

UDC (УДК) 159.923:392.3

Калька Наталія Миколаївна,
старший викладач кафедри психології
Львівського державного університету внутрішніх справ
(Львів, Україна)
e-mail: mavochka2002@ukr.net
ORCID ID: 0000-0002-6989-4909

Федишин Оксана Михайлівна,
старший викладач кафедри
іноземних мов та культури фахового мовлення
Львівського державного університету внутрішніх справ
(Львів, Україна)
e-mail: tori_1986_07@ukr.net
ORCID ID: 0000-0002-1685-3003

Горун Галина Романівна,
старший викладач кафедри
іноземних мов та культури фахового мовлення
Львівського державного університету внутрішніх справ
(Львів, Україна)
e-mail: gorungalinaromanivna@gmail.com
ORCID ID: 0000-0003-3712-0092

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОРДОНІВ У ПОДРУЖЖЯХ

(за результатами проективної методики «Психологічні кордони в парі»)

Анотація. Наведено особливості формування особистісних меж у подружжі за результатами проективної методики «Психологічні кордони в парі». Результати досліджуваних, що малювали в один етап, можна умовно поділити на п'ять груп: спільний простір партнерів однакового розміру, знаходяться близько один до одного; спільний і простір партнерів однакового розміру, але знаходяться на відстані один від одного; розмір простору спільний і партнерів різного розміру й знаходяться на відстані один від одного; розмір простору спільний і партнерів різного розміру й знаходяться близько один до одного; простір партнерів однакового розміру, доторкаються або перетинають один одного і знаходяться в спільному просторі.

Більшість досліджуваних зобразили свій, спільний і простір партнера однакового розміру, знаходяться близько один до одного, що відображає емоційну близькість у парі.

Ключові поняття: особистісний простір, психологічні кордони, подружжя, співзалежність, суверенність.

Kalka Nataliya,
Senior Lecturer of the Department of Psychology
Lviv State University of Internal Affairs
(Lviv, Ukraine)
e-mail: mavochka2002@ukr.net
ORCID ID: 0000-0002-6989-4909

Fedyshyn Oksana,
Senior Lecturer of the Department of Foreign Languages
and Culture of Professional Speech,
Lviv State University of Internal Affairs
(Lviv, Ukraine)
e-mail: tori_1986_07@ukr.net
ORCID ID: 0000-0002-1685-3003

Horyn Galyna,Senior Lecturer of the Department of Foreign Languages
and Culture of Professional Speech,
Lviv State University of Internal Affairs
(Lviv, Ukraine)

e-mail: gorungalinaromanivna@gmail.com

ORCID ID: 0000-0003-3712-0092

RESEARCH OF THE PECULIARITIES OF PSYCHOLOGICAL BORDERS IN THE SPEECH (the results of the projective method «Psychological borders in couple»)

Abstract. The article presents the peculiarities of forming personal boundaries in spouses according to the results of the projective method «Psychological boundaries in pairs». The results of the study can be divided into five groups: the joint space of partners of the same size, are close to each other; the same size and space of partners of equal size, but at a distance from each other; the size of the space shared by partners and partners of different sizes and are spaced apart; the size of the space shared by partners and partners of different sizes and are close together; partner space of the same size, touching or intersecting, and located in the same space.

The first group of results – 8 subjects depicted their own, common and partner space of the same size, are close to each other. Shown are clear subjective ideas about the arrangement of shared, own and partner space.

The second group of results is the same size and space of partners of the same size, but at a distance from each other.

The third group of results – two of the researchers described the size of the space of the joint and partners of different sizes and are at a distance from each other. Outline subjective perceptions of how the space is shared, owned and partnered.

The fourth group of results – three of the researchers drew the size of the space of joint, his and partner different size and they are close to each other.

Fifth group of results – four of them present the space of partners of the same size, touch or intersect each other and are in the same space.

Some of the respondents are clearly aware and reflect their space, partner and common, which reflects a favorable positive situation in the organization of private space of spouses.

Most of the drawings show close distances between the psychological boundaries of the couple, indicating close emotional relationships between the partners and, accordingly, the safety of the partners in the relationship while maintaining their own sovereignty.

