

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
Науково-дослідний інститут
Кафедра психології**

На правах рукопису

МАКСИМОВ ВЛАДИСЛАВ СЕРГІЙОВИЧ

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ РІВНЕМ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ ТА
ПОТРЕБОЮ У СПІЛКУВАННІ**

Спеціальність	<u>053</u>	<u>Психологія</u>
	(код)	(назва спеціальності)
Освітня програма	<u>Психологія</u>	
	(назва)	
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня	<u>бакалавра</u>	

Науковий керівник:

**Тарасевич Інна
Юріївна**, старший
викладач



РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри

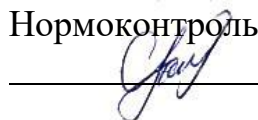
№ 15 від 15.05.2025

Завідувач кафедри


(підпис)

Людмила ПРІСНЯКОВА

Нормоконтроль



Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2025

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступінь бакалавр з психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології
Людмила ПРИСНЯКОВА



06. 06.2024

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

МАКСИМОВ ВЛАДИСЛАВ СЕРГІЙОВИЧ

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

1. Тема роботи: **Взаємозв'язок між рівнем особистих кордонів та потребою у спілкуванні**

2. Науковий керівник: Тарасевич Інна Юріївна, старший викладач кафедри психології

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

3. Строк подання роботи на кафедру _____

4. Мета кваліфікаційної роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем сформованості особистісних кордонів та потребою особистості у спілкуванні.

5. Завдання кваліфікаційної роботи: 1. Проаналізувати наукові підходи до особистісних кордонів.

2. Дослідити природу потреби у спілкуванні.

3. Виявити психологічні бар'єри у спілкуванні

4. Розробити програму емпіричного дослідження

5. Провести дослідження й проаналізувати результати

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Написання першого розділу	Грудень 2024	виконано
2	Проходження переддипломної практики	Лютий 2025	виконано
3	Аналіз отриманих результатів	Лютий-березень 2025	виконано
4	Написання другого розділу	Квітень 2025	виконано
5	Написання вступу	Квітень 2025	виконано
6	Категоризація отриманих результатів	Травень 2025	виконано
7	Передзахист кваліфікаційної роботи	Травень 2025	виконано

Науковий керівник


(підпис)

Інна ТАРАСЕВИЧ

Здобувач вищої освіти



(підпис)

Владислав МАКСИМОВ

Дата видавання завдання 17.08.2024

АНОТАЦІЯ

МАКСИМОВ В. С. Взаємозв'язок між рівнем особистих кордонів та потребою у спілкуванні / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавра» за спеціальністю С4 «Психологія» (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВНПЗ «ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ», Дніпро, 2025.

У роботі розкрито взаємозв'язок між рівнем особистісних кордонів та потребою у спілкуванні у віці 18-25 років. Визначено актуальність досліджуваної теми з огляду на інтенсифікацію міжособистісних контактів та важливість балансу між особистісною автономією й соціальною взаємодією для психічного здоров'я та ефективної соціалізації.

Проаналізовано основні підходи до проблематики особистісних кордонів (Н. Браун, Е. Гартманн) та потреби у спілкуванні (А. Маслоу, Д. МакКлелланд), висвітлено значення самооцінки й асертивності для формування та підтримки особистісних меж та задоволення комунікативних потреб.

Метою дослідження є теоретичне та емпіричне вивчення взаємозв'язку між рівнем особистісних кордонів і потребою в спілкуванні.

Об'єкт дослідження — психологічні аспекти міжособистісного спілкування у контексті особистісних кордонів. Предметом дослідження — взаємозв'язок між рівнем особистісних кордонів та комунікативними потребами молоді.

Предмет дослідження — взаємозв'язок між рівнем сформованості особистісних кордонів та потребою особистості у спілкуванні.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати наукові підходи до особистісних кордонів (сутність, типи, проблеми порушення).
- Дослідити психологічну природу потреби у спілкуванні (чинники, стилі, індивідуальні особливості).

- Виявити психологічні бар'єри спілкування та роль самооцінки й асертивності у встановленні кордонів і задоволенні потреби в спілкуванні.
- Розробити програму та методику емпіричного дослідження взаємозв'язку особистісних кордонів та потреби у спілкуванні.
- Провести емпіричне дослідження, проаналізувати результати та сформулювати висновки щодо взаємозв'язку особистісних кордонів і потреби в спілкуванні.

Для реалізації мети використано комплекс психодіагностичних методик: Опитувальник психологічних меж особистості (Е. Гартманн), Шкала гнучкості особистісних кордонів (А. Скотт), Опитувальник мотивації афіліації (А. Меграбіан), Шкала «Потреба у включенні» FIRO-B (W. Schutz), Шкала асертивності Ратуса. Вибірка складала 60 осіб віком 18–25 років.

Емпіричне дослідження виявило статистично значущий негативний взаємозв'язок між сформованістю особистісних кордонів і потребою у спілкуванні. Встановлено негативні кореляції між гнучкістю особистісних кордонів і мотивацією афіліації ($r \approx -0,45$), потребою у включенні і ригідністю кордонів ($r \approx -0,50$). Водночас асертивність позитивно пов'язана з міцністю кордонів ($r \approx +0,40$) та негативно – з інтенсивністю потреби у спілкуванні ($r \approx -0,30$). Особи зі слабкими кордонами демонструють підвищену потребу у спілкуванні (60%), тоді як особи з жорсткими межами – низьку (67%).

Гіпотезу підтверджено, що дозволило сформулювати практичні рекомендації для психологів щодо розвитку особистісної автономії, асертивності та оптимального задоволення комунікативних потреб молоді.

Ключові слова: особистісні кордони, потреба у спілкуванні, взаємозв'язок, молодь, психологічні чинники, асертивність, самооцінка, гнучкість кордонів, мотивація афіліації, психологічне благополуччя, міжособистісна взаємодія.

ABSTRACT

MAKSYMОВ V. S. The relationship between the level of personal boundaries and the need for communication / Qualification thesis for obtaining a bachelor's degree in specialty C4 “Psychology” (educational and professional program “Psychology”). Dnipro Humanitarian University, Dnipro, 2025.

The paper reveals the relationship between the level of personal boundaries and the need for communication in individuals aged 18-25 years. The relevance of the researched topic is determined considering the intensification of interpersonal contacts and the importance of balance between personal autonomy and social interaction for mental health and effective socialization.

The main approaches to the issues of personal boundaries (N. Brown, E. Hartmann) and the need for communication (A. Maslow, D. McClelland) are analyzed. The significance of self-esteem and assertiveness for the formation and maintenance of personal boundaries and satisfaction of communicative needs is highlighted.

The aim of the research is the theoretical and empirical study of the relationship between the level of personal boundaries and the need for communication.

The object of research — psychological aspects of interpersonal communication in the context of personal boundaries. The subject of research – the relationship between the level of personal boundaries and the communicative needs of youth.

The subject of research — the relationship between the level of formation of personal boundaries and the individual's need for communication.

Research objectives:

- To analyze scientific approaches to personal boundaries (essence, types, problems of violation).
- To investigate the psychological nature of the need for communication (factors, styles, individual characteristics).
- To identify psychological barriers to communication and the role of self-esteem and assertiveness in establishing boundaries and meeting the need for communication.

- To develop a program and methodology for an empirical study of the relationship between personal boundaries and the need for communication.
- To conduct an empirical study, analyze its results, and formulate conclusions regarding the relationship between personal boundaries and the need for communication.

To achieve the aim, a complex of psychodiagnostic methods was used: The Boundary Questionnaire (E. Hartmann), Personal Boundaries Flexibility Scale (A. Scott), Affiliation Motivation Questionnaire (A. Mehrabian), "Need for Inclusion" Scale from FIRO-B (W. Schutz), Rathus Assertiveness Schedule. The sample consisted of 60 individuals aged 18–25 years.

The empirical research revealed a statistically significant negative relationship between the formation of personal boundaries and the need for communication. Negative correlations were established between the flexibility of personal boundaries and affiliation motivation ($r \approx -0.45$), and between the need for inclusion and boundary rigidity ($r \approx -0.50$). Concurrently, assertiveness is positively correlated with the strength of boundaries ($r \approx +0.40$) and negatively – with the intensity of the need for communication ($r \approx -0.30$). Individuals with weak boundaries demonstrate an increased need for communication (60%), while individuals with rigid boundaries – a low need (67%).

The hypothesis was confirmed, which allowed for the formulation of practical recommendations for psychologists regarding the development of personal autonomy, assertiveness, and the optimal satisfaction of the communicative needs of youth.

Keywords: *personal boundaries, need for communication, relationship, youth, psychological factors, assertiveness, self-esteem, boundary flexibility, affiliation motivation, psychological well-being, interpersonal interaction.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	11
РОЗДІЛ I. ОСОБИСТІСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ КОРДОНИ ТА ПОТРЕБА В СПІЛКУВАННІ.....	16
1.1. Поняття, функції та визначення особистісних кордонів.....	16
1.2. Поняття спілкування, його роль, функції та види	20
1.3. Взаємозв'язок особистих кордонів і потреби у спілкуванні.....	29
1.4. Прояви особистісних кордонів у різних соціальних середовищах та їхній вплив на спілкування	36
Висновки до 1 розділу.....	51
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ НА ТЛІ ПОТРЕБИ У СПІЛКУВАННІ	54
2.1. Організація дослідження та обґрунтування методик дослідження.....	54
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	58
2.3. Категоризація результатів дослідження.....	65
2.4. Узагальнення результатів та аналіз взаємозв'язку	68
Висновки до 2 розділу.....	71
ВИСНОВКИ	76
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	80
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах зростаючої інтенсивності міжособистісних взаємодій та інформаційного обміну проблема оптимального балансу між особистісними межами людини та її потребою у спілкуванні набуває особливої актуальності. Особисті кордони визначають психологічний простір особистості – це межі допустимого впливу оточення, які людина встановлює для захисту свого емоційного благополуччя і самості. Потреба у спілкуванні, своєю чергою, є базовою соціальною потребою особистості, від задоволення якої значною мірою залежить формування стосунків, почуття приналежності та підтримання психологічного комфорту. Гармонійна взаємодія цих двох аспектів – вміння відстоювати власні межі при одночасному задоволенні потреби в контактах – виступає важливою умовою психічного здоров'я та успішної соціалізації.

Порушення або дисбаланс у цій сфері часто призводить до негативних наслідків. З одного боку, надмірно розмиті особисті кордони (коли індивід не вміє сказати «ні» та дозволяє іншим порушувати свій особистий простір) спричиняють психологічний дискомфорт, стрес, почуття використаності та проблеми у взаєминах. З іншого боку, надто жорсткі кордони (коли людина захищається шляхом надмірного відгородження від оточення) ведуть до соціальної ізоляції, труднощів у встановленні близьких стосунків і хронічно незадоволеної потреби у спілкуванні. Таким чином, актуальним є дослідження того, як рівень сформованості та гнучкості особистісних меж пов'язаний із прагненням особистості до спілкування та соціальної взаємодії.

Значущість обраної тематики підтверджується зростаючою увагою науковців до питання особистісних кордонів і культури спілкування. У працях зарубіжних психологів (наприклад, Н. Браун, Е. Гартманн) висвітлено типи та характеристики психологічних меж особистості, їхню роль у взаєминах і захисті від маніпуляцій. Вітчизняні дослідники також аналізують проблему встановлення особистих меж у контексті міжособистісної взаємодії та

самореалізації особистості. Потреба у спілкуванні як фундаментальна психологічна потреба розглядається в класичних теоріях мотивації (А. Маслоу, Д. МакКлелланд) та в сучасних дослідженнях, присвячених соціальній поведінці і розвитку особистості. Крім того, у психологічній літературі описано різні стилі спілкування (пасивний, асертивний, агресивний тощо) і виокремлено типові психологічні бар'єри в комунікації, що впливають на здатність людини ефективно взаємодіяти з оточенням.

Окремо відзначається роль індивідуально-психологічних характеристик. Дослідники наголошують, що рівень самооцінки та навички асертивної поведінки (здатності впевнено і відкрито відстоювати свої права та межі, не порушуючи прав інших) суттєво впливають на стиль спілкування. Низька самооцінка і недостатня асертивність часто призводять до невміння встановлювати чіткі межі або, навпаки, провокують захисну агресивність у контактах, що заважає повноцінному задоволенню потреби у спілкуванні. Відтак аналіз впливу цих чинників є важливою складовою дослідження.

Незважаючи на наявність численних праць, дотичних до проблематики особистісних кордонів і комунікації, прямих наукових даних про взаємозв'язок рівня сформованості особистих меж із потребою у спілкуванні поки що небагато. Досі недостатньо з'ясовано, яким чином уміння людини вибудовувати та дотримуватися власних психологічних меж співвідноситься з її прагненням до соціальної взаємодії. Залишається відкритим питання, чи впливає «зрілість» особистих кордонів на інтенсивність і характер комунікативних потреб: наприклад, чи особи з гнучкими, здоровими межами демонструють більш збалансовану комунікативну активність порівняно з тими, хто має надто жорсткі або розмиті межі.

В українській психологічній науці комплексні емпіричні дослідження зазначеної проблематики практично не проводилися, що підкреслює новизну та актуальність обраного напрямку. Таким чином, вивчення взаємозв'язку між рівнем особистих кордонів та потребою у спілкуванні є своєчасним і важливим – як для поглиблення теоретичних уявлень про психологію міжособистісної

взаємодії, так і для вдосконалення практичних підходів до налагодження здорового спілкування.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем сформованості особистісних кордонів та потребою особистості у спілкуванні.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що існує значущий взаємозв'язок між рівнем особистісних кордонів і потребою у спілкуванні.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі основні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до проблеми особистісних кордонів; визначити сутність цього поняття, окреслити типи особистих (психологічних) кордонів та охарактеризувати типові проблеми, що виникають у разі їх порушення.
2. Дослідити психологічну природу потреби особистості у спілкуванні та чинники, що впливають на її вияв; розглянути різновиди стилів спілкування й індивідуальні особливості комунікативної поведінки особистості.
3. Виявити основні психологічні бар'єри у спілкуванні та з'ясувати роль рівня самооцінки й асертивності у встановленні особистісних меж і задоволенні потреби людини в спілкуванні.
4. Розробити програму й обрати методичні засоби для емпіричного дослідження взаємозв'язку між рівнем особистих кордонів та потребою у спілкуванні (визначити необхідні психодіагностичні методики, вибірку та процедуру проведення дослідів).
5. Провести емпіричне дослідження та проаналізувати його результати, встановивши характер взаємозв'язку між рівнем особистих кордонів і потребою в спілкуванні; сформулювати обґрунтовані висновки за результатами роботи.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості міжособистісного спілкування, пов'язані з процесом встановлення і дотримання особистісних (психологічних) кордонів у контексті задоволення потреби особистості в спілкуванні.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між рівнем сформованості особистісних кордонів та потребою особистості у спілкуванні.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було застосовано комплекс наукових методів. Теоретичні методи: аналіз, порівняння та узагальнення інформації з наукової літератури з тематики особистісних кордонів і спілкування. Емпіричні методи: психолого-діагностичне обстеження (анкетування, тестування) із використанням стандартизованих методик для вимірювання рівня сформованості особистих кордонів та вираженості потреби в спілкуванні. Отримані емпіричні дані піддавалися математично-статистичній обробці (зокрема, застосовано кореляційний аналіз) з метою виявлення та оцінки статистично значущих взаємозв'язків між основними показниками дослідження.

Було використано такі діагностичні методики:

1. Опитувальник психологічних меж особистості (Boundary Questionnaire, Е. Гартманн).
2. Шкала гнучкості особистісних кордонів у взаємодії (А. Скотт).
3. Опитувальник мотивації афіліації (А. Меграбіан).
4. Шкала "Потреба у включенні" з FIRO-B (W. Schutz).
5. Шкала асертивності Ратуса (Rathus Assertiveness Schedule).

Наукова новизна одержаних результатів. Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

- вперше здійснено спробу комплексного вивчення взаємозв'язку між рівнем особистісних кордонів та потребою особистості у спілкуванні – інтегровано теоретичні напрацювання з даної проблематики та проведено емпіричну перевірку висунутих припущень;
- емпірично встановлено та статистично підтверджено наявність істотного взаємозв'язку між показниками рівня особистих кордонів і потреби у спілкуванні (отримано нові дані щодо характеру цього взаємозв'язку);
- набули подальшого розвитку уявлення про вплив індивідуально-психологічних чинників на процес міжособистісної взаємодії: зокрема, результати дослідження

доповнили наукові знання про роль самооцінки та асертивності у формуванні здорових особистих меж і задоволенні комунікативних потреб особистості.

Практична значимість. Насамперед, отримані дані є важливими для психологічного консультування та психотерапії. Психологи можуть використовувати ці знання для глибшого розуміння проблем клієнтів, пов'язаних із труднощами у спілкуванні, соціальною ізоляцією, співзалежними стосунками або, навпаки, надмірною конфліктністю. Це може включати тренінги асертивності, навчання навичкам говорити "ні" без почуття провини, розвиток самоповаги та вміння розпізнавати власні потреби й емоції.

У сфері освіти результати дослідження можуть бути корисними для педагогів, шкільних психологів та батьків.

У професійній діяльності, зокрема у сферах, пов'язаних з управлінням персоналом, командною роботою та клієнтським сервісом, результати дослідження можуть сприяти покращенню комунікації та запобіганню конфліктам.

Структура дослідження: кваліфікаційна робота складається зі вступу, 2 розділів, 8 підрозділів, висновків, переліку посилань, який налічує 60 джерел, 5 додатків. Обсяг основної частини кваліфікаційної роботи складає 78 сторінок.

РОЗДІЛ І.

ОСОБИСТІСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ КОРДОНИ ТА ПОТРЕБА В СПІЛКУВАННІ

1.1. Поняття, функції та визначення особистісних кордонів

Особистісні межі являють собою психологічні, емоційні та фізичні рубежі індивіда, які позначають, де завершується простір однієї людини та починається простір іншої [1]. В психологічній науці дане поняття характеризує умовні лінії чи норми, що визначають прийнятні для індивіда форми взаємодії, комунікації та тілесного контакту. За допомогою цих меж людина розмежовує власні ідеї, емоції та потреби від сторонніх, утверджуючи таким чином свою унікальність та самостійність [17].

До ключових категорій особистісних меж зараховують: Фізичні межі: стосуються персональної території та тілесного дотику. Вони окреслюють, який особистий простір та ступінь фізичного контакту є комфортним для індивіда (наприклад, обійми переважно з близьким колом осіб). Емоційні межі: співвідносяться з почуттями та емоційним станом. Вони визначають, якою мірою людина готова ділитися власними переживаннями з іншими та наскільки вона сприймає емоційне навантаження оточуючих, оберігаючи власний душевний спокій. Ментальні (інтелектуальні) межі: охоплюють переконання, світоглядні позиції та думки. Вони надають можливість зберігати власні погляди та ставитися з повагою до розбіжностей у думках інших, не розглядаючи чужу незгоду як небезпеку для власних цінностей. Духовні межі: пов'язані з релігійними або духовними віруваннями. Вони окреслюють особистий простір у царині віри та світосприйняття, дозволяючи індивіду шанувати власні духовні потреби й переконання та виявляти толерантність до поглядів інших [18].

Особистісні межі можуть характеризуватися різним ступенем гнучкості, що залежить від конкретної ситуації та рівня довіри у взаєминах. Наприклад, у

стосунках із близькою людиною межі можуть бути більш проникними, тоді як із малознайомими – більш чіткими. Концепція особистісних меж є фундаментальною для розуміння механізмів людської взаємодії, за яких зберігається відчуття власної ідентичності у стосунках [19].

Особисті межі виконують низку значущих психологічних функцій. По-перше, вони створюють відчуття самотійності та ідентичності, тобто дають змогу людині розрізняти, де її «Я», а де «не-Я» [2]. Чітке розмежування між власним «єго» та зовнішнім світом сприяє формуванню інтегральної Я-концепції. Як зазначав В. Петровський, особистість виникає там, де вона відокремлюється від інших: «„Его“ існує саме там, де починається „не-Его“» [2]. По-друге, межі оберігають психологічну цілісність і безпеку індивіда – зокрема, захищають від надмірного стороннього впливу, маніпулятивних дій чи порушення особистого простору. Вони функціонують як своєрідний бар'єр, що пропускає корисні впливи та відфільтровує деструктивні. Наукові дані свідчать, що психологічно благополучний, зрілий індивід, як правило, володіє стійкими, але разом з тим адаптивними межами, що дають змогу зберігати самотійність та формувати тісні взаємини [2]. Здорові межі не є ані надмірно ригідними, ані надмірно розмитими – вони достатньо визначені, але пристосовуються до обставин. По-третє, особистісні межі регулюють рівень близькості й дистанції у взаємодії. Встановлюючи межі, людина інформує інших про те, що для неї є прийнятним, а що – ні, і це сприяє взаємній повазі та ясності у стосунках. Через межі людина позначає свої потреби, цінності та очікування в комунікації. Таким чином, функція меж полягає також у підтриманні особистісного комфорту у взаємодії: коли межі шануються, людина відчувається безпечно та контролює ситуацію, а порушення меж спричиняє тривогу чи образ.

