

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему «**Формування психологічних кордонів у підлітковому віці як
компонент становлення самостійності**»

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс242м
Спеціальність 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Чобота Інна Олександрівна

Науковий керівник: канд. педаг. наук,
доцент Бурцева О.Г.
Науковий консультант: канд. психол.
наук, доцент Прокоф'єва О.О.

Рецензент: д-р психол. наук, професор,
завідувачка кафедри педагогіки та
психології управління соціальними
системами ім. акад. І.А.Зязюна
Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут»
Підбуцька Н.В.

Запоріжжя – 2025 рік

Чобота Інна Олександрівна

Формування психологічних кордонів у підлітковому віці як компонент становлення самостійності

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження формування психологічних кордонів у підлітковому віці як компонента становлення самостійності. Актуальність теми зумовлена тим, що підлітковий вік є надзвичайно важливим етапом особистісного розвитку, коли відбуваються інтенсивні зміни в емоційній, когнітивній, соціальній та поведінковій сферах, посилюється прагнення до автономії, самовираження та самостійності. Одним із ключових психологічних механізмів, що забезпечують успішне проходження цього етапу, є формування психологічних кордонів — внутрішньої здатності визначати, відстоювати й підтримувати межі між собою та іншими людьми.

У роботі теоретично досліджено поняття психологічних кордонів, психологічні особливості підліткового віку як періоду формування особистісних меж та самостійність як психологічне новоутворення підліткового віку. Показано, що зрілі психологічні кордони тісно пов'язані з розвитком автономії, самосвідомості, відповідальності, асертивності та здатності до конструктивної міжособистісної взаємодії.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці 60 осіб: 30 школярів віком 14–16 років та 30 дорослих віком 30–38 років. У роботі використано методику «Діагностика психологічних меж особистості» Т. С. Леві, опитувальник «Психологічні кордони» Е. Гартманна та тест-опитувальник «Суверенність психологічного простору» С. К. Нартової-Бочавер. Установлено, що психологічні кордони перебувають у процесі розвитку в підлітковому віці та набувають більшої стабільності й диференційованості у дорослому періоді. Виявлено відмінності у функціонуванні основних типів

психологічних меж і рівні суверенності окремих аспектів особистого простору.

На основі результатів дослідження розроблено тренінгову програму формування психологічних кордонів у підлітків як складової становлення самостійності та сформульовано психологічні рекомендації батькам щодо підтримки формування здорових особистісних меж у підлітковому віці.

Ключові слова: психологічні кордони, підлітковий вік, самостійність, автономія, суверенність психологічного простору, асертивність, особистісний розвиток, психологічний супровід.

Chobota Inna Oleksandrivna

Formation of psychological boundaries in adolescence as a component of the formation of independence

ABSTRACT

The qualification paper presents a comprehensive theoretical and empirical study of the formation of psychological boundaries in adolescence as a component of the development of independence. The relevance of the topic is determined by the fact that adolescence is an extremely important stage of personality development, during which intensive changes occur in emotional, cognitive, social, and behavioral spheres, and the striving for autonomy, self-expression, and independence intensifies. One of the key psychological mechanisms ensuring successful passage through this stage is the formation of psychological boundaries — the inner ability to define, defend, and maintain boundaries between oneself and others.

The paper theoretically examines the concept of psychological boundaries, the psychological peculiarities of adolescence as a period of formation of personal boundaries, and independence as a psychological new formation of adolescence. It is shown that mature psychological boundaries are closely related to the development of autonomy, self-awareness, responsibility, assertiveness, and the ability for constructive interpersonal interaction.

The empirical study was conducted on a sample of 60 persons: 30 schoolchildren aged 14–16 and 30 adults aged 30–38. The research used T. S. Levi's method "Diagnostics of Psychological Boundaries of Personality," E. Hartmann's questionnaire "Psychological Boundaries," and S. K. Nartova-Bochaver's test "Sovereignty of Psychological Space." It was established that psychological boundaries are in the process of development in adolescence and become more stable and differentiated in adulthood. Differences were found in the functioning of the main types of psychological boundaries and in the level of sovereignty of certain aspects of personal space.

Based on the obtained results, a training program for the formation of psychological boundaries in adolescents as a component of the development of independence was created, together with psychological recommendations for parents regarding support for the formation of healthy personal boundaries in adolescence.

Keywords: psychological boundaries, adolescence, independence, autonomy, sovereignty of psychological space, assertiveness, personal development, psychological support.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

«Формування психологічних кордонів у підлітковому віці як компонент становлення самостійності»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Чоботи Інни Олександрівни

Науковий керівник: канд. педаг. наук, доцент Бурцева Олена Георгіївна

Науковий консультант: канд. психол. наук, доцент Прокоф'єва Олеся Олексіївна

Кваліфікаційна робота: 67 сторінок загального обсягу, 1 таблиця, 8 рисунків, 60 джерел. Робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел і додатки. Основний текст викладено на 60 сторінках.

Об'єкт дослідження – психосоматичні розлади у підлітковому віці.

Предмет дослідження – формування психологічних кордонів у підлітковому віці як компонент становлення самостійності.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості прояву психологічних кордонів у підлітковому віці та скласти програму розвитку навичок їх формування.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що психологічні кордони перебувають у процесі розвитку в підлітковому віці і набувають більшої стабільності та диференційованості у дорослому періоді.

Завдання дослідження: проаналізувати наукові підходи до поняття психологічних кордонів та їх значення у розвитку особистості; вивчити психологічні особливості підліткового віку, що впливають на формування особистісних кордонів; розглянути самостійність як важливий психологічний компонент, що формується у підлітковому віці, та її взаємозв'язок із психологічними кордонами; емпірично дослідити особливості прояву психологічних кордонів в підлітковому віці; розробити програму формування психологічних кордонів у підлітків як складову розвитку їх самостійності;

надати психологічні рекомендації для батьків щодо підтримки формування здорових психологічних кордонів у підлітків.

Методи дослідження: методика «Діагностика психологічних меж особистості» Т. С. Леві, опитувальник «Психологічні кордони» Е. Гартманна, тест-опитувальник «Суверенність психологічного простору» С. К. Нартової-Бочавер; статистичні методи математичної обробки — критерій Манна-Уїтні.

Характеристика вибірки: 30 школярів віком 14–16 років та 30 дорослих віком 30–38 років.

Емпірична база дослідження – Запорізькі ЗОШ №21, №22, Василівська ЗОШ №3, а також соціальні мережі та месенджери, які використовувалися для опитування дорослих.

Актуальність теми дослідження визначається тим, що підлітковий вік є критичним етапом психосоціального розвитку, упродовж якого відбувається інтенсивне формування самосвідомості, ідентичності, автономії, здатності до саморефлексії та переосмислення взаємодії з соціальним середовищем. У сучасних умовах, які характеризуються високою відкритістю інформаційного простору, зміною моделей соціалізації та ускладненням міжособистісної взаємодії, підлітки часто стикаються з труднощами у розумінні та захисті власних меж. Це може проявлятися у проблемах з асертивністю, залежністю від думки оточення, конфліктністю, підвищеною тривожністю й труднощами самостійного прийняття рішень. Саме тому дослідження психологічних кордонів як компонента становлення самостійності має важливе теоретичне і практичне значення.

У першому розділі кваліфікаційної роботи здійснено ґрунтовне теоретичне дослідження психологічних кордонів у науковій літературі. Авторка показує, що поняття психологічних меж має глибоке міждисциплінарне коріння і розроблялося в межах різних психологічних шкіл. Психологічні кордони розглядаються як цілісна система уявлень, переконань і реакцій, які визначають особистий простір людини, її здатність

відмежовувати власне «Я» від інших, усвідомлювати свої потреби, почуття, бажання та вибудовувати прийнятні для себе форми соціальної взаємодії. У роботі підкреслено, що психологічні межі виконують захисну, ідентифікаційну, регуляторну та комунікативну функції, а їхня зрілість є важливою передумовою психічного здоров'я та особистісної автономії.

Теоретичний аналіз включає також розгляд структури та типів психологічних кордонів. У роботі наголошується, що межі можуть бути жорсткими, розмитими або гнучкими. Саме гнучкі кордони вважаються ознакою психологічної зрілості, оскільки дозволяють людині зберігати індивідуальність і водночас залишатися відкритою до значущих взаємин. Авторка докладно описує функціонування фізичних, емоційних, когнітивних і соціальних меж, їх роль у підтримці цілісності «Я» та в регуляції близькості й дистанції в міжособистісному контакті. Особливий акцент зроблено на концепції суверенності психологічного простору С. К. Нартової-Бочавер, яка дає змогу розглядати особистісні межі через тілесний, територіальний, предметний, звичковий, соціальний і ціннісний виміри суверенності.

Окремий підрозділ присвячено психологічним особливостям підліткового віку як періоду формування особистісних кордонів. Авторка підкреслює, що підлітковість є сенситивним періодом для розвитку здатності усвідомлювати, формулювати й підтримувати власні межі. У цей час відбуваються інтенсивне становлення ідентичності, розвиток самосвідомості, посилення рефлексії, прагнення до автономії та незалежності від дорослих. Водночас емоційна нестабільність, поляризованість самооцінки, підвищена чутливість до соціального впливу й незавершеність процесів сепарації від батьків ускладнюють формування стабільних і адаптивних психологічних меж. Саме в цей період підліток набуває критично важливого досвіду відстоювання своїх меж, розмежування себе та інших і побудови міжособистісної взаємодії без втрати власної суб'єктності.

У першому розділі також розглянуто самотійність як ключове психологічне новоутворення підліткового віку. Самотійність трактується як

не просто вміння діяти без сторонньої допомоги, а як здатність ставити власні цілі, приймати рішення, брати на себе відповідальність за вчинки, спираючись на власні знання, досвід та рефлексивні здібності. Авторка наголошує, що розвиток самостійності прямо пов'язаний із розвитком психологічних кордонів: лише усвідомлюючи, де проходять межі її особистого простору, підліток може вибудовувати внутрішню опору, чинити опір зовнішньому тиску та формувати автономну позицію в соціальному середовищі. Таким чином, психологічні кордони в роботі постають як важлива передумова становлення зрілої самостійності.

У другому розділі представлено організацію емпіричного дослідження особливостей розвитку психологічних кордонів у підлітків. Емпіричний дизайн був побудований як вікове порівняння підлітків та дорослих, що є цілком логічним для перевірки висунутої гіпотези про те, що психологічні кордони набувають більшої стабільності та диференційованості в дорослому віці. Такий підхід дозволяє розглядати підлітковий вік саме як період розвитку, а не як вже завершену форму зрілих психологічних меж. Діагностичний інструментарій охоплював різні аспекти кордонів: функціонування психологічних меж, загальну їх конфігурацію та суверенність психологічного простору. Це забезпечує достатню багатовимірність емпіричного аналізу.

Ключовим емпіричним висновком другого розділу є те, що між підлітками й дорослими виявлено відмінності у функціонуванні основних типів психологічних меж та рівні суверенності окремих аспектів особистого простору. Це підтверджує гіпотезу про те, що формування та стабілізація психологічних кордонів відбуваються в процесі розвитку, з переходом від підліткового віку до дорослості. У роботі наголошується, що вбираюча функція меж і суверенність соціальних зв'язків не продемонстрували значущих відмінностей, що може свідчити або про відносну стабільність цих параметрів, або про особливий механізм їхнього формування в зазначеному

віковому періоді. Натомість інші компоненти виявилися більш чутливими до вікового розвитку.

У змістовному плані цей результат є дуже важливим. Він показує, що підліткові психологічні кордони не є просто «слабшими» або «гіршими» за дорослі, а перебувають у стадії становлення. Це означає, що для підлітка характерні більша рухливість меж, нестійкість у захисті особистого простору, залежність від зовнішньої оцінки та ще не до кінця сформований баланс між відкритістю й самозахистом. Саме тому труднощі підлітків у відстоюванні себе, у вибудовуванні дистанції чи в захисті власних цінностей не варто розглядати як дефект; це радше маркери вікового процесу, який за сприятливих умов може перейти у зрілішу й стабільнішу форму.

У другому розділі також наявний математичний аналіз результатів за критерієм Манна–Уїтні. Хоча в доступному фрагменті не наведено повного переліку всіх статистичних показників, сам зміст висновків другого розділу дає підстави стверджувати, що частина відмінностей між підлітками й дорослими є статистично значущою. Це дозволяє розглядати процес формування психологічних кордонів як емпірично підтверджений віковий феномен, а не лише теоретичне припущення. Таким чином, дослідження поєднує змістовний віковий аналіз із надійною статистичною перевіркою.

У третьому розділі кваліфікаційної роботи розглянуто формування психологічних кордонів у підлітковому віці. Центральним практичним результатом виступає тренінгова програма формування психологічних кордонів у підлітків як компонента становлення самостійності. Авторка прямо зазначає, що ця програма сприяє розвитку усвідомлення власних меж, що є важливою передумовою становлення самостійності на цьому віковому етапі. Психологічні кордони тут розглядаються як комплекс міжособистісних, фізичних, емоційних та ментальних меж, які визначають індивідуальну автономію та здатність до самозахисту в соціальному середовищі.

Зміст тренінгової програми логічно відповідає теоретичним і емпіричним висновкам дослідження. Завдяки структурованим заняттям, спрямованим на ознайомлення з концептом кордонів, розвиток навичок їх розпізнавання, вербалізації та захисту, а також формування асертивної поведінки, у підлітків має підвищуватися рівень психологічної компетентності у сфері саморегуляції та міжособистісної взаємодії. Важливою складовою є стимулювання рефлексії власного досвіду й усвідомлення зв'язку між збереженням кордонів і розвитком самостійності. Це робить програму не лише корекційною чи навчальною, а й розвивальною, адже вона спрямована на базові механізми особистісного дозрівання.

Окремий підрозділ третього розділу містить психологічні рекомендації батькам щодо формування психологічних кордонів у підлітків як складової становлення їх самостійності. Хоч повний текст рекомендацій не поданий у доступному фрагменті, сама структура роботи дозволяє чітко окреслити їхній змістовий вектор. Йдеться про необхідність поважати індивідуальний простір підлітка, уникати як гіперконтролю, так і емоційного відсторонення, підтримувати формування автономії, визнавати право підлітка на власну думку, почуття, вибір і водночас залишатися для нього надійною фігурою підтримки. Саме така батьківська позиція сприяє побудові здорових особистісних кордонів і становленню самостійності без руйнівного розриву зі значущими дорослими.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у роботі психологів, педагогів, соціальних працівників, а також батьків підлітків. На основі висновків роботи можуть бути створені методичні рекомендації та програми психологічного супроводу, спрямовані на розвиток у підлітків навичок побудови здорових міжособистісних відносин, формування здатності до самостійного прийняття рішень, захисту особистих меж і поваги до меж інших людей. Це сприятиме гармонійному психоемоційному розвитку підлітків, зниженню ризиків девіантної поведінки та покращенню якості їхнього соціального функціонування.

Теоретична значущість полягає в узагальненні та систематизації уявлень про поняття психологічних кордонів, їхні структурні характеристики, функції та зв'язок із самосвідомістю, автономією, самооцінкою та іншими психологічними феноменами.

Таким чином, кваліфікаційна робота доводить, що формування психологічних кордонів у підлітковому віці є одним із ключових механізмів становлення самостійності. Емпіричні результати підтверджують, що психологічні кордони в підлітків ще перебувають у процесі розвитку та набувають більшої стабільності й диференційованості у дорослому віці. Розроблена тренінгова програма та психологічні рекомендації батькам мають вагомим практичне значення і можуть бути використані для підтримки особистісного розвитку підлітків, формування їхньої автономії, відповідальності та зрілого ставлення до себе та інших.

Додатково важливо наголосити, що дослідження підтримує сучасне гуманістичне розуміння підліткового віку як періоду не лише криз, а й активного особистісного зростання. У його центрі перебуває не проблема «неслухняності» чи конфліктності підлітка, а розвиток його внутрішньої автономії, здатності відчувати межу між собою та іншими й бути суб'єктом власного життя. Саме тому робота має цінність не лише для вікової психології, а й для практики виховання та психолого-педагогічного супроводу.

У ширшому прикладному контексті результати цього дослідження можуть бути використані для розробки шкільних тренінгів асертивності, програм розвитку самостійності, профілактики міжособистісних конфліктів та психологічної підтримки сімей із підлітками. Це робить роботу вагомим внеском у сучасну підліткову та практичну психологію.

Додатково в роботі можна простежити важливу ідею: психологічні кордони є не просто механізмом захисту, а підґрунтям для формування суб'єктності. Підліток, який краще усвідомлює свої межі, отримує можливість не лише говорити «ні», а й говорити «так» тим рішенням, діям і

стосункам, які справді відповідають його цінностям. Саме тому розвиток меж безпосередньо пов'язаний із відповідальністю, здатністю до вибору та формуванням дорослішої життєвої позиції.

