

## ДЕТЕРМІНАНТИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ ЖІНКИ

### DETERMINANTS OF THE DEVELOPMENT OF A WOMAN'S PERSONAL BOUNDARIES

У статті під новим кутом зору подається поняття психологічних кордонів особистості як своєрідного персонального кодексу, що може змінюватися впродовж життя та під впливом обставин. Підкреслено, що порушення особистих кордонів жінок є порушенням прав людини. Доведено, що процес формування і встановлення кордонів триває усе життя, проте саме в дитинстві закладається їхній фундамент, у той момент, коли починає формуватися характер дитини. З'ясовано, що з часом ця прогалина справляє потужний вплив не лише на формування власного «Я», а й на планування сім'ї, розподіл сімейних ролей, мотивів вибору партнера, уміння вирішувати сімейні конфлікти, формувати сімейні цінності.

Наголошено, що особистість, яка не в змозі захистити свої кордони, втрачає ресурс і не набуває зрілості, щоб навіть зрозуміти та усвідомити, що її кордони порушені. Розкрито, що люди, які погано відчують свої межі, як правило, не здатні відчувати кордони інших, адже кожен із нас ідентифікує себе зі світом, тож якщо для одного прийнято це терпіти, то й для іншого теж. Отже, кордон особистого простору, що забезпечує відчуття безпеки, є зоною особливої уваги людини, у разі попадання в яку інші люди можуть зустріти захисну агресивність. Кордони визначають, що є «Я» і що є «не-Я», де закінчується «Я» і починається хтось інший, визначають особисту ідентичність людини. Якщо кордони не справляються із цією функцією, то спілкування має характер маніпуляції або агресивної неповаги до особистості. Таким чином, особисті кордони забезпечують можливість відбору зовнішніх впливів, а також захист від руйнівних впливів. У статті розкрито, що особистий кордон є віртуальним утворенням і не збігається з кордоном фізичного тіла (шкірою).

На етапі емпіричного дослідження застосовувалися такі діагностувальні методи: опитувальник «Психологічні кордони» (Е. Гартманна), тест-опитувальник «Суверенність психологічного простору» (С.К. Нартової-Бочавер).

**Ключові слова:** особисті кордони, автономія, потреби, маніпулювання, зрілість, сепарація.

The article presents the concept of psychological boundaries of the individual from a new angle, as a kind of personal code that can change during life and under the influence of circumstances. It is emphasized that violation of women's personal boundaries is a violation of human rights. It has been proven that the process of forming and establishing boundaries continues throughout life, but it is in childhood that their foundation is laid, at the moment when the child's character begins to form. It was found that over time, this gap has a powerful impact not only on the formation of one's own «I», but also on family planning, the distribution of family roles, motives for choosing a partner, the ability to resolve family conflicts, and the formation of family values.

The author of the article emphasizes that a person who is unable to protect his borders loses resources and does not acquire the maturity to even understand and realize that his borders have been violated. It is revealed that people who do not feel their boundaries well, as a rule, are not able to feel the boundaries of others, because each of us identifies with the world, so if it is acceptable for one to tolerate it, then it is also acceptable for another. Therefore, the border of personal space, which provides a sense of security, is a zone of special attention of a person, upon entering which other people may encounter protective aggressiveness. Hence, boundaries define what is self and what is not-self, where self ends and someone else begins, defining a person's personal identity. If the boundaries do not cope with this function, then the communication has the character of manipulation or aggressive disrespect for the individual. Thus, personal boundaries provide the possibility of selection of external influences, as well as protection from destructive influences. The article reveals that the personal boundary is a virtual entity and does not coincide with the boundary of the physical body (skin).

At the stage of empirical research, the following diagnostic methods were used: «Psychological boundaries» (E. Hartmann); test-questionnaire «Sovereignty of psychological space» (S.K. Nartova-Bochaver).

