

Олена Волинчук,*аспірантка кафедри теорії і методики практичної психології,**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна*

ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕЖ ОСОБИСТОСТІ

У статті зроблено спробу систематизувати наявні у психології підходи до проблеми психологічних меж особистості. Вказано етапи вивчення проблеми меж. Зазначено, що переважна більшість досліджень феномена здійснюється в рамках філософського та психологічного підходів. Представлено зміст психологічної межі. Подано різновиди та функції меж психологічного простору особистості.

Ключові слова: особистість, психологічні межі, психологічний простір.

Вступ

Проблема специфіки та змісту психологічних меж була предметом дослідження як вітчизняних (Григор'єва О. В., Драпака А. В., Яроцька А. С. та ін.), так і зарубіжних вчених (Півненко Т. В., Шамшикова К. О., Fisher S., Hartmann E., Lewin K. та ін.). Актуальність цієї теми визначається недостатньою опрацьованістю психологічного змісту та механізмів, які б могли її цілісно охарактеризувати. При цьому ускладнюють процес пізнання названого феномена різні підходи до розуміння змісту психологічних меж. Водночас зазначена проблема є досить актуальною для сучасної практичної психології, оскільки взаємостосунки особистостей будуються на певних ознаках, які можуть прямо чи опосередковано характеризувати деякі дистанційні позитивні чи негативні фактори, профілактика та корекція яких суттєво підвищує ефективність соціальних відносин.

Мета і завдання

Враховуючи наведене, у своїй роботі ми поставили мету – дослідити наявні результати досліджень, які б могли дати відносно цілісне уявлення про феномен психологічних меж.

Для досягнення мети вирішувались наступні завдання:

1. проаналізувати історичні витоки виникнення проблеми психологічних меж; 2. уточнити зміст та основні ознаки, що можуть характеризувати психологічні особливості меж; 3. узагальнити і систематизувати теоретичні підходи, які дозволять розкрити механізм феномена психологічних меж.

Виклад основного матеріалу

Вирішуючи перше завдання, на основі попереднього аналізу літературних даних умовно було виділено два історичні етапи у пізнанні проблеми психологічних меж: по-перше, філософський, що характеризується прямими та опосередкованими дослідженнями, які висувають проблему меж як предмет вивчення. Започатковують цей період дослідження античних філософів, зокрема Аристотеля, що вів мову про «межу речі», «причинність руху», «можливість», а умовно закінчують погляди екзистенціалістів Сартра, Хайдеггера, Ясперса та ін., котрі вивчали їх у контексті природи трансценденції, виходу людини за ме-

жі себе. Представники німецької класичної філософії визначали межу як першопричину діяльності (Фіхте), джерело руху, активності (Гегель).

Другий етап – психологічний – пов'язаний зі спробою виокремити феномен меж у рамках психологічної галузі наукових знань як самостійний предмет дослідження. Можна з певним припущенням говорити, що перші такі погляди найбільш змістовно окреслюються у представників психоаналізу, зокрема З. Фрейда, який розглядав межі, з одного боку, як лінії між Воно, Его та Супер-Его, а з іншого – як перешкоди на шляху до задоволення своїх потреб. Працюючи з патологією, учений виявив велику кількість станів, за яких межа між Его та зовнішнім світом не визначена чи функціонує неправильно. Тоді частини тіла чи навіть частини особистого психічного життя – сприймання, думки і почуття – ніби не належать людині. Вказані погляди поділяв В. Тауск, який увів термін «Его-межі», визначивши його як частину виявлення своєї унікальності та окремоті від інших людей. Учений у своїх дослідженнях описав такі зміни при шизофренії, як ослаблення чи навіть втрату Его-меж (Gabbard, 1995). Пізніше погляди В. Тауска розвивав П. Федерн, котрий розумів межі особистості як певного роду орган чуття, що відрізняє те, що є частиною особистості в даний момент, від усіх інших психічних елементів (Сахарова, Шукина, 2014).

