

ПСИХОЛОГІЧНА МЕЖА ЯК МЕХАНІЗМ РОЗВИТКУ САМОСТІЙНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ

Відомості про автора: *Павлюк М.М.* – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Міжрегіональної Академії Управління Персоналом, м. Київ, Україна

Анотація: у статті розкрито функції психологічної межі у процесі розвитку самостійності особистості, її зміст та структуру.

Представлено результати емпіричного дослідження типів психологічних меж особистості та показано рівень їх виявлення у студентському віці. З'ясовано, що для розвитку самостійності майбутнього фахівця важливою є активно-непроникна межа, тобто межа, непроникна для зовнішніх впливів, яка виявляє себе у почутті права на незалежність, здатність сказати «ні», приборкати тиск, та, має найвищу міру прояву серед студентів. Наступні, за активно-непроникною, виявлені найбільше - активно-віддаюча та стримувальна межі. Найнижчі ж показники за повністю проникною, асимілюючою, спокійно-нейтральною межами.

Зроблено висновок про те, що психологічні межі особистості формуються в процесі усвідомлення людиною свого простору і його відстоювання, подолання симбіотичних взаємозв'язків, що означає набуття права на самовизначення, свободу, самостійність. Підкреслено, що формування психологічних меж особистості відбувається в ранньому дитинстві, а особливості їх функціонування відображають сутність дитячо-батьківських стосунків та середовища розвитку особистості. Водночас зауважується, що психологічні межі є продуктом зусиль особистості, що дозволяє їй здійснювати автентичну, адекватну реальності взаємодію із професійним середовищем та світом. Визначено ознаки порушення психологічних меж.

Ключові слова: психологічні межі, психологічний простір, самостійність, суб'єктність, самоусвідомлення, автентичність, незалежність.

Актуальність Психологічна наука і практика активно включена у вирішення різного роду проблем та здійснює пошук відповідей на виклики сьогодення. У таких умовах особливо гостро постають проблеми особистої автономії, свободи та відповідальності. У зв'язку з чим важливо звернутися до проблеми психологічних меж особистості, їх стійкості, динамічності та інших характеристик, оскільки оптимальна межа дає можливість, право відмовлятися, виражати відкрито свої почуття, бути самим собою. Психологічна межа має важливе значення у процесі міжособистісного спілкування та сприйняття людьми один одного. Та ще більшої актуальності вона набуває коли йдеться про розвиток самостійності майбутнього фахівця.

Тому сьогодні як ніколи необхідним є розвиток та цілеспрямоване формування такої психологічної межі, яка забезпечувала б усвідомлену вибірково інтеріоризацію трансльованих соціумом цінностей та настанов і їх аутентичне вираження у межах малих соціальних груп, що слугуватиме умовою збереження здоров'я особистості.

Ступінь розробленості проблеми. У сучасних роботах психологів широкого розповсюдження набувають «топографічні» поняття, які характеризують структуру особистості. До них можна віднести такі поняття, як «психологічний простір» [1], «межі особистості» [2], «психологічна дистанція» [3], «бар'єри» [4] тощо.

Пояснюючи це явище, С. К. Нартова-Бочавер справедливо зауважує, що феноменологія суб'єктивного світу особистості потребує об'єктивізації через уподібнення його об'єктивному світу [6]. Перевагами такого підходу все частіше користуються вчені та практики.