**Key words:** personal boundaries, autonomy, needs, manipulation, maturity, separation.

УДК 159.923.2-055.2:[342.7:316.36]  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.16>

**Дрозд О.В.**

к.пед.н.,  
доцент кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Узаревич І.О.**

здобувачка другого (магістерського)  
рівня вищої освіти за спеціальністю  
053 «Психологія»  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

Особисті кордони стали предметом дослідження психологів лише в останні десятиліття. Деякі науковці (Н. Погорільська Н. Хімченко) досліджують територіальні кордони, взаємозв'язок особливостей просторової повсякденної поведінки людей та структури соціальної взаємодії. Інші дослідники (В. Букаев, О. Лісова) розглядають кордони «Я» як функції особистості, які спрямовані на відмежування «свого власного» (того, що належить «Я» і може контролюватися) від «іншого» (того, що не належить «Я»).

Зауважимо, що особистість, яка не в змозі захистити свої кордони, утрачає ресурс і не набуває зрілості, щоб навіть зрозуміти та усвідомити, що її кордони порушені. У розглянутому контексті слід наголосити, що часто люди, які переживали досвід емоційного чи фізичного насильства, також схильні виявляти насильство по відношенню до інших. Це не тому, що вони гірші, а тому, що вони нечутливі до своїх та чужих кордонів. Найбільш авторитетним індикатором розпізнання своїх потреб та вміння формувати свої межі є батьки. Утім,

якщо батьки самі не мають кордонів і не усвідомлюють свої потреби, то й дитина не в змозі навчитися розпізнавати їх. Надзвичайно важливо дослідити, як саме відбувається формування особистих меж між членами сім'ї, оскільки це дає змогу чітко і суб'єктивно сформулювати уявлення про особисті кордони в повсякденному житті.

**Виклад основного матеріалу.** Психолог С. Нартова-Бочавер досліджує поняття особистісної суверенності, автономії. Особисті кордони розглядаються нею в рамках концепції психологічного простору особистості, що є більш широким поняттям. Авторка виокремлює шість вимірів суверенності психологічного простору особистості: суверенність фізичного тіла, суверенність території, суверенність особистих речей, суверенність звичок, суверенність соціальних зв'язків і суверенність смаків (цінностей). Кордон особистого простору, що забезпечує відчуття безпеки, є зоною особливої уваги людини, за попадання у яку інші люди можуть зустріти захисну агресивність. Дослідниця пов'язує це явище не лише з фізичним простором, а й із внутрішнім світом людини, що забезпечує суверенність особистості.

Науковці Р. Тимошенко і Є. Леоненко особисті кордони розуміють як критерій, за яким людина розрізняє своє і не своє, наприклад свої почуття та чужі почуття, свої бажання та чужі бажання і т. ін. А вибудовуванням своїх особистих кордонів автори називають «здатність усвідомлювати критерій, за яким людина робить це розрізнення» [1, с. 219].

Таким чином, особистий кордон людини – це власна психологічна територія, яка складається з тіла, почуттів, думок, потреб, переконань і бажань особистості. Термін «особисті кордони» використовується для опису здатності людини розрізнити і відокремлювати себе від інших людей, або для позначення місця зустрічі людини із середовищем. Сформовані особисті кордони захищають психіку людини від зовнішніх несприятливих впливів, сприяють збереженню цілісності й автономії особистості, безпечній і гнучкій взаємодії з оточуючими людьми. Несформованість, недостатня визначеність особистих кордонів призводять до нездатності вчасно сказати «ні» у взаємодії з іншими людьми, що робить можливим маніпулювання, проникнення ззовні чужих оцінок, ідей, думок про світ і про себе.

У щоденній взаємодії з членами сім'ї та іншими людьми кожній жінці доводиться відстоювати свої особисті кордони щодо власного тіла, території, особистих речей, друзів, смаків та цінностей. Якщо в жінки добре розвинене почуття автономності щодо перерахованих категорій, то її можна вважати суверенною особистістю. Якщо погано – то депривованою [2, с. 31].