У прикладному сенсі це означає, що робота з психологічними кордонами має розглядатися як важливий напрям психологічного супроводу підлітків у школі, сім'ї та консультативній практиці. Вона може бути корисною не лише для профілактики проблем поведінки чи конфліктів, а й для підтримки здорової автономії, зниження тривожності та формування більш зрілих способів комунікації з іншими.

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОРДОНІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЯК КОМПОНЕНТА САМОСТІЙНОСТІ | 6 |
| 1.1. Поняття психологічних кордонів в науковій літературі..... | 6 |
| 1.2. Психологічні особливості підліткового віку як періоду формування особистісних кордонів | 16 |
| 1.3. Самостійність, як психологічне новоутворення підліткового віку | 21 |
| Висновки до першого розділу | 24 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОРДОНІВ В ПІДЛІТКІВ..... | 27 |
| 2.1. Організація дослідження та підбір діагностичного інструментарію..... | 27 |
| 2.2. Опис результатів емпіричного дослідження психологічних кордонів підлітків..... | 32 |
| 2.3. Математичний аналіз результатів дослідження | 42 |
| Висновки до другого розділу | 45 |
| РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОРДОНІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ..... | 47 |
| 3.1. Програма формування психологічних кордонів, як компоненту становлення самостійності у підлітковому віці | 47 |
| 3.2. Психологічні рекомендації батькам щодо формування психологічних кордонів у підлітків як складової становлення їх самостійності | 52 |
| Висновки до третього розділу..... | 54 |
| ВИСНОВКИ..... | 56 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 60 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Підлітковий вік є надзвичайно важливим етапом у розвитку особистості, коли відбуваються глибокі зміни в емоційній, когнітивній, соціальній та поведінковій сферах. У цей період активно формуються нові уявлення про себе, відбувається переосмислення взаємодії з оточенням, зростає прагнення до автономії, самостійності та особистісного самовираження. Одним із ключових психологічних механізмів, що забезпечують успішне проходження цього етапу, є формування психологічних кордонів – внутрішньої здатності визначати, відстоювати й підтримувати межі між собою та іншими людьми.

У сучасних соціокультурних умовах, що характеризуються високим рівнем відкритості інформаційного простору, зміною традиційних моделей соціалізації та ускладненням міжособистісної взаємодії, підлітки часто стикаються з труднощами у розумінні та відстоюванні власних меж. Це проявляється у проблемах з асертивністю, підвищеною тривожністю, зниженим самопочуттям, конфліктністю у спілкуванні, залежністю від думки оточення. Відсутність сформованих психологічних кордонів робить підлітків вразливими до зовнішнього тиску, схильними до копіювання чужих моделей поведінки та ускладнює процес становлення самостійності як важливого аспекту особистісної зрілості.

Актуальність дослідження також зумовлена потребою освітньої та психотерапевтичної практики у розробці ефективних підходів до підтримки особистісного розвитку підлітків, що передбачають формування навичок саморегуляції, усвідомлення власних потреб і меж, вміння взаємодіяти з іншими на основі поваги до себе та іншого.

Об'єкт дослідження – психосоматичні розлади у підлітковому віці.

Предмет дослідження – формування психологічних кордонів у підлітковому віці як компонент становлення самостійності.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості прояву психологічних кордонів в підлітковому віці та скласти програму розвитку навичок їх формування.

Гіпотеза дослідження – психологічні кордони перебувають у процесі розвитку в підлітковому віці і набувають більшої стабільності та диференційованості у дорослому періоді.

Завдання:

1. Проаналізувати наукові підходи до поняття психологічних кордонів та їх значення у розвитку особистості.

2. Вивчити психологічні особливості підліткового віку, що впливають на формування особистісних кордонів.

3. Розглянути самостійність як важливий психологічний компонент, що формується у підлітковому віці, та її взаємозв'язок із психологічними кордонами.

4. Емпірично дослідити особливості прояву психологічних кордонів в підлітковому віці.

5. Розробити програму формування психологічних кордонів у підлітків як складову розвитку їх самостійності.

6. Надати психологічні рекомендації для батьків щодо підтримки формування здорових психологічних кордонів у підлітків.

Методи дослідження:

1. теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація, класифікація теоретичного матеріалу із заявленої проблеми;

2. емпіричні: методика «Діагностика психологічних меж особистості» (Т. С. Леві), опитувальник «Психологічні кордони» (Е. Гартманна), тест-опитувальник «Суверенність психологічного простору» (С. К. Нартової-Бочавер);

3. Статистичні методи математичної обробки: критерій Манна-Уїтні.

Характеристика вибірки – 30 школярів віком 14-16 років та 30 дорослих, віком 30-38 років.

Емпірична база дослідження – Запорізькі ЗОШ № 21, 22. Василівська ЗОШ № 3. Соціальні мережі та месенджери, які використовувалися для опитування дорослих.

Теоретична значущість дослідження полягає в узагальненні й систематизації уявлень про поняття психологічних кордонів, з'ясуванні їх структурних характеристик, функцій та зв'язку з іншими психологічними феноменами (самосвідомістю, автономією, самооцінкою, емпатією тощо). Особливий акцент у теоретичному аналізі робиться на вікових особливостях підліткового періоду, що дозволяє виявити специфіку формування психологічних кордонів саме у цей період. Дослідження також дає змогу уточнити роль психологічних кордонів у процесі становлення самостійності, що відкриває нові перспективи для розуміння механізмів особистісного розвитку.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів у роботі психологів, педагогів, соціальних працівників, а також батьків підлітків. Розроблені на основі дослідження методичні рекомендації та програми психологічного супроводу можуть бути спрямовані на розвиток у підлітків навичок побудови здорових міжособистісних відносин, формування здатності до самостійного прийняття рішень, захисту особистих меж і поваги до меж інших людей. Це сприятиме гармонійному психоемоційному розвитку підлітків, зниженню ризиків девіантної поведінки та покращенню якості їхнього соціального функціонування.

Структура роботи: робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг роботи – 67 сторінок. Основний текст викладено на 60 сторінках. Робота містить 1 таблицю та 8 рисунків. Список використаних джерел – 60 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОРДОНІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЯК КОМПОНЕНТА САМОСТІЙНОСТІ

1.1. Поняття психологічних кордонів в науковій літературі

Поняття психологічних кордонів є порівняно новим у науковому дискурсі, однак його витoki сягають глибинних теоретичних підходів, що формувалися протягом усього ХХ століття у рамках різних психологічних шкіл. Ідеї, пов'язані з межами особистості, з'являються в контексті дослідження суб'єкт-об'єктної взаємодії, проблем самосвідомості, ідентичності, міжособистісного простору та індивідуальної автономії [2; 5; 12].

Поняття психологічних кордонів (або меж) у сучасній психологічній науці трактується як цілісна система уявлень, переконань і реакцій, які визначають особистий простір людини, її здатність відмежовувати власне «Я» від інших, усвідомлювати свої потреби, почуття, бажання, а також формувати прийнятні для себе форми соціальної взаємодії. Психологічні кордони, на відміну від фізичних, є нематеріальними, проте вони відіграють ключову роль у збереженні цілісності особистості, забезпеченні її емоційного добробуту та формуванні здорових взаємин з оточенням [2; 5; 12].

У науковій літературі термін «психологічні кордони» інтерпретується як динамічна структура, що виконує як захисну, так і регуляторну функції. Через ці межі людина визначає, що допустиме щодо неї з боку інших, які дії та впливи є комфортними, а які – порушують її особистий простір або суперечать її ціннісним орієнтирам. Водночас ці межі допомагають суб'єкту визначити, де закінчується відповідальність за власні дії і починається відповідальність іншого.

Проблематика психологічних меж особистості почала активно формулюватися на початку ХХ століття, зокрема в роботах американського психолога Джеймса Болдуїна. У його концепції межі особистості розглядаються як бар'єри, що можуть перешкоджати реалізації провідної мотивації індивіда. Болдуїн підкреслював, що становлення особистості відбувається в контексті взаємодії з соціальним середовищем, де формуються внутрішні обмеження, які, з одного боку, забезпечують інтегрованість індивіда в соціум, а з іншого – можуть блокувати або утруднювати задоволення особистісних потреб і прагнень. Таким чином, психологічні межі вже на початку психологічної думки розглядалися не лише як функціональні структури саморегуляції, а й як потенційне джерело внутрішньої напруги у разі конфлікту між бажанням і дозволим [55; 60].

Психологічні межі не є сталою константою – вони формуються, трансформуються та поступово ускладнюються протягом усього життєвого шляху людини, відображаючи її індивідуальний досвід, особистісну динаміку та характер соціальних взаємодій. У процесі розвитку особистості ці межі «вибудовуються» до такого рівня зрілості й гнучкості, який дозволяє індивіду зберігати цілісність власного «Я» та водночас відкрито й адекватно реагувати на зовнішні обставини. Оптимально сформовані психологічні кордони забезпечують баланс між потребою в автономії та необхідністю взаємодії з оточенням. Вони є маркерами внутрішньої свободи людини, яка полягає у здатності адаптувати свою поведінку до вимог конкретної ситуації, не втрачаючи при цьому зв'язку зі своїми глибинними потребами, переконаннями та цінностями [47; 59].

Наявність здорових і гнучких меж свідчить про високий рівень особистісної саморегуляції: індивід здатен встановлювати контакт із соціальним середовищем на основі усвідомленого вибору, визначати допустимі форми взаємодії, а також захищати свою емоційну, ментальну й фізичну територію. У найширшому розумінні психологічні кордони можна трактувати як внутрішню систему норм, правил і уявлень – як свідомих, так і

неусвідомлюваних – що формуються в ході соціалізації й служать засобом окреслення власної ідентичності, підтримки психічної цілісності та збереження особистісного простору. Саме завдяки цим кордонам людина здатна розрізняти, де проходить межа між нею та іншими, усвідомлювати власні бажання, почуття й потреби, а також вибудовувати гармонійні взаємини без порушення як власної автономії, так і кордонів іншої особи.

Дослідження М. Махлер в галузі раннього дитячого розвитку стали важливою віхою у формуванні поняття психологічних меж. У межах її теорії сепарації-індивідуації межі особистості розглядаються як результат поступового відокремлення дитини від матері та усвідомлення себе як автономного суб'єкта. Махлер наголошувала, що порушення цього процесу може призвести до формування нефункціональних меж – надмірно проникних або жорстких [54; 58].

У рамках транзакційного аналізу Е. Берн запропонував концепцію Его-станів, яка демонструє, як особистість вибудовує внутрішні та зовнішні психологічні межі у процесі комунікації. Зокрема, він визначав три основні его-стани (Батько, Дорослий, Дитина), між якими існує чітка межа, а їхня взаємодія демонструє гнучкість або порушення меж особистості.

У 1980-х роках поняття психологічних кордонів починає активно розроблятися в межах гуманістичної та тілесно-орієнтованої психотерапії. Зокрема, автори таких підходів, як А. Лоуен, В. Райх, Н. Браун, розглядали психологічні межі як феномен, тісно пов'язаний із тілесністю. Вони стверджували, що порушення меж особистості відображається в тілесних блоках, напрузі або, навпаки, в надмірній відкритості до зовнішніх впливів.

Подальший розвиток поняття відбувався в рамках сімейної системної терапії. С. Мінухін, досліджуючи структурну організацію сім'ї, ввів поняття «сімейні межі» – як елемент, що регулює ступінь близькості між членами родини. На його думку, здорові психологічні межі мають бути чіткими, проте достатньо гнучкими, щоб забезпечити як індивідуальність, так і емоційну підтримку.

У сучасній психології поняття психологічних кордонів розглядається як багатоаспектне та інтегративне. У когнітивно-поведінковому підході межі трактується як навички, що формуються у процесі навчання та соціального досвіду (М. Лайнеган, А. Елліс), тоді як у позитивній психології вони асоціюються з розвитком самосвідомості, асертивності та відповідальності (К. Роджерс, М. Селігман).

Сучасні наукові дослідження (Р. Levine, N. Ackerman, B. Hart, D. Siegel) підтверджують, що здатність встановлювати, підтримувати та гнучко змінювати психологічні межі є одним із центральних чинників психічного здоров'я, емоційної регуляції та особистісної зрілості. Особливої актуальності ця проблема набуває в підлітковому віці, коли формування психологічних меж є необхідною умовою становлення автономності, ідентичності та суб'єктності.

У своїх наукових працях С.Л. Нартова-Бочавер розгорнуто досліджує феномен особистісної суверенності та автономії, що виступають фундаментальними засадами цілісної і зрілої особистості. Однією з ключових категорій у її концептуальному підході є психологічні кордони, які розглядаються не як ізольоване явище, а в більш широкому контексті – як структурні компоненти психологічного простору особистості. Авторка визначає психологічний простір як інтегративне утворення, що охоплює як зовнішні, так і внутрішні сфери індивідуального існування та взаємодії з навколишнім світом.

У межах цієї концепції дослідниця виокремлює шість основних вимірів особистісної суверенності – тобто сфер, у яких особистість має право на автономію, контроль і захист. До них належать:

1. суверенність фізичного тіла (право людини на недоторканність власного тіла та тілесної автономії),
2. суверенність території (особистий простір, місце проживання чи робоча зона),

3. суверенність особистих речей (власність, предмети, що мають особистісну цінність),

4. суверенність звичок (індивідуальний стиль життя, розпорядок, особисті ритуали),

5. суверенність соціальних зв'язків (право на вибір близьких людей, на інтимність і дистанцію у стосунках),

6. суверенність смаків та цінностей (право на власні переконання, погляди, естетичні чи моральні орієнтири).

Ці виміри функціонують як своєрідні психологічні межі, що визначають, де закінчується «Я» особистості і починається зовнішній світ. Порушення цих меж іншими особами нерідко сприймається як загроза цілісності та автономії, що виявляється в захисних реакціях – зокрема, у формі емоційної напруги, агресії або відсторонення.

Особливу увагу Нартова-Бочавер приділяє розумінню психологічного кордону особистого простору як зони підвищеної вразливості, яка потребує чіткої регуляції. Саме через цей кордон реалізується здатність особистості забезпечувати свою психологічну безпеку, зберігати суб'єктність і контроль над власним внутрішнім світом. За твердженням авторки, вторгнення в цю зону може бути сприйняте як насильницьке, навіть якщо воно відбувається у соціально прийнятній формі – наприклад, через нав'язування думок, порад чи надмірну емоційну близькість [20; 30; 44].

Крім фізичних меж, дослідниця наголошує на важливості внутрішніх психологічних кордонів, які слугують індикаторами емоційної, моральної, світоглядної і ціннісної автономії людини. Суверенність у цьому контексті – це не лише здатність чинити опір зовнішньому тиску, а й можливість свідомо визначати, що допустимо і бажане в контакті з іншими, а що порушує внутрішню гармонію.

Таким чином, психологічні межі в інтерпретації С. Нартової-Бочавер виступають як механізм особистісного самозбереження, формують основу для самоповаги, цілісної «Я-концепції» та ефективної міжособистісної

взаємодії. Їх наявність і зрілість є індикаторами психологічної дорослості та ключовою умовою розвитку особистісної автономії [4].

У працях Р. Тимошенко та Є. Леоненко поняття особистих кордонів розглядається як ключовий механізм, що дозволяє особистості здійснювати розмежування між внутрішнім і зовнішнім – між тим, що належить до сфери «Я», і тим, що належить до «не-Я». Зокрема, під психологічними (або особистими) кордонами автори мають на увазі певну ментальну й емоційну структуру, яка виконує функцію ідентифікації власного внутрішнього простору, дозволяючи людині відокремлювати власні почуття, думки, переконання, бажання, потреби та цінності від почуттів, думок і настанов інших людей. Таким чином, особисті кордони виступають свого роду інструментом самовизначення та збереження психологічної автономії.

На думку дослідників, критерієм наявності чітких особистих меж є здатність індивіда до розрізнення: «що є моїм», а що належить іншим. Це стосується не лише матеріального чи фізичного простору, а насамперед – емоційної, когнітивної та поведінкової сфер. Наприклад, людина з належно сформованими психологічними межами може усвідомлено ідентифікувати, коли емоції, які вона переживає, є її власними, а коли – нав'язані зовнішнім контекстом або іншими особами. Те саме стосується бажань, мотивів, рішень та дій: розуміння того, що є автентичним проявом себе, а що є результатом зовнішнього впливу, є ознакою зрілих психологічних кордонів.

Будівництво особистих кордонів, як зазначають Р. Тимошенко і Є. Леоненко, – це складний психічний процес, що передбачає поступове формування усвідомленості у розмежуванні між власним і чужим, між прийнятним і неприйнятним. Автори акцентують на тому, що здатність до такого розмежування є не вродженою, а набутою якістю, яка розвивається в процесі індивідуального життєвого досвіду, соціалізації, міжособистісної взаємодії та рефлексії. Саме усвідомлення критеріїв, за якими відбувається це розмежування, тобто вміння ідентифікувати межу між собою та іншим, вони

розглядають як центральний момент у формуванні психологічної межі особистості.