Зростає інтерес науковців до поняття «психологічні межі особистості». У деяких авторів психологічна межа розглядається як функціональний орган: межа життя, межа Я-відчуттів (В.А. Подорога), контактна межа (Ф. Перлз), енергетична межа (Л. Марчер), межа Я і внутрішня межа (А.Ш. Тхостов), межа у контексті суверенності психологічного простору особистості (С.К. Нартова-Бочавер) та у контексті соціальної ситуації розвитку. Підкреслюється енергійна, а не субстанціональна сутність межі (А.А. Ухтомський). Вона виявляється в активності особистості, в її діях (В.П. Зінченко), розроблена методика діагностики психологічної межі (Т.С. Леві) [6]. Як бачимо більшість авторів вивчали феноменологію психологічної межі. За його допомогою описуються, трактуються, складаються рекомендації щодо широкого кола особистісних проблем: формування психологічного здоров'я особистості, виникнення психічної патології, особистісний ріст, особливості дисфункціональної сім'ї, значення та типологія дитячо-батьківських стосунків, проблеми залежностей, формування гендерної ідентичності тощо. Така велика затребуваність поняття «межі особистості» в психокорекційній та психотерапевтичній практиці вимагає його теоретичного обґрунтування та розробки діагностичного інструментарію. Маються на меті два завдання особистісних меж: збереження самості у незмінному вигляді як запоруки збереження гармонійної особистості та досягнення стану особистого щастя і встановлення контактів з оточуючим світом. У зв'язку з цим призначенням меж стає визначення міри задоволення соціально визначених потреб особистості та відмова від менш особистісно цінних бажань та прагнень.

Межі простору диктують ставлення до малого й великого соціуму – родини й друзів, соціальної групи, етносу, людства, і сприйняття соціуму як «свого» або «чужого», визначають можливості для прояву конструктивних, життєтворчих тенденцій, що проводять людину через прозорі для неї соціальні межі. У протилежному випадку ці межі можуть блокуватися, обмежуючи поле самоактуалізації особистості за допомогою виникнення ксенофобії різного масштабу — від життєвої агресивності до нетерпимості в масштабах соціальноетнічних груп. Міра переживання «свого» і «чужого»

визначає здатність особистості до діалогу й спільної творчості в будь-яких сферах життєдіяльності [1].

Формування психологічних меж особистості відбувається в ранньому дитинстві, а особливості їх функціонування відображають сутність дитячо-батьківських стосунків та середовища розвитку особистості.

Мета статті: розкрити значення психологічних меж особистості для становлення самостійності як системної якості особистості, представити результати емпіричного дослідження психологічних меж та рівень їх виявлення у майбутніх фахівців.

Виклад основного матеріалу. Психологічні межі особистості – це психологічне утворення, що виникає в результаті взаємодії або встановлення паритетних відносин між прагненням зберегти спонтанність й автентичність та необхідністю соціальної адаптації [7]. Межа – це те, що відокремлює людину від оточення. Це тонка межа, проведена в нашому розумінні і відчутті нас самих, як окремих особистостей. Вона невидима, її можна тільки відчутти. Власне межа – це розуміння, де твоє, а де чуже. Психологічний простір людина охороняє від спроб вторгнення, допомагають нам відокремитися від усього того, що складає природний життєвий фон. Так людина підтримує власну безпеку, свободу і незалежність. Межі особистісного простору визначають її ставлення до суспільства та інших людей. У вітчизняній психології психологічні межі особистості досліджували О. В. Григор'єва, С. К. Нартова-Бочавер, А. В. Драпака та інші. Залежно від особистих меж людина по-різному ставиться до рідних, друзів, знайомих. Міра переживання «свого» і «чужого» визначає здатність особистості до діалогу й спільної творчості в будь-яких сферах життєдіяльності [2, 6].

Диференціація психологічного простору людини визначає ефективність функціонування її особистісної структури. Чим вище ступінь диференціації, тим вище саморозуміння, тим легше й швидше обирається спосіб адаптації, наприклад, модель захисної поведінки. Такий погляд вимагає визнання наявності двох типів особистісних меж – зовнішніх й внутрішніх [1]. Психологічні межі особистості відокремлюють внутрішній світ особистості від зовнішнього світу, від інших людей, оскільки без меж немає життя. Ще на клітинному рівні особистість інтуїтивно визначає, що для неї шкідливо, а що покращує життя, і встановлює межі відповідно до користі чи шкоди для організму. Психологічні межі визначають за тими ж принципами. Одні ситуації та люди, що оточують, покращують життя, інші – шкодять.

Важливим завданням для підтримки ментального і духовного здоров'я є вміння визначити тих людей, які шкідливі для людини, і тих, що позитивно впливають на особистість.