Особисті кордони жінки формуються та розвиваються протягом усього життя і проявляються у здатності жінки захищати свій простір, тобто контролювати баланс між власними потребами та бажаннями інших людей. При цьому основа формування особистих кордонів жінки, звичайно ж, закладається в дитинстві, а зміна відбувається впродовж життя. Один із перших кроків у цьому – усвідомлення власного тіла у дитячому віці. Згодом, у міру дорослішання, приходять усвідомлення зовнішнього світу та інших людей через взаємодію з ними. Чим старшою стає жінка, тим більше у неї нових контактів та ситуацій, через які вона навчається розмежовувати себе та інших. Окремий важливий момент у цьому перебігу – процес сепарації від батьків, насамперед від матері. За впливом основну роль у процесі формування особистих кордонів у дитинстві, звісно ж, грають батьки. Значимі дорослі можуть як допомогти, так і нашкодити.

1. Лузанський виокремлює такі основні детермінанти, що зумовлюють формування «нездорових» особистих кордонів жінки:

1. Травматичний досвід. Травми, отримані в дитинстві, так чи інакше матимуть зв'язок із порушенням особистих кордонів жінки в майбутньому. Особливо якщо ці травми пов'язані з фізичним насильством або приниженням.

2. Відсутність прийняття. Докори та невдоволення з боку батьків дають свої плоди у питанні прийняття себе та формування особистості. Відповідно, буде відсутнє й розуміння, де ж «мое», а де «не мое».

3. Умовне кохання. Якщо з дитинства дівчина зникає, що її люблять лише за виконання певних умов, то в природному прагненні бути коханою вона розвиватиме свої особисті кордони, щоб задовольнити цю потребу.

4. Невміння говорити «ні». Якщо у дівчинки немає права на відмову, то у неї не сформується навички захисту своїх особистих кордонів. У подальшому жінка відчуватиме неконтрольований страх у разі вторгнення в її особисті кордони, який, можливо, навіть не усвідомлюватиме. Відмова будь-кому сприйматиметься жінкою як небезпечна дія.

5. Патологічна система цінностей («у нас так прийнято»). Однак далеко не факт, що те, що «прийнято», – нормально. Патологічна система цінностей, що передається від покоління до покоління, забезпечує наступність і тип особистих кордонів жінки [3].

Ю. Володіна висловлює думку, що важливими детермінантами розвитку особистих кордонів жінки є:

- здатність особистості до цілепокладання;
- наявність тимчасової перспективи, образу майбутнього;
- наявність рефлексії;

– соціальна взаємодія та позитивні соціальні переживання;

- ефективність процесу комунікації, освоєння значень та смислів, знакових систем інформації;
- соціальна та особистісна ідентичність;
- активність у процесі діяльності;
- прагнення до творчості, саморозвитку та самореалізації;
- прагнення до пізнання та подолання кордонів власного розвитку [1, с. 140].

Розглянемо більш розлого, які саме чинники порушують особисті кордони жінки. Так, О. Стадній відзначає, що особисті кордони жінки порушують інші люди: звинувачують жінку у своїх проблемах; контролюють поведінку жінки; дають поради жінці, що їй потрібно робити; дають установки, які події як розцінювати; дають негативу оцінку зовнішності жінки та її особистості [5].

У повсякденному житті це виражається в поведінці: люди беруть чужі речі жінки, сідають на її місце, користуються її грошима, не віддають борг, маніпулюють нею. Жінка, у чий особисті кордони вторглися інші, відчуває страх, гнів, фрустрацію, намагається уникнути подальшого спілкування. Якщо особисті кордони жінки слабкі, у них вторгаються досить регулярно, така жінка відчуває досить сильний стрес, вона не може адекватно захистити себе від нападу. Такі жінки відчувають себе невдахами, звинувачують себе в усіх невдачах та негараздах. У жінок зі слабкими особистими кордонами розвивається депресія, вони не можуть зупинити постійні вторгнення. При цьому чим слабші у жінки особисті кордони, тим частіше вона порушує особисті кордони інших.

