

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕЖІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

У статті розглянуто психологічні межі особистості як внутрішній механізм регуляції міжособистісної взаємодії та збереження власного психологічного простору. Проаналізовано роль психологічних меж у процесі спілкування та їхнє значення для соціального становлення особистості. Висвітлено особливості міжособистісних стосунків як системи взаємних ставлень, що формується в процесі спільної діяльності та комунікації. Обґрунтовано вплив сформованості психологічних меж на ефективність міжособистісного спілкування, запобігання виникненню комунікативних бар'єрів, емоційному напруженню та порушенню особистого простору. Узагальнено практичні рекомендації щодо формування та збереження психологічних меж, розвитку асертивної комунікації, саморегуляції та усвідомлення власних потреб як умов психологічного благополуччя та конструктивної взаємодії з оточенням.

Ключові слова: психологічні межі, особистість, міжособистісні стосунки, спілкування, психологічний простір, міжособистісна взаємодія, соціальний розвиток.

Abstract

The article examines psychological boundaries of personality as an internal mechanism for regulating interpersonal interaction and preserving one's psychological space. The role of psychological boundaries in the process of communication and their significance for social development of the individual are analyzed. Particular attention is paid to interpersonal relationships as a system of mutual attitudes formed through joint activity and communication. The influence of well-formed psychological boundaries on the effectiveness of interpersonal communication, prevention of communicative barriers, emotional tension, and violations of personal space is substantiated. Practical recommendations for developing and maintaining psychological boundaries, enhancing assertive communication, self-regulation, and awareness of personal needs are summarized as essential conditions for psychological well-being and constructive interaction with others.

Keywords: psychological boundaries, personality, interpersonal relationships, communication, psychological space, interpersonal interaction, social development.

У сучасних дослідженнях психологічних меж особистості та міжособистісних стосунків учені акцентують увагу на тому, що соціальне становлення людини відбувається через взаємодію, спілкування та участь у різних формах спільної діяльності. У наукових працях підкреслено значущість міжособистісних стосунків як чинника формування особистості, оскільки вони забезпечують розвиток системи ставлень, емоційних оцінок та соціальних зв'язків [1-3]. Психологічні межі людини визначають її здатність розуміти та відчувати власний психологічний простір й не порушувати простір тих, хто поруч, регулювати емоційні стани та вибудовувати взаємодію з іншими. Психологічні межі тісно взаємопов'язані із самооцінкою, особливо в юнацькому віці, оскільки встановлено залежність рівня самооцінки від особливостей сформованості меж, що в подальшому впливає на особистісний розвиток і характер соціальних контактів.

Актуальність теми. Сучасні соціальні умови характеризуються значною інтенсифікацією міжособистісних контактів та розширенням комунікативного простору, що зумовлює зростання вимог до психологічної готовності особистості ефективно взаємодіяти з оточенням. Людина постійно залучена до різноманітних форм спілкування: навчальних, професійних, міжособистісних, – кожна з яких потребує вміння усвідомлювати, встановлювати та регулювати власні психологічні межі. У зв'язку з цим дослідження психологічних меж особистості в контексті міжособистісних стосунків набуває особливої

актуальності, оскільки саме вони визначають здатність молодшої людини зберігати власний психологічний простір, будувати конструктивні взаємини та ефективно функціонувати в різних комунікативних ситуаціях.

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей психологічних меж, а також у визначенні їхнього впливу на міжособистісне спілкування, соціальне становлення та особистісний розвиток людини.

Психологічні межі та комунікацію досліджували чимало українських та зарубіжних учених: К. Левін, Е. Гартман, Ф. Перлз, Г. Клауд, Дж. Таунсенд, Г. Габард, Дж. Адамс та інші. Психологічні межі особистості трактують як внутрішній механізм, що забезпечує відокремлення власного психологічного простору від зовнішнього середовища, впливає на ступінь відкритості, захищає емоційний стан та сприяє збереженню цілісності «Я». Дослідники підкреслюють, що важливу роль у соціальному становленні особистості відіграють психологічні межі, які визначають здатність особистості регулювати дистанцію в спілкуванні та захищати свій психологічний простір [1-3].

Психологічні межі – це метафора, за допомогою якої в психології описують здатність людини до самоусвідомлення себе як окремої особистості, розуміння своєї самості, індивідуальності. Переважно термін «психологічні межі» вживають у ситуаціях, коли в людини є проблема із розділенням себе та інших, виникнення бар'єрів в комунікації, відчуття емоційної напруги та дискомфорту під час взаємодії з іншими, оскільки саме через взаємодію та спілкування людина засвоює соціальні норми, формує систему цінностей і власну модель поведінки [1].

У наукових джерелах поняття «спілкування» визначають як процес встановлення та розвитку контактів між людьми, що передбачає обмін інформацією, емоціями, досвідом і цінностями та забезпечує включення особистості в соціальне середовище [4]. Міжособистісні стосунки – система взаємних ставлень, що формується в процесі спільної діяльності та комунікації, і розуміння власних меж і меж співрозмовника, колеги, партнера та робить цю взаємодію ефективною й психологічно комфортною.

Недостатньо сформовані психологічні межі можуть стати причиною емоційного виснаження, труднощів у взаємодії з іншими, втрати впевненості в собі та виникнення ускладнень із соціальною адаптацією. У спілкуванні порушення особистих меж призводить до комунікативних бар'єрів, маніпуляцій, криз. За відсутності чітких меж людина часто не в змозі вчасно окреслити тематику й глибину спілкування, сформулювати власні потреби, встановити обмеження чи визначити допустимі форми спілкування. Це створює передумови для частого порушення цих меж з боку оточення. У таких випадках інші можуть втручатися в особистий простір, нав'язуючи свої вимоги або демонструючи тиск чи навіть агресію. Така поведінка нерідко призводить до напруження і конфліктів. Постійне нехтування чи порушення психологічних меж спричиняє зростання внутрішньої напруги, накопичення негативних емоцій і погіршення міжособистісних взаємин. Водночас занадто жорсткі межі ускладнюють формування довірливих стосунків, обмежують емоційну близькість та можуть сприяти соціальній ізоляції.