Thanks to this organization of interaction of personal space, each partner has the ability to maintain the authenticity and ability of the multifaceted manifestation of «I» in the relationship.

Key concepts: personal space, psychological boundaries, spouses, interdependence, sovereignty.

DOI 10.32518/2617-4162-2021-1-173-178

Вступ

Проблема формування особистісних меж власного «Я» у стосунках є значущою для кожного індивіда, оскільки є невід'ємною характеристикою зрілої та сформованої особистості, запорукою збереження її автентичності, умовою успішної адаптації, безпеки та здатності багатоаспектного вияву «Я».

Адекватне формування особистісних меж у подружжі є важливою умовою рівноправної взаємодії між ними, розподілу відповідальності та захисту власного «Я». Формування зовнішніх і внутрішніх кордонів є важливим процесом конструювання ідентичності кожного із партнерів, а їх збереження в шлюбі є потрібним для підтримання рівноваги між прагненням до злиття і відчуженням.

Тому очевидно є актуальність вибору теми статті, позаяк вивчення особливостей і закономірностей формування особистісних меж забезпечить цілісність та гармонійність функціонування кожного партнера у подружніх стосунках, успішну взаємодію, міжособистісну комунікацію і стабільність сімейних стосунків.

Вивчення особистісного простору і його меж розглядали такі науковці, як В. Москаленко, Л. Гримак, А. Журавльов, С. Нартова-Бочавер, Ф. Перлз, К. Уілбер, П. Федерн, С. Фішер.

Е. Шамшікова характеризує межі як функцію особистості, що допомагає відділяти «своє», що можна контролювати, і «іншого» – того, що не належить мені [1].

У дослідженнях К. Вітакера, А. Я. Варге, Ю. Курбаткіної, А. В. Чернікової описано психо-

логічну дистанцію і кордони як характеристику, що відіграє важливу роль у формуванні ефективних подружніх стосунків [2].

Досліджуючи особистісні межі та їх види, Б. Вайнхолд і Дж. Вайнхолд виокремлюють такі види: фізичні кордони (сигналізують, наскільки близько в тілесному контексті людина може контактувати з іншими); емоційні кордони (дають змогу диференціювати почуття, емоції та ставлення особистості до інших); ментальні кордони (визначають сприйняття ієрархію власних цінностей, мотивів і смислів стосовно інших); духовні кордони (сприяють постійному розвитку сталості духовного об'єкта і любові до себе) [3].

Незважаючи на чималу кількість емпіричних досліджень особливостей формування особистісних меж, доцільно охарактеризувати їхні особливості, застосовуючи проєктивні методи, зокрема методику «Психологічні кордони в парі».

Метою статті є здійснення якісного аналізу результатів методики вивчення психологічних кордонів та характеристика їх закономірностей і особливостей формування у подружніх парах.

1. Сутність і психологічна характеристика особистісних меж

Психологічні межі розвиваються та змінюються протягом усього життя, вони «вибудовуються» до оптимальної величини для кожного кордону так, щоб давати змогу людині адекватно взаємодіяти зі світом і бути собою. Коли в особистості сформована оптимальна межа – це означає, що вона може пристосовувати та змінювати властивості своєї психологічної межі залежно від ситуації, забезпечуючи взаємодію зі світом, яка узгоджується зі своїми бажаннями і можливостями.

У найзагальнішому розумінні психологічні кордони вважають сукупністю свідомих або несвідомих правил поведінки, які людина створює для ідентифікації та підтримки власної особистості [4].

Межі у стосунках – це ступінь допуску партнера в особистісний простір. Важливо враховувати, чи партнери вміють відстояти свої межі, зважаючи на межі партнера в стосунках. Психологічні кордони в стосунках формуються на основі кордонів партнерів (наскільки встановлені межі з партнерів), на схильності до співзалежності та попередніх моделях. Показником формування меж у парі є висловлювання бажань і сподівань без відчуття провини і страху.

Наявність кордонів, які б регулювали дистанцію між членами сім'ї, – це основа здатно-

сті створювати спільне сімейне буття. Близькість між подружжям вимірюється часом, який вони проводять разом, частотою сексуальних контактів, кількістю спільних рішень і рівнем конфліктності [3].