Далі відзначимо, що відбувається з жінкою, особисті кордони якої постійно порушуються:

- вона не може сказати «ні»;
- беззастережно приймає владу іншої людини;
- намагається бути для всіх доброю і не має власної думки;
- приймає провину за почуття інших;
- не здатна визначити справжні бажання та цілі;
- витрачає багато часу на вирішення проблем інших людей;
- боїться демонструвати свою особистість;
- хоче відповідати думці інших;
- відчуває недовіру навіть до найближчих людей;
- завжди виправдовує власні дії.

Слід зазначити, що особисті кордони жінки розвиваються і змінюються впродовж усього життя, вони «вибудовуються» до оптимальної та індивідуальної межі, яка дає змогу жінці адекватно взаємодіяти зі світом і бути самою собою. Якщо особистий кордон оптимальний,

жінка здатна залежно від ситуації пристосовувати, змінювати властивості своєї психологічної узгодженості, забезпечуючи взаємодію зі світом, що узгоджується з її бажаннями і можливостями.

Диференціація «Я» попереджує і сприяє встановленню зрілих особистих кордонів жінки. Недостатня диференціація «Я» не дає змоги жінці з контрзалежними або співзалежними моделями взаємодії скласти адекватний несуперечливий образ себе. Неясність внутрішніх особистих кордонів жінки призводить до нездатності визначати свої бажання і потреби, адекватно оцінювати можливість їх реалізації, а також до високого рівня невротичності і неаутентичності. Неясність внутрішніх особистих кордонів жінки, своєю чергою, породжує сплутаність зовнішніх психологічних кордонів, у результаті чого, не усвідомлюючи свої справжні потреби, співзалежна або контрзалежна жінка стає нездатною адекватно пред'являти свої цінності і реалізовувати їх.

Деякі емпіричні дані можуть слугувати підтвердженням не статичності, а динамічності рівноваги між індивідуально-психологічними (внутрішніми) та соціально-психологічними (зовнішніми) особистими кордонами жінки. Перш за все, це матеріали, що показують роль індивідуальних особливостей у розвитку уявлень про себе і стратегій соціалізації. Разом із тим саме емпатія є одним із найважливіших чинників, що визначає кордони соціальної взаємодії жінок. Кордони емпатійної взаємодії не тільки розширюються з віком, а й пов'язані з індивідуальними кордонами і формою емоційної реакції. І високий, і низький кордони її ускладнюють, призводячи до звуження рамок спілкування, тоді як середній рівень емотивності розширює простір соціальної взаємодії.

У дослідженні детермінантів розвитку особистих кордонів жінки брали участь 30 респондентів віком від 21 до 60 років. Було здійснене тестування жінок, яке проводилося як шляхом безпосереднього опитування, так і через мережу Інтернет (за допомогою Вайберу, Телеграму та електронної пошти).

Перша запропонована методика – опитувальник «Психологічні кордони» Е. Гартманна. Даний опитувальник адаптований у 2013 р. до україномовних користувачів. Опитувальник складається з однієї шкали довжиною 18 пунктів, оформлених у вигляді тверджень. Пропонується висловити своє ставлення до тверджень за допомогою п'ятибальної шкали відповідей від «це цілком мене не стосується» до «це схоже на мене». Шкала оцінює такий параметр, як тонкі або товсті межі особистості.