Дещо по-іншому характеризує межі К. Хорні – як внутрішні рамки, в яких людина вміщує себе.

Сучасні дослідження переважно спрямовані на поглиблення теоретичного аспекту феномена психологічних меж у поєднанні з практичною складовою (Володина Ю. А., Тхостов О. Ш., Нартова-Бочавер С. К., Плюсін Ю. М., Півненко Т. В., Шамшикова К. О., Леві Т. С. та ін.).

Щодо уточнення розуміння сутності психологічних меж, виходячи з попереднього узагальнення літератури, було виділено кілька підходів: перший – психолінгвістичний – спрямований на розкриття змісту слова «межа» і пов'язаних з ним понять. Зокрема, Франчук В. Ю. подає такі визначення: межа – це: лінія поділу якої-небудь території; границя; простір, обмежений чимось; допустима норма чого-небудь

дозволеного; останній, крайній ступінь (Франчук, 1970-1980).

Варто зазначити, що слово «межа» в англійській мові має такі визначення: a border: the line that divides one country from another – лінія, що відділяє одне від одного; a strip that goes around or along the edge of something – лінія, що проходить навколо чи вздовж краю чогось.

Дуже часто у словосполученні психологічна межа в англійській мові використовується лексема boundary замість border. A boundary: a real or imagined line that marks the edge or limit of something – справжня чи уявна лінія, яка позначає край чи кінець чогось; the limit of a subject or principle – обмеження предмета чи поняття (Cambridge advanced learner's dictionary, 2013).

Як бачимо, виходячи з лінгвістичних тлумачень цього феномена, у всіх визначеннях є спільне ядро: межа – це лінія, яка щось обмежує і водночас розділяє чи відділяє.

Другий – психологічний підхід – базується на спробах дати суто психологічне визначення поняття «межа».

Так, питання про власне психологічні межі постає на початку ХХ ст. в працях Дж. Болдуїна, де вони представлені як перешкоди на шляху задоволення провідної мотивації.

Дослідження в області етології демонструють, що межі відділяють індивідуальне життя особини від життя видового, суспільного, причому це відділення еволюційно виправдане, оскільки організовує безпеку нормальної життєдіяльності істоти. При цьому зоною особливого психологічного напруження виступає межа особистої і чужої території (Володина, 2010).

Сучасні дослідники оперують великим розмаїттям різновидів меж, зокрема Андроннікова О. О. і Волохова В. І. констатують наявність таких їх типологічних характеристик: «зовнішні-внутрішні» (К. Левін, З. Фройд, Е. Хартманн.), «сильні-слабкі» (Д. Брадшоу, К. Левін), «відкриті-закриті» (Б. Ландіс, К. Левін, Ф. Перлз), «цілі-рвані» (П. Федерн), «здорові-пошкоджені» (Г. Клауд, Дж. Таунсенд), «селективні-ригідні», «гнучкі-жорсткі» (Н. Браун), «тонкі-товсті» (Т. Аммон, Е. Хартманн) (Андроннікова, Волохова, 2018).

Вищезазначені науковці вважають, що здатність будувати регульовані межі психологічного простору, котрі визначають специфіку взаємодії особистості зі світом, є одним із важливих аспектів, який виступає умовою ефективного функціонування особистості у соціальному просторі. Специфіка психологічних меж визначає здатність особистості до вибіркової взаємодії, автономії, відповідальності, автентичності і рівень її психологічного благополуччя. На їх думку, «порушення психологічних меж пов'язане з нездатністю особистості диференціювати дистанцію у взаємодії, регулювати психологічний комфорт свого буття, що безумовно, призводить до віктимізації особистості і її закріплення у віктимному статусі» (Андроннікова, Волохова, 2018: 111).