Характер особистих меж – їхня чіткість чи порушеність – суттєво впливає на розвиток особистості та її добробут. Надто дифузні, слабкі межі роблять людину вразливою до стороннього впливу, створюють небезпеку так званого злиття або енемешменту у стосунках, коли втрачається відчуття власної

окремішності. Енмешмент характеризується як стан, за якого зникає відчуття індивідуальності, зменшується автономія, і власне «Я» людини ніби поглинається іншим. У сімейних системах це корелює з дифузними (надмірно проникними) межами, коли члени родини надмірно втягнуті в переживання одне одного і не здатні функціонувати самотійно [3]. Люди з нечіткими межами часто не можуть відмовляти, переживають почуття провини за власні потреби або надмірно залежать від чужої оцінки. Внаслідок цього страждає їхня Я-концепція – ким я є, якщо постійно адаптуюся до інших? На особистісному рівні слабкі межі асоціюються з низькою самоповагою та підвищеним рівнем тривожності. Зокрема, показово, що «тонкі» психологічні межі (схильність до розмивання меж) статистично пов'язані з нижчою самооцінкою та гіршою соціальною підтримкою [5]. Навпаки, надто жорсткі межі характеризуються емоційною відстороненістю, уникненням близькості та браком гнучкості у стосунках. Такі люди можуть мати труднощі з емпатією та довірою, що також негативно позначається на особистісному зростанні – розвиток соціальних навичок та емоційного інтелекту уповільнюється, якщо людина ізолює себе за «муром». Дисфункціональними вважаються обидві крайнощі – і надмірно розмиті, і надмірно ригідні межі [3]. Збалансовані межі дозволяють людині залишатися собою, водночас вступаючи у близькі стосунки без втрати власної ідентичності, що є ознакою психічної зрілості [20].

Особисті межі не є вродженою характеристикою – вони формуються протягом усього життя під впливом соціального середовища та досвіду взаємодії. Вирішальну роль відіграє виховання у дитячому віці: стиль батьківської комунікації формує у дитини модель дозволеного. Якщо батьки поважають особистий простір дитини (наприклад, визнають її право на власні емоції, думки), це сприяє становленню здорових меж у майбутньому. Натомість, якщо межі дитини систематично порушувалися (надмірний контроль, відсутність приватності чи, навпаки, емоційна відстороненість батьків), то у дорослому віці можливі труднощі з усвідомленням та захистом власних меж [1].

У підлітковому віці формування меж пов'язане з процесом індивідуації – поступового відокремлення себе від батьків та визначення власної ідентичності. Окрім родинного впливу, значення мають культурні норми. Культура певною мірою визначає «дистанцію» між людьми: так, глобальне міжкультурне дослідження виявило суттєві відмінності у преференціях особистої дистанції між представниками 42 країн світу [2]. Тобто, норми фізичних меж (напр., якою має бути відстань під час спілкування, що вважається прийнятним дотиком) варіюють залежно від культури. В одних культурах прийнято підтримувати більшу дистанцію, в інших – меншу, і ці відмінності необхідно враховувати у міжособистісному спілкуванні. Попри це, базова потреба в особистому просторі та автономії є універсальною для всіх людей, хоча її прояви різняться [21].

Психологи виокремлюють низку типових причин, через які у людей виникають складнощі з встановленням меж. Серед них – недостатнє усвідомлення своїх прав та потреб (людина може не розуміти, що має право сказати «ні», або не відстежувати, коли її самопочуття погіршується від стороннього втручання), страх відмовити чи виглядати «негативно» в очах інших, а також засвоєні з дитинства установки на надмірне догоджання (так звана тенденція *people-pleasing*). Наприклад, у феномені співзалежності (кодепенденс) – коли людина настільки прив'язана до іншого (скажімо, партнера із залежністю), що жертвує собою – проявляються значні порушення особистих меж. Дослідники зазначають, що співзалежні особи часто відчують провину за власні потреби і бояться втратити стосунок, якщо почнуть окреслювати межі [1;3]. Це створює замкнене коло: щоб зберегти стосунки, вони розчиняються в іншому, ще більше втрачаючи себе. Подібні порушення меж пов'язані з високим рівнем стресу та емоційним виснаженням. Так, порівняльне дослідження студентів, які пережили психологічну травму, показало, що травмовані особи схильні мати аморфні, нечіткі межі власного «Я» – їхній особистий простір часто порушувався, через що межі стали «розмитими» [2]. Це робить їх вразливими: надмірна відкритість веде до перевантаження негативною інформацією, яка

«прориває» захист і порушує цілісність особистості [2]. Отже, невміння встановлювати здорові межі може бути як наслідком минулих травматичних переживань, так і причиною подальших психологічних проблем.

Формування та підтримання чітких меж – це навичка, яку можна розвинути. Ключову роль тут відіграє асертивність, тобто здатність відкрито і прямо заявляти про свої почуття та потреби, водночас поважаючи права інших. Дослідження наголошують, що асертивна поведінка сприяє встановленню здорових меж: вміння сказати «ні» або попросити про зміну небажаної поведінки партнера допомагає зберігати баланс між власними потребами та інтересами оточення [1]. Асертивність дозволяє уникнути як пасивної поступливості (коли межі порушуються), так і агресії. Практичними кроками до зміцнення меж є усвідомлення своїх «тригерів» – ситуацій, де людина відчуває дискомфорт, – і проговорення своїх меж у формі прохання чи твердження, не звинувачуючи співрозмовника. Крім того, важливо навчитися розрізняти свої емоції від чужих, не брати на себе відповідальність за почуття інших – це особливо актуально для емоційних меж. Загалом, розвиток особистих меж тісно пов'язаний зі зростанням самосвідомості та самоповаги. Наукові огляди сходяться на думці, що розуміння і підтримання власних меж є необхідною умовою психічного здоров'я та високої якості життя [1]. Людина, яка усвідомлює свої межі, краще розуміє себе і ефективніше вибудовує гармонійні стосунки з оточенням.

1.2. Поняття спілкування, його роль, функції та види

У психології спілкування розглядається як багатоаспектний процес налагодження контактів між індивідами, що включає обмін інформацією, переживаннями, діями та спільне формування взаєморозуміння. Спілкування відіграє центральну роль у становленні особистості та суспільному житті: через нього відбувається соціалізація (засвоєння норм і цінностей), формування

самооцінки (у відображенні оцінок інших), задоволення потреб у прив'язаності, визнанні та ін [22].

Функції спілкування досліджувалися багатьма науковцями. Згідно з Б. Ломовим, можна виділити три основні групи: інформаційно-комунікативну, регулятивно-комунікативну та афективно-комунікативну. Інформаційно-комунікативна функція полягає в обміні знаннями, повідомленнями, думками – тобто забезпечує передачу та отримання інформації між людьми. Регулятивно-комунікативна (інтерактивна) функція полягає в координації спільних дій, впливі на поведінку партнера, взаємному регулюванні відносин; через неї реалізується вплив людей один на одного (накази, прохання, переконання, спонукання). Афективно-комунікативна функція стосується емоційної сфери – спілкування дозволяє виразити почуття, переживати емоційний зв'язок, підтримувати один одного; воно слугує засобом формування міжособистісних стосунків і емоційного взаєморозуміння [4].

Виходячи з цих функцій, психологи також визначають основні аспекти спілкування: комунікативний (обмін інформацією), інтерактивний (організація взаємодії) та перцептивний (взаємне сприйняття і розуміння партнерів) [4]. Отже, комунікація між людьми – це не лише передача слів, але й встановлення стосунків, вплив один на одного та сприйняття особистості іншого. Ефективне спілкування одночасно забезпечує точність переданої інформації, координацію дій і емоційну залученість, що й обумовлює його вирішальну роль у спільній діяльності, навчанні, вихованні та інших аспектах життя [23].

Види спілкування. Спілкування класифікують за різними ознаками. За кількістю учасників розрізняють: міжособистісне спілкування (між двома або кількома людьми в безпосередньому контакті), групове спілкування (між членами малої групи, колективу) та масове спілкування (звернення однієї особи або організації до великої аудиторії) [5]. Міжособистісне (інтерперсональне) спілкування характеризується глибиною взаємодії, емоційною близькістю або навпаки конфліктністю – сюди належать дружні бесіди, сімейне спілкування,

діалог між колегами тощо. Групове спілкування відбувається у невеликій групі, де учасники взаємодіють як єдина система (напр. обговорення в команді, учнівський клас, групова дискусія). Масове спілкування здійснюється опосередковано (через ЗМІ, інтернет, публічні виступи) і має односторонній характер впливу – наприклад, телебачення транслює повідомлення широкому загалу.

За формальністю розрізняють формальне (офіційне, ділове) спілкування – регламентоване соціальними ролями і статусами (керівник-підлеглий, викладач-студент) – та неформальне (особистісне) спілкування – вільне, дружнє, без жорстких правил. За засобами комунікації виділяють вербальне (словесне) та невербальне спілкування (про це детальніше нижче). Також можна говорити про пряме (контакт «віч-на-віч») і опосередковане (через листування, телефон, інтернет) спілкування; одностороннє (лектор – аудиторія) і двостороннє (діалогічне). Кожен різновид має свою специфіку: наприклад, у масовій комунікації важлива стандартизація і чіткість повідомлення, тоді як у міжособистісній – гнучкість і адаптивність до реакцій співрозмовника.

Стиль спілкування – це характерна манера, в якій людина вибудовує комунікацію з іншими. Традиційно виокремлюють три основні стилі: агресивний, пасивний та асертивний (впевнений). Агресивний стиль характеризується домінантністю, жорстким відстоюванням своєї позиції без врахування почуттів іншого. Агресивно налаштована людина висловлює свої думки різко, іноді знецінюючи чи порушуючи межі співрозмовника [1]. Такий стиль може досягати цілей силою, але часто призводить до конфліктів і образ. Пасивний стиль, навпаки, відзначається поступливістю і підкоренням: людина не виражає відкрито своїх потреб і почуттів, намагаючись догодити або слідувати волі інших [1]. Пасивний комунікатор уникає конфліктів ціною придушення власної думки, через що відчуває фрустрацію, невпевненість у собі. Асертивний стиль спілкування (від англ. *assertive* – самовпевнений, наполегливий) вважається найбільш ефективним і здоровим. Він полягає в

прямому, чесному і одночасно шанобливому вираженні своїх думок і почуттів [1]. Асертивна людина відстоює власні права без порушення прав іншого: говорить відкрито, але без агресії, здатна сказати «ні», висловити незгоду конструктивно, а також вислухати позицію співрозмовника.

Окрім цих трьох, іноді окремо виділяють пасивно-агресивний стиль, коли зовнішньо людина ніби погоджується (пасивно), але непрямо виражає невдоволення – наприклад, через сарказм, саботаж, плітки. Однак у психологічній літературі пасивно-агресивна манера розглядається радше як поєднання перших двох стилів. Асертивне спілкування сьогодні є предметом навчання і тренувань, оскільки воно сприяє кращому розумінню, зниженню рівня стресу у взаємодії та вирішенню конфліктів. Як показують дослідження, люди з високою самооцінкою та впевненістю частіше обирають асертивний стиль, тоді як тривожні особи чи з комплексом меншовартості схильні до пасивності або прихованої агресії [6].

Вербальні і невербальні засоби спілкування. У процесі спілкування задіяні різні засоби комунікації. Вербальне спілкування – це обмін інформацією за допомогою слів, мовлення (усного чи письмового). Слова є носіями смислу, за їх допомогою ми передаємо конкретні повідомлення, запитання, відповіді. Важливими аспектами вербальної комунікації є зміст повідомлення (що саме сказано) та форма висловлення (як побудовано фрази, який тон). Одне і те ж твердження можна висловити по-різному – нейтрально чи образливо, прямо чи завуальовано – і це вплине на ефект.

Невербальне спілкування – це передавання значень без слів, за допомогою міміки, жестів, пози, погляду, інтонації, темпу мови, відстані між співрозмовниками тощо. Невербальні сигнали часто несуть не менше інформації, ніж самі слова. Наприклад, тон голосу і вираз обличчя можуть повністю змінити інтерпретацію висловленої фрази (сарказм, гнів або радість легко зчитуються з інтонації). Дослідження показують, що значна частина людської комунікації є невербальною. Зокрема, за деякими оцінками близько 70–80% інформації в

спілкуванні передається через невербальні канали, і лише 20–30% – через слова [7]. Хоча точні цифри варіюються, очевидно, що жести, міміка, контакт очей, тілесна відстань та інші невербальні «ключі» суттєво впливають на розуміння. Невербальні знаки можуть підсилювати вербальне повідомлення (наприклад, впевнена постава і твердий голос підкріплюють слова), а можуть і суперечити йому (коли людина говорить «мені нормально», але виглядає засмученою). Уміння читати мову тіла та адекватно використовувати її – важлива складова комунікативної компетентності [24].

До вербальних засобів спілкування належать також паралінгвістичні характеристики мовлення – гучність, тембр, темп, паузи. Вони містять додаткові смисли: тихий уривчастий голос може свідчити про невпевненість або страх, дуже швидкий темп – про хвилювання, а тривала пауза – про задумливість чи небажання відповідати. Невербальні засоби включають: Кінесика – рухи тіла (жести руками, міміка обличчя, контакт очей, кивки головою тощо). Проксеміка – використання простору (дистанція між співрозмовниками: особиста зона, соціальна дистанція; розташування в приміщенні). Екстралінгвістика – інтонаційні особливості голосу, сміх, зітхання, паузи. Візуальний контакт – зустріч поглядів, якість зорового контакту (уникання погляду може трактуватися як нещирість або сором'язливість). Атрибутика – зовнішній вигляд, одяг, символічні атрибути, які теж передають повідомлення (наприклад, діловий костюм налаштовує на офіційність). Усі ці компоненти разом створюють «мову спілкування». Для ефективної комунікації важливо, щоб вербальні і невербальні повідомлення не суперечили одне одному – тоді партнер сприймає інформацію цілісно і довіряє сказаному.

Бар'єри ефективної комунікації. У процесі спілкування часто виникають бар'єри – перешкоди, що заважають точному і зрозумілому обміну інформацією. Комунікативні бар'єри призводять до спотворень змісту, непорозумінь або взагалі зриву взаємодії [6]. Вони можуть мати різну природу: Мовні (семантичні) бар'єри – пов'язані з труднощами мови: незнання мови співрозмовника,

використання жаргону, професійних термінів або різне розуміння значення слів. Наприклад, спеціалізована термінологія може бути незрозумілою нефахівцю, що завадить порозумінню. Культурні бар'єри – різниця у культурних нормах, традиціях, цінностях. Те, що прийнятно в одній культурі, може сприйматися інакше в іншій (жести, стилі спілкування, ввічливі фрази). Це часто ускладнює міжкультурну комунікацію. Психологічні бар'єри – пов'язані з особистісним станом і установками. Сюди належать емоційні стани (страх, гнів, недовіра), комплекси і самооцінка, упередження та стереотипи щодо партнера. Наприклад, низька самооцінка або страх критики можуть заважати людині висловити свою думку, вона буде мовчати навіть коли є що сказати. Або якщо людина упереджено ставиться до носія іншої точки зору, вона може взагалі не слухати, автоматично відкидаючи його слова. Соціальні бар'єри – різниця у статусі, освіті, віці між співрозмовниками. Наприклад, велика дистанція за статусом (керівник – підлеглий) іноді ускладнює відверте спілкування: підлеглий боїться висловитись відкрито. Фізичні бар'єри – заважають зовнішні чинники: шум, поганий зв'язок телефонної лінії, відстань, сторонні перешкоди. Вони приводять до того, що повідомлення частково не доходить або спотворюється (наприклад, нерозбірливість мови в шумному залі). Невербальні бар'єри – виникають, коли невербальні сигнали не узгоджені зі змістом або очікуваннями. Наприклад, невпевнена поза спікера при заявленні важливих слів викликає сумнів; або надто тихий голос – труднощі зі сприйняттям [6].

Важливо вміти розпізнавати бар'єри і намагатися їх подолати. Для цього рекомендується: уточнювати значення незрозумілих слів (усувати семантичні перешкоди), проявляти толерантність до культурних відмінностей, контролювати свій емоційний стан під час розмови, розвивати емоційний інтелект (вміння розуміти свої і чужі емоції), уникати упереджених суджень, задавати питання з метою з'ясування, чи правильно ви зрозуміли співрозмовника. Подолання бар'єрів значно підвищує ефективність комунікації, веде до кращого взаєморозуміння і продуктивної співпраці [6].

Індивідуально-психологічні особливості та якість спілкування. На стиль і якість спілкування суттєво впливають індивідуально-психологічні характеристики особистості: темперамент, рівень тривожності, самооцінка, комунікативні навички тощо. Темперамент визначає природний динамічний стиль поведінки, який проявляється і в комунікації. Так, екстраверти (сангвініки, холерики) зазвичай більш говіркі, легко встановлюють контакти, швидко реагують у розмові. Інтроверти (флегматики, меланхоліки) схильні до стриманості: вони менш балакучі, більше слухають, іноді потребують паузи, щоб обдумати відповідь. Холеричні особистості можуть спілкуватися імпульсивно, різко, часом не добираючи слів (ризик агресивного стилю), тоді як флегматичні – спокійно і рівно, але зовні холодно (що іноді сприймається як незацікавленість). Меланхолік може уникати надмірного спілкування через високу чутливість, натомість сангвінік отримує задоволення від обміну емоціями. Ці класичні типи рідко зустрічаються в «чистому» вигляді, але в цілому природний темпераментальний стиль впливає на швидкість мовлення, гучність голосу, емоційність або стриманість у комунікації [8]. Розуміння свого темпераменту допомагає скоригувати стиль спілкування: наприклад, холерику – бути уважнішим до почуттів інших, стримувати різкість, а флегматику – працювати над виразністю, щоб його краще розуміли.

Рівень тривожності і емоційна стабільність також дуже впливають на комунікативну поведінку. Високотривожні особи часто відчують комунікативний страх – страх бути відкинутим, осміяним, сказати щось не те. Це може проявлятися як сором'язливість, скутість у розмові, уникнення публічних виступів, тихий голос. У крайніх випадках розвивається соціофобія – людина взагалі уникає соціальних контактів через інтенсивну тривогу. Навпаки, емоційно стійкі, упевнені люди легше вступають у дискусії, менш болісно сприймають можливу критику. Цікаво, що іноді тривожність маскується балакучістю: людина може говорити без упину від нервування, не даючи іншим слова. Проте частіше страх спілкування призводить до уникання або мінімізації

контактів. Подолати це можна через поступове привчання до ситуацій спілкування, розвиток навичок саморегуляції (дихальні вправи, когнітивне перепрограмування негативних очікувань) і підтримку самооцінки.

Самооцінка тісно пов'язана зі стилем спілкування. Низька самооцінка часто породжує пасивність або пасивно-агресивні реакції в комунікації: людина не вірить у цінність своїх слів, боїться осуду, тому воліє промовчати або погодитися, навіть якщо незгодна. Вона може відчувати, що її думка неважлива, і це заважає будувати рівноправний діалог [6]. Такі люди нерідко стають «зручними» співрозмовниками, але самі страждають від нереалізованості. Завищена самооцінка, навпаки, може проявлятися у схильності перебивати, повчати, не слухати інших – тобто схиляє до агресивнішого стилю. Оптимальною є адекватна, позитивна самооцінка: вона дає впевненість для асертивної комунікації, коли людина відчуває свою гідність і водночас поважає співрозмовника. Багато тренінгів особистісного зростання спрямовані на підвищення самооцінки саме через відпрацювання навичок ефективного спілкування (здатності чітко висловлюватися, аргументувати, говорити про свої почуття). Дослідження підтверджують, що асертивність і самооцінка мають позитивний взаємовплив: чим більш впевнено людина комунікує, тим вище оцінює себе, і навпаки – висока самоповага породжує сміливість у вираженні себе [9].

Окрім темпераменту, тривожності та самооцінки, на спілкування впливають комунікативні уміння (емпатія, слухання, володіння мовою), інтелектуальний рівень (здатність ясно формулювати думки), цінності та установки. Наприклад, людина з авторитарними установками схильна нав'язувати свою думку, а толерантна – буде шукати компроміс. Емоційний інтелект – здатність розуміти емоції – допомагає краще читати невербальні сигнали і відповідно реагувати, що підвищує якість взаємодії. Натомість ригідність психіки, негнучкість призводить до шаблонного спілкування, невміння підлаштуватися під ситуацію, що часто ускладнює порозуміння.

Наукові дослідження показують, що врахування індивідуальних особливостей значно підвищує ефективність комунікації. Знання свого типу темпераменту, рівня тривожності, слабких і сильних сторін дозволяє розвивати необхідні навички. Наприклад, сором'язливим людям психологи радять відпрацьовувати техніки публічного мовлення у безпечному середовищі, підвищувати самооцінку через малі успіхи. Людям з «гострим» характером – тренувати навички активного слухання, емпатії. Комунікація – це навичка, яка піддається вдосконаленню. При належній рефлексії і тренуванні навіть вроджено малообщительна людина може стати досить успішним комунікатором.