Усвідомлення власних психологічних меж та вдосконалення навичок саморегуляції є ключовими факторами, які сприяють підвищенню рівня самовпевненості, формуванню об'єктивної самооцінки, оптимізації міжособистісної комунікації та забезпеченню психологічного благополуччя особистості. Здатність своєчасно розпізнавати і захищати свій психологічний простір дає змогу більш ефективно реагувати на складнощі в комунікативних ситуаціях, попереджати виникнення конфліктів та знижувати інтенсивність емоційного напруження.

Для того, щоб сформувати психологічні межі, рекомендують використовувати такі поради [5]:

1. Розвивати усвідомлення власних психологічних меж. Ключовою навичкою є вміння розпізнавати свої емоційні реакції, які сигналізують про порушення меж, наприклад, дискомфорт, роздратування чи виснаження. Перший крок до формування здорових психологічних меж — це усвідомлення, яка поведінка інших людей є для вас прийнятною, а яка порушує ваші внутрішні кордони. Самоспостереження й саморефлексія допоможуть визначити власні межі.

2. Формувати навички асертивної комунікації. Важливо засвоїти практику «Я-висловлювань», котра дозволяє чітко й без конфліктів озвучувати власні потреби та обмеження. Наприклад, вислови: «Мені зараз важко це обговорювати» або «Я не готовий/готова взяти на себе це завдання» - допоможуть передати вашу позицію з повагою. Асертивна комунікація сприяє встановленню конструктивних меж, зберігаючи повагу як до себе, так і до інших.

3. Уміти говорити «ні» без почуття провини. Варто навчитися відмовляти в ситуаціях, які порушують ваші особисті межі або перевищують доступні ресурси. Сказати «ні» — це не егоїзм, а відповідальність за свій емоційний стан. Відмова не обов'язково повинна супроводжуватися детальними поясненнями чи виправданнями.

4. Регулювати емоційні та часові межі. Рекомендуємо свідомо обмежувати участь у надмірно напружених або конфліктних ситуаціях. Також треба планувати час таким чином, щоб враховувати свої потреби у відпочинку і відновленні сил. Подібний підхід допомагає уникнути емоційного вигорання та знижує ризик психологічної перевтоми.

5. Розвивати навички саморегуляції та рефлексії. Постійна рефлексія досвіду міжособистісного спілкування дозволяє краще розуміти ситуації, що спричиняють порушення меж, і вдосконалювати свою поведінку. Ефективними інструментами в цьому процесі можуть стати техніки самоспостереження, ведення щоденника емоцій або участь у тренінгах особистісного розвитку.

Психологічні межі особистості є важливим чинником регуляції міжособистісної взаємодії та збереження психологічного простору людини. Їх сформованість забезпечує здатність усвідомлювати власні потреби, регулювати дистанцію в спілкуванні та будувати конструктивні, психологічно комфортні стосунки. За відсутності чітких психологічних меж зростає ризик емоційного виснаження, комунікативних бар'єрів і конфліктів, тоді як надмірно жорсткі межі можуть ускладнювати встановлення довірливих взаємин і призводити до соціальної ізоляції. Запропоновані вище рекомендації щодо розвитку психологічних меж у повсякденному житті сприяють впорядкуванню комунікації, зниженню емоційного напруження, запобіганню порушенням особистого простору та підвищенню психологічного благополуччя особистості..

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Усенко С. Т. Психологічні межі особистості: концептуальні підходи та дослідження. Студії Університету КНУ. 2020. № 7. С. 12–20. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/ eprint/7600/1/ %D0%A1%D1%8 2%20%D0%A3%D0%9A%D0%A3.pdf>
2. Плахотнік О. В. Формування самооцінки у студентської молоді: психологічні аспекти. Габітус. 2022. № 36. С. 45–52. URL : <http://habitus.od.ua/journals/2022/36-2022/18.pdf>
3. Рибчук А. В., Пазюк Р. І., Пантук Ю. М. Психологічні межі та їх взаємозв'язок із самооцінкою у юнацькому віці. Криворізький державний педагогічний університет. 2021. С. 1–10. URL: <https://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D0%BC%D0%B5%D0%B6%D1%96.docx?id=2e689533-0b47-4624-b73f-74e8fee04934>
4. Кім В. В. Взаємозв'язок психологічних меж особистості і самооцінки у юнацькому віці. Бакалаврська робота. Херсонський державний університет. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/14069>
5. Психологічні межі: навіщо їх встановлювати і як навчитися говорити «ні» без почуття провини : стаття / Інститут вищої психології та тілесних терапій, 18 червня 2025 URL.: https://www.education.ua/ blog/49525/?utm_source=chatgpt.com

Мошак Віталіна Сергіївна – студентка другого курсу групи 1ТТ-24б, кафедра автомобілів та транспортного менеджменту, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, e-mail: vitalina16052005@gmail.com

Стадній Алла Сергіївна – кандидат філологічних наук, доцент кафедри мовознавства, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, email: stadniy.all@vntu.edu.ua

Moshak Vitalina S. –student of second year of group 1TT-24b, Department of Automobiles and Transport Management, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: vitalina16052005@gmail.com

Stadnii Alla Sergiivna – Candidate of Philology, Senior Lecturer, Department of Linguistics, Vinnitsa National Technical University, Vinnitsa, email: stadniy.all@vntu.edu.ua