей и мы не вольно вторгаемся в интимные зоны друг друга, люди стараются не замечать того кто с ними рядом, увлечённо что-то читая, заняв своё внимание гаджетом или др. объектом. Так при вторжении в интимную зону имеет место «маскировочное поведение», чтобы скрыть свои эмоции.



Соблюдайте личное пространство других

- ✓ Не стоит класть руку на плечо или прикасаться к ладони малознакомого человека – вызовите неприязнь.
- ✓ Не надо садиться слишком близко к тому кто вас старше и выше положением – это будет его раздражать.
- ✓ Стоит воздерживаться от объятий и тесных контактов, если друг их отвергает.
- ✓ Если вам, наоборот, по каким-то причинам нужно привлечь внимание другого человека, например, расшевелить погруженного приятеля, прикоснитесь к нему. Но жест не должен быть агрессивным.
- ✓ Уважайте границы других людей и держите дистанцию – за это вас будут уважать.

ИСТОЧНИКИ:

- [Пиз А., Пиз Б. Новый язык телодвижений. Расширенная версия. – М.: Эксмо, 2009 – 416с. \(с.208-224\)](#)
- [https://magia-stroinosti.ru/wp-content/uploads/2012/09/lichnoe-prostranstvo.jpg](#)
- [https://cf.ppt-online.org/files/slide/I/I2DyFMdJxZ8qoRPwunvN9e7it0z4YQIUGjWcE5/slide-4.jpg](#)
- [https://magia-stroinosti.ru/lichnoe-prostranstvo-cheloveka/](#)
- [https://www.myjane.ru/articles/text/?id=21316](#)
- [http://www.bigideas.ru/userfiles/ads13.jpg](#)
- [https://pbs.twimg.com/media/D7leuAXW0AAzRbE.jpg](#)
- [https://nv.ua/system/Article/posters/_1138/original/89.jpeg](#)
- [https://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_1549875416_138954.jpg](#)
- [https://fb.ru/media/i/7/3/1/1/2/5/i/731125.jpg](#)
- [https://rgu.ac.uk/images/Types_Of_Study/PG/Soc-PG-ZF-6145-14996-1-002.jpg](#)