Таким чином, у концепції Р. Тимошенко та Є. Леоненко психологічні кордони набувають значення регуляторного механізму, що сприяє збереженню цілісності особистості, дозволяє будувати гармонійні взаємини з іншими, не втрачаючи власної ідентичності, а також забезпечує захист від психологічних маніпуляцій і емоційного злиття. Ці ідеї є надзвичайно актуальними в контексті підліткового віку, коли відбувається інтенсивне становлення «Я» і пошук індивідуальної ідентичності [1; 4; 29].

Формування особистих психологічних кордонів є динамічним і безперервним процесом, який охоплює всі етапи онтогенезу. Особисті кордони поступово вибудовуються протягом життя й виражаються, зокрема, у здатності індивіда зберігати цілісність власного простору – як фізичного, так і психологічного, а також у вмінні регулювати рівень відкритості до впливів ззовні. Для жінки, з огляду на її соціокультурну роль, ця здатність особливо актуальна: йдеться про вміння підтримувати внутрішній баланс між власними потребами, цінностями, почуттями та очікуваннями, вимогами й потребами інших людей.

Попри те, що становлення психологічних меж триває упродовж усього життя, фундаментальні передумови цього процесу формуються ще у ранньому дитинстві. Одним із базових етапів є тілесна ідентифікація – усвідомлення власного тіла як окремого і недоторканного. Саме на цьому рівні закладається первинне відчуття «Я» та «мого», що згодом трансформується у складнішу систему меж і кордонів у соціальному, емоційному та когнітивному вимірах [1; 4; 29].

З віком дитина розширює свій досвід через взаємодію з іншими людьми, що сприяє розвитку здатності диференціювати себе та Іншого, що є основою для формування автономії. Зрілість кордонів виявляється у вмінні будувати стосунки без втрати власної суб'єктності, захищати себе від маніпуляцій, контролювати ступінь емоційної та фізичної близькості з іншими.

Окремим важливим етапом у цьому процесі виступає психологічна сепарація від батьків, передусім від матері, яка в більшості випадків є фігурою первинної прив'язаності. Цей етап пов'язаний із набуттям здатності самостійно приймати рішення, відповідати за власні вчинки та переживати себе як незалежну, автономну особистість. Порушення або ускладнення процесу сепарації часто призводить до нечітких психологічних кордонів, залежних форм поведінки та зниженого рівня особистісної автономії.

Значущу роль у формуванні психологічних меж відіграють батьки та інші важливі дорослі – вони створюють первинний досвід емоційної безпеки або, навпаки, спричиняють формування небезпечних або надто розмитих кордонів. Адекватна підтримка з боку дорослих дозволяє дитині навчитися поважати себе, відстоювати власні межі, а також визнавати кордони інших, що є основою для конструктивної міжособистісної взаємодії. Водночас контроль, гіперопіка, порушення тілесного чи емоційного простору дитини можуть стати чинниками, що ускладнюють подальший розвиток самостійності та інтеграцію зрілих психологічних меж [2; 5; 12].

Таким чином, процес формування особистих кордонів є багатоетапним і багатофакторним. Його успішність значною мірою залежить від умов раннього дитинства, якості емоційних зв'язків з батьками, досвіду соціальної взаємодії та здатності індивіда до рефлексії, усвідомлення власної цінності й автономії.

Психологічні кордони мають складну і багаторівневу структуру. До їхньої основи входять когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Когнітивний компонент представлений уявленнями про себе та інших, чітким розумінням власних прав, обов'язків, меж відповідальності. Емоційний аспект виявляється у здатності розпізнавати власні емоції, відстоювати почуття та потреби, а поведінковий – у зовнішньому виявленні меж через комунікативну поведінку, асертивність, уміння сказати «ні» або зберегти дистанцію [2; 5; 12].

Серед основних функцій психологічних кордонів виокремлюють:

- Захисну функцію, що убезпечує особистість від надмірного зовнішнього впливу;
- Ідентифікаційну функцію, яка дозволяє людині усвідомлювати себе як відмінну від інших;
- Регуляторну функцію, яка забезпечує баланс між близькістю та дистанцією у взаємодії;
- Комунікативну функцію, яка полягає в регулюванні форм і ступеня відкритості у стосунках [4; 16; 33].

Психологічні межі можуть бути жорсткими (надмірна відстороненість, емоційна закритість), розмитими (нездатність відокремити себе від інших, підвищена залежність) та гнучкими (оптимальна адаптація до ситуації без втрати ідентичності). Саме гнучкі межі вважаються ознакою психологічної зрілості.

Психологічні межі відіграють ключову роль у формуванні міжособистісних відносин. Вони слугують основою для вибудовування здорової комунікації, де кожен учасник взаємодії має можливість зберігати свою індивідуальність, не порушуючи меж іншого. Адекватно сформовані межі допомагають людині встановлювати прийнятну емоційну дистанцію, витримувати конфлікт без руйнування зв'язків, а також будувати взаємини на засадах поваги, взаємності та довіри.

Водночас психологічні межі є невід'ємною складовою «Я-концепції» – цілісного уявлення людини про себе, що формується у процесі соціального пізнання, самооцінки та інтеріоризації зовнішніх оцінок. Межі відіграють важливу роль у підтримці цілісності особистості, визначенні власних можливостей і обмежень, а також у здатності до самоприйняття. Через усвідомлення та підтримання своїх кордонів особистість отримує можливість бути суб'єктом власного життя, вільно обирати способи взаємодії та приймати відповідальність за власні рішення [20; 29; 41].

Таким чином, психологічні кордони – це не лише система внутрішнього захисту чи соціальної регуляції, а й фундаментальний механізм побудови

особистісної автономії, цілісної ідентичності та ефективного функціонування в соціальному середовищі.

Отже, поняття особистого кордону відображає уявлення про індивідуальну психологічну територію, яка охоплює фізичне тіло, емоційні переживання, когнітивні установки, потреби, переконання, цінності та прагнення особистості. Інакше кажучи, особисті кордони – це внутрішня структура, що виконує функцію психологічного фільтра, завдяки якому людина розрізняє, що є її власним – у сенсі тілесного, емоційного чи ментального досвіду, – а що належить зовнішньому світу чи іншим людям.

Термін «особисті кордони» вживається для позначення здатності індивіда підтримувати межу між власним «Я» та «іншими», а також для окреслення умовної лінії контакту між внутрішнім світом особистості та соціальним або фізичним середовищем. Ця межа має динамічний характер і виявляється через здатність особистості обирати, з ким, коли, у якому форматі і до якої міри вступати у взаємодію [5; 17; 51].

Повноцінно сформовані особисті кордони виконують низку важливих функцій: вони забезпечують психологічний захист від надмірного зовнішнього тиску, сприяють збереженню інтегрованості та стабільності особистісного «Я», підтримують суб'єктивне відчуття безпеки й автономії. Завдяки чітко окресленим психологічним межам людина здатна вступати у міжособистісні контакти без втрати себе, зберігаючи при цьому гнучкість у соціальних зв'язках, здатність до емпатії, поваги до інших та самоповаги.

Натомість відсутність або розмитість особистих кордонів нерідко призводить до емоційної вразливості, труднощів у відстоюванні власної позиції, неможливості сказати «ні» у ситуаціях тиску чи конфлікту. Людина з нестійкими психологічними межами може стати легкою мішенню для маніпулятивного впливу з боку оточення, піддається інтерналізації чужих думок, оцінок і уявлень про світ, що часто веде до зниження самооцінки, емоційного виснаження та втрати автентичності.

Таким чином, сформовані особисті кордони є не лише ознакою психологічного здоров'я, а й необхідною умовою ефективного саморозвитку, конструктивної комунікації та підтримки суб'єктності особистості у взаємодії з навколишнім середовищем.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку як періоду формування особистісних кордонів

Підлітковий вік є критичним етапом психічного розвитку, упродовж якого відбувається інтенсивна трансформація всіх складових особистості, зокрема становлення і диференціація психологічних меж. Це період активного самовизначення, в ході якого формуються уявлення про власне «Я», зростає потреба в автономії, розвивається здатність до саморефлексії та усвідомлення себе як окремої, незалежної особистості.

На думку більшості вітчизняних та зарубіжних дослідників (Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, А.Е. Личко, Е. Еріксон, К. Левін), однією з провідних психологічних новоутворень підліткового віку є розвиток ідентичності. У межах цього процесу особливо важливою стає здатність підлітка окреслювати свої особистісні межі – розрізняти власні думки, почуття, бажання та потреби від чужих, обирати пріоритети, брати відповідальність за власні рішення та дії. Формування таких кордонів є необхідною умовою для досягнення зрілості особистості, її внутрішньої автономії та здатності до конструктивної взаємодії з соціальним середовищем [3; 10; 13].

Однією з ключових характеристик цього періоду є суперечливість і нестабільність емоційної сфери, що відображається у схильності до полярних реакцій: від прагнення до незалежності – до потреби у підтримці, від відкритості – до замкнутості. Підлітки часто виявляють посилену чутливість до втручання в особистий простір, підвищену потребу у визнанні їхньої

самостійності та водночас – незавершеність процесів сепарації від батьків, що ускладнює чітке окреслення меж між «Я» та «іншими».

У цьому віці спостерігається зростання критичності до авторитетів, посилення потреби у самовираженні, що відображається як у поведінці (експерименти з зовнішністю, субкультурна ідентифікація, протестні дії), так і в емоційних реакціях. Часто це є спробами утвердити або відстояти власні кордони у світі, який підліток ще не завжди здатен повністю досягнути та контролювати [3; 10; 13].

Соціальні контакти у підлітковому віці розширюються, і все більш значущою стає сфера однолітків. Саме у взаємодії з іншими підлітками та дорослими індивід має змогу набувати досвіду визначення, збереження та перегляду своїх психологічних меж. Успішне формування особистісних кордонів тісно пов'язане з досвідом прийняття, визнання та поваги з боку значущого соціального оточення. Водночас відсутність позитивного зворотного зв'язку, жорсткий контроль, гіперопіка або навпаки – емоційна депривація – можуть спричиняти труднощі в розмежуванні себе й інших, а також знижувати рівень самоцінності.

Поряд із розвитком процесів самопізнання, які є провідними у підлітковому віці, інтенсивно формуються і ускладнюються механізми самоствавлення. Самоствавлення – це система ставлення особистості до самої себе, що включає емоційно-оцінне, когнітивне та поведінкове компоненти. У цей період підлітки демонструють особливий тип інтеграції різних рівнів самооцінки – від ситуативних (конкретних, локальних) до загальних уявлень про себе. Відзначається тенденція до того, що будь-яка локальна успішність або невдача в окремій сфері діяльності (наприклад, навчання, зовнішність, спілкування з однолітками) миттєво узагальнюється до рівня глобальної самооцінки, що вказує на недостатню сформованість механізмів диференціації та узгодження самосприйняття [3; 10; 13].

Таке поєднання часткових та загальних оцінок себе часто супроводжується емоційною нестабільністю й амбівалентністю. Самооцінка

підлітків схильна до значних коливань: від надзвичайно завищеної – до різко заниженої. Вона часто набуває поляризованого характеру: домінує установка «все або нічого», без проміжних варіантів. Якщо підліток не досягає бажаного рівня, який часто є нереалістичним або завищеним (Я-ідеальне), він схильний до повного знецінення власних зусиль або результатів, що негативно впливає на емоційний стан, мотивацію та рівень самоприйняття.

Надзвичайно важливу роль у формуванні самоствавлення в підлітковому віці відіграє соціальне середовище, передусім – думка значущих інших, зокрема однолітків, батьків і вчителів. Зовнішня оцінка, зворотний зв'язок і навіть незначні коментарі з боку оточуючих можуть суттєво впливати на самострийняття підлітка. Саме в цьому віці зростає залежність самооцінки від соціального схвалення та прийняття, а також посилюється увага до зовнішнього образу, враження, яке справляє особистість на інших [17; 22; 29].

Характерною рисою цього вікового етапу є так звана «соціальна сцена», коли підліток починає ніби «грати роль» у власному житті. Він сприймає себе як об'єкт постійного спостереження, уявляючи, як його бачать інші, наче перебуває під прицілом стороннього погляду. Це своєрідне театралізоване сприйняття себе проявляється в підвищеній увазі до іміджу, поведінки, стилю спілкування, і часто супроводжується прагненням справити враження або відповідати очікуванням значущого соціального оточення [17; 22; 29].

Потреба у зворотному зв'язку, схваленні, визнанні та належності до групи стає особливо виразною, що зумовлює підвищену емоційну вразливість, тривожність щодо соціального статусу, а також потребу у стабільних міжособистісних стосунках. Таким чином, формування самоствавлення в підлітковому віці є складним динамічним процесом, тісно пов'язаним як із внутрішніми процесами особистісного дозрівання, так і з характером міжособистісної взаємодії в мікросоціальному середовищі [7; 18; 21].

Формування самооцінки в підлітковому віці відбувається під впливом двох взаємопов'язаних, але потенційно суперечливих тенденцій. З одного

боку, спостерігається зростання значущості оцінок з боку соціального оточення – думка однолітків, дорослих, авторитетних осіб відіграє все більшу роль у сприйнятті себе. З іншого боку, паралельно посилюється орієнтація на внутрішні стандарти, індивідуальні критерії оцінювання власних якостей і дій. Ці два вектори розвитку – зовнішня рефлексія (гетерооцінка) та внутрішня рефлексія (самооцінка) – перебувають у динамічному балансі, і в різних життєвих обставинах або психоемоційних станах може домінувати один з них. У ситуаціях, коли підліток впевнений у собі, більше значення мають внутрішні критерії. Натомість у разі невизначеності або соціального тиску – переважає орієнтація на зовнішнє схвалення чи осуд. [17; 22; 29]

Варто відзначити, що низький рівень самооцінки, який проявляється у невпевненості, схильності до самообвинувачення, униканні складних ситуацій, не завжди є прямим свідченням недостатнього самоприйняття. Існує особливий тип так званої конфліктної або суперечливої самооцінки, за якої зовнішні ознаки нібито вказують на занижену оцінку себе, проте за цим може критися внутрішня установка на високі домагання, які не відповідають реальним можливостям особистості або її поточним досягненням. Такий тип самооцінки є психологічно нестійким, тому що містить у собі внутрішній конфлікт між рівнем очікувань і рівнем самосприйняття.

Причинами виникнення подібної суперечливої самооцінки часто є амбівалентні або неконгруентні послання з боку дорослих – одночасне пред'явлення високих вимог до досягнень дитини (наприклад, у навчанні, поведінці, спілкуванні), при одночасному сумніві в її здібностях або невираженій підтримці. Така невідповідність між очікуваннями і вірою в потенціал підлітка створює передумови для внутрішньої напруги, формує почуття меншовартості, незадоволеності собою, тривожності й навіть фрустрації.

Таким чином, процес становлення самооцінки в підлітковому віці має суперечливий характер і потребує делікатної психологічної підтримки. Адекватність самооцінки формується в контексті безпечного, підтримуючого

середовища, в якому дитина отримує не лише зовнішню оцінку своїх дій, але й можливість розвивати власні критерії самоспостереження та самоприйняття [11; 16; 35].

Підлітковий вік є критичним етапом у становленні особистості, коли шкільне середовище та соціальна взаємодія набувають особливої значущості для формування самосвідомості. Різноманітні аспекти шкільного життя – включаючи навчальну діяльність, участь у колективних справах, спілкування з однолітками, організаційні ініціативи – створюють умови для прояву пізнавальних, комунікативних, організаторських та інших особистісних якостей. Ці характеристики, як на рівні реального функціонування (об'єктивні чинники), так і на рівні суб'єктивного переживання власного досвіду, безпосередньо впливають на формування самоствавлення та самооцінки.

У процесі щоденної взаємодії підлітки активно оцінюють себе крізь призму своїх досягнень, труднощів та взаємного сприйняття в групі. Важливою стає їхня здатність рефлексувати над тим, наскільки ефективно вони справляються з навчальними завданнями, як вибудовують соціальні стосунки, чи вдається їм досягати бажаного рівня самореалізації та визнання в колективі. При цьому особливого значення набуває відповідність між рівнем домагань та реальними можливостями, що безпосередньо впливає на стабільність та адекватність самооцінки. У разі гармонійного поєднання цих складників розвивається позитивне самоствавлення, що стає важливою умовою формування психологічного благополуччя.

Порушення або викривлення елементів самосвідомості в цьому віковому періоді, навпаки, можуть призводити до дезадаптивної поведінки, внутрішніх конфліктів і зниження емоційного фону. Самооцінка та ставлення до себе виступають основними регуляторами психоемоційного стану підлітка, впливаючи на його загальну життєву активність, готовність до взаємодії та сприйняття себе як суб'єкта соціального середовища.