Г. Клауд виокремлює три основні складові успішного шлюбу й адекватних кордонів партнерів у ньому: свобода, відповідальність і любов. Подружжя – це відносини, основані на любові з орієнтацією на визнання особистісної свободи. Там, де є реальна або уявна влада одного над іншим, немає місця любові. Також відсутність відповідальності призводить до залежності. Він також запропонував закони для подружжя щодо збереження особистих меж:

- закон відповідальності (партнери відповідальні один перед одним, але не один за одного);

- закон влади (щось у владі людини, а щось ні (не у владі змінити інших));

- закон поваги (якщо людина хоче, щоб інші поважали її особистий простір, то теж має поважати простір інших);

- закон спонукальних причин (партнери повинні мати можливість сказати «ні», якщо не можуть щиро сказати «так»);

- закон об'єктивної оцінки (члени подружжя повинні дати оцінку того болю, яку завдають іншим, проводячи кордон особистої власності);

- закон реакції (слід вживати заходів для вирішення виниклих проблем відповідно до переконань, бажань і потреб);

- закон ініціативності (аби закінчити щось, слід виявляти ініціативу, а не бути пасивним);

- закон відкритості (необхідно доводити до відома інших, де проходять межі особистого простору) [4].

Умови розвитку особистісних меж у подружжі ґрунтуються на розвитку кордонів партнерів (наскільки встановлені кордони у кожного з партнерів), на схильності до співзалежності та попередніх моделях (як кордони були побудовані у батьківських сім'ях).

Важливо для побудови адекватних меж, щоб подружжя знаходили час для себе, а не «віддавали» повністю партнеру [5].

Ю. Курбаткіна виявила, що надмірно близька дистанція в шлюбі шкідлива для самоактуалізації жінки, проте абсолютно не позначається на самоактуалізації чоловіка [2]. Якщо рішення про розлучення приймається чоловіком, то це зазвичай спричинено тим, що він страждає від контролю. У разі незадоволеної шлюбом дружини причина пов'язана з відстороненістю партнера (великою дистанцією), що призводить до виникнення відчуття покинутості й самотності.

Розвиток безпечних кордонів у подружжі відбувається, коли партнери мають сформовану суверенність. Суверенна особистість має більш високий рівень довіри до себе і партнера. Впевненість у своїй безпеці наділяє людину діалогічним ставленням до світу: її не лякає і не відвертає власна позиція партнера в спільній діяльності або спілкуванні, вона може задати питання або попросити, прийняти «ні» від іншої людини, не відчуваючи водночас приниження і страху за свою гідність. Відсутність суверенності часто поєднується з виявами деспотизму як деструктивної форми самоствердження і примітивного захисту.

Отже, за умови усвідомлення правильних підходів до розуміння один одного в стосунках і формування особистісних меж подружжя отримує чудовий шанс для цінних, довірливих стосунків і конструктивної взаємодії один з одним.

Т. Андреева вважає, що однією з ознак складних стосунків у сім'ї є недостатня особистісна зрілість одного або двох партнерів і як наслідок – нечіткі межі між подружжям, їхнє повне або часткове злиття [6].

2. Інтерпретація результатів проективної методики «Психологічні кордони в парі»

Для проведення дослідження використано проективну методику «Психологічні кордони в парі». У дослідженні взяло участь 40 людей, серед яких чоловіків – 20, жінок – 20 віком від 20 до 51 років.

Проективна методика «Психологічні кордони в парі» охоплює два етапи індивідуальної роботи з одним партнером. На першому етапі учасник пари зображує своє уявлення про влаштування кордонів психологічного простору в територіальних областях дому. На другому етапі учасник пари зображує бажане влаштування кордонів психологічного простору в межах власного дому [1].