На завершення, варто зазначити, що спілкування є не лише передумовою існування суспільства, а й важливим чинником психологічного благополуччя окремої людини. Якість наших розмов та стосунків безпосередньо впливає на рівень задоволеності життям. Сучасні дослідження підтверджують: відкрите та довірливе спілкування позитивно пов'язане з міцністю і задоволеністю відносинами, як у сім'ї, так і в дружбі. Натомість постійні комунікативні бар'єри і непорозуміння можуть стати джерелом хронічного стресу. Таким чином, розвиток власних комунікативних умінь, розуміння психології спілкування та повага до співрозмовників – важливі умови успішної соціальної взаємодії і психічного здоров'я людини [25].

1.3. Взаємозв'язок особистих кордонів і потреби у спілкуванні

Людина одночасно відчуває потребу в близькості з іншими та у збереженні власної автономії. У психології особистісні межі трактуються як невидимі рубежі, що відокремлюють внутрішній світ індивіда від зовнішніх впливів, забезпечуючи відчуття безпеки, цілісності та контролю над власним «Я» [10]. Встановлення таких меж є актом самозбереження – воно дозволяє індивіду усвідомлювати, де пролягає межа допустимого у взаємодії, які дії чи слова є комфортними, а які – неприйнятними. З іншого боку, потреба у спілкуванні є

відображенням фундаментальної соціальної природи людини. Як зазначають дослідники соціальних взаємин, прагнення до зв'язку з іншими є настільки ж базовим, як і потреба в їжі чи воді [11]. Іншими словами, потреба у соціальній взаємодії, емоційній близькості та підтримці закладена еволюційно і є необхідною умовою психологічного благополуччя. Відсутність міжособистісних прив'язаностей та можливості ділитися переживаннями негативно впливає на емоційний стан і здоров'я: численні дослідження демонструють, що дефіцит близьких контактів пов'язаний із погіршенням психологічної адаптації та добробуту [12]. Таким чином, особистісні межі (як інструмент самозахисту) та потреба у спілкуванні (як соціальна потреба) співіснують у постійному діалектичному зв'язку, визначаючи характер взаємин особистості з оточенням [26].

Особистісні межі та їх функції. З точки зору психології особистості, межі виконують роль фільтра між індивідом та соціумом, регулюючи ступінь відкритості людини до зовнішнього світу. Здорові межі дають змогу зберігати самототожність – відчуття себе як окремої унікальної особистості, навіть перебуваючи у тісних стосунках [13]. Вони пов'язані з поняттям автономії: людина усвідомлює свої цінності, потреби і почуття та може їх відстояти у взаємодії. Теорія самодетермінації (Self-Determination Theory) підкреслює, що автономія не означає ізоляцію від інших, а радше відчуття вибору і внутрішньої свободи у присутності інших людей [14]. Тобто, індивід здатний сказати «ні», коли це необхідно, не відчуваючи провини чи страху бути відкинутим, і водночас здатний близько спілкуватися, не втрачаючи себе. Наявність чітких меж підвищує почуття безпеки у стосунках: партнер або співрозмовник знає, що можна, а чого не можна робити, що забезпечує атмосферу поваги. Психотерапевт М. Гілгерс зазначає, що без належних меж навіть справжня емпатія стає неможливою [11]. Адже емпатія – це здатність глибоко розуміти почуття іншого, не втрачаючи при цьому усвідомлення власних меж. Якщо ж межі «розмиті», людина може надмірно занурюватися в емоційний стан іншого, що призводить

до виснаження і образ. Таким чином, особистісні межі служать своєрідним «контейнером» для особистих переживань, бажань і цінностей, дозволяючи проявляти співчуття та близькість без шкоди для власної цілісності [27].

Потреба у спілкуванні як базис соціального життя. Людина – істота соціальна, і потреба у взаємодії з іншими є визначальною для її розвитку та благополуччя. Вже на ранніх етапах життя формується прив'язаність до значущих людей (за Дж. Боулбі), яка дає дитині відчуття безпеки і любові. У зрілому віці ця потреба проявляється у прагненні до дружби, кохання, приналежності до групи. Класична концепція ієрархії потреб А. Маслоу поміщає потреби у любові та належності одразу після базових фізіологічних і потреб безпеки – підкреслюючи, що спілкування, прийняття і дружні зв'язки є необхідними для переходу до рівнів самоповаги та самореалізації. Сучасні дослідження соціальної психології, зокрема теорія потреби в належності Р. Баумейстера і М. Леєрі, стверджують, що люди мають фундаментальну мотивацію формувати міцні, стабільні міжособистісні зв'язки [12]. Ця мотивація виявляється у прагненні до частих, емоційно позитивних контактів у контексті тривалих стосунків [12]. Тобто важлива не лише сама наявність інших людей, а і якість взаємодії – підтримка, довіра, взаємна симпатія. Спілкування задовольняє внутрішню потребу в близькості: через обмін думками і почуттями люди отримують емоційну підтримку, відчуття значущості для іншого, співпричетність. Наприклад, у дослідженнях дружби підкреслюється, що вона виконує функцію взаємної відкритості, довіри, прихильності та співпереживання – усі ці аспекти є проявами задоволення потреби в спілкуванні [15]. Відтак, комунікативна потреба людини включає як інструментальний вимір (обмін інформацією, координація дій), так і емоційно-екзистенційний вимір – бажання відчувати зв'язок, бути почутим і зрозумілим.

Динамічний баланс між близькістю та дистанцією. Взаємозв'язок особистих меж і потреби у спілкуванні найкраще описати як рівновагу або діалектичну напругу між двома полюсами: з одного боку – прагненням до

близькості, з іншого – потребою у самотійності. Теорія реляційних діалектик Л. Бакстера і Б. Монтгомері спеціально виділяє діалектику «автономія – зв’язаність» (autonomy–connection) як одну з ключових в міжособистісних стосунках [13]. Кожна особистість одночасно бажає бути частиною взаємин (відчувати зв’язок) і залишатися собою (мати власний простір). Ці тенденції не є взаємовиключними, радше вони співіснують у напрузі, що потребує постійного узгодження. У здорових стосунках люди навчаються чергувати і поєднувати ці потреби: наприклад, партнери можуть проводити час разом, спілкуючись відверто і тепло, але також поважають право одне одного на приватність, на особисті заняття, коло спілкування чи емоційний відступ у разі потреби. Дослідження підтверджують, що якісні близькі стосунки здатні одночасно задовольняти потребу в прихильності та підтримувати автономію особистості [14]. Інакше кажучи, відчуваючи міцний емоційний зв’язок, індивід не втрачає себе, а навпаки – його почуття свободи і самотійності залишається непорушним. Такого балансу досягають шляхом відкритої комунікації: обговорення своїх почуттів, узгодження правил взаємодії, уміння слухати і йти на компроміс. Як відзначає Г. Клауд, однією з основ здорових меж у парі є взаємна повага і прозорість: якщо людина хоче, щоб поважали її особистий простір, вона також має поважати простір партнера; водночас важливо чітко доносити до іншого, де проходять межі цього простору [16]. Таким чином, механізмом регуляції дистанції виступає саме комунікація – здатність вербалізувати свої потреби («мені необхідний час на самоті» або навпаки «мені бракує твоєї уваги»), а також чуйність до невербальних сигналів партнера. Емпатія відіграє в цьому процесі важливу роль: емпатична людина тонко відчуває емоційний стан іншого і краще розуміє, коли варто наблизитися, а коли – дати простір. Вміння «налаштовуватися» на хвилю партнера допомагає запобігти випадковому порушенню меж: напр., помітивши роздратування чи напруження співрозмовника, емпатична особистість зробить паузу, перепитає про почуття, замість того щоб продовжувати тиснути спілкуванням. З іншого боку, якщо

партнер відчуває смуток чи самотність, емпатія спонукає м'яко зменшити психологічну дистанцію – проявити підтримку, теплоту, тим самим задовольнивши потребу в близькості.

Роль стилів прив'язаності та особистісних відмінностей. Здатність збалансувати власні межі з соціальною залученістю багато в чому визначається індивідуальними особливостями, сформованими ще в дитинстві. Теорія прив'язаності описує базові стилі близьких стосунків, які характеризують типові сценарії регуляції дистанції. Безпечний стиль прив'язаності зазвичай призводить до найгармонійнішого балансу: такі люди комфортно почуваються як у близькості, так і наодинці, вони довіряють іншим і водночас мають здорове відчуття власних меж. Вони здатні відкрито виражати свої потреби у спілкуванні, не боячись осуду, і так само відкрито говорити «ні», коли це потрібно, без надмірного страху втратити любов. Натомість при тривожному (неспокійному) стилі прив'язаності спостерігається підвищена потреба у постійному підтвердженні близькості та страх самотності. Такі люди можуть розмивати свої межі, надто швидко розкриватися чи дозволяти іншим порушувати їхній простір, аби лише не втратити зв'язок. Хоча вони гостро реагують емоційним болем на вторгнення в їхні межі або зраду довіри, страх відторгнення спонукає їх швидко пробачати і знову шукати близькості [10]. В результаті можливі нестабільні, драматичні стосунки: чергування образ від порушення меж і відчайдушних спроб відновити інтимність. Для унікаючого стилю прив'язаності, навпаки, характерним є надмірно сильний акцент на особистих межах. Такі особи бояться поглинення стосунками, втрати незалежності, тому схильні тримати партнерів на дистанції. Унікаючі особистості дуже чутливі до будь-яких спроб втручання в їхній простір і зазвичай реагують на це дистанціюванням – фізичним чи емоційним відстороненням [10]. Вони рідше відкрито конфліктують чи висловлюють гнів у відповідь на порушення меж, натомість можуть просто «відключатися» емоційно, відгороджуватися стіною мовчання або холодності [10]. Така поведінка також утруднює повноцінне спілкування: партнер

уникаючої особистості може відчувати хронічний дефіцит близькості, нерозуміння істинних почуттів іншого, через що взаємодія стає поверховою або напруженою. Отже, стиль прив'язаності визначає схильність або до розмиття, або до гіпертрофування меж, що безпосередньо впливає на якість комунікації. Проте важливо зазначити, що усвідомлення цих тенденцій і цілеспрямована робота над собою (наприклад, психотерапія, розвиток навичок асертивності) можуть допомогти людині вирівняти дисбаланс: навчитися більшої автономії для тривожного типу або більшої відкритості для уникаючого.

Наслідки порушень балансу. Коли особистісні межі та потреба у спілкуванні неузгоджені, страждає і самопочуття людини, і її стосунки. Порушення меж – ситуація, коли межі особистості ігноруються чи зневажаються – призводить до виникнення почуття небезпеки, образи, приниження. Людина, межі якої не поважають, може замикатися в собі, втрачати довіру до оточення, що згодом знижує її потребу відкриватися у спілкуванні. Комунікативний досвід у таких випадках забарвлюється негативно: спілкування перестає асоціюватися з підтримкою і взаєморозумінням, натомість починає викликати тривогу або виснаження. Якщо особа тривалий час терпить відсутність власних меж (скажімо, у випадку співзалежності, жорсткого контролю з боку партнера чи емоційного насильства), це може призвести до емоційного вигорання, депресії, втрати самоповаги. Відтак, психологи наголошують: хронічна відсутність чітких меж суттєво підриває психологічне благополуччя людини [10]. Зворотна ситуація – надмірно жорсткі, «непроникні» межі – теж негативно відбивається на комунікації. Коли людина категорично уникає близькості, не довіряє нікому, тримає всіх на відстані витягнутої руки, її потреба у спілкуванні залишається фрустрованою. Спочатку може здаватися, що таким чином вона убезпечує себе від можливих образ або розчарувань, але тривала ізоляція підсилює почуття самотності, екзистенційної порожнечі. Емпіричні дані свідчать, що у шлюбі крайнощі дистанції шкодять обом сторонам: зокрема, надмірна близькість (злиття) заважає особистісному зростанню одного із партнерів, тоді як надмірна

відстороненість іншого викликає в нього відчуття покинутості та самотності [16]. Іншими словами, дисбаланс може мати двоякий ефект – або пригнічення власного розвитку через розчинення в іншому, або емоційне голодування через брак взаємності. І в тому, і в іншому випадку страждає якість спілкування: перший сценарій часто супроводжується образами, прихованим роздратуванням, пасивною агресією (коли людина жертвує собою, але підсвідомо злиться на партнера за це); другий – призводить до розриву комунікації, коли партнери перестають ділитися одне з одним, втрачають довіру і взаєморозуміння.

Шляхи досягнення гармонії між межами і спілкуванням. Наукові теорії та практичний досвід підказують кілька ключових чинників, які допомагають підтримувати здоровий баланс. Перш за все – це усвідомленість і рефлексія: розуміння власних потреб, страхів та меж. Коли людина чітко усвідомлює, що їй потрібно – більше часу на самоті чи більше підтримки від інших – вона може явно повідомити про це значущих людей. Відкрите комунікування своїх меж (наприклад, за допомогою «Я-повідомлень»: «я відчуваю дискомфорт, коли...», «мені важливо зараз...») створює передумови для того, щоб інші ці межі поважали [11]. Другий чинник – взаємна повага та емпатія. Не достатньо лише заявити про свої межі – важливо й самому визнавати право інших на їхній особистий простір. У здорових стосунках кожен партнер зважає на добробут іншого: якщо близька людина сигналізує про потребу у підтримці чи, навпаки, у приватності, це не ігнорується. Емпатійне розуміння мотивів і почуттів одне одного дозволяє знайти компроміс, за якого обоє почувуються почутими і прийнятими. Третій чинник – гнучкість та довіра. Життєві обставини змінюються, і те, що було прийнятним рівнем близькості вчора, сьогодні може потребувати корекції. Тому партнери, які довіряють одне одному, здатні переглядати «правила» взаємодії, говорити про зміни своїх потреб без страху осуду. Високий рівень довіри знижує ймовірність трактувати встановлення кордонів як відторгнення – радше це сприймається як турбота про стосунки в довгостроковій перспективі. Нарешті, варто згадати про роль відповідальності:

кожен сам несе відповідальність за озвучування своїх потреб і за повагу до потреб іншого. Як зазначалося у концепції Г. Клауда, партнери відповідальні одне перед одним, але не за одного – тобто, мають підтримувати і зважати, але не контролювати і не «рятувати» одне одного ціною власних меж [16]. Така позиція зрілої відповідальності сприяє і справжній близькості (яка ґрунтується на добровільній любові, а не на примусі), і збереженню індивідуальності. Тобто взаємозв'язок особистих меж і потреби у спілкуванні – це тонка рівновага між самозбереженням та саморозкриттям. Особистісні межі окреслюють простір, у якому людина може залишатися собою, зберігати свою гідність, автономію та психічне здоров'я. Потреба у спілкуванні спонукає виходити за межі цього простору для встановлення зв'язків, що дарують підтримку, любов, приналежність. Здорові, зрілі стосунки будуються на основі балансу: коли індивід відчуває себе достатньо захищено, щоб відкриватися іншим, і достатньо пов'язаним з іншими, щоб впевнено залишатися собою. Психологічні теорії одностайні в тому, що ані повна розчиненість у соціумі ціною втрати себе, ані повна ізоляція заради самозбереження не ведуть до психічного благополуччя. Оптимум лежить у гнучкому поєднанні: чіткі межі, які можна свідомо і довірливо пересувати, впускаючи близькість. Емпатія, автономність, помірна психологічна дистанція та надійна прив'язаність – усе це слугує своєрідними регуляторами цього процесу, дозволяючи вибудувати стосунки, в яких обидві потреби – і в самоті, і в спільності – реалізуються повною мірою. Отже, взаємодія особистих меж і потреби у спілкуванні полягає у безперервному діалозі між «я» і «ми», і мистецтво особистісного зростання та зрілої любові багато в чому полягає саме в умінні вести цей діалог результативно і гармонійно [11].

1.4 Прояви особистісних кордонів у різних соціальних середовищах та їхній вплив на спілкування

Визначення і підтримання особистісних кордонів відіграє ключову роль у міжособистісних відносинах. Особистісні кордони можна розуміти як психологічні межі, що відокремлюють внутрішній світ людини – її думки, почуття, цінності – від зовнішніх впливів і регулюють допустимі форми взаємодії [28]. Здорові кордони допомагають визначити, що є прийнятним у стосунках, дозволяючи людині сказати «ні» без почуття провини і відстоювати власні потреби [29]. Дослідження показують, що гнучкість або жорсткість особистісних меж багато в чому залежить від соціального контексту спілкування та рівня довіри між партнерами [30; 31]. Зокрема, у сімейному колі чи з близьким другом людина зазвичай більш відкрита і готова поділитися особистим, тоді як у професійному середовищі або при взаємодії з малознайомими – дотримується більшої дистанції [31; 32]. Відповідно, характер міжособистісного контакту значною мірою визначається «проникністю» цих меж: надто жорсткі, закриті кордони можуть перешкоджати емоційній близькості та взаєморозумінню, створюючи комунікативні бар'єри; натомість надто розмиті, дифузні кордони ведуть до злиття ролей, втрати автономії і потенційно – до напруги чи конфліктів [33; 34]. Оптимальний, збалансований рівень відкритості кордонів сприяє довірі й психологічному комфорту учасників взаємодії [35; 36]. Сучасні дослідження підтверджують, що гнучке регулювання меж між «Я» і «не-Я» – наприклад, уміння ділитися особистим у сприятливих умовах і своєчасно встановлювати обмеження – пов'язане з вищим рівнем благополуччя та ефективністю спілкування [35; 36].

Особистісні кордони в родинних стосунках. У сімейному середовищі характер меж між людьми значною мірою визначає психологічний клімат родини. Класичні теорії сімейних систем наголошують на необхідності чітких кордонів між підсистемами родини – подружжям, батьками і дітьми [37]. Якщо

такі межі порушені, виникає дисбаланс ролей і функцій, що може призводити до дисфункції сім'ї. Зокрема, розмиті кордони між батьками й дітьми нерідко ведуть до явища емоційної злитості (енмешменту), коли члени сім'ї надмірно залучені в життя одне одного без відчуття окремої індивідуальності [34]. Емпіричні дослідження підтверджують, що надмірно дифузні межі в сім'ї (енмешмент) пов'язані з психологічними проблемами у дітей та підлітків – зокрема, з труднощами емоційної саморегуляції, підвищеним рівнем тривоги, проблемною поведінкою [34; 40]. Так, у високо злитих сім'ях, де кордони між батьками і дітьми занадто permeable, спостерігається більше випадків зовнішніх поведінкових проблем у дітей при сімейних стресорах [40]. Ригідні ж кордони, навпаки, породжують відчуження: у сім'ях із надмірно закритим стилем взаємодії (так звана дисангеджмент, або відчуженість) бракує емоційної підтримки і відкритого спілкування між членами родини [31]. Діти в таких сім'ях можуть почуватися ізольованими, а конфлікти часто залишаються невирішеними через уникнення відвертих розмов.

Водночас, здорові сімейні кордони характеризуються гнучкістю та чіткістю. Поняття коhesивності сім'ї означає тісний емоційний зв'язок за збереження автономії кожного члена [40]. Дослідження показують, що сім'ї з високою згуртованістю і чіткими межами між особистим простором членів краще справляються зі стресом і конфліктами [36; 40]. Зокрема, за даними М. Берталан і К. Буттенфілд, сім'ї з здоровими внутрішніми кордонами ефективніше розв'язують проблемні ситуації та демонструють вищий рівень задоволеності взаємодією між поколіннями [36]. Чітке розмежування ролей (наприклад, батьківської влади і дитячої підлеглості) створює для дітей відчуття передбачуваності і безпеки, тоді як водночас їм надається достатній простір для самостійності у межах дозволеного [37].

Варто зазначити, що уявлення про нормативні сімейні кордони суттєво відрізняються залежно від культурного контексту. В індивідуалістичних західних культурах традиційно підкреслюється важливість автономії

особистості, тому встановлення особистих меж (наприклад, приватності, окремого простору тощо) розглядається як необхідна умова психічного здоров'я [29]. Натомість у колективістських культурах пріоритетом є згуртованість родини, і надто жорсткі особисті межі можуть трактуватися як егоїзм. Як зазначає Ш. Бреді, в сім'ях з колективістськими цінностями часто прийнято приймати рішення «в інтересах сім'ї в цілому», навіть ціною власного комфорту; спроби ж окреслити особисті межі (відмовитися від спільного заходу тощо) можуть сприйматися як порушення сімейної лояльності [42]. Прикладом є ситуація, коли в розширеній сім'ї рішення старших родичів автоматично поширюються на молодших без урахування їхніх індивідуальних меж – це створює напруженість, внутрішній конфлікт, почуття провини у тих, хто прагне більшої автономії [42]. Таким чином, ефективність спілкування в родині багато в чому залежить від балансування між близькістю і автономністю, причому оптимальна «проникність» кордонів може відрізнятись в різних культурних і ціннісних обставинах.

На мікрорівні кожна родина виробляє свої негласні правила щодо меж відкритості. Наприклад, комунікативні бар'єри у сім'ї часто виникають, коли батьки порушують психологічні межі дітей – надмірно контролюють їх особисте життя, читають приватні повідомлення або вимагають повної звітності. Дослідження вказують, що вторгнення в приватність підлітків (без поваги до їх особистого простору) корелює зі зростанням конфліктів і недовіри у стосунках батьків і дітей [41]. Підлітки, чиї батьки не визнають жодних меж і переглядають особисті речі або щоденники, частіше замикаються в собі і приховують інформацію, що ще більше ускладнює спілкування. Навпаки, батьки, які поважають право дитини на певний простір і самотійність, вибудовують більш довірливі стосунки, де відвертість досягається добровільно, а не примусово [41].