Наукові дослідження [1; 6; 9] свідчать про те, що позитивне самоствавлення є ключовим чинником збереження психічного здоров'я і ефективного функціонування в соціальному середовищі. Згідно з концепцією «Я-концепції», самовідношення, яке включає в себе такі компоненти, як рефлексія, аутосимпатія (доброзичливе ставлення до себе), самоприйняття, самоповага, самоцінність, упевненість у собі та самооцінка, є базовим ядром особистісного розвитку в підлітковому віці. Залежно від того, які характеристики переважають – позитивні чи негативні – формується відповідний стиль ставлення до себе.

Таким чином, позитивне самоствавлення виконує функцію внутрішнього психологічного ресурсу, який сприяє конструктивному подоланню труднощів, адаптації в соціумі та досягненню життєвих цілей. Воно є базовою умовою повноцінної самореалізації особистості як у підлітковому віці, так і в дорослому житті.

Таким чином, підлітковий вік є сенситивним періодом для розвитку здатності усвідомлювати, формулювати й підтримувати власні психологічні кордони. Цей процес є важливим як для формування інтегрованої «Я-концепції», так і для набуття навичок безпечної, гнучкої та продуктивної взаємодії з соціальним середовищем. Подальша зрілість особистості значною мірою залежить від того, наскільки успішно індивід у підлітковому віці засвоює принципи збереження психологічної автономії в контексті взаємозалежності з іншими.

1.3. Самостійність, як психологічне новоутворення підліткового віку

Самостійність – це не просто вміння виконувати завдання без сторонньої допомоги, а й глибоке прагнення особистості самостійно розв'язувати проблеми, спираючись на власні знання, досвід і ресурси. Вона відіграє ключову роль у процесі соціально-особистісного становлення людини, адже формує внутрішню опору, необхідну для адаптації у складному світі.

Самостійність є однією з найважливіших рис особистості та базових компетенцій, що включають здатність чітко визначати цілі, планувати дії для їх досягнення і відповідально ставитися до наслідків своїх вчинків. Вона також передбачає активну життєву позицію, готовність брати на себе ініціативу і приймати обдумані рішення навіть у складних чи невизначених ситуаціях.

Особливо помітним розвиток самостійності стає у підлітковому віці, коли відбувається суттєва зміна – дитяча залежність поступається місцем автономії. Підліток починає сприймати себе як об'єкт самоспостереження, аналізу і оцінювання, формує власне «Я» через розуміння своїх потреб, цінностей і здібностей. Це сприяє розвитку позитивного самосприйняття і зміцнює внутрішню впевненість. У цей період особистісна реалізація молодшого підлітка стає можливою завдяки опорі на власний позитивний образ «Я», що включає усвідомлення власної унікальності і значущості [17; 22; 29].

Прояви самостійності в підлітка виражаються в здатності діяти незалежно, приймати рішення на основі власного розуміння і ціннісних орієнтирів, а також у потребі самостійно аналізувати і оцінювати результати своїх дій. Важливою складовою є рефлексія – усвідомлення не лише зовнішніх наслідків, але й внутрішнього емоційного стану, що допомагає краще орієнтуватися у власних почуттях і мотиваціях. Таким чином, самостійність стає фундаментальною рисою, яка формує здатність підлітка відповідально керувати своїм життям і будувати здорові стосунки з навколишнім світом.

Підлітковий вік є важливим етапом у психічному розвитку особистості, що характеризується значними змінами в мотиваційно-потребовій, когнітивній та емоційно-вольовій сферах. Центральним новоутворенням цього періоду, як зазначають багато дослідників (Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, Л.І. Божович, І.С. Кон та ін.), виступає формування самостійності

як інтегрованої особистісної якості, що охоплює пізнавальну, поведінкову, емоційну та соціальну автономію.

Розвиток підлітка відбувається поетапно і має свої особливості, які виходять за межі простої кількості накопичених знань, умінь чи навичок. Найсуттєвіше у цьому процесі – це не стільки безперервне та рівномірне зростання, скільки періоди поступових змін із тимчасовими паузами, які пояснюються формуванням нових структур психічної діяльності. Саме ці нові психічні структури призводять до появи якісно нових властивостей особистості, серед яких особливо важливим є розвиток самостійності.

Самостійність у підлітковому віці означає здатність людини не просто ставити перед собою конкретні цілі і завдання, а й послідовно досягати їх власними зусиллями, не покладаючись на допомогу чи підтримку інших. Вона виявляється у свідомому й відповідальному ставленні до власної поведінки, у розумінні власної ролі у житті та необхідності брати на себе відповідальність за свої дії. Крім того, самостійність проявляється через активність, ініціативність та здатність приймати рішення, а також у готовності діяти усвідомлено, а не під впливом зовнішніх факторів або тиску з боку оточення. Це є важливим кроком у формуванні зрілої особистості, здатної самостійно орієнтуватися у складному соціальному середовищі.

Самостійність у підлітковому віці проявляється насамперед у зростаючій здатності особистості діяти на основі власних переконань, цінностей та мотивів, приймати рішення та нести за них відповідальність. У цьому віковому періоді підлітки починають усвідомлювати себе окремими, автономними суб'єктами, що прагнуть до незалежності від дорослих, особливо батьків і педагогів. Така потреба в автономії є природною і пов'язана з поступовим процесом сепарації, що супроводжується зростанням критичності до авторитетів, формуванням власної системи цінностей і уявлень про світ [17; 22; 29].

Психологічна самостійність формується у взаємозв'язку з розвитком рефлексивності, самосвідомості, відповідальності, саморегуляції, а також зі

зростанням здатності до планування та прогнозування результатів власної діяльності. Це, у свою чергу, тісно пов'язано із здатністю встановлювати і підтримувати особисті межі, приймати власні рішення у соціально значущих ситуаціях, а також чинити опір зовнішньому тиску з боку однолітків чи дорослих.

Варто зазначити, що рівень сформованості самостійності є індивідуально варіативним і залежить від багатьох факторів, зокрема особливостей виховання, стилю батьківської взаємодії, рівня розвитку пізнавальних процесів, комунікативних навичок, а також впливу мікросоціального середовища. У педагогічній психології вказується на те, що створення умов для розвитку самостійності в освітньому середовищі сприяє зростанню впевненості підлітка у власних силах, формуванню внутрішньої мотивації до навчання, розвитку ініціативності та відповідальності.

Отже, самостійність у підлітковому віці виступає системоутворювальним новоутворенням, що має вирішальне значення для становлення особистості, її ідентичності та здатності до самореалізації. Вона є не лише віковою характеристикою, але й важливою умовою психічного здоров'я та успішної інтеграції особистості в соціум.

Висновки до першого розділу

Результати теоретичного дослідження показали, що:

1. Психологічні кордони особистості – це внутрішня ментальна структура, яка визначає усвідомлені межі між «Я» людини та «не-Я», тобто між власним внутрішнім світом і зовнішнім середовищем. Це уявні, але психологічно реальні межі, що дозволяють індивіду чітко розрізняти власні почуття, думки, потреби, переконання, цінності та бажання від чужих, а також контролювати доступ інших людей до особистого емоційного, фізичного та соціального простору.

Порушення або несформованість психологічних кордонів може проявлятися у надмірній залежності від думки інших, злитті з іншими людьми, невмінні сказати «ні», підвищеній тривожності, схильності до маніпуляцій або до того, щоб ними маніпулювали.

У психологічній практиці поняття особистісних кордонів є фундаментальним для розуміння емоційного здоров'я, побудови зрілих стосунків, профілактики вигорання, залежностей і психосоматичних розладів.

2. Підлітковий вік виступає критичним і надзвичайно значущим етапом психосоціального розвитку особистості, упродовж якого інтенсивно відбувається становлення психологічних кордонів як складного інтегративного утворення. Цей процес охоплює формування ідентичності, розвиток самосвідомості, посилення внутрішньої рефлексії, конституювання автономії, а також зростання здатності до розмежування внутрішнього й зовнішнього досвіду. Водночас суперечливість емоційної сфери, нестабільність самооцінки та підвищена чутливість до соціального впливу ускладнюють формування стійких і адаптивних особистісних меж. Зовнішні чинники – стиль виховання, характер взаємодії з батьками, педагогами, однолітками – істотно впливають на якість цього процесу, оскільки саме в міжособистісному контексті підліток набуває досвіду самоствердження, захисту меж та узгодження особистісного простору з вимогами соціуму. Таким чином, формування психологічних кордонів у підлітковому віці є складним, багатовимірним процесом, що ґрунтується на взаємодії внутрішніх тенденцій особистісного зростання та зовнішніх умов соціального функціонування, і має вирішальне значення для подальшого становлення зрілої, самодостатньої особистості.

3. Самостійність у підлітковому віці виступає як ключове психологічне новоутворення, що відображає якісні зміни у структурі особистості, пов'язані з переходом від дитячої залежності до соціальної та особистісної автономії. Вона характеризується здатністю свідомо та відповідально ставити перед собою цілі, самостійно розв'язувати завдання, приймати рішення і нести за

них відповідальність, опираючись на власний досвід, знання та рефлексивні здібності. Самостійність інтегрує в собі пізнавальні, емоційно-вольові, мотиваційні та соціальні компоненти, що забезпечують ефективну адаптацію підлітка у складних соціальних умовах.

Розвиток самостійності є процесом формування внутрішньої опори особистості, що дозволяє їй здійснювати автономні дії, орієнтуватися у власних почуттях, мотивах і цінностях, а також активно протистояти зовнішньому тиску. Вона тісно пов'язана з розвитком самосвідомості, рефлексії, відповідальності, здатності планувати власну діяльність і прогнозувати її наслідки. Саме формування самостійності у підлітковому віці сприяє становленню зрілої особистості, здатної до самореалізації та побудови гармонійних соціальних взаємин.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОРДОНІВ В ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація дослідження та підбір діагностичного інструментарію

Підлітковий вік є критичним періодом психосоціального розвитку особистості, під час якого відбувається активне формування самосвідомості, ідентичності та меж «Я». Саме в цей період особливо важливим стає усвідомлення власних психологічних кордонів – здатності розрізняти власний внутрішній простір та зовнішній вплив, відстоювати особисті межі, поважати межі інших та регулювати ступінь емоційної й соціальної відкритості.

Психологічні кордони є ключовим елементом психічного здоров'я та соціального функціонування. Вони визначають, наскільки людина здатна захищати себе від надмірного зовнішнього тиску, водночас залишаючись відкритою до значущих контактів. Недостатньо сформовані або надмірно жорсткі психологічні межі можуть стати джерелом міжособистісних конфліктів, труднощів у соціальній адаптації, розвитку тривожності або ізоляції.

У сучасних умовах, коли підлітки постійно стикаються з інтенсивними інформаційними потоками, впливом соціальних мереж, високим рівнем взаємодії у цифровому середовищі та зміненими моделями сімейного виховання, актуалізується потреба в глибшому розумінні процесу розвитку психологічних кордонів у цьому віковому періоді.

Об'єкт дослідження – психосоматичні розлади у підлітковому віці.

Предмет дослідження – формування психологічних кордонів у підлітковому віці як компонент становлення самостійності.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості прояву психологічних кордонів в підлітковому віці та скласти програму розвитку навичок їх формування.

Гіпотеза дослідження – психологічні кордони перебувають у процесі розвитку в підлітковому віці і набувають більшої стабільності та диференційованості у дорослому періоді.

Задачі:

1. Сформувати діагностичну вибірку та підібрати діагностичний інструментарій.

2. Емпірично дослідити особливості сформованості психологічних кордонів у підлітків.

3. Провести математичний аналіз отриманих результатів.

Проведення емпіричного дослідження проходило у кілька послідовних етапів, кожен із яких мав чітко визначену мету та конкретні завдання. На початковому етапі було проведено ретельний відбір учасників дослідження відповідно до поставлених цілей, що забезпечило формування двох експериментальних груп із урахуванням релевантних критеріїв відбору. Такий підхід дозволив гарантувати репрезентативність вибірки та достовірність отриманих результатів.

Наступним кроком стало визначення найбільш адекватного, надійного та валідного психодіагностичного інструментарію, який міг би максимально точно оцінити досліджувані психологічні параметри. Після цього був організований безпосередній збір первинних даних, що здійснювався за допомогою стандартизованих методик тестування, що забезпечило однорідність і об'єктивність вимірювань.

Основний етап дослідження включав проведення психодіагностичного обстеження респондентів, детальний аналіз отриманих даних і перевірку робочої гіпотези. Водночас виконувалося порівняння результатів між експериментальними групами для виявлення суттєвих відмінностей та основних тенденцій у розвитку психологічних кордонів у підлітків.

Завершальний етап передбачав комплексний, глибокий аналіз зібраної інформації як у кількісному, так і в якісному вимірах. Це дало змогу не лише провести оцінку емпіричних показників, а й виявити значущі закономірності, що сприяють більш повному розумінню сутності досліджуваного феномену.

Для обробки та аналізу результатів були застосовані сучасні статистичні методи: описова статистика, тестування статистичних гіпотез, а також візуалізація даних у вигляді таблиць і графіків. В процесі обробки використовувалися спеціалізовані програмні засоби, зокрема Microsoft Excel і SPSS, що забезпечили високий рівень точності та ефективності аналізу.

Узагальнення результатів дослідження відбувалося через глибоку інтерпретацію, систематизацію й порівняння емпіричних даних із сучасними науковими теоріями та концепціями. Використання методів класифікації, структуризації та комплексного аналізу дозволило створити цілісну, інтегровану картину досліджуваного процесу і закласти основу для подальших психологічних досліджень у цій сфері.

Характеристика вибірки – 30 школярів віком 14-16 років та 30 дорослих, віком 30-38 років.

Для дослідження особливостей прояву психосоматичної сфери підлітків були використані наступні діагностичні методи:

- 1) методика «Діагностика психологічних меж особистості» (Т. С. Леві);
- 2) опитувальник «Психологічні кордони» (Е. Гартманна);
- 3) тест-опитувальник «Суверенність психологічного простору» (С. К. Нартової-Бочавер).

Методика діагностики психологічних меж особистості (Т. Леві) розроблена для дослідження особливостей функціонування психологічних меж особистості. Інструмент ґрунтується на опитуванні широкої вибірки (867 осіб, з яких 475 жінок і 392 чоловіки віком від 18 до 70 років).

Методика охоплює шість ключових функціональних аспектів психологічних меж особистості:

1. Функція захисту – забезпечує психологічну недоступність особистості для зовнішніх впливів, які сприймаються як небажані чи загрозливі. Вона базується на здатності відмовляти, відмежовуватись, зберігаючи власний психологічний простір.

2. Функція відкритості – передбачає здатність особистості бути відкритою до взаємодії, коли існує довіра до оточення та впевненість у собі. Така межа гнучка і допускає емоційне зближення без втрати індивідуальності.

3. Функція прийняття – виявляється у готовності особистості усвідомлювати свої потреби, звертатися по підтримку та приймати ресурси із зовнішнього середовища.

4. Функція самовираження – пов'язана з внутрішнім дозволом вільно проявляти себе, демонструвати емоції, думки й дії за умови відповідного соціального контексту.

5. Функція стримування – дозволяє регулювати внутрішні імпульси, зберігати контроль над емоційними або поведінковими проявами відповідно до обставин.

6. Функція нейтральності – відображає стан внутрішньої рівноваги та відсутності актуальної потреби у взаємодії з навколишнім середовищем, якщо воно також не демонструє активності.

Ця методика дозволяє комплексно оцінити, наскільки гнучко й ефективно індивід вибудовує межі між своїм внутрішнім світом і зовнішньою реальністю, що є важливим для розуміння його психологічної зрілості та адаптивності.

Опитувальник «Психологічні кордони» Е. Гартманна призначений для вивчення особливостей меж особистості. Українська адаптація цього інструменту була здійснена у 2013 році. Методика містить одну шкалу, що складається з 18 тверджень, до яких респондент має висловити своє ставлення за п'ятибальною шкалою – від «це мене зовсім не стосується» до

«це повністю про мене». Інструмент дозволяє оцінити, наскільки у людини виражені тонкі або товсті психологічні межі.

Згідно з теорією Е. Гартманна:

1. Тонкі межі характерні для осіб, схильних до емоційної й когнітивної вразливості. Їм притаманне розмите сприйняття власного тіла й особистісного простору, легка емоційна залученість, швидке формування близьких контактів і певна невизначеність у питаннях особистої ідентичності, зокрема у сферах дорослості та сексуальності.

2. Товсті межі, навпаки, відзначаються чіткістю самосприйняття, вираженим відчуттям власних тілесних і психологічних кордонів, високою здатністю до зосередженості. Проте такі особи можуть демонструвати обмежену чутливість до емоцій і потреб інших, що ускладнює міжособистісну взаємодію.

