

## ПСИХОЛОГІЧНІ МЕЖІ ОСОБИСТОСТІ

<sup>1</sup>Вінницький національний технічний університет

### **Анотація**

*У роботі проаналізовано феномен психологічних меж особистості, представлено їхні функції, структуру та типи. З'ясовано значення психологічних меж для комфортного життя і відносин з іншими людьми.*

**Ключові слова:** *Психологічні межі, психологічний простір, особистість, людина.*

### **Abstract**

The phenomenon of individual's psychological limit are analyzed in the research. Their functions, structure and types are also presented. The meaning of psychological limits for comfortable living and relationships with other people are determined.

### **Key words:**

Psychological limit, psychological space, individual, human.

### **Вступ**

У сучасній психології активно використовують такі поняття, як "психологічні межі особистості", "психологічний простір". Ці поняття стали предметом дослідження не тільки психологів, а й філософів. Завдяки цим поняттям намагаються визначити та пояснити особистісні проблеми людей, психічні патології, сімейні негаразди.

Мета роботи – проаналізувати проблему психологічних меж та особистого простору людини, з'ясувати значення, типи психологічних меж особистості.

### **Основна частина**

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 [1, 130]. 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 відчувати. 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 філософській, психологічній та психотерапевтичній літературі використовують різні терміни на позначення цього феномена: межа життя і межа Я-відчуттів (В. О. Подорога), контактна межа (Ф. Перлз), енергетична межа (Л. Марчер), межа «Я» і внутрішня межа (А. Ш. Тхостов) та ін. 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, 28].

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 [3, 9]. 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 [4]. 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 [5]. 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, вбирання, віддачі, стримування, спокійно-нейтральна [6]. 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 рольовим 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 негативу 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 чій 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.

### Висновки

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.

## 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 звітно-наук. конф. проф.-виклад. складу та студентів. – Волинськ. держ. ун. ім. Лесі Українки, 2006. – С. 129 – 140.
2. 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.
3. 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.
4. Грись А. Образ Я та психологічні межі особистості у контексті адаптивних процесів / Грись А. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://lib.iitta.gov.ua>.
5. Джемс У. Психология : пер. с англ. / Джемс У. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.
6. Леви Т. С. Диагностика психологической границы личности: качественный анализ / Леви Т. С. // Вопросы психологи. – 2013. – № 5. – С. 93 – 101.

**Стадній Олександра Юрійвна** – студентка групи 2 СІ-14б, факультет комп'ютерних систем та автоматизації, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, e-mail: [alix.stadniy@gmail.com](mailto:alix.stadniy@gmail.com)

Науковий керівник: **Прищак Микола Дем'янович** – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри філософії та гуманітарних наук, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця,

**Stadny Olexandra Yuriyivna**, student of the computer systems and automatics department, group 2 SI-14b, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, [alix.stadniy@gmail.com](mailto:alix.stadniy@gmail.com)

Supervisor: **Pryschak Nicholas Demyanovych** – Cand. Sc. (Eng), Assistant Professor of Building Philosophy and Humanities, Vinnytsia National Technical University. Vinnytsia, [m\\_pryschak@ukr.net](mailto:m_pryschak@ukr.net)