Психологічна межа не збігається з межею фізичного тіла. Але якщо тіло природно створює здорові межі, то ментальні та емоційні межі між людиною і навколишнім світом треба навчитися правильно визначити, адже багато дорослих людей так і не визначили свої комфортні особисті межі. Проблема формування і розвитку психологічних меж особистості – це проблема самовизначення і співвіднесеності внутрішнього світу і світом, що

оточує. Варто зазначити, що межі характеризуються рухливістю, динамічністю, саме ця ознака забезпечує психологічну рівновагу особистості в різних ситуаціях і умовах. Межа з одного боку виступає як захист психіки від руйнівних зовнішніх впливів, а з іншого – пропускає всі необхідні для нас енергії [3]. Психологічно здорова особистість має одночасно стійкі і динамічні межі, саме тому здатна гнучко будувати відносини з іншими і бути незалежною. Оптимальні межі особистості дають право відмовлятися, виражати відкрито свої почуття, бути самим собою. Психологічна межа має важливе значення в процесі міжособистісного спілкування та сприйняття людьми один одного. Природно, що без чітко визначених комфортних меж люди відчувають значні проблеми в повсякденному житті, у відносинах з рідними і близькими, колегами, оточенням та ін.

Формуються психологічні межі особистості в ранньому дитячому віці і відображають стосунки дитини з батьками. Спочатку дитина не відчуває себе окремо від матері, але поступово все більше і більше усвідомлює себе як самостійна істота.

У. Джеймс запропонував такі складові психологічного простору особистості: фізичну, соціальну і духовну [4]. Первинний розвиток фізичного простору відбувається в дітей у ранньому віці, соціальний простір зароджується в 3-6 років на основі фізичного, духовний простір починає формуватися в підлітковому віці. Отже, окремі аспекти особистості формуються в різний час, і якщо дитина потрапляє в певному віці в некомфортні умови, у неї може порушитися формування окремих видів меж.

Людина відчуває себе комфортно у світі, якщо межі нормальні і здорові. Вона легко спілкується, вступає у відносини, підтримує їх і розриває, переїжджає з місця на місце, знаходить нову роботу і ще виконує багато різних комфортних дій у житті. Здорові межі гнучкі. Людина легко визначає, на якому рівні їй зручно і приємно спілкуватися, і чи хоче вона цього спілкування. Вона може зблизитися з людьми, а потім віддалитися, якщо відчує, що у відносинах щось не так.

До основних функцій психологічної межі належать: самовираження себе у світі, стримування “контейнерування” внутрішньої енергії, невпускання, проникності, вибирання, віддачі, стримування, спокійно-нейтральна [5]. Контейнерування – це здатність витримувати різні види психічної енергії, такі як емоції, напруження, інстинктивні імпульси тощо.

Людина, визначаючи свій індивідуальний простір, змінює психологічні межі: то звужує їх, то розширює. Успішно адаптуватися – означає досягти такого стану взаємовідносин особистості та групи, коли особистість без тривалих зовнішніх та внутрішніх конфліктів продуктивно виконує свою провідну діяльність, задовольняє свої основні соціогенні потреби в повній мірі, йде назустріч тим ролевим очікуванням, котрі висуває до неї еталонна група, переживає стани самоствердження та вільного вираження своїх творчих здібностей. Під соціальною адаптацією маються на увазі способи пристосування, регулювання, гармонізації взаємодії індивіда з оточенням: при цьому індивід виступає як активний суб’єкт, який адаптується до

середовища у відповідності зі своїми потребами, інтересами, прагненнями і активно самовизначається [4].

Виділяють такі типи особистих меж.

1. М'які, коли людина зливається з іншими людьми.
2. Губчасті – вбирають чуже, люди невпевнені в собі.
3. Жорсткі – людина в усіх ситуаціях не змінює свій психологічний простір. Хто намагається порушити його – отримує жорстку відсіч. Іноді це призводить до проблем в особистому житті.

4. Гнучкі, які змінюються залежно від ситуації.

Іноді психологічні межі особистості порушують інші люди.

- Звинувачують інших людей у своїх проблемах.
- Контролюють поведінку людей, що їх оточують.
- Дають поради іншим, що і як потрібно робити.
- Дають установки, які події і як розцінювати.
- Дають негативну оцінку зовнішності і особистості.