Опитувальник є зручним інструментом для первинної оцінки індивідуальних відмінностей у сприйнятті і регуляції меж між «Я» та оточенням, що має значення для психологічного благополуччя та міжособистісної взаємодії.

Тест-опитувальник «Суверенність психологічного простору» С. Нартової-Бочавер належить до категорії стандартизованих особистісних методик і призначений для вивчення рівня суб'єктивного переживання особистої автономії. Його можна застосовувати як для підлітків (від 11–12 років), так і для дорослих, яким пропонується інструкція ретроспективного характеру – зосередження на власному дитячому досвіді.

Методика включає 80 тверджень і охоплює шість шкал, які відображають різні аспекти психологічної автономії:

1. Суверенність фізичного тіла – відображає ставлення до власного тіла та тілесного комфорту. Низькі показники свідчать про досвід тілесного дискомфорту, порушення меж через дотики, запахи чи фізичний примус.

2. Суверенність території – вказує на відчуття захищеності у власному фізичному просторі. Дефіцит цієї суверенності проявляється як відсутність особистих просторових меж.

3. Суверенність речей – стосується поваги до права людини володіти і розпоряджатися особистими речами. Її порушення виявляється у нехтуванні правом на приватну власність.

4. Суверенність звичок – відображає право людини дотримуватися індивідуального розпорядку дня та стилю життя. Низькі показники свідчать про примусові зміни усталених форм поведінки.

5. Суверенність соціальних зв'язків – пов'язана з можливістю самостійно обирати коло спілкування. Обмеження проявляється у надмірному зовнішньому контролі над соціальними контактами.

6. Суверенність цінностей – вказує на свободу у формуванні власних переконань, смаків та світогляду. Її порушення – це тиск з боку оточення щодо прийняття чужих або нав'язаних цінностей.

Загалом тест дає змогу оцінити ступінь поваги до особистісного простору та прав індивіда у різних сферах життя, що має важливе значення для розуміння рівня психологічного благополуччя, самостійності й цілісності особистості.

2.2. Опис результатів емпіричного дослідження психологічних кордонів підлітків

Перши кроком збору емпіричних даних була діагностика психологічних кордонів підлітків за методикою «Діагностика психологічних меж особистості» (Т. С. Леві). Її результати представлені нами на рис. 2.1-2.6.

Як ми бачимо, у підлітків лише 5% демонструють високий рівень здатності до психологічного захисту власних кордонів, порівняно з 30% дорослих. Це може свідчити про незрілість механізмів самозахисту в

підлітковому віці, недостатню сформованість внутрішніх меж, а також труднощі з ідентифікацією власного простору та емоцій.

У більшості як підлітків (58%), так і дорослих (60%) спостерігається середній рівень невідпускної функції. Такий показник вказує на відносну стабільність механізмів самозахисту, однак у підлітків це може бути ще нестійка форма, яка під впливом соціальних чи емоційних факторів схильна до коливань.

37% підлітків мають низький рівень невідпускної функції, що значно перевищує показник дорослих (10%). Це свідчить про високу вразливість підлітків, їхню відкритість до зовнішніх впливів, невміння або страх відстоювати межі власного «Я». Часто така відкритість може супроводжуватись залежністю від думки інших, конформізмом, а також емоційною нестабільністю.

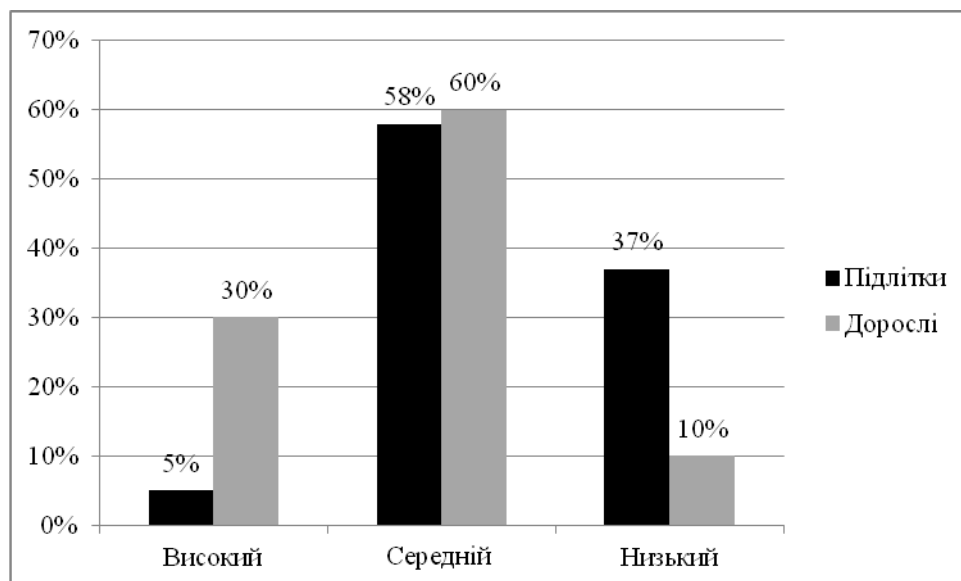


Рис. 2.1. Сформованість невідпускної функції психологічних кордонів

Як ми можемо бачити з рис. 2.2., лише 10% підлітків мають високий рівень відкритості до інших людей при збереженні власної цілісності, у той час як серед дорослих таких 25%. Це свідчить про те, що дорослі краще розвинули здатність до встановлення близьких, емоційно насичених зв'язків,

не втрачаючи при цьому своїх психологічних меж. У підлітків така здатність ще не сформована повною мірою, що може бути наслідком емоційної нестабільності, внутрішньої невпевненості та побоювання відкриватися іншим.

Найбільша частка як у підлітків (64%), так і в дорослих (70%) демонструє середній рівень проникної функції. Це вказує на те, що обидві групи в основному зберігають баланс між відкритістю до соціальних контактів та здатністю захищати свій внутрішній простір. Однак у підлітків така рівновага може бути менш стабільною і більше залежати від контексту (ситуації спілкування, стосунків з дорослими, соціального середовища).

26% підлітків мають низький рівень проникної функції, що суттєво перевищує показник дорослих (5%). Це означає, що значна частина підлітків схильна ізолюватися, обмежувати доступ інших до свого внутрішнього світу, можливо, через страх втратити автономію або негативний досвід соціальних взаємодій. Також це може вказувати на труднощі у побудові емоційно насичених і довірливих стосунків, що є характерним для цього віку.

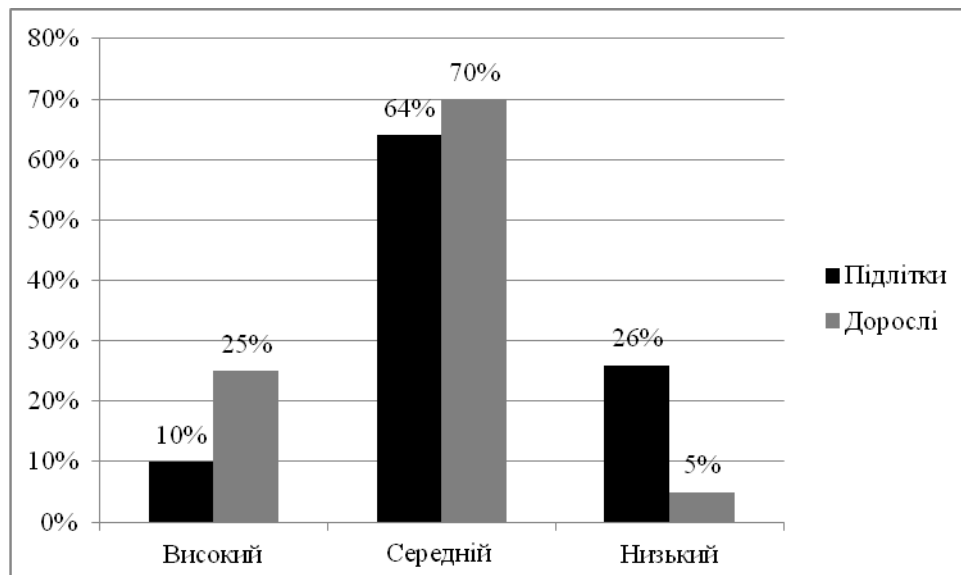


Рис. 2.2. Сформованість проникної функції психологічних кордонів

Результати аналізу вбираючої функції психологічних кордонів, демонструють невеликий відсоток як серед підлітків (17%), так і серед дорослих (20%) демонструє здатність усвідомлено й вибірково засвоювати нову інформацію, впливи та досвід, не руйнуючи особистісних меж. Це свідчить про розвинену здатність до рефлексії, критичності та адаптації до нового, що, ймовірно, частіше притаманне людям із вищим рівнем особистісної інтеграції.

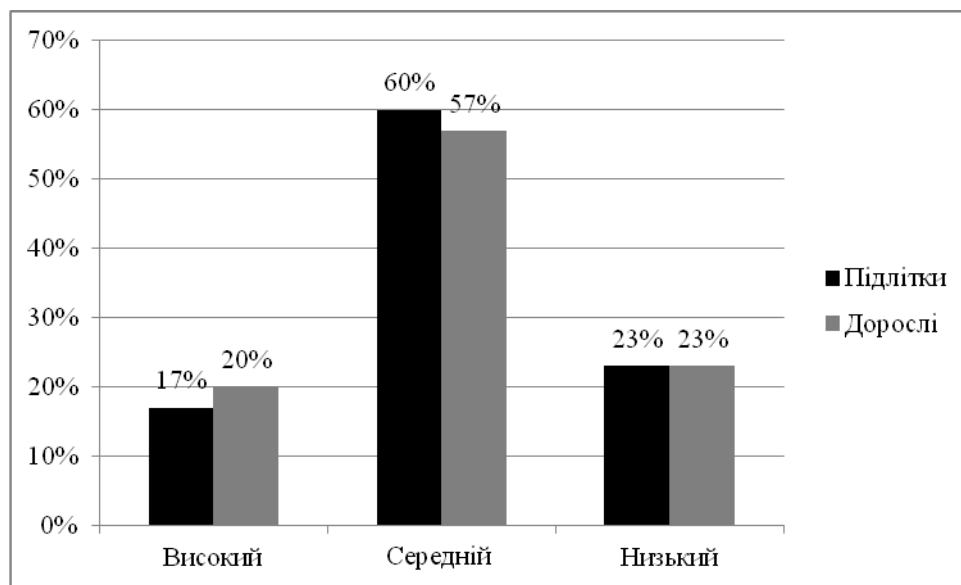


Рис. 2.3. Сформованість вбираючої функції психологічних кордонів

Переважає більшість як підлітків (60%), так і дорослих (57%) мають середній рівень, що є показником збалансованої здатності до інтеграції зовнішнього досвіду, при збереженні внутрішньої стабільності. Це може бути свідченням ефективного функціонування психологічних меж, що дозволяє суб'єкту адаптуватися, не втрачаючи цілісності, але й не чинячи надмірного опору новому.

23% як підлітків, так і дорослих характеризуються низьким рівнем вбираючої функції. Це означає, що ці особи мають труднощі з прийняттям нового досвіду, демонструють ригідність, опір змінам, складності в навчанні чи адаптації до нових умов. У підлітків це може бути пов'язано з

внутрішньою нестабільністю, потребою захистити «сире» або ще не інтегроване «Я», а у дорослих – з життєвим досвідом, що сформував жорсткі установки або навіть емоційне вигорання.

Як ми можемо бачити, (рис. 2.4.). значна частина підлітків (39%) має високий рівень здатності виражати свої емоції, ділитися особистим досвідом та почуттями, встановлювати емоційні зв'язки з іншими. Натомість серед дорослих лише 15% мають такий рівень, що може вказувати на стриманість, емоційне виснаження чи професійну деформацію, особливо в соціально напружених або формальних умовах.

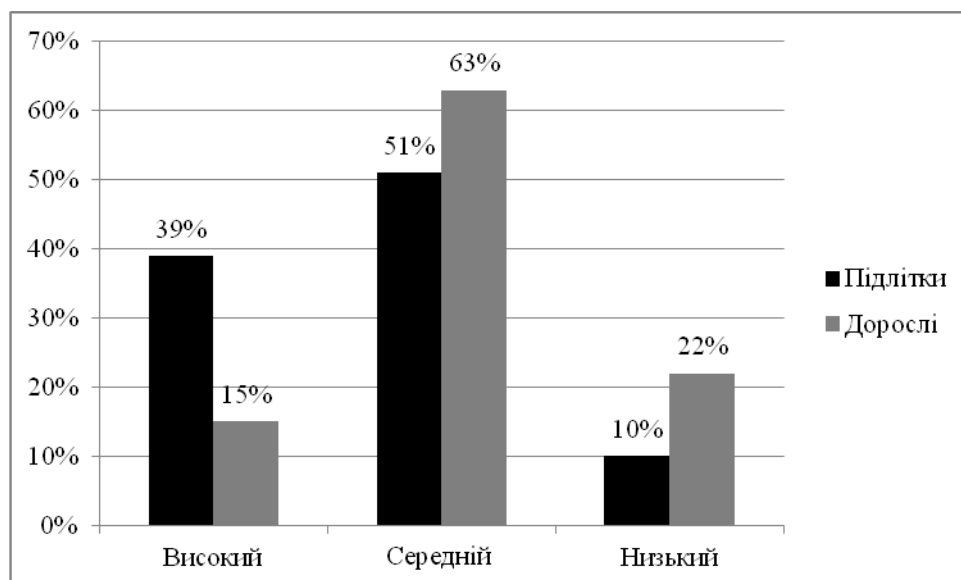


Рис. 2.4. Сформованість віддаючої функції психологічних кордонів

Переважає у дорослих (63%) і більш ніж половини підлітків (51%) середній рівень вираженості даної функції. Це говорить про збалансовану здатність до емоційної комунікації, без надмірної відкритості чи закритості. Такий рівень свідчить про функціональні психологічні межі, які дозволяють особистості обирати, коли і як ділитися особистим простором.

Лише 10% підлітків мають низький рівень – тобто вони труднощі у вираженні себе, емоційна замкнутість трапляється рідше в цій віковій групі. А от серед дорослих це 22% – майже вдвічі більше, що вказує на зниження

емоційної відкритості, можливо, через негативний досвід, втому чи професійну рольову ригідність.

Як ми можемо бачити з даних рис. 2.5., 30% дорослих демонструють високий рівень здатності стримувати імпульси, емоції, неконструктивні реакції, що свідчить про сформовану саморегуляцію та емоційний контроль. При цьому, лише 10% підлітків мають подібний рівень, що є очікуваним, враховуючи особливості вікового розвитку – у підлітковому віці ще формується довільна саморегуляція, емоції часто домінують над раціональними установками.

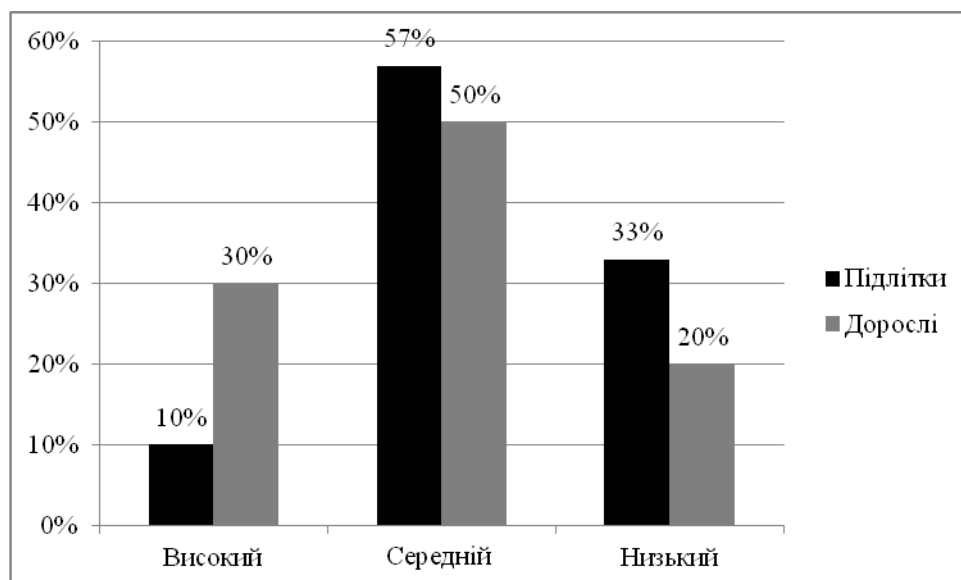


Рис. 2.5. Сформованість стримуючої функції психологічних кордонів

Середній рівень переважає як у підлітків (57%), так і у дорослих (50%). Це вказує на збалансовану здатність до внутрішнього стримування – збереження меж між особистісним і зовнішнім, контроль над емоціями, не придушуючи їх повністю.