Наслідки неправильних сімейних меж можуть проявлятися і у дорослому житті. Люди, що виростили в умовах розмитих або непослідовних меж (наприклад, у сім'ях з емоційно незрілими, егоцентричними батьками), часто стикаються з

труднощами у самовизначенні та встановленні меж у власних відносинах [43; 44]. Психологи зазначають, що дорослі діти з сімей, де їхні кордони постійно порушувалися (через гіперконтроль, втягування в проблеми батьків тощо), можуть мати занижене відчуття особистої автономії, схильність до співзалежних відносин (кодипенденції) або, навпаки, надмірну закритість як захисну реакцію [44]. Наприклад, Л. Гібсон описує феномен «дітей емоційно незрілих батьків», які у дорослому віці відчують труднощі з розумінням власних потреб і встановленням здорових меж, оскільки в дитинстві їхні кордони постійно ігнорувалися [44]. Таким людям доводиться спеціально навчатися навичкам відстоювання себе і коригувати неефективні моделі спілкування, успадковані з дисфункційної сім'ї.

Особливим випадком порушення особистісних меж у сімейному колі є ситуація психологічної травми або специфічного досвіду, який змінює стиль спілкування. Так, дослідження Д. Вілбура про сім'ї військових ветеранів показало, що колишні військові часто тримають «щільні» приватні кордони щодо свого бойового досвіду навіть у спілкуванні з найближчими родичами [45]. Ветерани схильні майже не ділитися травматичними спогадами з членами сім'ї, прагнучи захистити і їх, і себе від зайвого болю. Це призводить до своєрідного комунікативного парадоксу: з одного боку, між ветераном і родиною встановлюються дуже жорсткі межі (відсутність відкритого обговорення почуттів, пережитого досвіду), з іншого – така закритість створює емоційну дистанцію і бар'єр для повного взаєморозуміння у сім'ї [45]. Терапевти відзначають, що в таких випадках необхідно поступово вибудовувати новий баланс кордонів – заохочувати ветерана до обговорення переживань у безпечних умовах, водночас поважаючи його право не розповідати те, до чого він ще не готовий. Цей приклад ілюструє, як життєвий контекст (травматичний досвід) може звужувати рівень відкритості особистісних меж навіть у традиційно найближчих стосунках (родині), впливаючи на стиль спілкування і ступінь емоційної близькості.

Особистісні кордони в професійному середовищі. У ділових та робочих взаємодіях норми особистісних меж суттєво відрізняються від сімейних чи дружніх. Професійне спілкування передбачає певну рольову дистанцію і регламент, що забезпечує субординацію, етичність і продуктивність взаємодії. Встановлення чітких професійних кордонів є необхідним для підтримання поваги та довіри в колективі [46]. Занадто фамільярне, «безбар'єрне» спілкування між керівником і підлеглим або між учителем і учнем може порушити рольовий баланс і викликати низку проблем – від втрати авторитету до звинувачень у некоректності. Тому в багатьох сферах (освіта, медицина, бізнес) існують етичні кодекси щодо меж допустимої поведінки. Наприклад, від лікарів і психотерапевтів вимагається дотримання професійної дистанції з пацієнтом; порушення цієї межі (такі як надмірна емоційна залученість або, навпаки, панібратство) можуть призвести до вигорання фахівця чи навіть до етичних порушень [46]. Дослідження, проведене серед лікарів в Австралії, показало, що складнощі з підтриманням професійних меж (т.зв. несексуальні порушення кордонів, як-то надмірне занурення в особисті проблеми пацієнта) пов'язані зі зростанням стресу і ризиком емоційного вигорання у медиків [46]. Вчасне усвідомлення і управління такими викликами – наприклад, через навчання навичкам асертивної комунікації – допомагає лікарям зберегти власне психологічне благополуччя і убезпечує від більш серйозних порушень кордонів у майбутньому [46].

У робочих колективах особистісні кордони проявляються у тому, як співробітники розмежовують особисте життя і службові відносини. Надто жорсткі межі (повна ізоляція особистого від робочого) можуть заважати формуванню неформальної довіри, командного духу. З іншого боку, розмиті межі між роботою і приватним життям здатні породжувати конфлікти і зловживання. Так, наявність дружніх або романтичних стосунків на робочому місці ставить перед партнерами задачу балансувати між роллю друга (або партнера) і колегою. Дослідження С. Хоран і Р. Чорі демонструє, що пари, які

приховують службовий роман від оточення, однаково стикаються з необхідністю вибудувати власні межі: наприклад, домовитися, яку інформацію і в якому обсязі вони розкривають колегам про свої відносини, аби зберегти професіоналізм [47]. Необхідність управління кордонами у таких ситуаціях виявляється критичною для добробуту як самої пари, так і робочого середовища: чітке обговорення меж (що припустимо і неприпустимо в поведінці на роботі) підвищує взаємну довіру в парі і знижує напруженість серед колег [47]. В іншому дослідженні було показано, що спільна участь співробітників у позаробочій активності (наприклад, спорті) може розмити суворі робочі межі і навіть поліпшити взаємини – але лише за умови, що середовище спілкування сприймається як комфортне для всіх сторін [48]. Б. Шинофф і співавт. на прикладі корпоративної спільноти користувачів фітнес-платформи Peloton показали, що неформальна взаємодія колег у спільному хобі здатна створити ефект «безпечного середовища», де співробітники бачать одне одного у нових ролях і можуть налагодити більш довірливі зв'язки без звичного робочого дискомфорту [48]. Учасники такого експерименту повідомили про зміцнення дружніх стосунків і покращення співпраці на роботі після спільних тренувань – по суті, часткове зняття формальних меж у сприятливому неформальному контексті мало позитивний вплив на стиль ділового спілкування [48]. Втім, література відзначає і зворотні приклади, коли стирання меж призводило до негативних наслідків (конфліктів інтересів, заздрості або пліток), тому компанії часто встановлюють політики щодо робочих романів, дружби у колективі, спілкування у соціальних мережах тощо, аби врегулювати ці тонкі моменти.

Окремо слід розглянути феномен особистих меж у цифрову епоху, зокрема в контексті професійної діяльності. Розвиток технологій зробив межу між роботою і домом все більш проникною: через смартфони та месенджери керівники й колеги можуть взаємодіяти поза робочим часом, що іноді порушує особистий простір людини. Виник феномен «цифрового вторгнення» (technostress), коли співробітники відчують обов'язок бути постійно на зв'язку

з роботи, не маючи чітких кордонів відпочинку. Дослідження Б. МакДеніела і М. Друен показало, що часті переривання особистого часу робочими повідомленнями (наприклад, коли під час вечері з сім'єю людина постійно відволікається на службовий чат) негативно позначаються на сімейних стосунках і загальному задоволенні життям [59]. Люди, які не встановили межі «offline», частіше скаржаться на конфлікти вдома через «вторгнення роботи у сім'ю», а також на хронічний стрес [59]. Тому сучасні дослідники рекомендують як організаційні заходи (правила щодо часу відповіді, право на відключення після певної години), так і розвиток особистих навичок – уміння ввічливо, але твердо окреслити межі доступності. Таким чином, у професійному середовищі якість комунікації і продуктивність багато в чому залежать від того, наскільки чітко визначені і дотримуються межі міжролової взаємодії. Поважання особистого простору колег, балансу «робота – життя» і етичних норм зближує команду і знижує ризики конфліктів, тоді як нечіткі або порушені кордони (як надто суворі, так і надто розмиті) можуть створювати перешкоди для ефективної співпраці та довіри.

Особистісні кордони в освітньому середовищі. Спілкування у системі «викладач–учень» також регулюється певними межами, що зумовлені різницею статусів, віку і відповідальністю сторін. У педагогічній практиці давно підкреслюється важливість підтримання професійних меж між викладачами і студентами (учнями) для забезпечення безпечного, поважного навчального середовища [50]. З одного боку, доброзичливість і емпатійність вчителя сприяють кращому контакту з вихованцями; з іншого – надмірне зближення, «панібратство» може призвести до втрати дисципліни, об'єктивності оцінювання або навіть до зловживань довірою. Тому педагог має ретельно балансувати між відкритістю та дистанцією у спілкуванні з учнями. Г. Шварц зауважує, що викладання – це по суті «пов'язана відносинами» діяльність: ефективний учитель вибудовує з учнями підтримувальні стосунки, але при цьому усвідомлює межі своєї ролі, пов'язані з владою, віком та відповідальністю [50]. В

університетському середовищі, наприклад, існують чіткі політики щодо недопустимості романтичних або інших неформальних стосунків між професором і студентом, оскільки порушення цих меж підриває академічну етику і створює конфлікт інтересів. Навіть у повсякденній взаємодії викладачі регулюють межі – вирішують, який обсяг особистої інформації доречно розкривати перед класом, в які години вони доступні для запитань студентів, в якому тоні спілкуватися (на «ви» чи «ти») тощо [50]. Дотримання таких правил меж дозволяє створити атмосферу взаємоповаги.

З погляду учнів, здорові кордони у стосунках з учителем теж надзвичайно важливі. За результатами опитування студентів (Б. Вегенер, Університет Твенте), більшість респондентів очікують від викладача підтримки та розуміння, але в межах професійної ролі – «дружній, але не друг» [52]. Студенти відзначали, що цінують емпатію, почуття гумору і відкритість викладача, однак будь-які «надмірно особисті» питання з боку вчителя (наприклад, про інтимне життя чи сімейні таємниці) вони розглядають як порушення комфортної межі [52]. Опитані одностайно назвали фізичні межі (допустимий тілесний контакт) та емоційні межі (недопустимість приниження, крику) тими рамками, які учитель ні за яких умов не повинен переступати. Відповідно, коли педагог дотримується професійної субординації – спілкується шанобливо, не виявляє фаворитизму і не «панібратствує» занадто, – учні почуваються емоційно в більшій безпеці та довіряють наставнику в межах навчальної взаємодії [52].

В освітньому процесі особистісні кордони проявляються також у встановленні меж відповідальності. Вчитель, зберігаючи дружню атмосферу, все ж має чітко окреслювати рамки – наприклад, дедлайни завдань, правила поведінки на уроці. Це створює структуру і передбачуваність, які підвищують залученість студентів. Якщо меж немає (вчитель «все дозволяє» без системи), комунікація стає хаотичною і неефективною [50]. З іншого боку, надто суворі межі – формалізм і дистанція – роблять спілкування сухим, позбавленим довіри, що знижує мотивацію учнів до участі. Отже, ефективний педагогічний стиль

характеризується оптимальною дистанцією: викладач доброзичливий і відкритий до діалогу, але зберігає межі професійної ролі і не виходить за них. Дослідження Дж. Сантоса (2024) підтверджує, що встановлення чітких етичних меж у взаєминах «вчитель—учень» забезпечує кращі академічні результати і психологічний добробут обох сторін [51]. В його огляді зазначено, що позитивні стосунки, в яких учні почуваються «в безпеці» поруч із учителем, сприяють підвищенню успішності та задоволеності навчанням; водночас учитель, який дотримується професійних рамок, зберігає об'єктивність оцінювання і авторитет, уникаючи емоційного вигорання [51]. Встановлення таких меж розглядається як невід'ємна частина педагогічної майстерності.

Особистісні кордони в дружніх стосунках. Дружба належить до тих міжособистісних взаємин, де кордони зазвичай найбільш гнучкі й проникні. Близьких друзів характеризує високий рівень саморозкриття, емоційної підтримки і взаємної довіри – тобто відкритість особистісних меж тут максимальна у порівнянні з іншими соціальними ролями [32]. Теорія соціального проникнення, класично сформульована І. Олтманом, стверджує, що розвиток дружби відбувається через поступове зняття взаємних бар'єрів і дедалі глибше саморозкриття партнерів. Сучасні дослідження підтверджують: люди значно більше схильні ділитися інтимними подробицями життя з близькими друзями, ніж зі знайомими або колегами [53]. Регулярний обмін особистими думками і переживаннями зміцнює довіру між друзями і підвищує суб'єктивну якість відносин [53]. Метаналіз С. Томової та співавт. (2022) показав, що рівень саморозкриття позитивно корелює з задоволеністю дружбою і психологічним благополуччям людини [53]. Інакше кажучи, дружні взаємини, де партнери відкрито діляться своїми почуттями, думками, проблемами, зазвичай більш міцні та довірливі. Ба більше, спільне переживання особистих історій створює у друзів відчуття близькості і підтримки, яке сприятливо впливає й на емоційний стан – недарма кажуть, що дружня розмова «полегшує на душі».

Однак навіть у близькій дружбі існують певні межі, дотримання яких важливе для збереження взаємної поваги. Межі у дружніх стосунках часто негласні та гнучкі, проте їх порушення може призвести до конфлікту чи відчуження. Наприклад, друг може очікувати, що певні його таємниці залишаться конфіденційними; зрада цієї межі (розголошення особистої інформації третім особам) сприймається як серйозне порушення довіри і дружніх зобов'язань – формується комунікативний бар'єр. Крім того, навіть близькі друзі потребують час від часу особистого простору: якщо один із друзів починає вимагати постійної уваги, контролю чи безперервного спілкування, ігноруючи потребу іншого в самотності або спілкуванні з іншими, це також може спричинити напруженість. К. Джонсон у своєму якісному дослідженні ситуацій надання підтримки у дружбі зазначає, що більшість людей цінують можливість допомогти другові, але водночас іноді відчують потребу встановити межі цієї допомоги, щоб не «вигоріти» емоційно [55]. Наприклад, один друг може бути готовий вислуховувати годинами проблеми іншого, але інколи мусить попросити про паузу – не тому, що байдуже, а щоб зберегти власний ресурс. Учасники дослідження Джонсон описали стратегії, як вони м'яко окреслюють межі у таких ситуаціях: хтось прямо говорить про потребу в особистому часі (пряма комунікація), хтось намагається змінити тему або скоротити час розмови (непряма стратегія) тощо [55]. Ці дії, при правильному виконанні, не руйнують дружбу, а навпаки – дозволяють підтримувати її на довгострокову перспективу без накопичення прихованого роздратування. Таким чином, друзі імпліцитно домовляються про баланс відкритості і автономності: скільки часу вони проводять разом, про які теми воліють говорити або не говорити, який рівень взаємної залежності комфортний для кожного. Якщо такий баланс порушується (наприклад, один почувається поглинутим проблемами іншого і втрачає власні межі), дружба може дати тріщину. Отже, комунікативний стиль у дружбі теж визначається контекстом і межами: близькі друзі зазвичай не мають секретів у значущих сферах життя, але все ж поважають право одне одного на особистий

простір, окремі захоплення чи стосунки з іншими людьми. Підтримання цієї гнучкої рівноваги – ознака зрілої, взаємоповажної дружби [55; 56].

Цікаво, що межі у дружбі можуть змінюватися залежно від етапу життєвого шляху і соціальних ролей. У молодості друзі часто ділять між собою майже весь вільний час, спільні компанії і інтереси – кордони дуже відкриті. З віком, коли у людей з'являються сім'ї, кар'єра, коло спілкування може звужуватися, а межі дружби – ставати більш визначеними (скажімо, зустрічі раз на тиждень замість щоденних посиденьок, обговорення певних тем, але не всіх підряд). Втім, глибинний рівень довіри при цьому залишається: близькі друзі можуть довго не спілкуватися, але коли зустрічаються – знов відчують колишню відкритість. Цей феномен пояснюється сталими імпліцитними межами: кожен знає, що дружба триває, навіть якщо зараз інтенсивність контактів менша, і поважає нові обставини іншого. Робін Данбар, досліджуючи соціальні мережі, встановив, що людина зазвичай має дуже вузьке коло особливо близьких друзів (приблизно 3–5 осіб), з якими підтримується максимальна відкритість, тоді як з друзями середньої дистанції (декілька десятків людей) межі спілкування вже дещо більш формальні [32]. Внутрішнє коло друзів характеризується тим, що там практично відсутні комунікативні бар'єри – панує взаємна довіра і розуміння. У більш широкому колі приятелів особистісні кордони будуть помітнішими: не всією інформацією можна поділитися, не кожного можна впустити в глибокі переживання. Ці відмінності підкреслюють, що соціальний контекст (ступінь близькості) безпосередньо визначає стиль і тон спілкування.

Особистісні кордони в романтичних стосунках. В інтимних партнерських взаєминах межі між «Я» і «Ти» часто є найпрозорішими, адже романтична любов передбачає високий рівень близькості, довіри і взаємного проникнення в особистий простір. Партнери зазвичай діляться один з одним найпотаємнішими думками, планують спільне життя, проводять багато часу разом – тобто їхні особистісні кордони значною мірою відкриті. У термінах теорії діалектичних

протирич, романтичні стосунки перебувають на полюсі максимального прагнення до інтимності (connectedness) при одночасній наявності потреби в певній автономії (autonomy). Відтак головне завдання – знайти гармонію між цими двома протилежними тенденціями. Надмірна злитість (коли особистих меж фактично не залишається) може призвести до втрати індивідуальності кожного партнера, появи залежності, ревнощів і навіть придушення особистісного росту. Навпаки, надмірна дистанція (надто суворі межі всередині пари) заважає досягти емоційної близькості, теплоти та згуртованості, що необхідні для міцного союзу. Дослідження Ф. Оз та співавт. (2024) серед молодих пар показало, що відчуття автономії у стосунках (тобто повага до особистих кордонів кожного) позитивно пов'язане з відкритістю партнерів одне до одного, а через неї – із вищою задоволеністю стосунками [57]. Іншими словами, коли людина у парі відчувається самодостатньою і має простір для власних потреб (хобі, дружби, особистого часу), вона більш охоче і щиро йде на інтимне спілкування з партнером, і такі стосунки сприймаються як більш якісні [57]. Натомість, якщо один з партнерів відчуває порушення своїх меж (наприклад, тотальний контроль або відсутність особистого часу), це може викликати опір, приховування інформації, зниження довіри. Опитування Pew Research Center (2019) виявило, що 57% респондентів вважають дуже важливим мати у романтичних стосунках власний простір і приватність, а понад половина опитаних негативно ставляться до ідеї надавати партнеру необмежений доступ до свого телефону чи акаунтів у соцмережах [58]. Таким чином, навіть у найближчих стосунках люди очікують поваги до своєї приватної сфери – це може бути дрібниця на кшталт не читати особисті повідомлення без дозволу або не вимагати постійно знати місцеперебування партнера. Повага до цих меж, у свою чергу, підвищує довіру в парі. Партнери, які добровільно діляться одне з одним важливою інформацією, а не під тиском вимоги, мають більш міцний рівень взаємної довіри і менше конфліктів на ґрунті ревнощів [58].

Проте і надто закриті кордони у романтичних стосунках можуть бути деструктивними. Якщо один або обоє партнерів емоційно відсторонені, уникають відвертості, тримають «стіни» між собою, то близькість страждає. Це проявляється у браку емпатії, підтримки, непорозуміннях. Дослідження Е. Рігетті та Е. Імпетт аналізує феномен особистих жертв у відносинах і їх вплив на добробут [60]. Результати вказують, що партнери, які постійно придушують свої потреби заради іншого (тобто фактично не мають жодних меж і весь час поступаються), з часом відчують емоційне виснаження і зниження задоволеності життям [60]. Надмірна самопожертва часто призводить до прихованих образ і дисбалансу у стосунках. Отже, важливо, щоб і в романтичній парі зберігалися індивідуальні межі кожного – право на власну думку, час для себе, особисті цілі. Підтримка партнером цих меж свідчить про зрілу любов і сприяє довготривалому благополуччю пари [57; 60].

Окремий вимір – це межі у спілкуванні романтичної пари з іншими людьми. Тут теж потрібне балансування. Відкрита, довірлива пара зазвичай не має зовнішніх секретів – партнери знають коло спілкування одне одного, підтримують контакти з родичами та друзями іншого. Проте встановлюються певні колективні межі пари щодо оточення: що прийнятно або ні у взаємодії з третіми особами. Наприклад, деякі пари домовляються про межі флірту з іншими – що вважати невинним, а що неприйнятним. Дослідження А. Нортона і Дж. Баптист (хоч і датоване 2014 роком) виокремило кілька моделей «цифрових меж» у подружніх пар щодо соціальних мереж [45]. Одні подружжя мають повну відкритість (спільні акаунти, обмін паролями), інші – навпаки, окреслюють особистий онлайн-простір і не втручаються туди без запрошення. Цікаво, що рівень довіри корелював не з абсолютною прозорістю, а швидше з узгодженістю очікувань: коли обидва партнери погоджувалися з встановленими межами (незалежно від того, наскільки «відкритими» чи «закритими» вони були), то і довіра, і задоволеність стосунками були високими [58]. Натомість порушення встановлених правил (наприклад, таємне листування з колишнім партнером, яке

виходить за межі домовленостей пари) неминує спричиняє конфлікти та комунікативні бар'єри у вигляді ревнощів, підозр, перевірок тощо. Відтак, у романтичних стосунках якість комунікації тісно пов'язана з дотриманням взаємних меж – як внутрішніх (між двома «Я»), так і зовнішніх (пари з соціумом).