За результатами інтерпретації малюнків лише один респондент виконав завдання в два етапи, тобто реальний поділ простору його не влаштував. У першому етапі простір партнерів намальовано однаковим, але він дуже далеко один від одного, а спільний простір найбільший і він зображений окремо; у другому етапі зображено бажаний поділ простору в парі – простір респондента більший, розмір такий ж, як спільного простору, а простір партнера найменший. Результати досліджуваних, що малювали в один етап, можна умовно поділити на п'ять груп:

- спільний і простір партнерів однакового розміру, знаходяться близько один до одного;
- спільний і простір партнерів однакового розміру, але знаходяться на відстані один від одного;

– розмір простору спільний і партнерів різного розміру й знаходяться на відстані один від одного;

– розмір простору спільний і партнерів різного розміру й знаходяться близько один до одного;

– простір партнерів однакового розміру, доторкаються або перетинають один одного і знаходяться в спільному просторі.

Перша група результатів – шістнадцять досліджуваних зобразили свій, спільний і простір партнера однакового розміру, знаходяться близько один до одного. Десять респондентів намальовали посередині спільний простір, якого є найбільше, а до боків доторкається простір партнерів, який по розміру в обох однаковий. Наступні шість досліджуваних поділили лист на три 3 однакові прямокутники – спільний посередині й по боках кордони партнерів (рис. 1).



Рис. 1. Психологічні кордони

Друга група результатів – спільний і простір партнерів однакового розміру, але знаходяться на відстані один від одного. Четверо опитаних зобразили простір свій і партнера однакового розміру, спільний менший, він посередині. Все розташоване на відстані одне від одного.

Третя група результатів – четверо досліджуваних змалювали розмір простору спільний і партнерів різного розміру і знаходяться на відстані один від одного. Всі досліджувані зобразили спільний простір посередині, його найбільше. Простір респондента трохи менший, партнера – середній.

Четверта група результатів – шестеро досліджуваних намалювали розмір простору спільний, свій і партнера різного розміру й вони знаходяться близько один до одного. П'ятеро респондентів зобразили свій простір більшим, партнера – найменшим і посередині – спільний простір середнього розміру. Наступний досліджуваний змалював свій простір та партнера однакового розміру, а спільного – мало й він під кордонами партнерів, доторкається до них.

П'ята група результатів – вісім досліджуваних зобразили простір партнерів однакового розміру, доторкаються або перетинають один одного і знаходяться в спільному просторі (рис. 2).

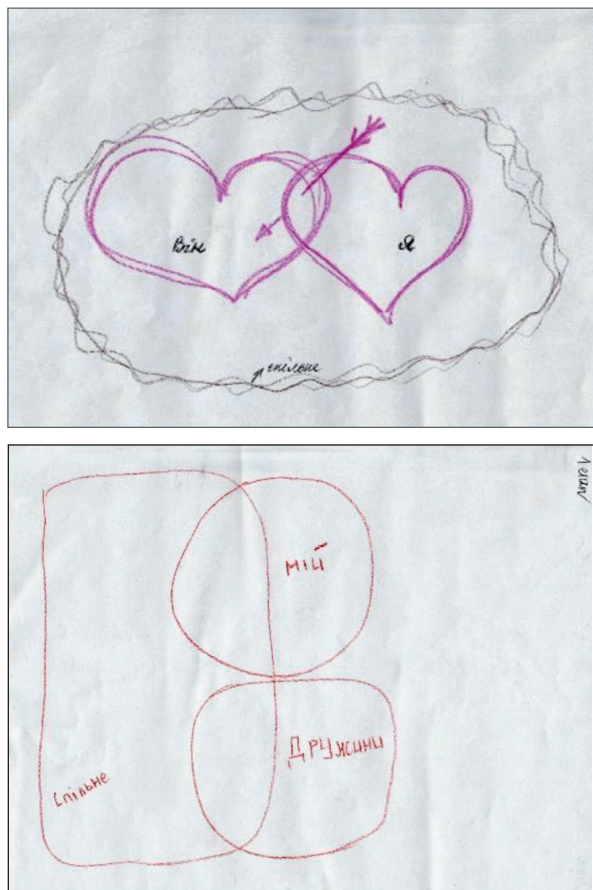


Рис. 2. Психологічні кордони

Четверо досліджуваних зобразили свій і простір партнера однаковим, доторкаються один до одного. Спільного простору найбільше і він вміщує кордони партнерів.