33% підлітків мають низьку стримуючу функцію, що проявляється у неконтрольованих реакціях, імпульсивності, нестабільності поведінки. Серед дорослих цей показник значно менший – 20%, що свідчить про загально кращий рівень внутрішнього контролю, хоча певна частка дорослих також

відчуває труднощі з регуляцією емоцій, можливо, через хронічний стрес або емоційне вигорання.

Результати опрацювання останньої функції психологічних кордоні підлітків (рис. 2.6.) наглядно демонструють нам, що у 33% дорослих ця функція розвинена добре – вони здатні реагувати на ситуації спокійно, зберігати нейтральну позицію без надмірних емоцій, що є ознакою психологічної зрілості та стійких меж. Лише 5% підлітків мають високий рівень – це очікувано, адже у цьому віці ще формуються механізми емоційного балансу, переважає емоційна нестабільність та імпульсивність.

60% дорослих та 55% підлітків мають середній рівень, що свідчить про потенціал до врівноваженої взаємодії, але в окремих ситуаціях може виникати напруження, роздратування чи емоційне перенасичення.

У 40% підлітків зафіксовано низький рівень – ймовірно, це свідчить про часті афективні спалахи, труднощі з прийняттям емоційно нейтральної позиції, наприклад, при спілкуванні або в конфліктних ситуаціях.

У дорослих цей показник значно нижчий – лише 7%, що може бути пов'язано з наявністю життєвого досвіду та навичок емоційної регуляції.

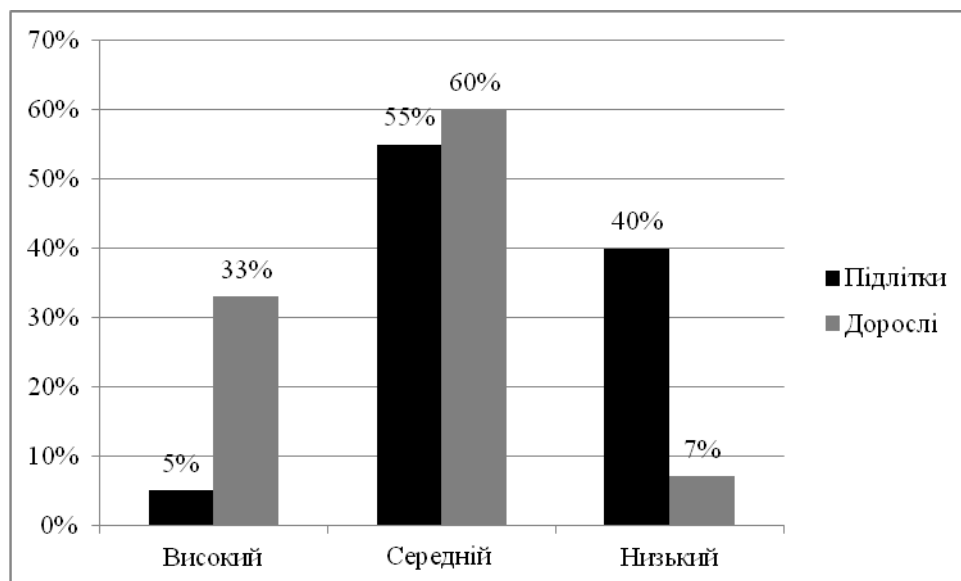


Рис. 2.6. Сформованість спокійно-нейтральної функції психологічних кордонів

Наступний етап мав на меті діагностику психологічних кордонів за опитувальником «Психологічні кордони» (Е. Гартманна). Його результати представлені на рис. 2.7.

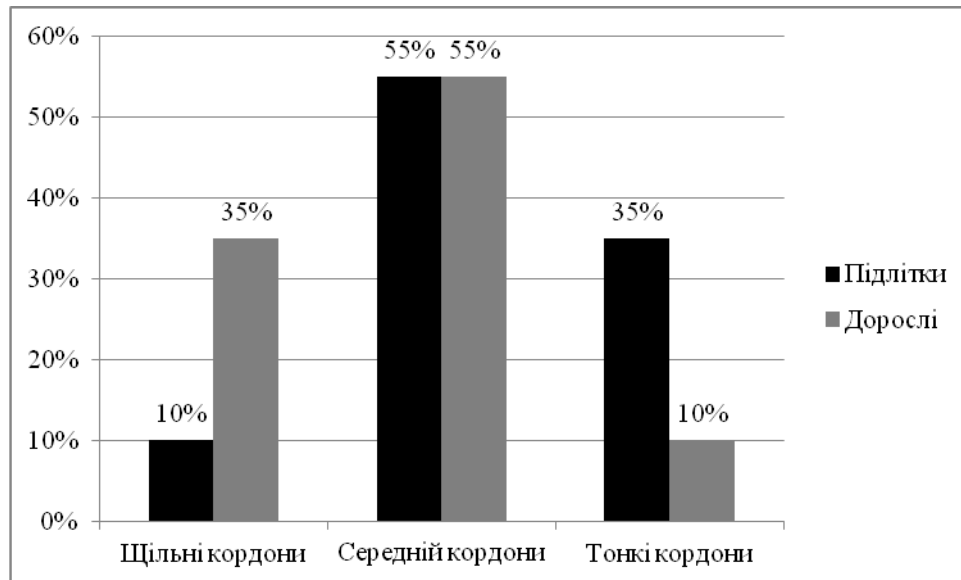


Рис. 2.7. Щільність психологічних кордонів підлітків

За результатами діагностики, більшість підлітків (55%) мають середній рівень щільності психологічних кордонів, що свідчить про відносну гнучкість меж між «Я» і зовнішнім світом. Це може розглядатися як проміжна стадія становлення особистісної цілісності, характерна для підліткового віку, коли ще не досягнута емоційна зрілість, але вже формуються механізми самозахисту й регуляції.

Водночас 35% підлітків мають тонкі психологічні кордони, що значно перевищує аналогічний показник у дорослих (10%). Це свідчить про високу емоційну вразливість, схильність до емоційного злиття з оточенням, труднощі в розмежуванні власних і чужих емоцій, думок та потреб. Така особливість може бути пов'язана з нестійкою самооцінкою, високою потребою в соціальному схваленні, а також браком досвіду у саморефлексії та самозахисті.

Лише 10% підлітків продемонстрували щільні кордони, тоді як серед дорослих цей показник становить 35%. Щільні кордони асоціюються з більшою стабільністю, здатністю до захисту власного психологічного простору та збереження особистісної автономії. Низький відсоток таких результатів серед підлітків свідчить про те, що ця здатність ще не є достатньо розвиненою на цьому віковому етапі.

Припускаємо, що причинами цього можуть бути те, що:

1. Підлітковий вік – це період інтенсивного формування «Я-концепції», що супроводжується емоційною нестабільністю, коливаннями самооцінки та ідентичності. Це природно зумовлює нестабільність психологічних меж.

2. Підлітки активно шукають місце у соціумі, прагнуть належати до групи, що може сприяти зниженню психологічної дистанції з іншими і формуванню тонких кордонів.

3. Відсутність сформованих механізмів подолання психологічного дискомфорту, відсутність навичок емоційної регуляції, а також незрілі моделі спілкування призводять до труднощів у підтримці здорових меж.

4. Надмірно контролююче або, навпаки, емоційно холодне батьківське середовище може сприяти формуванню або тонких, або надто щільних (захисних) кордонів у дітей, що переходить у підлітковому віці у нестабільність.

5. Нерозвинена культура емоційної грамотності в навчальних закладах та сім'ї може ускладнювати формування усвідомлених та адаптивних меж у підлітків.

Останній крок збору емпіричних даних передбачав застосування тесту-опитувальника «Суверенність психологічного простору» (С. К. Нартової-Бочавер). Отримані результати ми узагальнили на рис. 2.8.

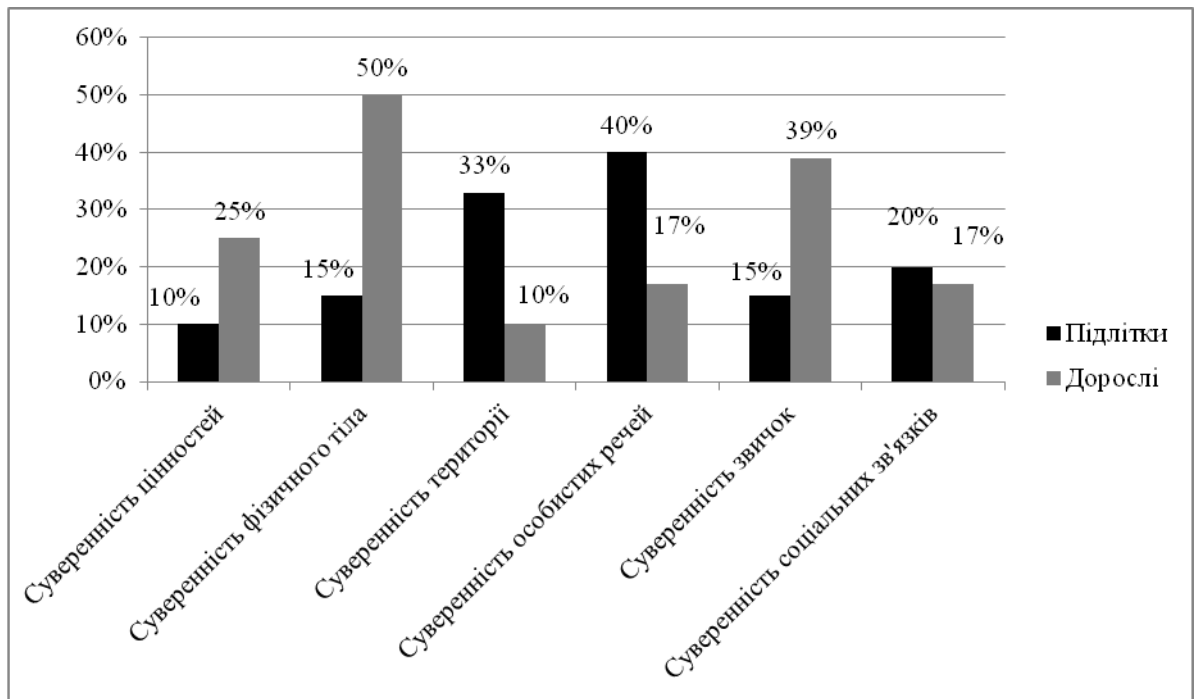


Рис. 2.8. Суверенність психологічних кордонів підлітків

Результати свідчать про суттєві відмінності у рівнях суверенності між підлітками та дорослими, що відображає специфіку психологічного розвитку в перехідному віці.

Суверенність цінностей у підлітків становить лише 10%, тоді як у дорослих – 25%. Це свідчить про те, що підлітки перебувають у процесі формування власної системи цінностей і ще не здатні чітко відокремити свої особисті переконання від зовнішнього впливу. У дорослих спостерігається більш стійка і усвідомлена ідентифікація з власними цінностями, що є ознакою сформованої автономії.

Суверенність фізичного тіла у підлітків також є низькою (15%), тоді як у дорослих досягає 50%. Цей показник демонструє особливості підліткового віку, коли відбуваються активні зміни у фізичній самосвідомості, що супроводжується нестабільністю сприйняття свого тіла та частою залежністю від соціальних оцінок.

Суверенність території у підлітків – 33%, що значно перевищує показник дорослих (10%). Це може бути пояснено тим, що підлітки більш активно заявляють право на особистий простір як форму самовизначення та

незалежності від батьківського контролю, тоді як дорослі мають більш диференційоване ставлення до власної території, де пріоритети зміщуються до соціальної та професійної сфер.

Суверенність особистих речей у підлітків (40%) теж значно вища, ніж у дорослих (17%). Це свідчить про те, що підлітки особливо акцентують увагу на збереженні контролю над власними матеріальними предметами, які часто є символами їхньої ідентичності та незалежності.

Суверенність звичок у підлітків становить 15%, тоді як у дорослих – 39%. Нижчий показник у підлітків може вказувати на їхню більшу гнучкість і відкритість до змін, а також на вплив соціального оточення і потребу адаптуватися до нових умов.

Суверенність соціальних зв'язків у підлітків (20%) та дорослих (17%) приблизно однакова. Це свідчить про те, що у підлітковому віці відбувається формування і перебудова соціальних зв'язків, які ще не до кінця стабілізовані, проте вже мають значення для особистої автономії. У дорослих цей показник може відображати сталість і усвідомленість соціальних меж.

2.3. Математичний аналіз результатів дослідження

На даному етапі дослідження було здійснено статистичний аналіз зібраних даних з метою виявлення закономірностей у результатах, формування обґрунтованих висновків та перевірки висунутої гіпотези. Для цього було використано непараметричний статистичний тест Манна-Уїтні, який дозволяє оцінити наявність та ступінь відмінностей у прояві досліджуваної ознаки, а саме показників психологічних кордонів, між двома незалежними вибірками. Застосування цього критерію є доцільним при порівнянні груп, якщо дані не відповідають вимогам нормального розподілу, що забезпечує більш коректну та надійну інтерпретацію результатів дослідження. Такий підхід дозволяє об'єктивно оцінити відмінності між

групами та підтвердити або спростувати сформульовану дослідницьку гіпотезу. Результати математичного аналізу наведені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати застосування критерія Манна-Уїтні

| Параметри психологічних кордонів | Вибірка | Ранги | U кр |
|----------------------------------|----------|-------|---------------|
| Невпускна функція | Підлітки | 567,5 | 135,5* |
| | Дорослі | 798,5 | |
| Проникна функція | Підлітки | 605,5 | 90* |
| | Дорослі | 776,5 | |
| Вбираюча функція | Підлітки | 725,6 | 384 |
| | Дорослі | 779,5 | |
| Віддаюча функція | Підлітки | 795,5 | 110* |
| | Дорослі | 616,5 | |
| Стримуюча функція | Підлітки | 694,5 | 120,5* |
| | Дорослі | 879,5 | |
| Спокійно-нейтральна функція | Підлітки | 659,5 | 100* |
| | Дорослі | 733,5 | |
| Щільність психологічних кордонів | Підлітки | 633,5 | 125,5* |
| | Дорослі | 796,5 | |
| Суверенність цінностей | Підлітки | 616,6 | 135,5* |
| | Дорослі | 779,5 | |
| Суверенність фізичного тіла | Підлітки | 605,5 | 120* |
| | Дорослі | 863 | |
| Суверенність території | Підлітки | 826,5 | 105,5* |
| | Дорослі | 602,5 | |
| Суверенність особистих речей | Підлітки | 798,5 | 95,5* |
| | Дорослі | 603,5 | |
| Суверенність звичок | Підлітки | 547,5 | 110,5* |
| | Дорослі | 697,5 | |
| Суверенність соціальних зв'язків | Підлітки | 694,5 | 405,5 |
| | Дорослі | 677,5 | |

Наведені результати математичного аналізу, виконаного за допомогою критерію Манна-Уїтні, демонструють статистично значущі відмінності у показниках психологічних кордонів між підлітками та дорослими за більшістю параметрів.

Зокрема, для таких функцій психологічних кордонів, як невідчужлива, прониклива, віддаюча, стримуюча, спокійно-нейтральна, а також для щільності психологічних кордонів, значення критерію U є суттєво нижчими за критичний рівень, що свідчить про наявність істотних відмінностей між двома групами. Аналогічно, всі параметри суверенності, включно з ціннісною, фізичною, територіальною, особистих речей і звичок, також показують статистично значущі різниці.

Винятком є вбираюча функція та суверенність соціальних зв'язків, для яких значення U не досягають рівня статистичної значущості, що свідчить про відсутність суттєвих відмінностей між підлітками і дорослими за цими параметрами.

Отже, результати свідчать, що у підлітків і дорослих існують помітні різниці у структурі психологічних кордонів, особливо у здатності формувати та підтримувати різні типи меж (невідчужлива, прониклива, віддаюча, стримуюча тощо), а також у суверенності певних аспектів особистості (цінності, фізичне тіло, територія, особисті речі, звички). Це підтверджує гіпотезу про те, що психологічні кордони перебувають у процесі розвитку в підлітковому віці і набувають більшої стабільності та диференційованості у дорослому періоді.

Відсутність статистично значущих відмінностей у вбираючій функції та суверенності соціальних зв'язків може свідчити про те, що ці аспекти психологічних кордонів розвиваються або формуються за іншими механізмами, менш залежними від вікових змін, або ж є більш стабільними у віковому перехідному періоді.