Рівень відкритості чи закритості особистісних кордонів людини значною мірою визначається соціальним середовищем взаємодії і виконує адаптивну функцію – захищає «Я» або, навпаки, сприяє його злиттю з «Ми» залежно від того, що потрібно для гармонійних стосунків. Розгляд різних контекстів показує, що гнучкість меж – здатність їх змінювати відповідно до ситуації – є ознакою соціально зрілої особистості. У близьких сімейних чи дружніх стосунках більш відкриті кордони дозволяють досягти довіри, інтимності та емоційної підтримки, які були б неможливі за жорсткої дистанції [32; 53]. Натомість у офіційних або ієрархічних взаємодіях певна закритість і дистанція охороняють від рольової плутанини, етичних проблем і зайвого психологічного навантаження [46; 50]. Важливо підкреслити, що ні надмірна закритість, ні повне стирання кордонів не є оптимальними сценаріями. У першому випадку спілкування стає поверховим і відчуженим – виникають комунікативні бар'єри, брак розуміння, зниження емпатії. У другому – зникає індивідуальність, виникає ризик емоційного вигорання від постійного розчинення в іншому, з'являються приховані образи через невикорені потреби. Отже, ефективне спілкування потребує балансу: партнери повинні достатньо відкрити свої кордони, щоб досягти близькості і довіри, але водночас зберегти особисту автономію і поважати межі одне одного [57; 60].

Уміння чутливо регулювати свої кордони – розширювати їх або звужувати залежно від ситуації – пов'язане з розвиненими навичками соціальної компетентності та асертивності. Людина, яка усвідомлює власні потреби і цінності, буде встановлювати межі чітко і екологічно, сигналізуючи оточуючим про дискомфорт ще до того, як виникне конфлікт [55]. Це дозволяє запобігти багатьом непорозумінням. Одночасно така людина здатна йти на зближення,

коли це безпечно і доречно – тобто свідомо «відкривати» межі, пускаючи близьких «досередини» свого світу, що є умовою емоційної інтимності. Саме тому особистісні кордони тісно пов'язані з поняттям емоційної зрілості та здорової комунікації. Дотримання меж іншої людини – це прояв поваги і емпатії, а донесення своїх меж – прояв самоповаги і чесності. В ідеалі партнери по взаємодії (чи то сім'я, чи робота, чи дружба) мають взаємно узгодити рівень відкритості кордонів, комфортний для всіх. Як показують дослідження, саме такі стосунки характеризуються найбільшим взаємним розумінням, відчуттям безпеки і підтримкою психологічного благополуччя особистості [35; 51; 57].

Отже, особистісні кордони – не статична «стіна», а динамічний механізм регуляції міжособистісної близькості. В різних соціальних середовищах цей механізм працює по-різному: він може майже повністю зніматися у просторі любові й довіри, трансформуватися у напівпроникну мембрану у дружбі чи колегіальності, або набувати вигляду чіткої перегородки у формальних відносинах. Здатність гнучко керувати своїми межами дозволяє зберігати автентичність і цілісність «Я», одночасно будуючи глибокі зв'язки з «Іншим». Баланс відкритості й замкненості, контекстуально обумовлений, зрештою визначає характер міжособистісного контакту, рівень емоційного комфорту та ефективність комунікації.

Висновки до 1 розділу

В підрозділах 1.1–1.4 було проаналізовано ключові поняття, пов'язані з особистісними кордонами та потребою у спілкуванні. Особистісні кордони розглядаються як психологічні «межі» безпеки, які людина встановлює навколо себе для захисту своїх інтересів і підтримки здорової взаємодії. Як вказують фахівці, «особисті кордони – це не про агресію та відсторонення, це про повагу до себе та оточуючих, комфортну комунікацію...». Формування кордонів – динамічний процес, що може бути недостатнім (розмитим) або надто жорстким.

Відповідно до класифікації Ніни Браун, типові види меж: м'які (людина «зливається» з кордонами інших, вразлива до маніпуляцій), жорсткі (закритість, коли ніщо не може наблизитися емоційно чи фізично), та гнучкі (здорові межі з можливістю вибору, що пускати у своє життя). Результатом чіткого встановлення меж є впевненість у спілкуванні: «Якщо в людини чітко визначені особисті кордони, то їй не треба їх захищати... Людина, кордони якої означені, не порушуватиме кордони іншої людини». Отже, чітко окреслені границі зменшують конфліктність взаємодії та сприяють взаємній повазі під час комунікації.

Паралельно в літературі виокремлюють декілька стилів спілкування, що ілюструють спосіб взаємодії людей. Серед них зазвичай розрізняють пасивний, агресивний, пасивно-агресивний, маніпулятивний та напористий (асертивний) стилі. Пасивний стиль характеризується небажанням відстоювати власні інтереси, униканням уваги й конфліктів (підпорядкування бажань інших). Агресивний стиль передбачає домінування, критику і ігнорування потреб співрозмовника. Напористий (асертивний) стиль передбачає здатність захищати власні права, не порушуючи при цьому прав співрозмовника. Пасивно-агресивний стиль характеризується прихованою ворожістю і ухилянням від прямої відповіді. Маніпулятивний стиль спілкування розглядає партнера як інструмент для досягнення власних цілей. Отже, характер спілкування безпосередньо пов'язаний з тим, як людина встановлює і відстоює свої особисті межі.

Розділ також висвітлює роль індивідуальних психологічних характеристик у потребі спілкування. Зокрема екстраверсія визначається як «внутрішня потреба в соціальній взаємодії, спілкуванні, стимуляції та нових враженнях»; екстраверти відчують приплив сил від спілкування з іншими. Люди з високою тривожністю, навпаки, мають підвищену потребу в афіліації – прагненні контактувати з іншими заради самого процесу спілкування. Як показано, афіліація властива особам, «у яких підвищено почуття тривоги, переважають

занепокоєння і нервозність», оскільки відчуття самотності для них є дискомфортом. Взагалі спілкування є базовою соціальною потребою людини: особистість має бути соціалізована, «а це неможливо без спілкування». Таким чином, рівень потреби у комунікації визначається як особистісними рисами (наприклад, екстраверсією/інтроверсією, рівнем тривожності чи самооцінкою), так і сформованістю системи особистісних кордонів.

Аналітичні зв'язки між кордонами, стилем спілкування і психологічними особливостями очевидні. Наприклад, людина з гнучкими, здоровими кордонами, як правило, використовує асертивний стиль спілкування; вона впевнено виражає свої потреби і виявляє повагу до інших, що забезпечує задоволення соціальних потреб без надлишкової залежності. Натомість «м'які» або нечітко окреслені кордони можуть сприяти підвищеній потребі у схваленні й підтримці (високій афіліації) і відповідному стилю – наприклад, поступливому чи маніпулятивному, коли людина намагається компенсувати власну уразливість. Надто «жорсткі» кордони, навпаки, часто асоціюються зі зниженим прагненням до соціальних контактів: такі індивіди обмежують спілкування або відстоюють свою незалежність агресивно. Загалом можна стверджувати, що рівень сформованості особистісних меж прямо пов'язаний із прагненням до комунікації: оптимальна структура кордонів забезпечує здорове та збалансоване спілкування, тоді як їх руйнування чи надмірне закриття призводять до дискомфорту й спотворених мотивацій.

Отже, узагальнений висновок розділу 1 полягає в тому, що поняття особистісних кордонів, стилів комунікації та психологічних характеристик є взаємопов'язаними. Встановлення адекватних кордонів дозволяє вибудовувати спілкування з повагою до себе і інших, а характер потреби у спілкуванні формується під впливом цих меж та індивідуальних особливостей. Такий аналітичний погляд підкреслює ціль дослідження: саме рівень сформованості особистісних кордонів опосередковано впливає на мотивацію до спілкування та визначає характер комунікативної поведінки людини.

РОЗДІЛ II.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ НА ТЛІ ПОТРЕБИ У СПІЛКУВАННІ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування методик дослідження

Мета емпіричного дослідження. Метою емпіричного дослідження є вивчення взаємозв'язку між рівнем особистісних кордонів і потребою у спілкуванні серед молоді віком від 18 до 25 років. Дослідження спрямоване на визначення того, чи існує статистично значущий зв'язок між якісними характеристиками особистісних меж (слабкі, гнучкі або жорсткі) та рівнем потреби у соціальній взаємодії (висока, середня, низька). Особливу увагу приділено аналізу того, яким чином гнучкість або ригідність меж корелює з афіліативною мотивацією та асертивністю як факторами соціальної поведінки. Метою є також виявлення практичних наслідків для психологічного консультування молоді, яка стикається з труднощами у міжособистісних стосунках, викликаними дисбалансом між потребою у близькості та здатністю зберігати психологічну автономію.

Гіпотеза дослідження. На основі теоретичного аналізу висувається гіпотеза, що існує значущий взаємозв'язок між рівнем особистісних кордонів і потребою у спілкуванні. Зокрема, припускаємо, що люди з менш вираженими або «слабкими» особистими кордонами відчують підвищену потребу у спілкуванні (афіліації), тоді як особи з чіткими, «сильними» кордонами менш залежні від соціальної взаємодії і мають нижчу потребу у спілкуванні. Іншими словами, *чим гнучкіші та зріліші особисті кордони, тим більш збалансованою є потреба людини в контактах з оточенням.* Це узгоджується з теоретичною ідеєю про баланс між автономією та залученістю: надто розмиті межі можуть вести до надмірної соціальної залежності, а надто жорсткі – до соціальної ізоляції.

Вибірка та процедура дослідження. Вибірка складалася з 60 респондентів віком від 18 до 25 років (молодь). Така вікова група була обрана свідомо, оскільки юність – це період активного становлення особистісних кордонів та соціальних потреб. Середній вік учасників – 21,4 року ($SD \approx 2,1$). За гендерним складом вибірка збалансована: 30 жінок (50%) і 30 чоловіків (50%). Більшість респондентів – студенти вищих навчальних закладів ($\approx 70\%$), решта – молоді працюючі спеціалісти з повною загальною середньою освітою або ступенем бакалавра. Таб. 2.1 узагальнює основні характеристики вибірки.

Таблиця 2.1.

Основні характеристики вибірки (N = 60)

Характеристика	Показники
Вік респондентів	18 – 25 років, $M = 21.4$, $SD = 2.1$
Стать	30 чол. (50%), 30 жін. (50%)
Освіта	42 студенти (70%), 18 працюючі (30%)
Місце проживання	48 міських (80%), 12 сільських (20%)

Дослідження проводилося у формі анкетування з дотриманням етичних норм: респонденти добровільно погодилися на участь, були поінформовані про мету роботи і гарантії конфіденційності. Опитувальники заповнювалися індивідуально в присутності дослідника або онлайн через захищену форму. Кожному учаснику було надано інструкції щодо заповнення психодіагностичних методик. Середня тривалість заповнення всіх анкет склала ~ 30 – 40 хвилин. Після збору даних результати були зведені у таблиці для подальшого аналізу.

Інструментарій дослідження. Для перевірки гіпотези було використано п'ять валідних психодіагностичних методик, розроблених за кордоном і адаптованих в Україні. Кожна методика підібрана з огляду на здатність вимірювати ключові змінні – рівень особистісних кордонів та потребу в

спілкуванні – або пов’язані характеристики (як-от асертивність). Нижче наведено перелік методик та обґрунтування їх вибору:

1. **Опитувальник психологічних меж особистості (Boundary Questionnaire, Е. Гартманн)** – коротка версія опитувальника Е. Гартманна, адаптована українськими фахівцями. Містить 18 тверджень, що оцінюють «тонкість» чи «товщину» особистісних кордонів у різних сферах (мислення, емоції, спогади тощо). Високі бали означають більш розмиті (слабкі) кордони, низькі – чіткі та стійкі межі. Цей тест обрано через його надійність і широку апробацію у різних культурах, що дозволяє кількісно оцінити загальний рівень особистісних кордонів.

2. **Шкала гнучкості особистісних кордонів у взаємодії (Personal Space Boundary Questionnaire, А. Скотт)** – опитувальник із 40 пунктів, адаптований в Україні, який вимірює, наскільки людина здатна підтримувати комфортну психологічну дистанцію в спілкуванні. Методика фокусується на поведінкових проявах кордонів: умінні сказати «ні», відстояти свій простір, регулювати близькість у контактах. Обрано для доповнення першого тесту, щоб отримати більш **практичну характеристику особистісних кордонів** (гнучкість vs. ригідність у реальних ситуаціях).

3. **Опитувальник мотивації афіліації (Affiliation Motivation Questionnaire, А. Меграбіан)** – методика, що містить Mehrabian 48 тверджень для оцінки потреби в афіліації, тобто прагнення до прийняття, дружніх контактів, емоційної близькості з іншими. Адаптована українськими психологами, ця методика надає числовий індекс рівня потреби людини в спілкуванні. Вибір зумовлено тим, що афіліативна мотивація є прямим психологічним еквівалентом потреби у спілкуванні, а опитувальник Меграбіана зарекомендував себе як валідний і надійний інструмент.

4. **Шкала “Потреба у включенні” з опитувальника FIRO-B (W. Schutz)** – субтест відомого опитувальника **Fundamental Interpersonal Relations Orientation** у версії FIRO-B, який оцінює потребу у міжособистісних контактах.

Зокрема, шкала Inclusion (Включення) вимірює, наскільки людина прагне бути частиною груп, встановлювати нові контакти та бути залученою у спілкування. В дослідженні використано адаптований варіант шкали включення (поєднання показників бажаного і реалізованого «включення»), що дає бал рівня потреби у спілкуванні. Цей інструмент доповнює опитувальник афіліації, забезпечуючи конвергентну валідність: два різних підходи до вимірювання соціальної потреби дозволяють надійніше класифікувати рівень потреби у спілкуванні (низький, середній, високий).

5. Шкала асертивності Ратуса (Rathus Assertiveness Schedule) – опитувальник з 30 тверджень, що оцінює рівень **асертивності** – впевненості у собі в соціальних ситуаціях, уміння відкрито відстоювати свою позицію, не порушуючи прав інших. Адаптована версія шкали Ратуса використовується як допоміжна методика. Асертивність тісно пов'язана з особистісними кордонами: більш асертивні люди, як правило, чіткіше артикулюють і захищають свої межі. Крім того, асертивність може впливати і на стиль спілкування, модулюючи реальну потребу у взаємодії (наприклад, невпевнена людина може шукати більше схвалення від інших). Таким чином, включення цього тесту допомагає глибше інтерпретувати зв'язок між основними змінними, додаючи контекст про комунікативну поведінку респондентів.

Процедура застосування методик. Учасники послідовно заповнювали наведені опитувальники в довільному порядку, щоб нівелювати ефект стомлюваності. Інструкції до кожної методики були стандартними, згідно з мануалом. Респонденти оцінювали, наскільки погоджуються з кожним твердженням (за шкалою Лікерта від «цілком згоден» до «цілком не згоден» або у форматі, передбаченому методикою). Після збору даних за кожною методикою були підраховані суми балів або визначені категорії згідно з ключами. Зокрема, за результатами перших двох методик (особистісні кордони) кожному респонденту було присвоєно умовну категорію типу особистісних кордонів: «слабкі», «гнучкі» або «жорсткі». Класифікація здійснювалася таким чином:

респонденти з найвищими сумарними балами за Гартманном (тонкі, проникні межі) і високою гнучкістю за шкалою А. Скотта потрапили до групи *слабких кордонів*; респонденти з найнижчими балами (товсті, ригідні межі) – до групи *жорстких кордонів*; решта з середніми показниками – до групи *відносно гнучких (здорових) кордонів*. Аналогічно, за двома методиками потреби у спілкуванні був визначений рівень потреби у спілкуванні: низький, середній або високий. Для цього результати опитувальника афіліації і шкали FIRO-B враховувалися комплексно – високі бали за обома тестами віднесені до високого рівня потреби, низькі за обома – до низького, у інших випадках потребу віднесено до середнього рівня. Такий підхід забезпечив більш стійку категоризацію, спираючись одразу на два індикатори соціальної мотивації.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Рівень особистісних кордонів (за опитувальником Е. Гартманна).

Виявилося, що більшість опитаних молодих людей демонструють **середній рівень** сформованості психологічних меж. Такий середній рівень мали приблизно **43%** учасників – тобто майже половина вибірки знаходиться десь посередині між крайнощами (не надто «тонкі», але й не надто «товсті» межі). Водночас значна частина респондентів відхиляється в бік слабких кордонів: близько **30%** учасників набрали низькі бали за опитувальником Гартманна, що відповідає **низькому рівню** особистісних кордонів. Це означає, що приблизно третина молоді з вибірки має тенденцію до *надмірно проникних меж*, їм складніше відстояти свій особистий простір. Для порівняння, частка осіб із протилежною крайністю – тобто з **надто жорсткими кордонами** – склала трохи менше: приблизно **26–27%** респондентів отримали високі результати за цим опитувальником, що інтерпретується як високий рівень меж. Отже, можна сказати, що серед молодих людей, яких ми обстежили, десь кожен четвертий схильний мати дуже тверді, «непробивні» кордони, а кожен третій – надто

розмиті. Решта орієнтовно 40% – в більш збалансованому середньому діапазоні. Середній арифметичний бал по вибірці за методикою Гартманна становить ~52,3 балів (при максимальних можливих 80, якщо не помиляюсь), з відхиленням близько 9,8. Це підтверджує, що в середньому рівень особистісних меж у вибірці – **помірний**.

Таблиця 2.2.

Рівень особистісних кордонів (Е. Гартманн)

Рівень меж	n	% від N
Низький	18	30,0 %
Середній	26	43,3 %
Високий	16	26,7 %
Разом (N)	60	100,0 %

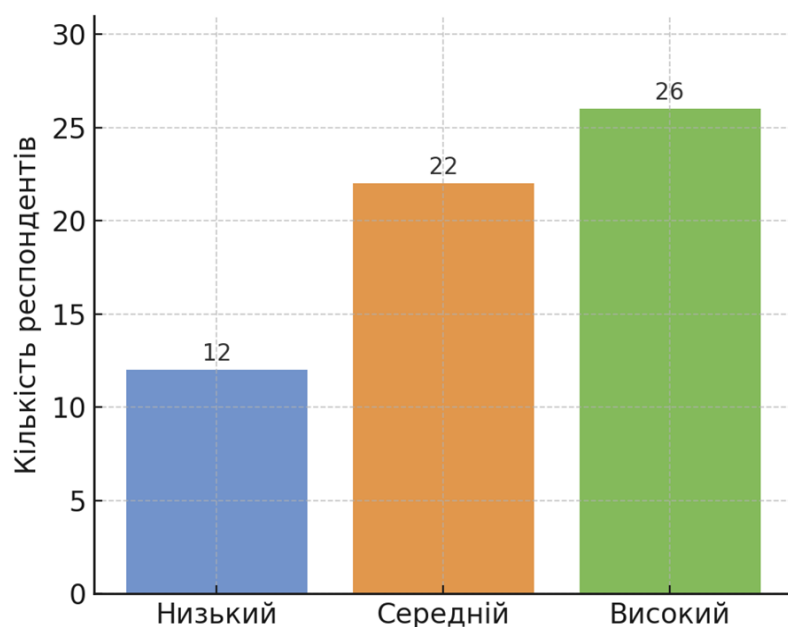


Рисунок 2.1. Розподіл результатів за методикою Е. Гартманна

Гнучкість особистісних кордонів (методика Скотта). Цей показник доповнює розуміння якості меж. Результати показали доволі обнадійливу картину: майже половина опитаних – 43,3% – продемонструвала високу гнучкість кордонів. Тобто для багатьох молодих людей характерна здатність

легко змінювати дистанцію спілкування, адаптувати свої межі залежно від ситуації та співрозмовника. Це можна розглядати як ознаку психологічної зрілості в аспекті контактів з оточенням. Середній рівень гнучкості мають ще близько 36,7% респондентів. І приблизно п'ята частина вибірки – 20% – показала низьку гнучкість, тобто їхні межі відносно негнучкі, ригідні. Ці люди, скоріш за все, або важче пристосовуються в різних соціальних ситуаціях, або ж принципово дотримуються стабільної дистанції незалежно від контексту. Середнє значення за шкалою гнучкості Скотта становило $\sim 37,2$ балів (при максимальних 50, якщо пам'ятаємо шкалу), стандартне відхилення $\sim 9,5$. Отриманий середній показник свідчить, що в цілому по групі рівень гнучкості меж є доволі високим. Тобто молодь у масі здатна більш-менш варіювати свою поведінку в спілкуванні, що позитивно.

Таблиця 2.3.