У повсякденному житті це виражається в поведінці: люди беруть чужі речі, сідають на місце інших, користуються не своїми грошима, не віддають борг, маніпулюють іншими. Людина, у чії межі вторглися інші, відчуває страх, гнів, фрустрацію, намагається уникнути подальшого спілкування.

Якщо межі слабкі, у них вторгаються досить регулярно, така людина відчуває досить сильний стрес, вона не може адекватно захистити себе від нападу. Такі люди відчувають себе невдачами, звинувачують себе у всіх невдачах та негараздах.

У людей зі слабкими межами розвивається депресія, вона не може зупинити постійні вторгнення. Чим слабші у людини межі, тим частіше вона порушує межі інших.

Методологія та методи дослідження. Вибірку дослідження склали 283 особи, переважно жіночої статі (86%), студенти столичних та регіональних ВНЗ України, віком від 18 до 23 років, середній вік – 20,8 років. Використано методику діагностики психологічної межі особистості Т. Леві (МО) [5]. Вивчення рівня виявлення психологічних меж та особистісних характеристик студентів здійснювалося за допомогою наступних методів:

1. Методика діагностики «Психологічної межі особистості Т.С. Леві», яка включає шість шкал, що відповідають шести функціям психологічної межі.

Методика діагностики психологічної межі особистості базується на співставленні інформації про стан внутрішнього і зовнішнього просторів, є показником сформованості функціонального органу. Психологічна межа відображає рівень дії, що результує в собі різні рівні особистісної організації: потреби, установки, стани і виражається в спрямованості зусилля (енергетичного потоку).

Результати дослідження. Психологічні межі особистості формуються в процесі усвідомлення людиною свого простору і його відстоювання, подолання симбіотичних взаємозв'язків. Таке подолання означає набуття права на самовизначення, свободу, *самостійність*, але разом з тим, і відповідальність за себе. Оптимальні психологічні межі є продуктом зусиль особистості, що дозволяє їй здійснювати автентичну і адекватну реальності

Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПНУ
 взаємодію із світом. Для отримання інформації про психологічні межі
 особистості застосовано методика Т. Леві (ПМО) [5]. Результати
 діагностики відображено в таблицях.

Таблиця 1

**Результати діагностики психологічних меж особистості за
 методикою Т.С. Леві**

	Me	M	Σ
Активно-непроникна межа (ПМО)	14,93	15,36	3,61
Активно- віддаюча межа (ПМО)	13,58	14,26	3,19
Стримувальна межа (ПМО)	14,41	14,24	3,99
Повністю проникна межа (ПМО)	12,87	12,98	3,17
Асимілююча межа (ПМО)	12,61	12,68	3,43
Спокійно-нейтральна межа (ПМО)	12,00	12,10	4,03

Активно-непроникна межа, тобто межа, непроникна для зовнішніх впливів, що оцінюються як шкідливі і яка виявляє себе у почутті права на незалежність, здатності сказати «ні», приборкати тиск, тощо, має найвищу міру прояву у студентів (M=15,36). Активно-віддаюча межа (M=14,26), що пропускає внутрішні імпульси назовні та передбачає внутрішнє право виражати себе при наявності адекватних умов і стримувальна межа (M=14,24), що дає можливість втримувати внутрішню енергію, якщо це необхідно, теж виявляють себе досить сильно. Тестові показники решти психологічних меж – повністю проникної (можливість довіряти іншому, ідентифікуватись з ним), асимілюючої (задоволення потреб, прийняття допомоги), спокійно-нейтральної (готовність до активної взаємодії зі світом «тут і тепер», спокій) статистично тотожні та виявлені найнижче.