Висновки до другого розділу

В результаті емпіричного дослідження ми зробили наступні висновки:

1. Проведене дослідження виявило, що психологічні кордони у підлітків перебувають у стадії формування і суттєво відрізняються від меж дорослих за рівнем стабільності, гнучкості та зрілості. Найбільш вразливими виявилися такі функції психологічних меж, як невпускна, проникна, вбираюча та стримуюча, що свідчить про труднощі у захисті власного простору, засвоєнні досвіду та емоційній саморегуляції. Водночас віддаюча функція у підлітків більш розвинена, що вказує на їхню потребу у міжособистісних контактах та емоційному зв'язку. Загалом результати підкреслюють актуальність психолого-педагогічної підтримки підлітків для розвитку їхньої емоційної зрілості, саморегуляції та здатності до побудови здорових соціальних взаємин.

2. Результати дослідження психологічних кордонів підлітків за методикою Е. Гартмана засвідчують, що на етапі підліткового віку спостерігається переважання середнього та тонкого рівнів щільності меж між особистістю та зовнішнім середовищем. Понад половина підлітків (55%) демонструють середній рівень сформованості психологічних кордонів, що відображає процес активного становлення особистісної структури, поступове формування навичок емоційної регуляції та самозахисту. Водночас 35% обстежених мають тонкі межі, що свідчить про підвищену емоційну чутливість, недостатню здатність до розмежування внутрішнього і зовнішнього досвіду та вразливість до соціального впливу. Лише 10% підлітків характеризуються щільними психологічними кордонами, які є ознакою особистісної зрілості, автономності та ефективного самозахисту. Отримані дані, на наш погляд, свідчать про незавершеність процесів інтеграції та стабілізації особистісної структури в підлітковому віці, що зумовлює потребу у психолого-педагогічній підтримці, спрямованій на

розвиток навичок усвідомлення, побудови й підтримання психологічних меж у міжособистісній взаємодії.

3. Дані дослідження демонструють, що підлітковий вік характеризується активним процесом формування психологічних кордонів, які проявляються неоднорідно у різних сферах. Підлітки проявляють високу суверенність у питаннях особистого простору та речей, що відповідає їхній потребі в автономії та самостверженні. Водночас вони мають недостатньо сформовані кордони у сферах цінностей, фізичного тіла та звичок, що відображає внутрішню нестабільність і відкритість до впливів.

4. Отже, результати математичного аналізу за критерієм Манна-Уїтні свідчать про наявність статистично значущих відмінностей у більшості показників психологічних кордонів між підлітками та дорослими. Зокрема, виявлено різницю у функціонуванні основних типів психологічних меж та рівні суверенності особистісних аспектів. Це підтверджує гіпотезу про те, що формування та стабілізація психологічних кордонів відбуваються у процесі розвитку, з переходом від підліткового віку до дорослості. Водночас відсутність значущих відмінностей у вбираючій функції та суверенності соціальних зв'язків свідчить про їх відносну стабільність або інші механізми формування в зазначеному віковому періоді.

РОЗДІЛ 3

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОРДОНІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1. Програма формування психологічних кордонів, як компоненту становлення самостійності у підлітковому віці

Мета тренінгу – сприяти розвитку у підлітків усвідомлення власних психологічних кордонів, формуванню навичок їх збереження у міжособистісних відносинах, а також підвищенню рівня самостійності як важливого елементу особистісного розвитку.

Завдання тренінгу:

1. Ознайомити учасників із поняттям психологічних кордонів та їх роллю в особистісному житті.
2. Сприяти формуванню вміння розпізнавати, вербалізувати й відстоювати свої межі у спілкуванні.
3. Розвивати навички асертивної поведінки, яка ґрунтується на повазі до себе й до інших.
4. Стимулювати рефлексію власного досвіду порушення або нехтування кордонами.
5. Підвищити рівень самостійності через усвідомлення внутрішнього «Я», прав і відповідальності.

Після проходження тренінгової програми очікується:

1. підвищення рівня усвідомлення власних психологічних меж;
2. розвиток навичок їхнього вираження та захисту у міжособистісних стосунках;
3. зменшення рівня тривожності у ситуаціях взаємодії;
4. зростання рівня самостійності у прийнятті рішень та відповідальності за них;
5. розвиток асертивної поведінки.

Заняття 1. Ознайомлення. Поняття психологічних кордонів

Мета: Створити атмосферу довіри, познайомити учасників, ввести поняття психологічних кордонів.

Зміст:

1. Вправа «Знайомство через асоціацію»

2. Міні-лекція: Що таке психологічні кордони? (фізичні, емоційні, ментальні).

Психологічні кордони є фундаментальним концептом у сучасній психології, що визначає межі особистості в контексті міжособистісних взаємодій та самоприйняття. Вони виступають як умовні бар'єри, які регулюють взаємовідносини людини з оточенням, захищаючи її цілісність, ідентичність та внутрішній комфорт.

Психологічні кордони — це внутрішні межі, що розмежовують «я» індивіда від інших людей, емоційних станів та зовнішніх впливів. Вони визначають, які думки, почуття, поведінкові моделі, а також фізичні контакти є прийнятними для людини, і де закінчується її особистісний простір.

У науковій літературі психологічні кордони поділяють на кілька типів, серед яких найбільш значущими є фізичні, емоційні та ментальні кордони.

Фізичні кордони визначають межі тілесного простору індивіда. Вони регулюють прийнятність фізичного контакту та близькості. Порушення фізичних кордонів може призводити до відчуття дискомфорту, тривоги або загрози безпеці. Відчуття особистого простору є культурно та індивідуально обумовленим, і його дотримання є необхідним для психологічного благополуччя.

Емоційні кордони відокремлюють почуття і переживання людини від емоцій інших осіб. Вони забезпечують можливість керувати власними емоціями, захищаючи від надмірного емоційного навантаження, співзалежності чи маніпуляцій. Здорові емоційні кордони дозволяють людині зберігати автономію почуттів, одночасно підтримуючи емпатію та близькість у стосунках.

Ментальні кордони формують інтелектуальний простір особистості, регулюючи межі власних переконань, цінностей, думок та установок. Вони захищають когнітивну цілісність і дозволяють критично ставитися до зовнішніх впливів, не втрачаючи власної ідентичності. Відсутність чітких ментальних кордонів може призводити до надмірної залежності від думок інших і втрати самостійності в ухваленні рішень.

Психологічні кордони відіграють ключову роль у формуванні здорової особистості, забезпечуючи баланс між самозбереженням та соціальною інтеграцією. Вони є основою особистісної автономії, самоповаги та ефективної міжособистісної взаємодії. Порушення або слабкість цих кордонів може стати фактором розвитку психологічних проблем, таких як тривожність, депресія, емоційне вигорання або дисоціативні розлади.

Отже, психологічні кордони — це комплекс внутрішніх меж, що забезпечують цілісність особистості на фізичному, емоційному та ментальному рівнях. Їх усвідомлення, формування та підтримка є важливими завданнями психологічної роботи з індивідом і сприяють його гармонійному розвитку та адаптації в соціумі.

3. Вправа «Мій особистий простір» (малювання власного «простору» на аркуші)

4. Обговорення: Як інші порушують наші кордони?

5. Правила роботи в групі як приклад побудови спільних меж.

Заняття 2. Види та функції психологічних кордонів.

Мета: Уточнити різновиди особистих меж, їх функціональне значення.

Зміст:

1. Групова дискусія: «Коли мені було незручно – чому?»

2. Міні-лекція: Жорсткі, гнучкі та розмиті кордони.

Психологічні кордони виступають важливим інструментом регуляції міжособистісних відносин і внутрішнього самовідчуття. Вони характеризуються різним рівнем жорсткості та гнучкості, що суттєво впливає на якість психологічного функціонування особистості. У науковій літературі

виділяють три основні типи психологічних кордонів: жорсткі, гнучкі та розмиті.

Жорсткі психологічні кордони характеризуються підвищеною чіткістю та незмінністю меж особистісного простору. Особистість із жорсткими кордонами має високий рівень захисту від зовнішніх впливів, що проявляється у відсутності емоційної відкритості, сильній автономії та часто — у соціальній ізоляції. Такі кордони обмежують здатність до гнучкого реагування на змінні умови, що може призводити до труднощів у встановленні близьких міжособистісних стосунків та емоційної відстороненості.

Гнучкі кордони відзначаються балансом між захистом особистісного простору і здатністю адаптуватися до соціальних ситуацій. Власники гнучких кордонів демонструють відкритість до нових ідей, емоційний контакт з іншими, при цьому зберігають автономію і здатність захищати себе від небажаних впливів. Цей тип кордонів вважається оптимальним для здорового психологічного розвитку та ефективної соціальної взаємодії.

Розмиті психологічні кордони характеризуються нечіткістю меж між «я» і «іншими», що часто супроводжується порушенням особистісної автономії. Люди з розмитими кордонами мають труднощі з визначенням власних потреб і почуттів, схильні до співзалежності, легко піддаються маніпуляціям і впливам. Такий стан може сприяти розвитку тривожних, депресивних розладів і зниженню особистісної стійкості.

Розуміння типів психологічних кордонів є важливим для психологічної діагностики та корекції. Жорсткі кордони потребують роботи над емоційною відкритістю та розвитком навичок міжособистісної довіри, тоді як розмиті — спрямовані на формування автономії і чітких меж особистості. Гнучкі кордони служать моделлю для цільового психологічного розвитку і підтримки внутрішньої гармонії.

Отже, жорсткі, гнучкі та розмиті психологічні кордони відображають різні рівні захисту і відкритості особистості до зовнішнього світу. Адекватне

формування і підтримка кордонів сприяє психологічному здоров'ю, ефективній саморегуляції та гармонійним міжособистісним відносинам.

3. Вправа «Де проходить моя межа?» (розбір життєвих ситуацій)

4. Рольова гра «Можна – не можна»: навчання говорити «ні»

Заняття 3. Повага до чужих кордонів.

Мета: Розвинути емпатію й навички уважного ставлення до меж інших людей.

Зміст:

1. Вправа «Я в твоїх черевиках».

2. Обговорення ситуацій з порушенням чужих меж.

3. Міні-лекція: Взаємозв'язок кордонів і довіри.

4. Парна вправа «Визнач наші правила»: створення мікроконтракту поваги.

Заняття 4. Самостійність як здатність діяти з урахуванням власних меж.

Мета: Осмислення взаємозв'язку між психологічними межами та самостійністю.

Зміст:

1. Мозковий штурм: Що означає бути самостійним?

2. Вправа «Моє рішення – моя відповідальність».

3. Аналіз кейсів: Чи зберігає герой свої межі?

4. Обговорення: Як самостійність допомагає зберігати себе?

Заняття 5. Асертивна поведінка як спосіб збереження меж

Мета: Формування навичок асертивного спілкування.

Зміст:

1. Міні-лекція: Пасивність, агресивність, асертивність.

2. Рольові ігри «Відстоюю свою позицію».

3. Техніка «Я-повідомлень».

4. Вправа «Говорити чітко, але з повагою».

Заняття 6. Особистісні права та відповідальність.

Мета: Усвідомити особисті права, навчитися встановлювати межі без провини.

Зміст:

1. Гра «Право чи примха?».
2. Створення переліку своїх «прав» у стосунках.
3. Обговорення: «Чому важко казати «ні»?».
4. Вправа «Межі в дії»: аналіз реакцій у типових ситуаціях.

Заняття 7. Внутрішні ресурси для захисту психологічних меж

Мета: Посилити впевненість у здатності зберігати себе.

Зміст:

1. Арт-техніка «Мій захисний образ»
2. Вправа «Що мені допомагає?» – пошук внутрішніх і зовнішніх

ресурсів

3. Техніка самопідтримки «Я – можу!»
4. Медитативна вправа «Мій простір – мій дім»

Заняття 8. Підсумки. Я – з межами. Я – самостійний

Мета: Узагальнити досвід, закріпити результати, дати зворотний зв'язок.

Зміст:

1. Вправа «Моє зростання: тоді і тепер»
2. Колаж «Я і мої кордони»
3. Обговорення змін, вражень, труднощів
4. Заключне коло: побажання собі в майбутньому

3.2. Психологічні рекомендації батькам щодо формування психологічних кордонів у підлітків як складової становлення їх самостійності

Формування психологічних кордонів у підлітковому віці є надзвичайно важливим етапом психічного розвитку, оскільки саме в цей період інтенсивно відбувається становлення самосвідомості, автономності та

здатності до самостійного прийняття рішень. Одним із ключових чинників, що впливають на якість цього процесу, є стиль батьківського виховання та характер взаємодії між підлітком і батьками. У зв'язку з цим, пропонуються наступні психологічні рекомендації для батьків:

1. Сприяння автономії підлітка через підтримку і довіру. Батькам рекомендується поступово змінювати контроль на підтримку, визнаючи право дитини на власні думки, переживання, вибір та особистий простір. Демонстрація довіри до рішень підлітка сприяє формуванню його внутрішньої відповідальності та самостійності.

2. Повага до особистих меж дитини. Необхідно визнавати та поважати потребу підлітка у приватності, не втручаючись без дозволу в його особистий простір (кімната, особисті речі, щоденники, переписка тощо). Це сприяє усвідомленню дитиною власних кордонів і вмінню їх захищати.

3. Навчання конструктивному вираженню почуттів та відстоюванню власної думки. Важливо заохочувати підлітка до відкритого висловлення емоцій, поглядів і потреб у ненасильницький спосіб. Батьки мають бути прикладом асертивної поведінки, що сприяє розвитку здатності підлітка чітко окреслювати та захищати свої межі.

4. Формування відповідальності як складової самостійності. Рекомендується делегувати підлітку певні обов'язки та надати можливість самостійно ухвалювати рішення у межах вікових можливостей. У разі помилок варто зберігати підтримку та допомогти проаналізувати наслідки без осуду, що формує внутрішню відповідальність.

5. Емоційна підтримка у період ідентифікаційного пошуку. Підлітки часто схильні до сумнівів щодо власної особистості, що супроводжується протестною поведінкою або емоційною нестабільністю. Завдання батьків – забезпечити стабільне емоційне тло, демонструючи прийняття дитини у її змінності та неоднозначності.

6. Спільне обговорення меж у родині. Корисно разом з підлітком визначати прийнятні межі поведінки у родині, обговорювати правила, зони

відповідальності та особистого простору. Такий діалог формує навички домовленостей, взаємної поваги та розуміння значення психологічних меж у міжособистісних стосунках.

7. Адекватне реагування на спроби відокремлення. Прагнення підлітка до незалежності часто супроводжується дистанціюванням від батьків. Не слід сприймати це як відмову від любові чи вдячності. Важливо приймати процес відокремлення як природну фазу розвитку самостійної особистості.

8. Збереження відкритого і підтримувального стилю спілкування. Надання можливості підлітку вільно висловлюватися, ставити запитання, ділитися переживаннями без страху бути знеціненим чи покараним – важлива умова розвитку довіри та здатності встановлювати особисті межі в подальшому.

Таким чином, роль батьків у процесі формування психологічних кордонів підлітка є надзвичайно важливою. Емоційна підтримка, визнання права на автономію, конструктивне спілкування і повага до особистого простору дитини створюють сприятливі умови для розвитку самостійності, що є необхідною передумовою становлення зрілої, впевненої в собі особистості.

Висновки до третього розділу

1. Нами розроблена тренінгова програма формування психологічних кордонів у підлітків, яка сприяє розвитку усвідомлення власних меж, що є важливою передумовою становлення самостійності на цьому віковому етапі. Психологічні кордони розглядаються як комплекс міжособистісних, фізичних, емоційних та ментальних меж, які визначають індивідуальну автономію та здатність до самозахисту у соціальному середовищі.

Завдяки структурованим заняттям, спрямованим на ознайомлення з концептом кордонів, розвиток навичок їх розпізнавання, вербалізації та захисту, а також формування асертивної поведінки, у підлітків підвищується

рівень психологічної компетентності у сфері саморегуляції та міжособистісної взаємодії. Важливою складовою є також стимулювання рефлексії власного досвіду та усвідомлення взаємозв'язку між збереженням кордонів і розвитком самостійності, що проявляється у здатності приймати відповідальні рішення та відстоювати власну позицію.

2. Формування психологічних кордонів у підлітковому віці є ключовим чинником психічного та особистісного розвитку, безпосередньо пов'язаним із процесом становлення самостійності. Від здатності підлітка чітко усвідомлювати, окреслювати та захищати свої особистісні межі залежить рівень його емоційної зрілості, відповідальності та автономності у взаємодії з соціальним оточенням.

Результати теоретичного аналізу дозволяють дійти висновку, що батьківська підтримка, емоційна відкритість, повага до особистого простору підлітка та заохочення до самостійного прийняття рішень є провідними умовами ефективного формування психологічних кордонів. Надання підліткові права на власну думку, допомога в опануванні навичок асертивної поведінки, а також створення у родині атмосфери взаємної довіри та конструктивного діалогу, сприяють розвитку здатності підлітка до саморегуляції, відповідальності та самоповаги.