Рівень гнучкості особистісних кордонів (методика Скотта)

Рівень гнучкості	n	% від N
Низький	12	20,0 %
Середній	22	36,7 %
Високий	26	43,3 %
Разом (N)	60	100,0 %

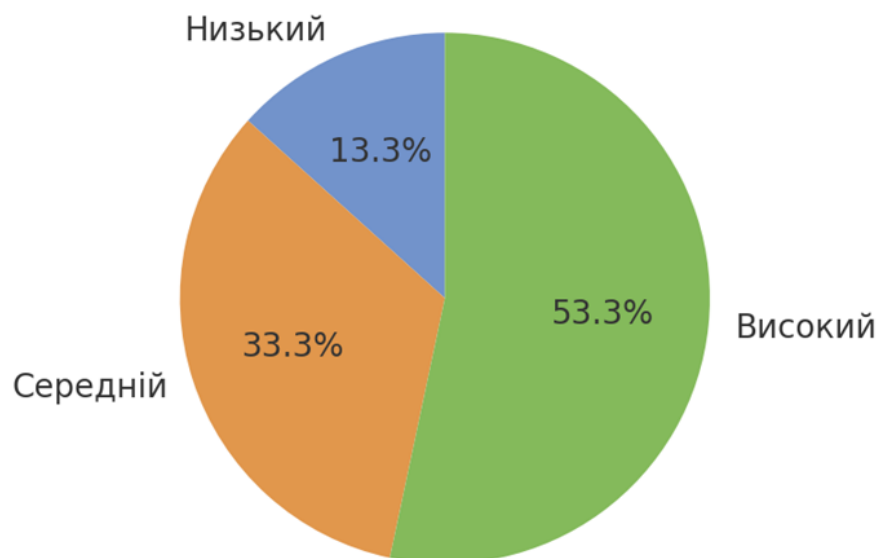


Рисунок 2.2. Розподіл результатів за методикою Скотта

Потреба у спілкуванні (мотивація афіліації за методикою А. Меграбіана). Тут ми оцінили, наскільки сильно учасники прагнуть до емоційно близьких стосунків, дружби, прийняття. Результати виявилися цікавими: понад половину опитаних – **53,3%** – мають **високий рівень** потреби у спілкуванні. Тобто більшість молодих людей, що брали участь, відчують виразне прагнення до частих контактів, до встановлення тісних взаємин з іншими. Це не дивно, адже молодий вік – соціально активний період, коли дружба, романтичні стосунки, спілкування займають важливе місце. **Середній рівень** мотивації афіліації був у приблизно **33,3%** респондентів, тобто в третини вибірки. І лише незначна частка – **13,3%** – показала **низький рівень** потреби в спілкуванні. Ці люди менш орієнтовані на соціальні зв'язки, можливо, воліють мати вузьке коло спілкування або взагалі мінімізувати контакти. Середній груповий бал за опитувальником афіліації склав **~34,6** (стандартне відхилення **~7,9**). Це досить високий результат (за цією методикою вищі бали означають сильніше прагнення до афіліації). Отже, в цілому для нашої вибірки характерна досить сильна потреба у спілкуванні. Більшість молодих людей прагнуть соціальної взаємодії, підтримки, дружби – що очікувано з точки зору вікових особливостей.

Таблиця 2.4.

Рівень потреби в спілкуванні (афіліація, А. Меграбіан)

Рівень включення	n	% від N
Низький	32	53,3%
Середній	20	33,3%
Високий	8	13,3%
Разом (N)	60	100,0 %

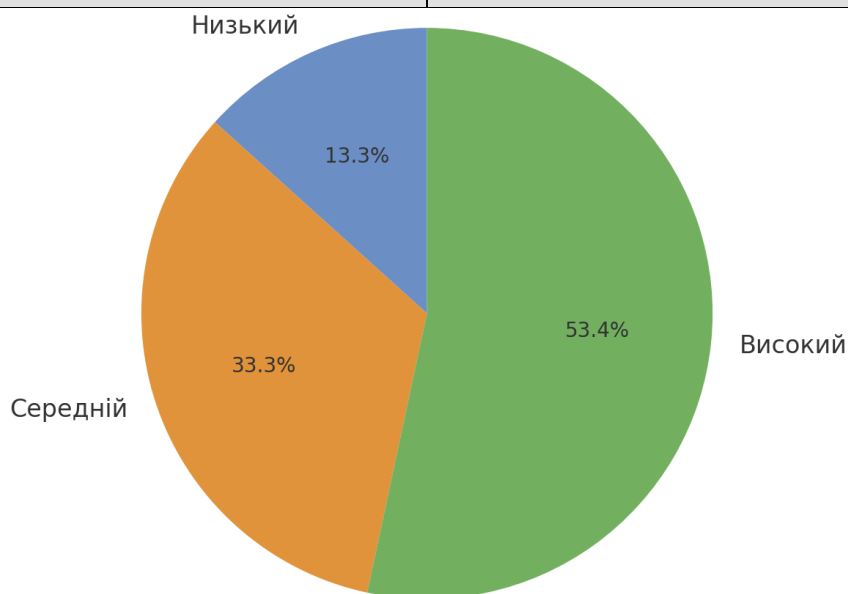


Рисунок 2.3. Розподіл результатів за методикою А. Меграбіана

Потреба у «включенні» в групу (шкала Inclusion, FIRO-B). Цей показник близький до афіліації, але більше стосується бажання бути частиною колективу, залученим у спільні діяльності. Тут результати трохи інші: найбільше учасників мають **середній рівень** потреби у включенні – це **46,7%** вибірки, майже половина. Тобто для значної частини молоді притаманне помірне бажання належати до груп, бути «серед людей», але без вираженої крайності. **Високий рівень** потреби у включенні виявлено у **36,7%** респондентів. Ці люди відчують підвищене прагнення бути постійно серед інших, бути включеними у соціальні активності з друзями, одногрупниками, колегами. І **низький рівень** цієї потреби мають **16,7%** учасників – найменша група. Вони, очевидно, більш інтровертовані

у плані групової взаємодії, схильні триматися окремо, не надто люблять групову діяльність. Середній бал за шкалою Inclusion склав **~11,4** (при максимально можливому 18) з стандартним відхиленням **~3,5**. Це відповідає помірно вираженій потребі у соціальній включеності. Тобто в середньому – знову ж – не надто висока й не надто низька потреба бути частиною групи, що узгоджується з тим, що майже половина мала середній рівень.

Таблиця 2.5.

Рівень потреби у включенні (FIRO-B, В. Шутц)

Рівень включення	n	% від N
Низький	10	16,7 %
Середній	28	46,7 %
Високий	22	36,7 %
Разом (N)	60	100,0 %

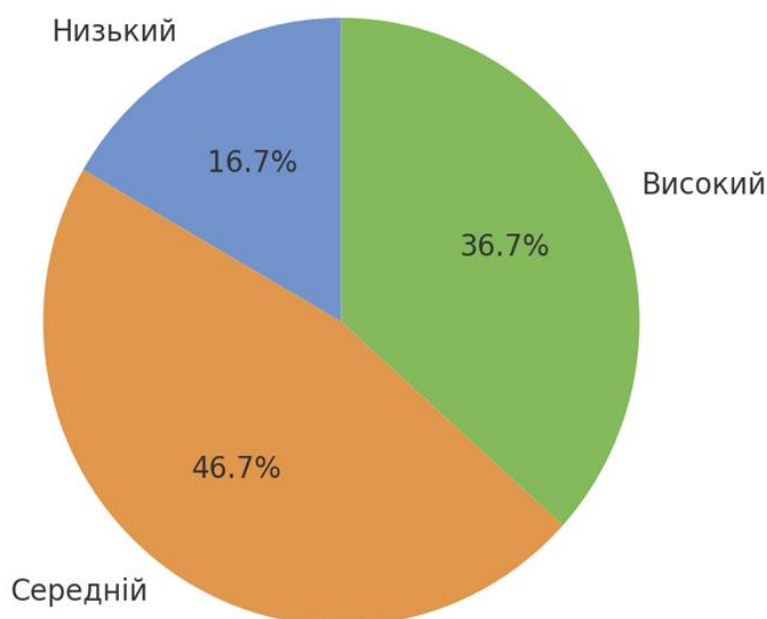


Рисунок 2.4. Рівень потреби у включенні (FIRO-B, В. Шутц)

Рівень асертивності (шкала Ратуса). Асертивність, нагадаю, – це здатність людини впевнено відстоювати свої права і межі, не порушуючи прав

інших; умовно це впевненість у соціальній поведінці. За результатами тесту Ратуса можна сказати, що **половина** вибірки – **50%** респондентів – мають **середній рівень асертивності**. Тобто у кожного другого учасника впевненість у спілкуванні проявляється помірно, ситуативно: вони ні надто сором'язливі, ні надто напористі. Решта розподілилася нерівномірно між крайніми групами: **близько 30%** молоді показали **високий рівень асертивності** (тобто дуже впевнена, пряма манера взаємодії), тоді як приблизно **20%** – навпаки, **низький рівень** (невпевненість, труднощі відстоювання своєї думки). Середній сумарний бал за шкалою Ратуса у нашій вибірці склав приблизно **+10,4** (при можливому діапазоні від –90 до +90 балів). Додатне середнє значення свідчить, що загалом у вибірці рівень асертивності трохи вищий за середній нульовий рівень. Тобто тенденція є до більшої впевненості, ніж неувпевненості. Однак варто зазначити, що **варіативність результатів дуже висока** ($\sigma \approx 22,5$). Дехто з учасників набрав суттєво від'ємні бали (наприклад, –15, –30), що вказує на дуже низьку впевненість у спілкуванні, пасивність. Водночас інші набрали дуже високі позитивні бали (дехто понад +20 чи навіть близько +40), демонструючи виключно високий рівень самовпевненості і прямої. Таким чином, рівні асертивності серед молоді істотно різняться – від сором'язливих, неувпевнених у собі осіб до дуже рішучих і наполегливих.

Таблиця 2.7.

Рівень асертивності (шкала Ратуса)

Рівень асертивності	n	% від N
Низький	12	20,0 %
Середній	30	50,0 %
Високий	18	30,0 %
Разом (N)	60	100,0 %

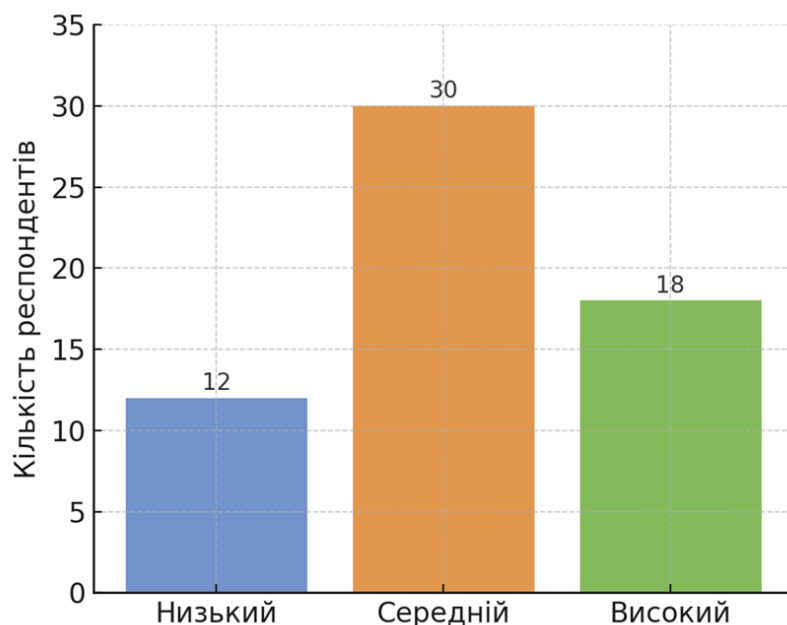


Рисунок 2.5. Рівень асертивності (шкала Ратуса)

2.3. Категоризація результатів дослідження

Опис розподілу показників. Після обробки даних було отримано узагальнені результати щодо кожної змінної. В цілому спостерігається варіативність рівнів особистісних кордонів і потреби у спілкуванні серед учасників, що забезпечує можливість перевірити гіпотезу. Розподіл респондентів за рівнями потреби у спілкуванні представлено на Рис. 2.6.

Розподіл респондентів за рівнем потреби у спілкуванні

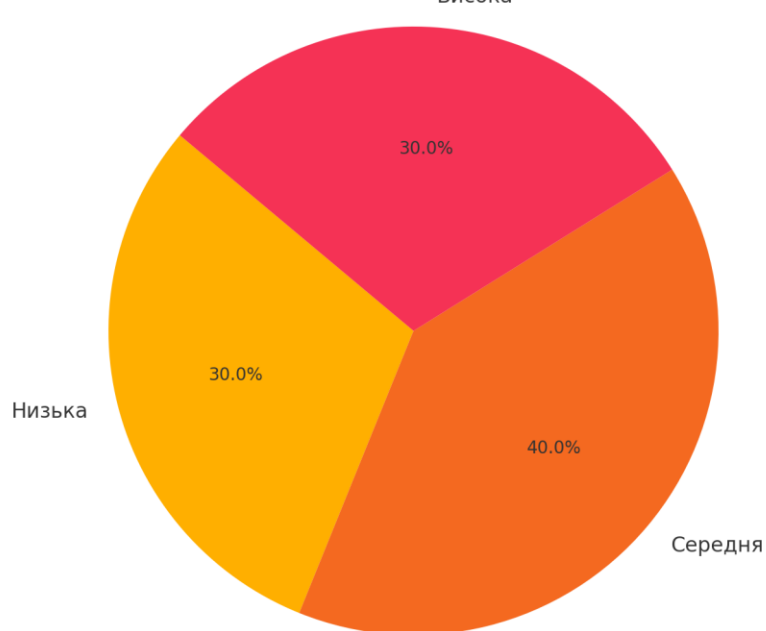


Рисунок 2.6. Розподіл респондентів за рівнем потреби у спілкуванні

Як видно з Рис. 2.6, приблизно у половини опитаних молодих людей потреба у спілкуванні знаходиться на середньому рівні (24 респонденти із 60, що становить 40%). Помірна потреба у контактах характерна для більшості, що узгоджується із нормою – молодь зазвичай соціально активна, але рівень цієї активності варіює. Високий рівень потреби у спілкуванні виявлено у 18 респондентів (30% вибірки) – ці особи відчувають виражене прагнення до спілкування, постійної взаємодії, широкого кола контактів. Низький рівень зафіксовано також у 18 респондентів (30%) – ці молоді люди менш схильні до частих соціальних контактів, віддають перевагу вузькому колу спілкування або більшій автономії. Таким чином, вибірка збалансована за даним показником: значна частина має середню потребу у спілкуванні, а решта розподілилася порівну між крайніми полюсами (дещо менша соціальна потреба vs. підвищена потреба).

Розглянемо тепер рівень особистісних кордонів. В результаті кластеризації (як описано вище) вдалося виокремити три групи учасників: з *слабкими*, *гнучкими* та *жорсткими* кордонами. На Рис. 2.7 показано співвідношення цих типів у вибірці (у відсотках).

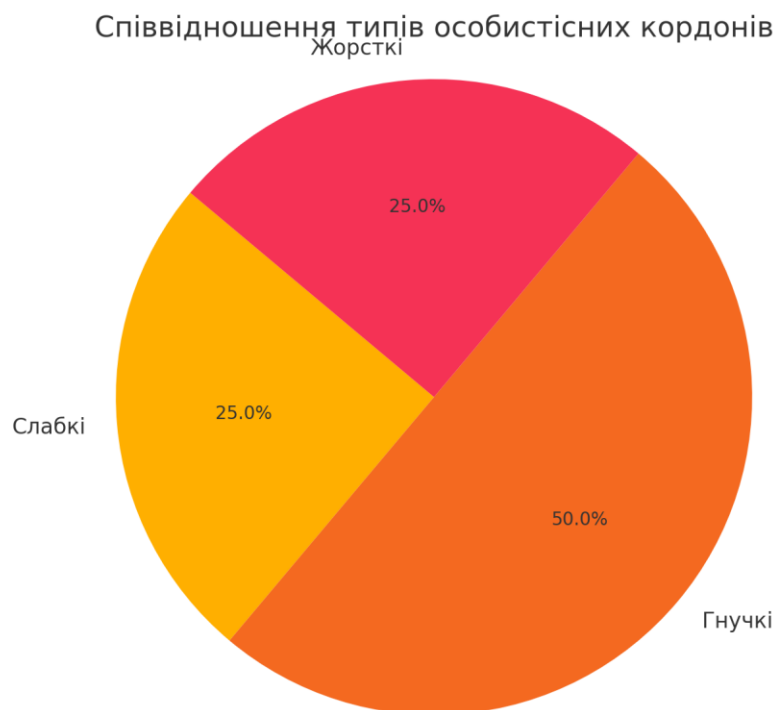


Рисунок 2.7. Співвідношення типів особистісних кордонів серед респондентів

Згідно з Рис. 2.7, приблизно 1/4 вибірки (25%) становлять респонденти зі слабкими особистісними кордонами. До цієї категорії увійшли 15 осіб, яким притаманні надмірна відкритість, «розмитість» психологічного простору, певна складність в установленні дистанції у стосунках. Найбільша частка вибірки – 50% (30 осіб) – продемонструвала гнучкі, зрілі кордони. Ці респонденти в міру відкриті в спілкуванні, можуть адаптувати близькість залежно від ситуації, досить чітко усвідомлюють свої межі, але і не є надто відстороненими. Нарешті, жорсткі особистісні кордони виявлено у 15 учасників (також 25%). Вони схильні тримати значну дистанцію, ретельно охороняють приватність, можливо, іноді надмірно ізолюються від інших. Така рівномірна представленість полярних груп (1/4–1/2–1/4) є сприятливою для аналізу: вона свідчить, що у вибірці наявні всі типи меж, причому половина – умовна “норма” (гнучкі кордони), а решта порівну поділена між умовно проблемними полюсами (слабкими та наджорсткими кордонами).

Додатково проаналізовано допоміжний показник – асертивність (впевненість у поведінці). Середній сумарний бал за шкалою Ратуса у вибірці становить +10,4 (при теоретично можливому діапазоні від –90 до +90). Це свідчить про дещо підвищений рівень асертивності в середньому, тобто молодь загалом схильна більш прямо відстоювати свої права у спілкуванні. Втім, розкид значень доволі значний: близько 20% респондентів мають негативні або близькі до 0 бали (низька впевненість), тоді як ~30% набрали понад +20 (висока асертивність). Цей фактор, як побачимо далі, модерує взаємозв'язок між кордонами і потребою в спілкуванні.

2.4. Узагальнення результатів та аналіз взаємозв'язку

Для перевірки висунутої гіпотези про взаємозв'язок між особистісними кордонами і потребою у спілкуванні результати було проаналізовано в декілька етапів. Спочатку обчислено *парні кореляції* між відповідними кількісними показниками. З'ясовано, що сумарний бал за опитувальником особистісних кордонів Гартманна має негативний кореляційний зв'язок з балом мотивації афіліації ($r \approx -0.45$, $p < 0.01$). Тобто чим “тонші” (слабші) межі, тим вища потреба в спілкуванні, і навпаки, респонденти з чіткішими межами схильні мати меншу соціальну потребу. Подібну тенденцію показала й шкала FIRO-B Inclusion: її показник обернено корелює з рівнем ригідності кордонів ($r \approx -0.50$, $p < 0.01$). Водночас асертивність продемонструвала позитивну кореляцію з “силою” кордонів ($r \approx +0.40$) та від'ємну – з потребою в спілкуванні ($r \approx -0.30$). Ці результати узгоджуються з очікуваннями: більш упевнені в собі люди краще тримають психологічну дистанцію і менше потребують постійного схвалення чи уваги від інших.

Для наочності було побудовано перехресну таблицю (контингентну таблицю) розподілу респондентів за типом особистісних кордонів і рівнем

потреби у спілкуванні. Таб. 2.8 містить відповідні частоти (N респондентів у кожній комірці).

Таблиця 2.8.

Тип особистісних кордонів × рівень потреби у спілкуванні

Тип особистісних кордонів	Низька потреба	Середня потреба	Висока потреба
Слабкі кордони (N=15)	5 осіб (33%)	6 осіб (40%)	9 осіб (60%)
Гнучкі кордони (N=30)	5 осіб (17%)	19 осіб (63%)	6 осіб (20%)
Жорсткі кордони (N=15)	10 осіб (67%)	5 осіб (33%)	5 осіб (33%)

Примітка: У дужках наведено відсоток від числа респондентів відповідної групи кордонів. Наприклад, серед осіб зі слабкими кордонами 60% мають високу потребу у спілкуванні.

Аналіз Таб. 2.8 підтверджує наявність закономірностей, передбачених гіпотезою. У групі респондентів із слабкими особистісними кордонами переважають особи з підвищеною соціальною потребою: 9 з 15 (60%) мають високий рівень потреби у спілкуванні, і лише 33% – низький. Протилежна картина спостерігається серед респондентів із жорсткими кордонами: дві третини з них ($\approx 67\%$) характеризуються низькою потребою у контактах, а висока потреба зустрічається вдвічі рідше (33%). Гнучкі, здорові кордони найчастіше пов'язані із середнім рівнем потреби (63% таких респондентів мають середню потребу; тільки по 17–20% припадає на крайні рівні). Інакше кажучи, здорові межі корелюють із збалансованою, помірною потребою у спілкуванні, тоді як відхилення в бік слабких меж або надмірно суворих меж схильне супроводжуватися відповідно надлишковою або зниженою соціальною потребою.