Згідно з концепцією Е. Гартманна, особам із тонкими межами властиві когнітивна сплутаність, розмитість чутливості власного тіла й особистісного простору. Такі особи

не схильні тримати психологічну дистанцію, швидко зближуються, їх може бути «забагато» у спілкуванні. Цим особам властива розпливчата ідентичність щодо аспектів дорослості і сексуальності. Натомість особам із товстими межами не властиві перелічені характеристики. Вони мають чітку ідентичність, ясне відчуття тіла й простору навколо, легко концентруються, проте можуть мати проблеми у соціальних інтеракціях через недостатню чутливість до інших.

Друга методика – це тест-опитувальник «Суверенність психологічного простору» С. Нартової-Бочавер. Даний опитувальник належить до групи стандартизованих особистісних тестів. Передбачуваний адресат тесту – підлітки, починаючи з 11–12 років, та дорослі, яким пред'являється зміщена ретроспективна інструкція.

Оскільки, на думку автора, основні ідентифікаційні процеси завершуються у підлітково-юнацькому віці, попередні дані підлітків та дорослих практично не відрізняються. Модифікація інструкції тесту дає змогу також використовувати його для оцінки психологічної близькості та дистанційних відносин усередині сім'ї. Опитувальник дає змогу виявити рівень суверенності психологічного простору. Кожне твердження може прийматися або відкидатися респондентом.

Концептуально шкали опитувальника розглядаються як змістовно незалежні (кожен пункт входить до складу лише однієї шкали), тому загальний показник суверенності дорівнює сумі показників за шістьма шкалами. Зміст кожної зі шкал може бути використано для вивчення суверенності психологічного простору особистості за іншою шкалою. Так, твердження про суверенність структури цінностей пов'язані з суверенністю тілесного носія психологічних аспектів. Особливість опитувальника – зміст пунктів-тверджень, які являють собою «одиниці» суверенності психологічного простору, котрими можуть розглядатися реакції суб'єкта у життєвих ситуаціях «виклику» чи впровадження.

Тест складається з 80 тверджень, що адресують випробуваних до їхнього дитячого досвіду. Опитувальник включає шість шкал. Перша шкала, суверенність фізичного тіла, відображає ступінь соматичного благополуччя. На полюсі депривації можна констатувати переживання дискомфорту, викликаного дотиками, запахами, примусом у задоволенні фізіологічних потреб. Шкала суверенності території показує переживання безпеки фізичного простору, у якому перебуває людина, на полюсі депривації – відсутність територіальних кордонів. Суверенність світу речей має на увазі поважне ставлення до особистої власності людини, розпоряджатися якою може лише

вона, депривація – невизнання її права мати особисті речі.

Шкала суверенності звичок за високих показників указує на прийняття тимчасової форми організації життя людини, за низьких – означає насильницькі спроби змінити комфортний для людини розпорядок. Суверенність соціальних зв'язків виражає право мати друзів і знайомих, які можуть схвалюватися у сім'ї, депривація – контроль за соціальним життям людини. Остання шкала, суверенність цінностей, за високих балів передбачає свободу смаків і світогляду, за низьких – насильницьке прийняття неблизьких цінностей.

Розглянемо результати тестування за методикою «Психологічні кордони» (Е. Гартманна). Аналіз кордонів за цією методикою показав, що жінки-респондентки характеризуються досить тонкими кордонами. Так, кількість жінок із тонкими психологічними кордонами становить 17 осіб (56,7%). Жінки з тонкими бар'єрами більш недовірливі, у них частіше бувають цікаві, яскраві сни, що запам'ятовуються. Жінки з тонкими кордонами психіки бувають творчими особистостями. Вони схильні змінювати свої погляди під впливом досвіду. У них часто і без явних причин змінюється настрій. Це не обов'язково психічно нестійкі особистості, і вони не більше за інших схильні до психічних хвороб. Але мати дуже тонкі бар'єри може бути небезпечним. Кількість респондентів із середніми кордонами становить 11 осіб (36,7%). Жінки із середніми кордонами психіки легше одружуються, але отримують менше насолод від тілесних радощів. Своєю чергою, лише дві жінки (6,7%) мають щільні психологічні кордони. Жінки із занадто товстими кордонами психіки часто відчувають труднощі в контактах з оточуючими. Таким чином, переважна більшість жінок характеризується тонкими кордонами психіки, вони мають високу чутливість, здатність зрозуміти іншого, приєднатися до його переживань.