З наведеного можна констатувати, що зміст межі пов'язаний із розумінням простору. Межа – це та границя, яка цей простір обрамлює. Так вважають дослідники О. В. Григор'єва та А. В. Драпака, які зазначають, що у сучасних роботах психологів широкого розповсюдження набувають «топографічні поняття», які характеризують структуру особистості. До них можна віднести такі явища, як «психологічний простір», «межі особистості», «психологічна дистанція», «бар'єри» та ін. (Григор'єва, Драпака, 2007).

Підтвердженням попередньої думки є теорія К. Левіна, котрий розглядав межу як поле реалізації можливостей індивіда в певному життєвому просторі. На його думку, функція межі виявляється в тому, що вона забезпечує зв'язок між сусідніми «психологічними областями» завдяки формуванню «сенсомоторної суміжної зони»; міцність межі визначається просторовими характеристиками цих областей – напруженістю і близькістю до Я. Важливою тут виступає часова перспектива, що дає можливість вийти за межі поставлених полем кордонів, розширюючи способи реалізації потреб і квазіпотреб; і заміщення, котре дозволяє пересунути межі людини, не розсуваючи її фізичних меж, але розширюючи бачення цих меж (Lewin, 1951).

Схожі погляди висловлював Ф. Перлз, для якого межа була центральною категорією, що розділяє і з'єднує середовище й організм; це не лише лінія, котра розділяє і з'єднує Я і не-Я, але й найважливіше поле їх взаємодії (Перлз, 2017).

За С. К. Нартовою-Бочавер, психологічний простір є ширшим за психологічні межі. У своїй методиці з вивчення психологічного простору особистості дослідниця представила шість параметрів його суверенності: суверенність фізичного тіла, території, особистих речей, звичок, соціальних зв'язків, смаків (цінностей). Методика має ретроспективний характер: питання засереджені на минулому опитуваних та їх оцінці засідання оточуючих на складові їх психологічного простору. Учена підкреслює, що межа особистого простору, яка контролює відчуття безпеки, є зоною особливої уваги особистості, при потраплянні в яку інші люди можуть зустріти захисну агресивність (Нартова-Бочавер, 2014).

Спираючись на наведене, умовно можна зміст психологічної межі визначити як утворення, що обрамлює психологічний простір особистості, відділяючи його від просторів інших людей і навколишнього світу.

Вирішуючи останнє завдання, було встановлено, що вчені використовують різні концептуальні теоретичні підходи до пізнання механізмів виникнення психологічних меж, їх прояву, розвитку, формування та корекції.

На нашу думку, до найбільш системних концептуальних підходів до пізнання психологічних меж слід віднести теорію К. Левіна. Відомо, що психологічна теорія особистості у нього представлена математично. Але вона не метрична, а фігуральна. Відділення людини від зовнішнього світу представлене у вигляді замкнутої фігури. Її кордони позначають межі

особистості. Замкнутість фігури виступає значущим критерієм. Особистість може бути зображена у вигляді кола, яке, у свою чергу, вписане в еліпс. Остання фігура не може в жодному місці накладатися на першу. Простір між межами кола та еліпса – психологічне середовище. Увесь простір всередині еліпса, включаючи коло, – життєвий простір. На думку психолога, події, що відбуваються у сусідній з межею життєвого простору зоні (вона була названа «зовнішньою оболонкою життєвого простору»), можуть матеріально впливати на психологічне середовище, тобто не психологічні події впливають на психологічні. І навпаки. Межа між життєвим простором і зовнішнім світом характеризується проникністю (Lewin, 1951).