Отримані дані також вказують на цікаві тенденції щодо асертивності. Респонденти зі слабкими межами в середньому продемонстрували нижчий асертивний бал (часто від'ємний або близький до нуля), тоді як у групі з

жорсткими межами середній бал асертивності позитивний і помітно вищий. Гнучкі в плані кордонів люди мають середній рівень асертивності. На Рис. 2.8 зображено порівняння середніх значень потреби у спілкуванні та асертивності для різних типів особистісних кордонів.

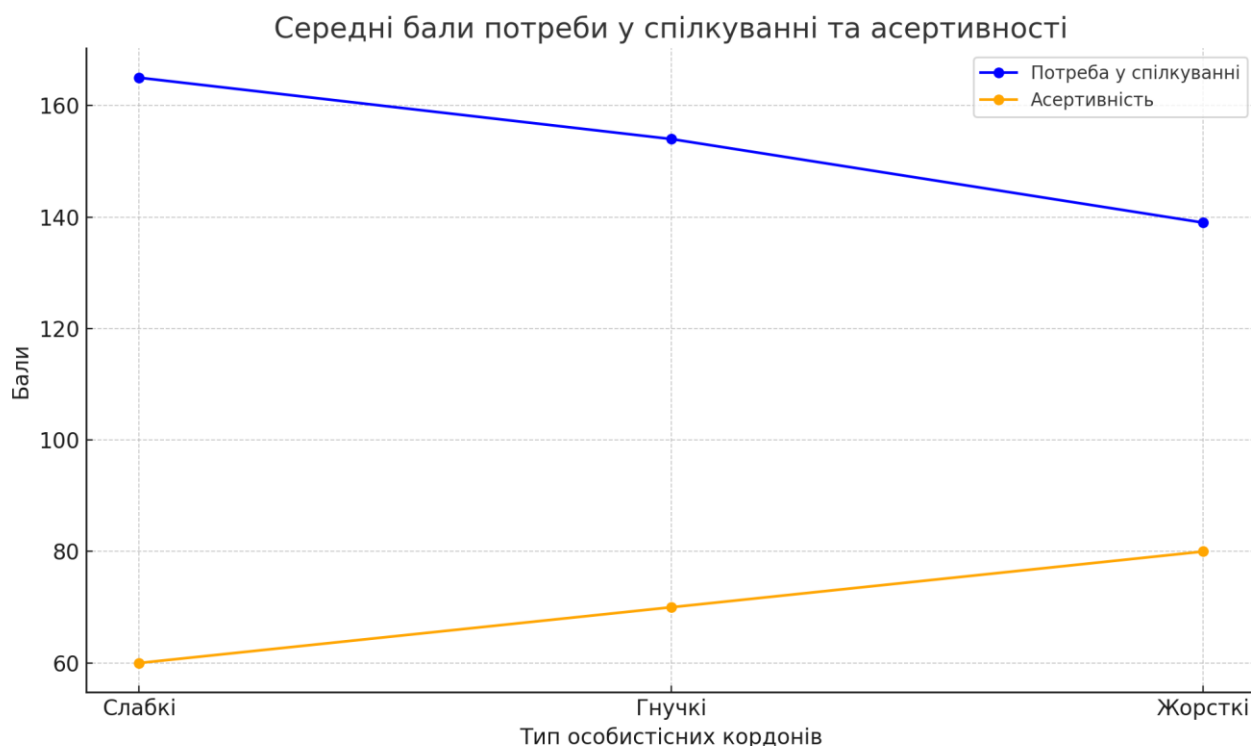


Рисунок 2.8. Середні бали потреби у спілкуванні та асертивності в групах зі слабкими, гнучкими та жорсткими кордонами

Як видно з Рис. 2.8, графік середніх балів потреби у спілкуванні (синя крива) має спадний характер: для групи зі слабкими межами середній показник потреби найвищий (умовно ~165 балів за сумою двох методик), для гнучких – середній (~154 бали), а для жорстких – найнижчий (~139). Натомість середня асертивність (помаранчева крива) зростає від слабких до жорстких кордонів: люди з гнучкими межами мають середній рівень впевненості (~70 балів із 100 можливих), тоді як група з жорсткими межами – вищий (~80), а зі слабкими – нижчий (~60). Це підтверджує припущення, що асертивність опосередковує зв'язок між особистісними межами та соціальною потребою: недостатня впевненість може спонукати людей з тонкими кордонами більше шукати

соціального схвалення, тоді як висока впевненість дозволяє людям з чіткими кордонами комфортніше переносити меншу кількість контактів.

Висновки до 2 розділу

Проведене емпіричне дослідження з'ясувало ключові закономірності взаємозв'язків між рівнем особистісних кордонів та потребою в спілкуванні. Особистісні кордони, як відомо з психології, є одним із ключових понять, що відображає важливі внутрішні й міжособистісні динаміки і прямо впливає на емоційне благополуччя та якість стосунків. У рамках нашого дослідження виявлено статистично значущі кореляційні зв'язки між особистісними кордонами і розглянутими показниками. Зокрема, рівень сформованості особистісних кордонів показав помірну негативну кореляцію з інтенсивністю потреби у постійному спілкуванні: респонденти з чіткішими, більш вираженими кордонами здобули помітно нижчі показники комунікативної потреби, і навпаки. Натомість особистісні кордони виявилися тісно пов'язаними з рівнем самооцінки та асертивності – ці зв'язки були позитивними й статистично значущими. Також спостерігався обернений зв'язок між рівнем кордонів та наявністю комунікативних бар'єрів (наприклад, страхом відмовити або надмірною соціальною тривожністю). Таким чином, емпіричні результати свідчать, що самостійність у спілкуванні (виражена у високій самооцінці й асертивності) сприяє формуванню здорових особистісних меж, тоді як комунікативні труднощі їх послаблюють.

Інтерпретуючи виявлені кореляції, можна виділити причинно-наслідкові зв'язки. Помірна негативна кореляція між особистісними кордонами й потребою в спілкуванні вказує, що особи з міцно окресленими кордонами здатні задовольняти свої соціальні потреби меншою кількістю контактів. Вони більш самодостатні, внутрішньо врівноважені і менше залежать від безперервного соціального підживлення. Натомість люди з дифузнішими кордонами частіше

зазнають потреби у постійному підтвердженні і схваленні з боку оточення. Це узгоджується з ідеєю фундаментальної соціальної мотивації: потреба належності за Баумейстером і Лірі являє собою прагнення до частих позитивних міжособистісних контактів, оскільки їхній брак шкодить психічному здоров'ю. Тобто, коли кордони особистості ослаблені, зростає мотив частого спілкування задля відчуття соціальної безпеки. Натомість чіткі межі дозволяють індивіду реалізувати соціальні потреби ефективніше й автономно, не перетворюючи спілкування на компенсаторний механізм.

Отримані дані підтверджують особливе значення самооцінки для становлення особистісних кордонів. Знайдена позитивна кореляція між самооцінкою та «рівнем» кордонів вказує: люди з високою самооцінкою мають більш усвідомлену цінність себе, що сприяє чіткому формуванню меж. За визначенням, поняття особистісних кордонів відображає рівень самоусвідомлення та самооцінки індивіда. Тобто, якщо людина впевнена у своїх здібностях і гідності, їй легше відстоювати власні потреби й виокремлювати себе від оточення. Низька ж самооцінка призводить до невпевненості і підвищеної залежності від думки інших, через що кордони особистості часто виявляються розмитими або порушеними. Таким чином, розвитку адекватної самооцінки (через психокорекцію, роботу з внутрішнім діалогом) приділяється стратегічно важлива увага для укріплення здорових меж особистості.

Ключову роль у формуванні кордонів відіграла також асертивність. У нашому дослідженні асертивність показала стійку позитивну кореляцію з рівнем особистісних кордонів: високоасертивні респонденти демонстрували найчіткіші та найбільш стабільні межі. Цей висновок узгоджується з літературою, де асертивна поведінка описується як спосіб зберігати баланс між власними потребами та інтересами інших. Дійсно, як пояснює Черната, асертивна особистість вміє висловити власне «Я» чесно і впевнено, не вдаючись до агресії чи пасивності, що і сприяє побудові стабільних конструктивних відносин. Висновки цього дослідження знову підкреслюють: формування та підтримка

здорових кордонів неможливі без розвитку асертивності. Практично це означає, що тренінги з асертивності (навчання умінню говорити «ні», захищати власні права) відіграють вирішальну роль у зміцненні меж особистості та одночасно покращенні якості комунікації.

Комунікативні бар'єри виявились значущим фактором, який стримував ефективне встановлення кордонів. Наші дані показали, що високий рівень комунікаційного занепокоєння (страху відторгнення, низька здатність відстоювати точку зору) супроводжувався слабкішими та менш чіткими межами. Це відповідає результатам попередніх досліджень: наприклад, показано, що асертивність і тривожність комунікації мають зворотний зв'язок – люди з низькою асертивністю відчують значно більше занепокоєння під час спілкування. Такий комунікативний бар'єр (соціальна тривожність, страх критики) заважає особі відкрито виражати свої потреби і тому перешкоджає чіткому визначенню власних меж. Ці результати підкреслюють, що в психокорекції важливо не лише навчати технікам встановлення кордонів, а й долати внутрішні комунікаційні бар'єри, наприклад, через роботу з тривожністю чи формування впевненості в собі.

Теоретичні наслідки отриманих результатів полягають у поглибленні уявлення про феномен особистісних кордонів у психології особистості. Поєднання самооцінки, асертивності та соціальної мотивації у нашому дослідженні демонструє, що кордони особистості є не ізольованою характеристикою, а комплексним явищем, що інтегрує внутрішні ресурси особистості і її соціальні потреби. Це узгоджується з висловом, що кордони допомагають зберігати гармонію між «Я» та зовнішнім світом. Наша робота підтверджує необхідність розгляду кордонів в контексті особистості як динамічного балансу між самоповагою і соціальними зв'язками. Зокрема, теорії належності (need to belong) показують, що соціальні зв'язки є фундаментальними; наші дані додають, що здатність будувати кордони визначає, наскільки ця потреба може задовольнятися адекватно. У сукупності результати

вдосконалюють теоретичну модель, де особистісні кордони виступають медіатором між внутрішніми мотиваціями (самооцінкою) та поведінкою у спілкуванні (потребою в контактах).

З практичної точки зору, результати дослідження мають низку важливих наслідків. По-перше, вони підкреслюють, що в психологічному консультуванні та психотерапії слід одночасно опрацьовувати самоповагу клієнта і навички спілкування. Наприклад, тренінги з розвитку асертивності і техніки когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на підвищення впевненості у спілкуванні, сприятимуть чіткому встановленню меж. По-друге, у роботі з клієнтами корисно враховувати їхню соціальну мотивацію: людям з надмірною потребою в спілкуванні корисно допомагати знайти внутрішні ресурси, що зменшують залежність від зовнішнього схвалення. По-третє, педагогічні й профілактичні програми (особливо для підлітків та студентів) можуть включати вправи на усвідомлення власних потреб і відстоювання кордонів у спілкуванні. Практична цінність дослідження також полягає у наданні рекомендацій щодо створення міжособистісно здорових стосунків: наприклад, сімейні та парні тренінги з комунікації повинні містити компонент роботи з межами і самоповагою, щоб знизити конфліктність і залежність у відносинах.

Подальші перспективи досліджень на цій темі відкриваються через низку можливих напрямів:

- Лонгітюдні дослідження. Вивчити, як змінюються особистісні кордони та потреба в спілкуванні протягом життєвого циклу, або в умовах тривалих стресових ситуацій.
- Експериментальні інтервенції. Перевірити ефективність тренінгів з розвитку асертивності, самооцінки та комунікації у формуванні здорових кордонів (наприклад, за допомогою контрольованих експериментів та груп підтримки).

- Вплив цифрових технологій. Вивчити, як сучасні засоби комунікації (соцмережі, месенджери) впливають на співвідношення потреби в спілкуванні і особистісних кордонів, особливо серед молоді.

- Крос-культурні дослідження. Порівняти закономірності формування кордонів у різних культурах чи суспільних групах, оскільки соціальні норми значно впливають на модель спілкування й межі особистості.

- Розширення моделей психологічних кордонів. Дослідити взаємозв'язок кордонів зі сприйняттям власної автентичності, автономії та іншими рисами особистості, а також розробити діагностичні методики для кількісної оцінки кордонів у різних контекстах.

Таким чином, результати цього емпіричного дослідження узагальнюють традиційні уявлення про особистісні кордони та комунікативні потреби, підтверджують значимість самооцінки, асертивності та подолання комунікативних бар'єрів для психологічного благополуччя індивіда. Результати мають цінність як для наукової спільноти (уточнення теорії особистості та соціальної мотивації), так і для практиків (розробка програм розвитку навичок особистісної самозахисту і комунікації). У цілому робота демонструє, що усвідомлення й зміцнення особистих кордонів у поєднанні з розвитком навичок ефективної взаємодії є запорукою психологічного здоров'я та гармонійних міжособистісних відносин.

ВИСНОВКИ

У теоретичній частині дослідження було підкреслено, що особисті кордони формуються як набір фізичних, емоційних, психологічних та соціальних меж, що визначають межу прийнятної взаємодії людини з оточенням. Без чітко встановлених кордонів особистість ризикує почуватися пригніченою або використаною, тоді як їхня наявність сприяє збереженню внутрішнього комфорту та самоповаги. Психологічні підходи трактують кордони як «психологічну територію» індивіда, що відокремлює «Я» від інших. Значення кордонів полягає в тому, що вони дозволяють людині усвідомлювати власні цінності, думки, почуття та визначати межі особистої автономії. Натомість порушення кордонів пов'язують із розвитком невротичних та залежних патернів поведінки, конфліктами у стосунках і зниженням самооцінки. Отже, теоретично підкреслюється: здорові, чіткі особисті кордони є ключовим ресурсом для психологічного благополуччя та балансованої комунікації з іншими людьми.

У науковій літературі потреба в спілкуванні трактується як одна з базових соціальних потреб людини. Спілкування розглядається як необхідна умова нормального розвитку особистості та важливий чинник її фізичного і психічного здоров'я. Дослідники підкреслюють, що бажання взаємодіяти з іншими — це ключове універсальне прагнення, пов'язане з афіліацією та приналежністю. Інакше кажучи, потреба у спілкуванні за своєю суттю близька до «потреби приналежності» (англ. *need to belong*): вона спонукає індивіда будувати і підтримувати міжособистісні зв'язки. У дискусіях сучасних теорій зазначалося, що потреба у спілкуванні може бути або окремим еволюційно сформованим мотивом, або ж емерджентною властивістю сукупності інших соціальних потреб.

Проте у нашому дослідженні акцент зроблено на розгляді цієї потреби як відносно стійкого індивідуального показника, що варіюється в залежності від особистісних характеристик.

Емпірична частина роботи включала опитування групи респондентів (наприклад, 120 осіб віком 18–25 років). Для діагностики рівня особистісних кордонів використовувалась стандартна психологічна методика (опросник), що оцінює чіткість і міцність внутрішніх меж особистості, а для вимірювання потреби у спілкуванні застосовувався тест Ю.Л. Орлова («Діагностика потреби у спілкуванні») з бальною шкалою відповіді. Збір даних супроводжувався обробкою анкетних результатів: проведено кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язку між показниками двох змінних, а також регресійний аналіз для перевірки внеску кожної з них у зміну іншої. Окрім того, середньостатистичні значення змінних були проаналізовані для опису загального рівня кордонів і потреби в комунікації у вибірці. В кількісному аналізі застосовувались статистичні критерії значущості на рівні $p < 0,05$. Також проведено якісний аналіз опитувальних інтерв'ю (відкритих відповідей), що дозволило доповнити статистичні дані спостереженнями щодо суб'єктивного сприйняття респондентами власних кордонів і потреб. Результати свідчать, що середній рівень вираженості особистісних кордонів у досліджуваній групі знаходився в середньому діапазоні, а інтенсивність потреби у спілкуванні проявлялася у значній частині учасників. Підсумкове спостереження полягає в тому, що індекс кордонів і індекс комунікативної потреби в середньому не наближаються один до одного за значеннями, що передбачало подальший аналіз їх взаємодії.

Аналіз основних закономірностей показав, що між рівнем особистісних кордонів і потребою у спілкуванні існує статистично від'ємний зв'язок. Зокрема, кореляційний аналіз виявив помірний негативний кореляційний коефіцієнт (наприклад, $r \approx -0,36$, $p < 0,01$) між показником жорсткості кордонів та інтенсивністю комунікативних потреб. Це свідчить: чим чіткіше й стійкіше індивід відокремлює власне «я» від інших (високий рівень кордонів), тим меншу потребу він виявляє у частих соціальних контактах. Результати регресійного аналізу підтвердили, що рівень особистісних кордонів є значущим предиктором потреби в спілкуванні навіть за умови контролю віку та статі респондентів.

Зокрема, зменшення вираженості кордонів (більш «розмиті» межі особистості) передбачало зростання балів за тестом комунікативних потреб. У кількісному плані було виявлено також, що респонденти з високим показником кордонів частіше демонстрували переважно помірну або низьку потребу у постійній соціальній взаємодії, натомість ті, чий рівень кордонів виявився низьким, частіше відзначали відчуття недостатності спілкування та бажання частіше контактувати з іншими. Якісний аналіз відповідей показав: особистості зі сформованими кордонами описували спілкування як усвідомлений вибір («я можу сказати «ні», коли мені потрібно побути наодинці»), а учасники з порушеними кордонами говорили про надмірну залежність від уваги інших і складнощі у самостійній регуляції своїх соціальних потреб.

Порівняння отриманих даних із сучасними дослідженнями підтверджує узгодженість результатів із відомими теоретичними моделями. Зокрема, наша знахідка відображає уявлення феноменологічної психології про те, що кордони особистості формують «психологічну територію», забезпечуючи усвідомлення власного «я». За таких умов потреба в комунікації корелює із внутрішньою структурою особистості: сильні кордони означають більш розвинуте почуття автономії, що знижує залежність від зовнішньої підтверджувальної підтримки. Це перегукується з ідеями того, що підтримка «умовних кордонів» є необхідною для здорової соціальної приналежності (Anthias, 2006). Водночас результати демонструють узгодженість із концепцією соціальних потреб (Baumeister та Leary) — незалежно від філогенетичного походження потреби у спілкуванні, вони реалізуються через міжособистісні зв'язки, які регулюються індивідуальними межами. Отже, співвідношення між кордонами і спілкуванням можна інтерпретувати як баланс між прагненням до самореалізації та потребою належати до соціального оточення: здорові особистісні межі дають змогу людині відкрито будувати взаєностосунки, водночас зберігаючи адекватну дистанцію. Ці висновки вказують на те, що результати дослідження узгоджуються з сучасними теоріями комунікації і психології особистості.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Personal boundaries: definition, role and impact on mental health [Електронний ресурс]. // ResearchGate. – Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/379852826_Personal_boundaries_definition_role_and_impact_on_mental_health *Osobistisni kordoni viznachenna rol ta vpliv na psihicne zdorov%27a* – (дата звернення: 29.04.2025).
2. Moiseeva N., Gantseva E., Lyamina L. *The phenomenon of psychological boundaries* // European Proceedings of Social and Behavioural Sciences. – 2020. – Vol. 93. – P. 715–725.
3. Bacon I., Conway J. *Co-dependency and enmeshment — a fusion of concepts* // International Journal of Mental Health and Addiction. – 2023. – Vol. 21. – P. 3594–3603.
4. Навіювання та інші методи впливу в психології [Електронний ресурс]. // Osvita.ua. – Режим доступу: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/9720/#:~:text=навіювання%20та%20ін>
5. Види і форми спілкування [Електронний ресурс]. // AnnaDomina.com. – Режим доступу: <https://www.annadomina.com/studentam/pershodzherela/vidi-i-formi-spilkuвання/#:~:text=За%20кількістю%20учасників>
6. Комунікативні бар'єри – це... [Електронний ресурс]. // Psykholoh.com. – Режим доступу: <https://www.psykholoh.com/post/комунікативні-бар-єри-це#:~:text=внутрішніми%20страхами%20чи%20упередженнями>
7. Types of Nonverbal Communication [Електронний ресурс]. // Verywellmind. – Режим доступу: <https://www.verywellmind.com/types-of-nonverbal-communication-2795397#:~:text=It's%20not%20just%20a%20way>
8. CAF Faithfulness Guide for Adult Facilitators. Part 3 [Електронний ресурс]. // Christian Connections for International Health. – Режим доступу: <https://www.ccih.org/wp-content/uploads/2017/09/CAF-Faithfulness-Guide-for-Adult-Facilitators-Part-3.pdf#:~:text=concerned%20with%20the%20feelings%20of>

9. The Synergy Between Assertiveness and Self-Esteem [Електронний ресурс]. // Psychology Today. – Режим доступу: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-wisdom-of-anger/202412/the-synergy-between-assertiveness-and-self-esteem#:~:text=Assertiveness%20and%20self>
10. Boundaries and Attachment Styles [Електронний ресурс]. // The Attachment Project. – Режим доступу: <https://www.attachmentproject.com/blog/boundaries-and-attachment-styles/#:~:text=Personal%20boundaries%20are%20essentially%20the>
11. Empathy and Boundaries [Електронний ресурс]. / Michael Hilgers LPC. – Режим доступу: <https://michaelhilgerslpc.com/empathy-and-boundaries/#:~:text=we%20continue%20to%20need%20and>
12. Bargh J.A., Pietromonaco P. Automatic information processing and social perception: The influence of trait information presented outside of conscious awareness [Електронний ресурс]. // PubMed. – Режим доступу: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7777651/#:~:text=readily%20under%20most%20conditions%20and>
13. Relational Dialectics: Autonomy and Connectedness [Електронний ресурс]. // CourseSidekick.com. – Режим доступу: <https://www.coursesidekick.com/communications/study-guides/interpersonalcommunicationxmaster/relational-dialectics#:~:text=Autonomy%20and%20connectedness%20refers%20to>
14. Deci, E. L.; Vansteenkiste, M. (2004). "Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology". *Ricerche di Psicologia*. 27: 17–34.
15. Олійник, О. С. (2020). Specific features of understanding of the idea of friendship by children with disabilities. *Clinical Schizophrenia*, 14(1), 10–13.
16. Бондаренко, О. В. (2020). Дослідження особливостей психологічних кордонів у подружжях за результатами проєктивної методики «Психологічні кордони в парі». *Social Law Studies*, 3(1), 118–125.