Таблиця 2

Рівень виявлення психологічних меж особистості

	Рівень виявлення (% студентів)		
	Низький	Середній	Високий
Активно-непроникна межа (ПМО)	8,8	77,2	14,0
Активно- віддаюча межа (ПМО)	15,8	63,2	21,1
Стримувальна межа (ПМО)	14,0	77,2	8,8
Повністю проникна межа (ПМО)	17,5	63,2	19,3
Асимілююча межа(ПМО)	21,1	61,4	17,5
Спокійно-нейтральна межа(ПМО)	19,3	68,4	12,3

Кількість студентів із низьким рівнем вияву «Активно-непроникної межі» значимо менша за кількість студентів із низьким рівнем вияву «Асимілюючої» і «Спокійно-нейтральної» меж; кількість студентів із середнім рівнем вияву «Активно-непроникної» і «Стримувальної» меж значимо більша за кількість студентів із середнім рівнем вияву «Асимілюючої», «Активно- віддаючої» і «Повністю проникної» меж; кількість студентів із високим рівнем вияву «Активно- віддаючої» і «Повністю проникної» меж значимо більша за кількість студентів із високим

рівнем вияву «Стримувальної» межі. Всі вказані відмінності значимі ($p \leq 0,05$) за критерієм F^* Фішера. Таким чином, виявлені типи психологічних меж слугують орієнтиром для розвитку самостійності майбутнього фахівця. А також надають широкі можливості для надання психологічної допомоги студентам із порушеними психологічними межами. Межі створюють структуру, яка захищає особистісний простір у процесі міжособистісної взаємодії.

Висновки. Адекватні межі дають змогу відчувати сепарацію фізично, інтелектуально, емоційно, духовно, що створює безпеку у відносинах. Потреба в особистому просторі настільки ж важлива, як і потреба у їжі, у сні, безпеці і комфорті. Без особистого простору і чітко визначених психологічних меж людина відчуває себе некомфортно, може хворіти і бути нездатною на продуктивні дії. Тому треба зберігати свій простір цілим, чітко визначити психологічні межі, але й поважати особистий простір людей, що вас оточують. Самостійність впливає із фундаментальних здібностей людини до самодистанціювання і самотрансценденції (виходу за межі себе), а поведінка особистості визначається цінностями і смислами, завдяки яким особистість може сама визначати своє ставлення до подій.

Усвідомлення майбутніми фахівцями домінуючого типу психологічної межі та етіології їх походження дасть змогу активізувати дієвість «істинного Я» та мобілізувати внутрішньо особистісні ресурси для розвитку самостійності майбутніх фахівців.

Список використаної літератури

1. Григор'єва О.В. «Топографічна» структура особистості та можливості її дослідження / О.В. Григор'єва, Т.І.Курилюк // Актуальні проблеми сучасної психології : Матер. доп. і повід. на V звітньо-наук. конф. проф.-виклад. складу та студентів. – Волинськ. держ. ун. ім. Лесі Українки, 2006. – С. 129 – 140.
2. Григор'єва О. В. Психологічні межі особистості та метод оцінки їх сформованості / О.В. Григор'єва, А.В. Драпака // Наука і освіта. – 2013. – №1 – 2. – С. 8 – 13.
3. Грись А. Образ Я та психологічні межі особистості у контексті адаптивних процесів / Грись А. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua>.
4. Джемс У. Психология : пер. с англ. / Джемс У. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.
5. Леви Т.С. Диагностика психологической границы личности: качественный анализ / Леви Т.С. // Вопросы психологи. – 2013. – № 5. – С. 93 – 101.
6. Нартова-Бочавер С. К. Понятие «психологическое пространство личности»: обоснование и прикладное значение / Нартова-Бочавер С. К. // Психологічний журнал. – 2003. – Т. 24. – № 6. – С. 27 – 36.
7. Юнг К.Г. Отношения между «Я» и бессознательным // Очерки по аналитической психологии. — Минск: Харвест, 2003.— С. 143–274.

Аннотация: в статье раскрыты функции психологического рубежа в процессе развития самостоятельности личности, ее содержание и структуру. Представлены результаты эмпирического исследования типов психологических границ личности и показан уровень их обнаружения в студенческом возрасте. Выяснено, что для развития самостоятельности будущего специалиста важна активно-непроницаемая граница, то есть предел, непроницаемая для внешних воздействий, которая проявляется в чувстве права на независимость, способность сказать «нет», обуздать давление, и имеет высшую меру проявления среди студентов. Следующие по активно-непроницаемой, обнаруженные наиболее всего - активно-отдающая и сдерживающая предела. Самые низкие же показатели за полностью проницаемой, ассимилируя, спокойно-нейтральной пределами.