Також важливими є сучасні концептуальні уявлення представників тілесно-енергійного підходу (О. Ш. Тхостов, Т. С. Леві), котрі визначають межу як функціональний орган (за О. О. Ухтомським). Останній розглядав функціональний орган не як морфологічне, а як енергійне утворення – єдність сил, здатну виконати певне досягнення. На думку Т. С. Леві, тілесність характеризується наявністю особливої межі, яка, з одного боку, захищає психіку від руйнівних зовнішніх впливів, а з іншого – пропускає необхідні енергії. Тканину психологічної межі складають дії, виконувані людиною задля взаємодії зі світом. Так, психологічна межа, за Т. С. Леві, характеризується шістьма функціями: 1. невідступною – захист себе, протидія зовнішнім шкідливим впливам; 2. проникною – пропуск зовнішніх позитивних впливів; 3. вбирною – вбирання бажаного із зовнішнього простору; 4. віддавання – вираження себе; 5. стримуючою – стримування себе; 6. спокійно-нейтральною – утримання рівноваги. У методиці з діагностики психологі-

чної межі людини, розробленій Т. С. Леві, ці функції водночас виступають параметрами вивчаемого феномена (Леві, 2017).

У цьому аспекті слід також навести напрацювання бодинаміки (метод тілесно орієнтованої психотерапії), де виділяється кілька стадій формування меж: 1. фізичні (розпочинаються при відділенні ембріона від стінок матки); 2. енергетичні (при облаштуванні особистого простору); 3. територіальні (приблизно з трирічного віку, коли дитина починає відстоювати своє місце, територію); 4. соціальні.

Крім зазначених підходів, наявні численні фрагментарні дослідження, що певним чином торкаються проблеми психологічних меж особистості. Сюди, зокрема, можна віднести методику діагностики психологічної межі за параметром її товщини Е. Хартманна.

Висновки

На основі наведених результатів досліджень можна зробити попередні висновки:

1. проблема психологічних меж є достатньо актуальною як у теоретичному, так і в практичному аспекті, оскільки пізнання її відкриває шлях до покращення соціальних взаємовідносин у різних сферах діяльності людей;

2. показано, що переважна більшість досліджень проблеми меж здійснюється в рамках філософського та психологічного підходів;

3. розкрито психологічний зміст межі як утворення, що обрамлює психологічний простір особистості і відділяє його від просторів інших людей та навколишнього світу;

4. уточнено, що при пізнанні психологічних меж використовуються як системні, так і фрагментарні теоретичні напрацювання.

9. Cambridge advanced learner's dictionary. Cambridge. 2013.

10. Gabbard G. O., Lester E. P. Boundaries and boundary violations in psychoanalysis. N. Y., 1995.

11. Lewin K. Field theory in social science. 1951.

REFERENCES

1. Andronnikova, O. O. & Volokhova, V. I. (2018). Psikhologhicheskies granitsi victimnoi lichnosti [Psychological borders of victim personality]. *Sibirskii pedagogicheskii zhurnal – Siberian Pedagogical Journal*, 2 [in Russian].

2. Volodina, Yu. A. (2010). Problema opredeleniia granits psikhologhicheskogo prostranstva lichnosti [Problem of distinguishing of personality psychological space boundaries]. *Vestnik Bryanskogo gosudarstvennogo universiteta – Bulletin of Bryansk State University*, 1 [in Russian].

3. Hryhoryeva, O. V. & Drapaka, A. V. (2007). Psikhologhichni mezhi osobystosti i metod otsinki yikh sformovanosti [Psychological boundaries of personality and determinational method of their formation]. *Meditsinskaia psikhologhiia – Medical Psychology*, 4 [in Ukrainian].

4. Levi, T. S. (2017). Telesno-energhiinii podkhod k ponimaniuu psikhologhicheskoi granitsi cheloveka [Physical and energy approach to the understanding of man's

ЛІТЕРАТУРА

1. Андронникова О. О., Волохова В. И. Психологические границы виктимной личности. *Сибирский педагогический журнал*. 2018. №2.

2. Володина Ю. А. Проблема определения границ психологического пространства личности. *Вестник Брянского государственного университета*. 2010. №1.

3. Григор'єва О. В., Драпака А. В. Психологічні межі особистості та метод оцінки їх сформованості. *Медицинская психология*. 2007. № 4.