Психологічна обізнаність батьків і застосування ними в практиці взаємодії із підлітками рекомендованих підходів здатні не лише знизити рівень внутрішньо-сімейного конфлікту, але й суттєво посприяти гармонійному психоемоційному розвитку дитини, забезпечуючи підґрунтя для її особистісного зростання та соціальної адаптації.

ВИСНОВКИ

Провівши дослідження ми зробили наступні висновки:

1. Психологічні кордони особистості – це внутрішня ментальна конструкція, що допомагає людині усвідомлювати, де закінчується її власне «Я» і починається зовнішній світ. Вони дають змогу розрізняти власні емоції, думки, переконання й бажання від чужих, а також визначати, наскільки інші можуть проникати в особистий простір – емоційний, фізичний чи соціальний. Недостатня сформованість або порушення цих меж може проявлятися як залежність від думки інших, складнощі з відстоюванням власних рішень, тривожність чи схильність до маніпуляцій. Розуміння та розвиток психологічних кордонів є важливою умовою емоційного добробуту, здорових взаємин і профілактики професійного вигорання, залежностей та психосоматичних проблем.

2. Підлітковий вік – це критичний період у розвитку особистості, коли активно формується здатність відмежовувати свій внутрішній світ від зовнішнього впливу. У цей час закладається особиста ідентичність, розвивається самосвідомість і самостійність, зростає здатність до рефлексії та самоствердження. Однак емоційна нестійкість, вразливість до соціального тиску й невизначеність самооцінки можуть ускладнювати процес формування чітких меж. Вирішальне значення в цьому мають зовнішні фактори – стиль виховання, підтримка дорослих, досвід взаємодії з однолітками. У підлітковому віці особистісні межі формуються під впливом поєднання внутрішніх психічних змін та умов соціального оточення і є основою для становлення зрілої, автономної особистості.

3. Самостійність підлітка – це важливе новоутворення, що відображає перехід від дитячої залежності до дорослої автономії. Вона проявляється у вмінні приймати власні рішення, відповідати за них, самостійно ставити цілі й діяти на основі власного досвіду та цінностей. Ця якість об'єднує інтелектуальні, емоційно-вольові, мотиваційні та соціальні ресурси, які

допомагають адаптуватися до складних життєвих умов. Формування самостійності передбачає розвиток внутрішньої опори, здатності орієнтуватися у власних емоціях і переконаннях, протистояти зовнішньому тиску, а також будувати відповідальні взаємини. Це – основа майбутньої зрілості, самореалізації та гармонійного соціального життя.

4. Проведене емпіричне дослідження показало, що психологічні кордони підлітків перебувають у стадії активного формування та суттєво відрізняються від меж дорослих за показниками стабільності, гнучкості та рівня зрілості. Особливо вразливими є функції невпускної, проникної, вбираючої та стримуючої меж, що свідчить про складнощі у захисті особистого простору, засвоєнні життєвого досвіду та емоційній саморегуляції. Водночас більш розвинена віддаюча функція свідчить про потребу підлітків у соціальних контактах і емоційному взаємозв'язку, підкреслюючи важливість психолого-педагогічної підтримки для розвитку емоційної зрілості та здорових соціальних взаємодій.

Більшість підлітків (55%) мають середній рівень щільності психологічних кордонів, що відображає процес формування особистісної структури та розвиток навичок самозахисту і емоційної регуляції. Водночас 35% характеризуються тонкими кордонами, які вказують на підвищену емоційну чутливість і вразливість до зовнішніх впливів, а лише 10% демонструють щільні кордони, притаманні більш зрілим і автономним особистостям. Це свідчить про неповну інтеграцію та стабілізацію особистісної структури в підлітковому віці і підкреслює необхідність цілеспрямованої підтримки розвитку психологічних меж.

Отримані дані також вказують на неоднорідність формування психологічних кордонів у різних сферах: підлітки проявляють високу суверенність у питаннях особистого простору та речей, що відповідає їхнім потребам у автономії та самовизначенні, тоді як межі у сферах цінностей, фізичного тіла та звичок залишаються менш сформованими, демонструючи внутрішню нестабільність і відкритість до зовнішніх впливів.

Результати проведеного математичного аналізу з використанням критерію Манна-Уїтні демонструють статистично значущі відмінності в більшості показників психологічних кордонів між підлітками та дорослими. Зокрема, зафіксовано різницю у роботі основних типів психологічних меж та рівні суверенності різних особистісних компонентів. Це підтверджує припущення, що процес формування і зміцнення психологічних кордонів відбувається в ході розвитку особистості під час переходу від підліткового до дорослого віку. Водночас, відсутність статистично значущих відмінностей у вбираючій функції та суверенності соціальних зв'язків може вказувати на їхню відносну стабільність або на те, що їх розвиток відбувається за іншими закономірностями в цьому віковому періоді.

Гіпотеза дослідження про те, що психологічні кордони перебувають у процесі розвитку в підлітковому віці і набувають більшої стабільності та диференційованості у дорослому періоді – підтвердилася.

5. Нами було розроблено тренінгову програму, спрямовану на формування психологічних кордонів у підлітків, що сприяє підвищенню усвідомлення ними власних меж, які є важливою основою для розвитку самостійності в цей період життя. Психологічні кордони розглядаються як сукупність міжособистісних, фізичних, емоційних та ментальних меж, що визначають індивідуальну автономію та здатність до самозахисту в соціальному контексті. Формування таких меж у підлітковому віці є одним із ключових факторів психічного й особистісного розвитку, безпосередньо пов'язаних із процесом становлення самостійності. Рівень емоційної зрілості, відповідальності та автономності підлітка у взаємодії з соціальним середовищем залежить від його вміння чітко усвідомлювати, окреслювати та захищати власні особистісні межі.

Програма є значущим інструментом підтримки підлітків у процесі становлення їхньої самостійності, що має важливе практичне значення для профілактики психологічних труднощів, підвищення адаптивності та розвитку відповідального ставлення до себе й оточуючих. Впровадження

таких програм у системи психологічного супроводу навчальних закладів рекомендується як важливий крок у підтримці гармонійного особистісного розвитку підлітків.

6. Результати теоретичного дослідження свідчать, що важливими чинниками ефективного формування психологічних кордонів є підтримка з боку батьків, їхня емоційна відкритість, повага до особистого простору дитини, а також стимулювання самостійності в прийнятті рішень. Надання підлітку права на власну думку, допомога у формуванні навичок асертивної поведінки та створення в сімейному середовищі атмосфери взаємної довіри й конструктивного діалогу сприяють розвитку здатності до саморегуляції, відповідальності та самоповаги.

Психологічна компетентність батьків і впровадження ними рекомендованих методів взаємодії з підлітками не лише знижують рівень внутрішньо-сімейних конфліктів, а й значно сприяють гармонійному психоемоційному розвитку дитини, забезпечуючи надійний фундамент для її особистісного становлення та соціальної адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова Л. М. Психологічна структура і зміст «Я тілесного». *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. VII. Екологічна психологія. Вип. 38.* Київ, 2015. С. 24–39.
2. Аршава І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини: моногр. Д: Вид-во ДНУ, 2008. 468 с.
3. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 2. Особистісноорієнтований підхід : науково-практичні засади. Київ : Либідь, 2003. 344 с.
4. Бех І. Д. Особистісно-зорієнтоване виховання: науково-метод. посібник. К.: ІЗМН, 2006. 204 с.
5. Більченко Є. В. Чужий. Інший. Ближній. Філософія діалогу як філософія Третього / Є. В. Більченко К.: НПУ імені М. П. Драгоманова. 2010. 357 с
6. Блаженко О. М. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Збірник «Студентський альманах».* 2013. №3. Режим доступу: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/4.pdf
7. Бондаренко О. Ф. Психологічні особливості сучасної студентської молоді та проблеми професійної підготовки психологів-практиків. *Практична психологія та соціальна робота.* №4. 2003. С.8–10.
8. Булах І. С. Вивчення проблеми морального зростання особистості підліткового віку. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент.* 2013. Вип. 12. С. 146–155.
9. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.
10. Булах І. С. Специфіка становлення самоствердження особистості підліткового віку. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент.* 2013. С. 154–163.

11. Ван Джун. Динаміка вікових змін самоставлення в молодшому підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2013. № 6. С. 9-15.
12. Васильченко О. М. Репродуктивна поведінка особистості. Соціально-психологічний аналіз : монографія. Луганськ : Ноулідж, 2013. 556 с.
13. Гельбак А. М. Становлення підлітка в динамічно змінному суспільстві: науково-методичний посібник. Кіровоград: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2014. 68 с.
14. Гельбак А. М. Становлення підлітка в умовах трансформаційного періоду. *Вісник післядипломної освіти*. 2014. Вип. 10. С. 207-216.
15. Горлова А. В. Психолого-педагогічне консультування підлітків як засіб формування їх адекватної самооцінки. *Педагогічні науки*. 2009. Вип. 51. Херсон: Вид-во ХДУ. С. 137–143.
16. Гоцуцова Ю. Гендерні особливості спілкування підлітків. *Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес: тези доповідей Міжнар. наук.-теор. конф. студ. і аспір., м. Харків, 2–3 квітня 2013 р. : у 2 ч. Ч. 1 / редкол. Л. Л. ТОВАЖНЯНСЬКИЙ та ін. Харків: НТУ «ХП», 2013. С. 181–183.*
17. Григор'єва О. В., Драпака А. В. Психологічні межі особистості та метод оцінки їх сформованості. *Медична психологія*. 2017. № 4. С. 15-21.
18. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
19. Заверуха О. В. Проблема автономності у підлітковому віці в працях вітчизняних та зарубіжних дослідників. *Наукові праці МАУП*. 2014. Вип. 43(4). С. 219–226.
20. Зюзіна Г.О. Психологічні особливості самосвідомості підлітків. *Збірник наукових праць студентів. Аспірантів і молодих вчених «Молода наука»*. 2018. Том 2. Наукове товариство студентів, аспірантів, докторантів і молодих вчених ЗНУ 350 с.

21. Ілляш С. Погляд на самосвідомість з позиції системного підходу. *Збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2012. Вип. 1. С. 212-221.
22. Ісаєва О.В. Комунікативна компетентність та засоби корекції процесу спілкування підлітків. *Актуальні питання сучасної психології*. 2014. № 1. С. 71-75
23. Карелін П. А. Встановлення та регулювання особистісних меж у психотерапевтичній практиці. *Регістри стосунків III: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції*. (Київ, 3-4 грудня 2016 р.). Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2016. С. 118-125.
24. Карелін П. А. Застосування схеми «person-x-environment» в емпіричному дослідженні психологічних меж особистості. *Педагогічний процес: теорія і практика*. Київ. 2018. Вип. 3 (62). С. 68-77.
25. Карелін П. А. Інтраперсональний та інтерперсональний аспекти функціонування психологічних меж особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2016. Вип. 38 (41). С. 63-73.
26. Карелін П. А. Конфігурування внутрішнього простору особистості // *Актуальні проблеми психології*. 2013. Вип. 8. т. 11. ч. 1. С. 441-449.
27. Карелін П. А. Просторово-динамічний підхід у виокремленні характерологічних особливостей особистості. *Четверті Сіверянські соціальнопсихологічні читання: матеріали всеукраїнської ювілейної наукової конференції (Чернігів, 13 листопада 2013 р.)*. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет, 2013. С. 74-75.
28. Карелін П. А. Роль «межи» у розумінні людиною себе та дійсності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2011. Вип. 94. т. 1. С. 186-189.
29. Карелін П. А. Функціональні відмінності психологічних меж особистості на прикладі психоаналізу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2012. Вип. 105. т. 1. С. 135-139.

30. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості : монографія. Івано-Франківськ : Лілея НВ, 2009. 512 с.
31. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості: монографія. 2-ге вид., перероб., допов. Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника, 2018. 719 с.
32. Карпенко З. С. Ціннісні виміри індивідуальної свідомості. Методологічні і теоретичні проблеми психології : хрестоматія / упоряд. : З. С. Карпенко, І. М. Гоян. Івано-Франківськ, 2000. 128 с.
33. Краєва О. А. Криза ідентичності підліткового віку та її роль у становленні зрілої особистості. *Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України* / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2010. Вип. 7. С. 310–321.
34. Краєва О. А. Можливі варіанти подолання кризи ідентичності підлітками. *Актуальні проблеми психології : Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія* : зб. наук.праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ : ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2011. Т. 10. Вип. 19. С. 302–311.
35. Лужанський І.А. Особисті кордони. URL: <https://www.b17./article/lichniegranici/> (дата звернення: 09.05.2025).
36. Максименко С. Д. Психологія особистості: підруч. для студ. вищ. навч. закл. К. : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
37. Ондо Анже А. М. Особистісні детермінанти становлення життєвої позиції у підлітковому віці. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 121(2). С. 74-77.
38. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: У двох кн. Кн.1.: Соціальна психологія особистості і спілкування. К.: Либідь, 2004. 576 с.
39. Осадько О. Ю. Психологічні виміри спілкування як простору саморозвитку особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Київ. 2013. Вип. 32 (35). С. 174-184.

40. Павленко Т. В. Відмінності розвитку комунікативної сфери дівчат та хлопців підліткового віку. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том IV: Психологія обдарованості. 2018. Вип. 14. С. 370-379.

41. Павленко Т. В. Теоретичний аналіз компонентів комунікативної сфери підлітків. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр.* 2017. Вип. 2 (11). С. 99-103.

42. Періг І. М. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці. «Актуальні задачі сучасних технологій»: матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів (Тернопіль, 16-17 листопада 2017). Тернопіль, 2017. С. 212–213.

43. Просандеєва Л. Є. Деякі аспекти становлення самоцінності підлітків. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. Сер. 12 : Психологічні науки. К., 2007. Вип. 20 (44). С. 151–157.

44. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навчально-методичний посібник. ОНУ ім. І.І. Мечникова. Донецьк: «Східний видавничий дім», 2015. 165 с.

45. Савчин М. В. Вікова психологія: навчальний посібник. К.: Академвидав, 2005. 202 с.

46. Серебрякова М. Є. Вплив розмитих психологічних кордонів на ефективність діяльності у співзалежних відносинах. *Вісник Чернігівського наукового центру РАН*. 2018. № 2(59). С. 58–62.

47. Слюсаревський М. М. Соціальна ситуація та її масштаб у контексті проблем розвитку особистості. *Психолого-педагогічні засади розвитку особистості в освітньому просторі*. 2008. С. 373-382.

48. Стадній О. Ю. Психологічні межі особистості. URL: <http://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/10479/485.pdf?sequence=3>
(дата звернення: 28.04.2025)

49. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
50. Фалько Н. М. Гармонізація емоційної сфери підлітків методами казко терапії. *Молодий вчений*. 2014. Вип. 12 (15). С. 267–270.
51. Формування соціальної ініціативності підлітків у дитячому об'єднанні: монографія Т. К. Окушко, Ж. В. Петрочко, Н. В. Чиренко, Н. О. Шпиг, О. В. Касьянова, Л. М. Сокол, О. В. Пащенко, О. В. Долгова, В. Ю. Белан; наук. ред. Т.К.Окушко. Харків : «Друкарня Мадрид», 2015. 318 с.
52. Хомчук О. П. Автономність як особистісна детермінанта впевненості у собі в підлітків. *Єдність навчання і наукових досліджень головний принцип університету*: збірник наукових праць / укл. Г. І. Волинка, О. В. Уваркіна, О. П. Ємельянова. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. С. 195–196.
53. Adams J. Boundary issues: using boundary intelligence to get the intimacy you want and the independence you need in life, love, and work. Published by John Wiley, New Jersey. 2005. 252 p.
54. Blaser K. No Empathy without Self-Boundaries: A New Spatial Attention Concept for Understanding Empathy // *Journal of Studies in Social Sciences*. 2015. Vol. 12. Number 2. P. 219-234.
55. Gabbard G. O., Lester E. P. Boundaries and boundary violations in psychoanalysis. New York: BasicBooks. 1995. 225 p.
56. Gabbard G. O: Lessons to be learned from the study of sexual boundary violations. *Am J Psychother* 1996. 50. P. 311-322
57. Gutheil T. G., Gabbard G. O. The concept of boundaries in clinical practice: theoretical and risk-management dimensions. *Am J Psychiatry* 1993. 150. P. 188-196.
58. Katherine A. Boundaries: where you end and I begin. New York: A firesite book. 1993. 143 p.
59. Minuchin S. Families and family therapy. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1974. 261 p.

60. Olson D. H. Circumplex Model VII: Validation studies and FACES III. Family Process. 1986. №25. P. 337-351.



Звіт подібності

метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnytskyi

Заголовок

Чобота_Диплом_Формування_психологічних_кордонів_у_підлітковому_віці

Автор Науковий керівник / Експерт

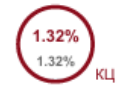
ЧоботаОлександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnytskyi

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

**13365**
Кількість слів**104883**
Кількість символів