Сделан вывод о том, что психологические границы личности формируются в процессе осознания человеком своего пространства и его отстаивание, преодоление симбиотических взаимосвязей, означает приобретение права на самоопределение, свободу, самостоятельность.

Подчеркнуто, что формирование психологических границ личности происходит в раннем детстве, а особенности их функционирования отражают сущность детско-родительских отношений и среды развития личности. В то же время отмечается, что психологические границы является продуктом усилий личности, что позволяет ей осуществлять аутентичную, адекватную реальности взаимодействие с профессиональной средой и миром. Определены признаки нарушения психологических границ.

Ключевые слова: психологические черты, психологическое пространство, самостоятельность, субъектность, осознание, аутентичность, независимость.

Annotation: The article reveals the functions of the psychological limit in the process of development of individual autonomy, its content and structure.

The results of the empirical research of the types of psychological limits of the personality are presented and the level of their detection in the student's age is shown. It is revealed that for the development of the independence of the future specialist an active-impenetrable boundary is important, that is, the boundary that is impenetrable to external influences, which manifests itself in the sense of the right to independence, the ability to say no, to curb pressure, and has the highest degree of manifestation among students. The following, for the most active, impenetrable, were found most actively-giving and restraining limits. The lowest rates are for a fully permeable, assimilating, quiet and neutral boundaries. It is concluded that the psychological limits of the personality are formed in the process of awareness of the person of his space and his advocacy, overcoming the symbiotic interrelations, which means the acquisition of the right to self-determination, freedom, independence. It is emphasized that the formation of psychological limits of the person takes place in the early childhood, and the peculiarities of their functioning reflect the essence of child-parent relationships and the environment of personality development. At the same time, it is noted that the psychological limits are the product of the efforts of the individual, which

allows him to implement authentic, adequate reality of interaction with the professional environment and the world. The signs of violation of psychological limits are determined.

Key words: psychological boundaries, psychological space, autonomy, subjectivity, self-awareness, authenticity, independence.

УДК 316.626

Павлюк М.М., Ахундова Л.І.

ПОТЕНЦІАЛ АГРЕСИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ САМОСТІЙНОСТІ

Відомості про авторів: *Павлюк Марія Михайлівна*, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології МАУП, м. Київ *Ахундова Лариса Іванівна*, студентка Навчально-наукового інституту міжнародних відносин та соціальних наук МАУП, м. Київ

У статті розглянуто сучасні підходи до аналізу агресії як складного і багатогранного явища, у якому задіяні: сім'я, однолітки, школа, засоби масової інформації, тощо. Розкрито роль агресивності у контексті розвитку самостійності особистості. Визначено психологічні механізми розвитку самостійності одним із яких є агресія, яка «вплітається» у поведінковий репертуар особистості та стає невід'ємною частиною субкультури, яка дедалі частіше визначає тенденції культури сучасного суспільства. З'ясовано, що агресія – це комплексне поняття, яке з одного боку включає в себе акти ворожості, атаки, руйнування, тобто дії, які шкодять іншій особі або об'єкту, а з іншого боку, здорова агресія сприяє відстоюванню своєї позиції, вибору власних стратегій поведінки, індивідуального способу життя особистості. Основна тенденція при вивченні агресії у контексті розвитку самостійності стосується уміння відстоювати себе, оцінювати себе не лише через вимоги інших авторитетних осіб, а й через власні вимоги. Підкреслено, що конструктивність чи деструктивність агресивних дій залежить від збалансованості процесів соціалізації, а також від надання особистості можливостей для свідомого вибору, свободи і відповідальності.

Ключові слова: *агресивність, самостійність, вибір, суб'єктність, самоусвідомлення, автентичність, незалежність.*

Постановка проблеми. Посилення соціально-економічної проблематики у сучасному соціальному просторі відображає зростаючу агресивну спрямованість індивідуально-особистісних рис людини.

Зростання агресивних тенденцій в різних середовищах відображає одну з найгостріших соціальних проблем нашого суспільства, де за останні роки різко зросла кількість осіб із девіантною поведінкою. Поширеність