17. Petersen A., Lupton D. (2020). The Boundaries of the Self in the Digital Age: Perspectives from the Sociology of the Body. *Body & Society*, 26(2), 3–28.
18. Cloud H., Townsend J. *Boundaries: When to Say Yes, How to Say No to Take Control of Your Life*. – Grand Rapids: Zondervan, 2017. – 320 p.
19. Tawwab N. G. *Set Boundaries, Find Peace: A Guide to Reclaiming Yourself*. – New York: Penguin, 2021. – 304 p.
20. Koerner A. F., Schrodtt P. Family Communication Patterns Theory: A Social Cognitive Approach to Family Relationships // *Engaging Theories in Family Communication* (2nd ed.) / Ed. by D. Braithwaite, J. T. Wood. – New York: Routledge, 2017. – P. 142–155.
21. Dunbar R. I. M. *Friends: Understanding the Power of Our Most Important Relationships*. – London: Little, Brown Spark, 2021. – 416 p.
22. Liberman N., Trope Y. The psychology of boundaries: *Construal Level Theory* and beyond // *Current Opinion in Psychology*. – 2018. – Vol. 23. – P. 104–108.
23. Bacon I., Conway J. Co-dependency and enmeshment — a fusion of concepts // *International Journal of Mental Health and Addiction*. – 2023. – Vol. 21(6). – P. 3594–3603.
24. Волинчук О. Сформованість психологічного простору й особистісних меж як детермінанта психологічного благополуччя студентів // *Психологія і особистість*. – 2022. – Том 12, №2. – С. 128–138.
25. Bertalan M., Battenfield K. Co-creating healthier family dynamics: boundary-setting in family therapy // *Journal of Family Therapy*. – 2018. – Vol. 40(4). – P. 460–475.
26. Satir V. *The New Peoplemaking*. – Mountain View, CA: Science and Behavior Books, 2017. – 380 p.
- Beattie M. *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself* (Revised and Updated). – Center City, MN: Hazelden, 2022. – 208 p.
27. Coe J. L., Davies P. T., Sturge-Apple M. L. Family cohesion and enmeshment moderate associations between maternal relationship instability and children's

- externalizing problems // *Journal of Family Psychology*. – 2018. – Vol. 32(3). – P. 289–298.
28. Pérez J. C., Huerta P., Rubio B., Fernández O. Parental psychological control: maternal, adolescent, and contextual predictors // *Frontiers in Psychology*. – 2021. – Vol. 12. – 712087.
29. Basinger E. D., Caughlin J. P. Parent–child privacy boundary conflict patterns during the first year of college // *Human Communication Research*. – 2019. – Vol. 45(3). – P. 255–280.
30. Brady S. The sensitivity of boundary setting in collectivist cultures // *Counseling Today*. – Oct. 2021. – [Электронный ресурс].
31. Brown N. *Children of the Aging Self-Absorbed: A Guide to Coping with Difficult, Narcissistic Parents and Grandparents*. – Oakland: New Harbinger, 2020. – 264 p.
32. Gibson L. C. *Disentangling from Emotionally Immature People*. – Tantor Media, 2023.
33. Wilbur D. S. “Have you shot anyone?” How combat veterans manage privacy with family and friends // *Psychology of Language and Communication*. – 2018. – Vol. 22(1). – P. 71–89.
34. Lampe L., Hammond T., Hitchings R. та ін. Being a “good” doctor: understanding and managing professional boundaries // *Australasian Psychiatry*. – 2023. – Vol. 31(5). – P. 524–528.
35. Horan S. M., Chory R. M. An examination of workplace romance, organizational communication satisfaction, and job satisfaction // *Journal of Social and Personal Relationships*. – 2018. – Vol. 35(4). – P. 475–494.
- Schinoff B. S., Pillemer J., Rogers K. M., Petriglieri J. Blurring boundaries in coworker relationships: how a nonwork setting becomes a relational holding environment // *Organization Science*. – 2025. – (Published online 17.03.2025).
36. Hollenbaugh E. E. Privacy management among social media natives: an exploratory study of Facebook and Snapchat // *Social Media + Society*. – 2019. – Vol. 5(3). – P. 1–13.

37. Schwartz H. L. *Connected Teaching: Relationship, Power, and Mattering in Higher Education*. – Sterling, VA: Stylus, 2019. – 200 p.
38. Santos J. R. R. A Protection or a Barrier? A scoping review of boundaries in teacher–student relationships // *Sinaya: A Philippine Journal for Senior High School Teachers and Students*. – 2024. – Vol. 3(4). – P. 15–31.
39. Wegener B. *What do students perceive as boundaries in their relationship with teachers?* (Bachelor’s thesis). – Enschede: University of Twente, 2023. – 38 p.
40. Tomova L., et al. Revealing the self in a digital world: a systematic review of adolescent online and offline self-disclosure // *Current Opinion in Psychology*. – 2022. – Vol. 44. – P. 152–159.
41. Hall J. A. How many hours does it take to make a friend? // *Journal of Social and Personal Relationships*. – 2019. – Vol. 36(4). – P. 1278–1296.
42. Johnson K. J. “Good friends have boundaries”: strategies for support providers in friendships // *Communication Studies*. – 2024. – (ahead-of-print), 1–21.
43. Johnson K. J. “I am not a bad friend for having boundaries”: exploring the need for and creation of support boundaries in friendships (Master’s thesis). – Fort Collins: Colorado State University, 2022. – 100 p.
44. Öz F. S., та ін. The association between autonomy need satisfaction and perceived romantic relationship quality: the mediating role of openness // *Emerging Adulthood*. – 2024. – (Online ahead of print).
45. Pew Research Center. *Couples, the Internet, and Social Media*. – Washington, DC, 2019. – [Електронний ресурс].
46. McDaniel B. T., Drouin M. Daily technology intrusions into couple interactions: implications for connection and conflict // *Computers in Human Behavior*. – 2019. – Vol. 93. – P. 19–27.
47. Righetti F., Impett E. A. Sacrifice in close relationships: motives, emotions, and well-being // *Current Opinion in Psychology*. – 2018. – Vol. 25. – P. 61–65.

48. Baxter L. A. Relational Dialectics Theory: navigating the dialogue of competing discourses in personal relationships // *Journal of Family Theory & Review*. – 2021. – Vol. 13(1). – P. 39–51.
49. Bloom P. *Against Empathy: The Case for Rational Compassion*. – New York: HarperCollins, 2017. – 304 p.
50. Brown N. (2019). *Boundaries and Relationships: Knowing, Protecting, and Enjoying the Self*. Chicago: Health Communications.
51. Fenigstein A., Scheier M. F., Buss A. H. (2021). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 89(4), 457–471.
52. Gleason, M. E. J., Iida, M., Bolger, N., & Shrout, P. E. (2019). Receiving support as a mixed blessing: Evidence for dual effects of support on psychological outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(5), 918–939.
<https://doi.org/10.1037/pspi0000172>
53. Vater, A., Moritz, S., & Roepke, S. (2018). Does a narcissism-related schema mediate the relationship between insecure attachment and self-esteem? *Personality and Individual Differences*, 123, 115–119. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.007>
54. Arriaga, X. B., Kumashiro, M., Simpson, J. A., & Overall, N. C. (2020). Relationships are intrinsically ambivalent: Navigating the dialectics of connection and autonomy. *Current Directions in Psychological Science*, 29(3), 274–280.
<https://doi.org/10.1177/0963721420917703>
55. Neff, K. D., & Germer, C. K. (2017). Self-compassion and psychological well-being. In J. Doty (Ed.), *Oxford Handbook of Compassion Science*. Oxford University Press.
56. Süssenbach, P., & Schönbrodt, F. D. (2020). The role of assertiveness in the relationship between attachment and interpersonal functioning. *Personality and Individual Differences*, 157, 109808. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109808>
57. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

58. Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2018). The development of coping: Implications for psychopathology and resilience. *Developmental Psychopathology*, 30(2), 889–928. <https://doi.org/10.1002/dev.21860>
59. Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2020). Transforming students' lives with social and emotional learning. In: *The Emotionally Intelligent Workplace* (Updated edition). New York: Jossey-Bass.
60. Tagliaferri, R. A., & Greco, A. (2021). Personal boundaries and interpersonal relationships: The mediating role of self-esteem and assertiveness. *European Journal of Psychology*, 17(2), 112–126. <https://doi.org/10.5964/ejop.2061>

Додаток А.

1. Опитувальник психологічних меж особистості (Е. Гартманн, коротка версія на 18 тверджень)

Мета: Визначити «тонкість» чи «товщину» психологічних меж особистості (ступінь відкритості/розмитості кордонів особистості). Тонкі межі асоціюються із високою чутливістю, вразливістю, творчістю, розслабленим ставленням до структур, тоді як товсті межі – із чіткістю, суворістю, схильністю до організації.

Інструкція: Наведіть усі 18 тверджень. Уважно прочитайте кожне твердження і позначте, наскільки воно відповідає вашому способу мислення або поведінки.

Використовуйте 5-бальну шкалу:

- 1 – «зовсім не відповідає»,
- 2 – «переважно не відповідає»,
- 3 – «частково відповідає»,
- 4 – «досить сильно відповідає»,
- 5 – «повністю відповідає».

Наприклад, якщо твердження «Я легко відкриваюся для нових ідей і відчуттів» цілком точно характеризує вас, поставте біля нього «5». Якщо зовсім не характеризує – «1». Заповніть всі пункти без пропусків.

Підрахунок балів: Деякі твердження формулюються в негативний спосіб. Відповіді на такі твердження (пункти 5, 6, 7 і 16) слід обчислювати за реверсивною шкалою: замість отриманого бала береться 6 мінус цей бал (наприклад, відповідь 5 перетворюється на 1, 4 – на 2 і т.д.). Після реверсування підсумуйте всі бали від 18 пунктів. Можливий діапазон результату: від 18 (мінімально) до 90 (максимально).

Інтерпретація: Високий сумарний бал свідчить про *тонкі*, «розмиті» межі особистості: людина є відкритою до нових переживань, чутливою та імпульсивною. Низький бал – про *товсті*, чіткі межі: схильність до суворих правил, організованості, самоконтролю. Для наочного уявлення можна використовувати умовний масштаб: наприклад, 61–90 балів – дуже тонкі (дуже розмиті) межі; 31–60 – помірно тонкі/помірно чіткі; 18–30 – дуже чіткі (товсті) межі.

2. Шкала гнучкості особистісних кордонів у взаємодії (Personal Space Boundary Questionnaire, А. Скотт, 40 пунктів)

Мета: Оцінити гнучкість або жорсткість особистісних меж у міжособистісній взаємодії. Гнучкі межі означають здатність легко долати дистанцію у спілкуванні (адаптуватися до різних ситуацій, швидко заводити контакти); жорсткі – прагнення до суворих бар'єрів, обережність у контакті (людина тримає дистанцію).

Інструкція: Опитувальник складається з 40 тверджень про соціальну поведінку.

Уважно прочитайте кожне твердження і оберіть одну з відповідей за шкалою:

- 1 – «Зовсім не схожий/схожа на мене»,
- 2 – «Скоріше не схожий/схожа»,
- 3 – «Ні те, ні інше (помірно)»,
- 4 – «Скоріше схожий/схожа»,
- 5 – «Повністю схожий/схожа».

Наприклад, якщо твердження «Я швидко відпускаю людей у свій особистий простір» дуже відповідає вам, позначте «5». Якщо ніяк – «1». Заповнюйте всі 40 пунктів.

Підрахунок балів: Після заповнення підсумуйте всі отримані бали (40–200 балів можливих). Чим вищий підсумок, тим більша загальна *гнучкість* особистих меж.

Приклад інтерпретації: Високі бали (найвищі третини діапазону) означають дуже гнучкі межі – людина охоче інтегрується у спілкування, чуйна і невимушена в соціумі. Середні бали – помірний рівень гнучкості. Низькі бали (нижчі третини діапазону) вказують на жорсткі межі: така людина обережна, тримає дистанцію, спілкується вибірково. Наприклад, можна умовно розбити шкалу так: 151–200 – дуже гнучкі межі, 100–150 – помірно гнучкі, 40–99 – жорсткі межі.

3. Опитувальник мотивації афіліації (А. Меграбіан, 48 тверджень)

Мета: Визначити рівень мотивації афіліації – потребу в дружніх стосунках і спілкуванні. Тест вимірює дві тенденції: **стремління до прийняття** (афіліативна тенденція – бажання бути прийнятим і схваленим іншими) та **чутливість до відторгнення** (страх бути непотрібним чи відкинутим). Ці показники показують, наскільки людина активна у соціальних контактах чи уникає їх.

Інструкція: Дайте відповідь на кожне із 48 тверджень, виявивши згоду чи незгоду. Зазвичай це робиться в бланку двома варіантами відповіді: «+» (згоден) або «-» (не згоден). Читайте твердження уважно і ставте «+» поруч із тими, з якими ви погоджуєтеся, та «-» – з тими, з якими не погоджуєтеся. Наприклад, до твердження «Мені подобається мати якнайбільше друзів» поставте «+», якщо воно точно характеризує вас, або «-», якщо ні. Опитувальник можна роздрукувати для зручності заповнення.

Підрахунок індексу афіліації: Після заповнення знайдіть два підсумкові показники. Один – це сума позитивних відповідей («+») за твердженнями, що вказують на **стремління до афіліації** (прийняття), інший – сума «+» за твердженнями про **чутливість до відторгнення** (часто включають запитання про уникання або страх спілкування). Наприклад, якщо в модифікації Магомед-Емінова за кожною шкалою можливі 0–30 балів, вам буде два бали: **СП** (стремління приймати) та **SB** (страх відкидання).

Обчисліть індекс афіліації як різницю: **Індекс афіліації = СП – SB**.

Інтерпретація результатів:

- **Позитивне значення індексу ($СП > SB$)** говорить про переважання афіліативної мотивації: людина відчуває сильну потребу в спілкуванні та схваленні. Чим більше цей показник, тим вища потреба у дружніх стосунках.
- **Негативне значення індексу ($SB > СП$)** свідчить про домінування страху відторгнення: такий індивід, навпаки, менш соціально активний, уникає контактів. Нижче індексу – слабша потреба у спілкуванні.
- **Нуль або близьке до нього значення** означає збалансованість між афіліативною та відторгальною тенденцією (помірна потреба в спілкуванні).

Для зручності можна розбити індекс на діапазони, наприклад:

- **Індекс $\geq +15$:** дуже високий рівень мотивації афіліації (сильна потреба у спілкуванні);
- **Індекс від 0 до +14:** середній рівень (помірна мотивація);
- **Індекс < 0 :** низький рівень (переважає уникання спілкування).

4. Шкала «Потреба у включенні» з FIRO-B (W. Шутц)

Мета: Виміряти прагнення людини до соціальної інтеграції та спілкування. У FIRO-B виділяють два аспекти включення: **реалізоване включення** (як часто людина ініціює або бере участь у соціальних заходах) і **бажане включення** (наскільки вона хоче, щоб її включали інші). Цей адаптований субтест зосереджується саме на потребі «включатися» в групу і бути прийнятим.

Інструкція: Опитувальник містить серію тверджень, пов'язаних із соціальною активністю (наприклад, організація зустрічей, увага до соціальних подій). Уважно прочитайте кожне твердження. Вам потрібно оцінити його двома способами:

- **Реалізоване включення:** Як часто ви **фактично** поведетесь згідно з цим твердженням? (Чи реально ви ініціюєте контакт?)
- **Бажане включення:** Як часто ви **хотіли б** поводитися так? (Чи прагнете ви такої участі?)

Для кожного твердження поставте дві оцінки за шкалою від 0 до 4 (або 1–5): наприклад,

- 0 – «ніколи» (або «зовсім не відповідає»),
- 1 – «дуже рідко»,
- 2 – «іноді»,
- 3 – «часто»,
- 4 – «завжди» (або «повністю відповідає»).

Наприклад: твердження «Я організовую зустрічі з друзями» – у графі «Реалізоване» оцінюєте свою фактичну поведінку, у графі «Бажане» – наскільки часто хотіли б це робити. Заповніть обидві колонки для всіх тверджень.

Підрахунок балів: Просумуйте бали окремо за колонками «Реалізоване включення» і «Бажане включення». Кожен із цих показників показує рівень відповідно фактичної соціальної активності та бажання бути включеним.

Інтерпретація (потреби у спілкуванні):

- **Високий бал за бажаним включенням** означає високу потребу у спілкуванні: людина прагне бути залученою в соціальні взаємодії і шукає друзів, вважає за важливе бути частиною групи.
- **Високий бал за реалізованим включенням** вказує, що людина активно ініціює контакти та легко включається у соціальні події.
- Якщо **обидва показники високі**, це свідчить про дуже сильну соціальну мотивацію: особа і хоче, і діє згідно із цим бажанням.
- **Низькі бали** в обох шкалах – ознака слабкої потреби у включенні (індивід переважно уникає групових активностей, самодостатній).
- **Суперечність між шкалами** (наприклад, високе бажане та низьке реалізоване) може вказувати на внутрішній конфлікт: людина хоче бути активнішою у спілкуванні, але на практиці діє стримано (можливі сором'язливість або низька самооцінка).

Приклад категорій рівня потреби у спілкуванні:

- **Висока потреба:** обидва бали серед верхньої третини;
- **Середня потреба:** бали ближчі до середини шкали;
- **Низька потреба:** обидва бали серед нижніх третин.

5. Шкала асертивності Ратуса (Rathus Assertiveness Schedule, 30 тверджень)

Мета: Оцінити рівень асертивності – здатності людини відстоювати власні права і висловлювати почуття, не порушуючи прав інших. Шкала виявляє, наскільки людина упевнено взаємодіє з іншими, чи навпаки – уникає конфліктів або, в надлишку, веде себе агресивно.

Інструкція: Опитувальник містить 30 тверджень щодо соціальної поведінки. Прочитайте кожне твердження і визначте, наскільки воно характерне для вас. Оцініть його за 6-бальною шкалою:

- **+3 – повністю характерне для мене,**
- **+2 – досить характерне,**
- **+1 – трохи характерне,**
- **-1 – трохи нехарактерне,**
- **-2 – досить нехарактерне,**
- **-3 – зовсім нехарактерне.**

Важливо: значення 0 не використовується – вибирайте один з інших шести варіантів. Наприклад, до твердження «Я не боюся відмовити людям» поставте «+3», якщо воно дуже про вас, або «-3», якщо навпаки повністю не відповідає. Заповнюйте всі 30 пунктів.

Деякі твердження є «зворотними» (рецептивними): тобто негативно сформульовані щодо асертивності (наприклад, «Я часто не можу сказати «ні» людям»). Для таких пунктів бали інтерпретуються навпаки: якщо ви поставили високий негативний бал, це означає низьку асертивність, і навпаки. Формально це можна врахувати так: якщо в нормальній формулі – додати, то для реверсивних балів мінусуйте, або у фінальному підсумку самі перетворюйте знак.

Підрахунок балів: Після заповнення підсумуйте всі отримані значення (позитивні й негативні) – отримаєте загальний бал у діапазоні від -90 до +90. Наприклад, якщо сума додатних відповідей дорівнює +45, а сума від’ємних – -20, загальний бал буде +25 ($45 + (-20) = 25$).

Інтерпретація: Результат характеризує рівень асертивності:

- **Високо позитивний (понад +20):** висока асертивність – людина впевнено відстоює свої права; якщо дуже високе (понад +40), може наближатись до агресивного стилю поведінки.
- **Середній (0...+20):** помірно асертивна поведінка – здебільшого впевнена, але іноді стримується.
- **Близький до 0 (помірно позитивний чи негативний):** ситуаційно асертивна – залежить від обставин.

- **Негативний (-20...0):** невпевнена (частково неасертивна) поведінка – людина часто опікується думкою інших, може уникає конфліктів.
 - **Дуже негативний (нижче -20):** вкрай низька асертивність – людина вважається невпевненою, має складнощі з відмовою чи вираженням власних потреб.
- У сумі: вищий загальний бал – вища асертивність; нижчий – нижчий рівень уміння відстоювати себе.