4. Леві Т. С. Тілесно-енергійний підхід к пониманию психологической границы человека. *Научные труды Московского гуманитарного университета*. 2017. №2.

5. Нартова-Бочавер С. К. «Суверенность психологического пространства личности» – новый метод диагностики личности. *Психологический журнал*. 2014. Т. 25. №5.

6. Перлз Ф. Практикум по гештальттерапии. Москва, 2017.

7. Сахарова Н. А., Щукина Ю. Ф. Феномен «психологические границы личности» в психологии. *Dubna Psychological Journal*. 2014. №3.

8. Словник української мови в 11 томах. Т. 4. Київ. 1970-1980.

psychological boundary]. *Nauchnye trudy Moskovskogo gosudarstvennogo universiteta – Scientific works of Moscow University of the Humanities*, 2 [in Russian].

5. Nartova-Bochaver, S. K. (2014). Suverenost psikhologicheskogo prostranstva lichnosti – novyi metod diagnostiki lichnosti [Sovereignty of a person psychological space as a new method of personal diagnostics]. *Psikhologicheskii zhurnal – Psychological Journal*, 5 [in Russian].

6. Perls, F. (2017). *Praktikum po geshtalt terapii [Gestalt therapy training]*. Moscow [in Russian].

7. Sakharova, N.A. & Shchukina, Yu. F. (2014). Fenomen psikhologicheskikh granits lichnosti v psikhologii

[Phenomenon «psychological boundaries of personality» in Psychology]. *Dubna Psychological Journal*, 3 [in Russian].

8. Slovnyk ukrainskoi movy v 11 tomakh [Dictionary of Ukrainian in 11 volumes]. (Vol. 4). (pp. 1970-1980). Kyiv [in Ukrainian].

9. Cambridge advanced learner's dictionary. (2013). Cambridge [in English].

10. Gabbard, G. O., & Lester, E. P. (1995). Boundaries and boundary violations in psychoanalysis. New York [in English].

11. Lewin, K. (1951). Field theory in social science [in English].

Olena Volynchuk,

postgraduate student,

Department of Theory and Methodology of Practical Psychology,

The State institution “South-Ukrainian Pedagogical University

named after K. D. Ushynsky”,

26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine

THE PROBLEM OF INDIVIDUAL'S PSYCHOLOGICAL BOUNDARIES

The approaches to the problem of psychological boundaries of the individual are systematized in the article. The stages of studying the problem of boundaries are indicated. It is noted that the vast majority of studies of the phenomenon are carried out within the framework of philosophical and psychological approaches. The content of the psychological boundary is presented. The varieties and functions of boundaries of personality's psychological space are presented.

Keywords: personality, psychological boundaries, psychological space.

Подано до редакції 06.11.2019

УДК 159.922.8:378

DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2019-3-7>

Оксана Мірошніченко,

кандидат психологічних наук, доцент,

підполковник внутрішньої служби, начальник кафедри психології,

Академія Державної пенітенціарної служби,

вул. Гонча, 34, м. Чернігів, Україна,

Наталія Світлична,

кандидат психологічних наук, доцент,

старший викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах,

Національний університет цивільного захисту України,

вул. Чернишевська, 94, м. Харків, Україна,

Інна Табачник,

кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри теорії та методики дошкільної освіти,

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради,

пров. Руставелі, 7, м. Харків, Україна

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНО-ДІЄВОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ

Статтю присвячено особливостям використання психолого-педагогічних засобів для здійснення найбільш ефективних кроків формування у студентів позитивно-дієвого ставлення до власного здоров'я. Метою роботи було здійснення теоретичного аналізу основних психолого-педагогічних засобів профілактики й корекції адиктивної поведінки студентів. Застосовувався комплекс теоретичних (рефлексивний аналіз та узагальнення наукової літератури) й емпіричних (інструментарії математичної статистики) методів, вибір та