Нині респонденти окреслили велике коло (спільний простір), у якому є простір партнера й оптанта однакового розміру (рис. 3).

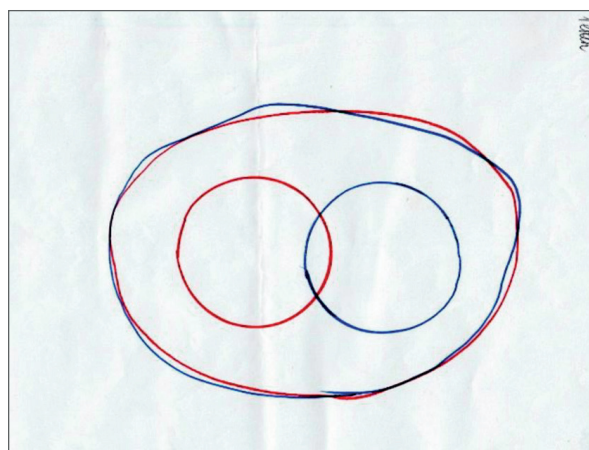


Рис. 3. Психологічні кордони

Один із досліджуваних намалював яскравий малюнок, де спільного найбільше і воно поглинає простір пари. Простору оптанта більше, ніж партнера (рис. 4).



Рис. 4. Психологічні кордони

Висновки

Загалом на більшості малюнків досліджувані зобразили близькі відстані між психологічними кордонами у подружжі, що свідчить про близькі емоційні стосунки між партнерами і відповідно про безпеку партнерів у стосунках і водночас збереження власної суверенності. Отже, особистісні психологічні кордони забезпечують захист думок, почуттів і поведінки особистості, що є дуже важливим у подружніх стосунках. Також особистісні межі у подружжі важливі для рівноправної взаємодії і є запорукою збереження автентичності та здатності до багатоаспектного вияву «Я» партнерів.

Подальше дослідження спрямоване на обґрунтування результатів емпіричного дослідження за допомогою використання психодіагностичних методик і методів математичної статистики та зіставлення їх із результатами дослідження за допомогою проективної методики в цій групі досліджуваних.

Список використаних джерел

1. Шамшикова Е. Адаптация зарубежной методики «Границы Я». *Мир науки, культуры, образования*. 2009. № 4 (16). С. 167–173.
2. Курбаткина Ю. Психологическая дистанция в браке : автореф. на соиск. уч. степени канд. психол. наук. М., 2006. 27 с.
3. Нартова-Бочавер С. Психология суверенности: десять лет спустя : монография. Москва : Смысл, 2017. 200 с.
4. Клауд Г. Брак. Где проходит граница? Киев : Триада Принт, 2015. 336 с.
5. Уайнхольд Б. Бегство от близости. Санкт-Петербург : Весь, 2011. 408 с.
6. Андреева Т. Семейная психология : учеб. пособие. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 244 с.

References

1. Shamshikova, E. (2009). Adaptaciya zarubezhnoj metodiki «Granicy Ya» [Adaptation of the foreign methodology «Borders I»]. *The world of science, culture, education*, 4 (16), 167–173 [in Russ.].
2. Kurbatkina, Yu. (2006). Psihologicheskaya distanciya v brake [The psychological distance in marriage]. Moscow [in Russ.].
3. Nartova-Bochaver, S. (2017). Psihologiya suverennosti: desyat let spustya [The Psychology of Sovereignty: Ten Years Later]. Moskva, Smysl [in Russ.].
4. Klaud, G. (2015). Brak. Gde prohodit granica? [Marriage. Where does the border go?]. Kiev: Triada Print [in Russ.].
5. Uajnhold, B (2011) Begstvo ot blizosti [Escape from proximity]. Sankt-Peterburg : Ves [in Russ.].
6. Andreeva, T. (2004). Semejnaya psihologiya. Sankt-Peterburg : Rech [in Russ.].

Стаття: надійшла до редакції 01.02.2021

прийнята до друку 15.03.2021

The article: is received 01.02.2021

is accepted 15.03.2021