Далі розглянемо результати тестування за методикою «Суверенність психологічного простору» (С. Нартової-Бочавер). Отже, було встановлено, що у дев'яти жінок (30%) спостерігається суверенність фізичного тіла, яка у сприятливій формі констатується у відсутності спроб порушити їхнє соматичне благополуччя, а у депривованій формі – у переживанні дискомфорту, викликаного дотиками, запахами, примусом. Своєю чергою, п'ять жінок (16,7%) характеризуються суверенністю території, яка у сприятливій формі означає переживання безпеки фізичного простору, на якому знаходиться жінка, а у депривованій формі – відсутністю територіальних кордонів. Також слід відзначити, що суверенність особистих речей спостерігається у чотирьох опитаних жінок (13,3%), що у сприятливій формі

передбачає повагу до особистої власності жінки, а у депривованій формі – невизнання права жінки мати особисті речі. Щодо суверенності звичок, то вона характерна для шести респонденток (20%).

У сприятливій формі це означає прийняття тимчасової форми організації життя жінки, а у депривованій формі – насильницькі спроби змінити комфортний для жінки розпорядок життя. Суверенність соціальних зв'язків мають чотири жінки (13,3%). Цей показник у сприятливій формі виражає право мати друзів та знайомих, які можуть не схвалюватися близькими, а у депривованій формі – контроль над соціальним життям жінки. Суверенність цінностей характерна для двох жінок (6,7%). Вона у сприятливій формі передбачає свободу смаків і світогляду, а у депривованій формі – насильницьке прийняття неблизьких цінностей.

#### **Висновки з проведеного дослідження.**

Слід відзначити, що особисті кордони жінки виконують дуже важливу функцію – зберігають особистий простір, у край необхідний для її благополуччя та внутрішнього комфорту. Жінки, які не вміють позначати та відстоювати свої особисті кордони, відчувають складнощі під час спілкування з більш наполегливими та впевненими в собі людьми, стають залежними від думки та уваги інших. Такими жінками легко маніпулювати, прищеплюючи почуття провини та сорому, і вони роблять те, чого насправді не хочуть. У таких жінок виникають труднощі під час міжособистісного спілкування, їм важко знайти

баланс між вимогами суспільства та особистими потребами. Виконуючи бажання інших, такі жінки витрачають свої ресурси, втрачають час та сили. Їм складно зрозуміти, чого вони хочуть, та знайти своє призначення. За частих або тривалих порушень особистих кордонів у жінки виникає багато негативних емоцій, що може призвести до хронічного стресу, депресії, нервового розладу та панічних атак.

Підводячи підсумок, необхідно підкреслити, що ключовими чинниками розвитку особистих кордонів жінки виступають: тілесність, особиста територія, особисті речі, режим життя чи тимчасові звички, соціальні контакти, цінності, уподобання та смаки.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Васильченко О.М. Репродуктивна поведінка особистості. *Соціально-психологічний аналіз* : монографія. Луганськ : Ноулідж, 2013. 556 с.
2. Донець О.І. Сімейний статус жінки як чинник її самосприйняття. *Психологічні перспективи. Проблеми кіберагресії*. 2012. Т. 1. С. 30–39.
3. Лужанський І.А. Особисті кордони. URL: <https://www.b17./article/lichniegranici/> (дата звернення: 09.07.2022).
4. Серебрякова М.Є. Вплив розмитих психологічних кордонів на ефективність діяльності у співзалежних відносинах. *Вісник Чернігівського наукового центру РАН*. 2018. № 2(59). С. 58–62.
5. Стадній О.Ю. Психологічні межі особистості. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum->