

УДК: 159.923-057.87(038)

© О. В. Волинчук, 2022

orcid.org/0000-0002-3588-2504

<https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.2.265491>

ВОЛИНЧУК Олена Валеріївна

аспірантка кафедри теорії і методики практичної психології

Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний

університет імені К.Д. Ушинського» (м. Одеса)

СФОРМОВАНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОСТОРУ Й ОСОБИСТІСНИХ МЕЖ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

У статті представлено результати дослідження психологічного простору студентів, зокрема вивчено рівні суверенності особистісного простору за параметрами тіла, території, речей, звичок, соціальних зв'язків та цінностей, а також ознаки психологічних меж: характеристики їх функцій і товщини. З'ясовано, що суверенність цінностей виступає найбільш сформованою у студентів, також на високому рівні перебуває суверенність речей, а найменш сформованою є суверенність тіла, що може свідчити про тілесну депривацію чи, щонайменше, тенденцію до неї.

Досліджено психологічне благополуччя студентів. Виявлено, що для більшості опитуваних його параметри характеризуються середнім рівнем, водночас встановлено, що загальний показник психологічного благополуччя низький у 2/3 опитуваних.

Встановлено наявність прямих та зворотних зв'язків між параметрами психологічного благополуччя й характеристиками особистісних меж та простору студентів. З'ясовано, що показники суверенності психологічного простору з характеристиками благополуччя взаємопов'язані лише прямо, тобто сформована суверенність виступає умовою відчуття благополуччя, а депривованість простору – фактором неблагополуччя. Ознаки психологічних меж також переважно позитивно пов'язані з параметрами благополуччя. Зворотний зв'язок встановлено між невідчуттям та стримуючою функціями межі й позитивними стосунками з оточуючими.

Ключові слова: *психологічні межі, психологічний простір, суверенність психологічного простору, психологічне благополуччя, студенти.*

Постановка проблеми. Дослідження феномену психологічного простору впродовж останніх десятиліть широко розкриває його особливості й спонукає до вивчення інших психологічних явищ, що більшою чи меншою мірою пов'язані з його характеристиками. Науковці дослідили такі ознаки простору, як суверенність та депривованість імпліцитних (цінності, звички) й експліцитних (територія, речі, соціальні зв'язки) й тих, що перебувають на межі між зовнішніми й внутрішніми (тіло) його проявів (С. К. Нартова-Бочавер) й вивчили характеристики власне психологічних меж (Т. С. Леві), а також їх вплив на різноманітні особистісні аспекти й характерологічні прояви (К. О. Шамшикова, В. І. Волохова, Н. В. Буравцова та ін.). Особливої уваги, на нашу думку, вимагає вивчення психологічного благополуччя особистості, що гіпотетично може виступати чинником чи, навпаки, наслідком сформованості психологічних меж й простору в цілому. За нашим припущенням, взаємопов'язаність зазначених феноменів циклічно перебуває в позиції фактор-результат в онтогенезі людини в різні вікові періоди, зокрема в ранньому дитячому віці психологічне благополуччя виступає чинником формування здорових меж і простору, а надалі суб'єктивне благополуччя детермінується сформованими особистісними межами й суверенністю простору.

Очевидно, що відчуття благополуччя може викликатися як зовнішніми чинниками (стан здоров'я, сімейна ситуація, успішність у навчанні чи роботі, ситуація в країні та світі в цілому), так і внутрішніми (ставлення до себе, своїх можливостей, рівень вимог до власної персони і т.п.). Внутрішнім фактором, на нашу думку, виступає й сформованість особистісних меж та психологічного простору особистості.

Тому **метою статті** є дослідження особливостей зв'язку між психологічним благополуччям й характеристиками психологічного простору й меж студентів. Отже, варто вирішити наступні **завдання**: вивчити особливості психологічного простору й меж студентів; дослідити характеристики психологічного благополуччя опитуваних; з'ясувати особливості співвідношення між параметрами психологічного простору й благополуччя студентів.

Виклад основного матеріалу. Наявні різні погляди на феномен психологічного благополуччя. Деякі науковці співвідносять його з поняттям «психологічне здоров'я» – баланс різних психічних властивостей та процесів – й вважають його компонентом останнього (О. О. Андроннікова та ін.), інші – використовують синонімічний йому термін «суб'єктивне благополуччя». Аналізуючи підходи до поняття психологічного благополуччя, П. П. Фесенко пропонує розглядати цей конструкт як складне переживання задоволеності життям, що водночас відображає як актуальні, так і потенційні аспекти буття особистості. Психологічне благополуччя виступає інтегральним показником ступеню направленості індивіда на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, що відбивається в суб'єктивному відчутті щастя, задоволення собою та власним життям. П. П. Фесенком адаптована розроблена К. Ріфф теорія психологічного благополуччя особистості. Так, виділяють наступні компоненти позитивного функціонування особистості: автономія, керування середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки з оточуючими, наявність життєвих цілей і самоприйняття (Фесенко П. П., 2005).

Задля підтвердження нашого припущення щодо детермінованості психологічного благополуччя особистості рівнем сформованості її меж і простору було проведено опитування серед студентів другого курсу спеціальності «Психологія» ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (середній вік – 18 років, n=35). До комплексу психодіагностичних методик увійшли опитувальники «Межі в психіці» Е. Хартманна, «Психологічна межа особистості» Т. С. Леві, «Суверенність психологічного простору особистості» С. К. Нартової-Бочавер та «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф.

Внаслідок аналізу отриманих результатів було встановлено, що за показником суверенність тіла 30% опитуваних демонструє високий рівень, 25% середній і 45% низький рівень. За параметром суверенність території 24% характеризуються високим рівнем, 46% середнім і 30% низьким. За шкалою суверенність речей 41% опитуваних відзначається високим рівнем, 42% середнім і 17% – низьким. За показником

суверенність соціальних зв'язків 20% респондентів характеризується високим рівнем, 46% середнім і 34% низьким. За параметром суверенність (часових) звичок 28% опитаних демонструє високий рівень, 44% середній і 28% низький. За шкалою суверенність цінностей (смаків) 46% студентів відзначаються високим рівнем, 42% середнім й 11% – низьким.

Загальний показник суверенності психологічного простору розподілився так: 44% опитуваних демонструє високий рівень, 27% середній і 30% – низький рівень психологічної суверенності.

Представимо описане в таблиці.

Таблиця 1

Показники параметрів суверенності психологічного простору студентів

Рівень	Тіло	Тер.	Речі	Звички	Зв'язки	Цін.	СПП (заг.)
Високий	30%	24%	41%	28%	20%	46%	44%
Середній	25%	46%	42%	44%	46%	42%	27%
Низький	45%	30%	17%	28%	34%	11%	30%

Тіло – суверенність тіла; Тер. – суверенність території; Речі – суверенність речей; Звички – суверенність (часових) звичок; Зв'язки – суверенність соціальних зв'язків; Цін. – суверенність цінностей; СПП (заг.) – загальний показник суверенності психологічного простору.

Таким чином, суверенність цінностей серед студентів характеризується найвищими показниками порівняно з іншими параметрами суверенності. Розуміємо, що власні цінності (смаки), до яких можна віднести погляди, інтереси, уподобання, вірування тощо для студентів мають важливе значення й виступають найкраще сформованими, згідно з результатом опитування.

На другому місці за вираженістю високого рівня суверенності знаходяться речі. Це означає, що студенти надають великого значення особистим речам, предметам, які вважають своїми, причому середній рівень вираженості цього параметра рівний відсотку суверенності цінностей й трохи поступається суверенності зв'язків і території. Отже, найбільш важливими

для юнаків є їх ментальні речі (погляди), а потім матеріальні – власне речі.

Менш сформованою на високому рівні виявилась суверенність тіла та звичок, а найменш – суверенність зв'язків і території. Можна пояснити такі результати тим, що частина студентів проживає на території батьків, залежачи від сімейних правил. Припускаємо, що на пізнішому віковому етапі ситуація може зазнати суттєвих змін.

За загальним показником суверенності психологічного простору, однак, констатуємо що у 44% опитуваних вона сформована на високому рівні, що свідчить про те, що студенти вже є досить автономними й самостійними.

Варто відзначити, що велика кількість опитуваних характеризується низькою суверенністю тіла (45% студентів демонструє низький рівень тілесної суверенності), що свідчить про зміщення цього параметру в бік депривації. Опираючись на питання методики, можна припустити, що майже половину опитуваних у дитинстві батьки примушували їсти попри бажання чи застосовували до них фізичні покарання.

Дослідження психологічного благополуччя продемонструвало наступне. За показником позитивні стосунки лише 6% опитуваних характеризується високим рівнем, 40% середнім і 54% низьким. За параметром автономія 13% студентів характеризується високим рівнем, 54% – середнім і 33% низьким. За шкалою керування середовищем 11% юнаків демонструють високий рівень, 48% – середній і 41% низький. За показником особистісний ріст високий рівень встановлено лише в 10%, середній – у 70%, низький – у 20% опитуваних. Параметр цілі в житті розподілився наступним чином: 15% студентів демонструють високий рівень, 57% – середній і 28% низький. Показник самоприйняття високого рівня представлено лише у 10% опитуваних, середнього – у 45%, низького теж у 45%.

За загальним показником психологічного благополуччя 9% студентів демонструють високий його рівень, 20% середній і 71% низький.

Для зручності зазначені результати відображено в таблиці.

Внаслідок аналізу отриманих результатів можна констатувати, що психологічне благополуччя студентів досить низьке, про що свідчить як загальний показник ПБ, де низький

рівень продемонстрували аж 71% опитуваних, а високий – лише 9%, так і результати шкал, зокрема позитивні стосунки (6%), автономія (13%), самоприйняття (10%), цілі в житті (15%).

Таблиця 2

Рівні психологічного благополуччя студентів

<i>Рівень</i>	<i>ПС</i>	<i>А</i>	<i>КС</i>	<i>ОЗ</i>	<i>ЦЖ</i>	<i>СП</i>	<i>ПБ (заг.)</i>
<i>Високий</i>	6%	13%	11%	10%	15%	10%	9%
<i>Середній</i>	40%	54%	48%	70%	57%	45%	20%
<i>Низький</i>	54%	33%	41%	20%	28%	45%	71%

ПС – позитивні стосунки; А – автономія; КС – керування середовищем; ОЗ – особистісне зростання; ЦЖ – цілі в житті; СП – самоприйняття; ПБ (заг.) – загальний показник психологічного благополуччя.

Водночас більшість респондентів перебуває на середньому рівні практично за всіма показниками.

Отже, можна стверджувати, що позитивні стосунки студентів з оточуючими, на жаль, не є позитивними, а радше посередніми чи навіть не дуже добрими, автономія більшості опитуваних середня, як і показники особистісного зростання, цілей в житті та самоприйняття.

Щодо характеристик психологічних меж студентів узагальнено можна відзначити те, що вони тонкі в більшості опитуваних (67 %), функція вбирання психологічної межі переважає над функцією віддавання (57% і 43% відповідно), стримуюча функція домінує над спокійно-нейтральною (68% і 22% відповідно), а проникна поступається неупускній у більшості опитуваних (21% та 79% відповідно). Такі характеристики меж можуть пояснюватися віком студентів, оскільки юнаки інколи намагаються поглинути більше енергії, ніж віддати оточуючим (це стосується і знань, й емоцій), водночас запобігаючи вбиранню негативу й створюючи захисні вербальні чи тілесні (фізично дистанціюючись від загрози) бар'єри тощо. Відомо, що з роками психологічні межі стають товстішими, а їх функції – більш збалансованими.

За результатами математично-статистичної обробки даних було з'ясовано наступне:

-товщина психологічних меж перебуває у прямому зв'язку з такою ознакою психологічного благополуччя, як автономія; управління середовищем та самоприйняття; таким чином, за умови потовщення психологічної межі вказані характеристики підсилюються.

-невпускна функція психологічної межі перебуває в оберненому зв'язку з таким показником психологічного благополуччя, як позитивні відносини – в разі підсилення невідпускної функції рівень позитивних стосунків знижується, що вірно й у протилежному напрямку.

-проникна функція межі позитивно корелює з показником цілі в житті; тому за умови підвищення проникної функції цілі в житті теж розширюються.

-функції вбирання та віддавання позитивно корелюють із самоприйняттям: чим глибше студенти себе проявляють й приймають інших, тим більше вони приймають себе.

-функція віддавання також позитивно корелює з особистісним ростом та життєвими цілями; чим яскравіше проявляється особистість, тим вище її психологічне зростання й амбіційніші цілі.

-стримуюча функція перебуває в оберненому кореляційному зв'язку з позитивними відносинами – чим краще студенти вміють собою керувати, тим ліпші їх стосунки з оточуючими.

-спокійно-нейтральна функція психологічної межі додатно пов'язана з управлінням середовищем, самоприйняттям та загальним показником психологічного благополуччя; очевидно, що рівноваженість сприяє якісному керуванню ситуацією й своєю персоною.

Таким чином, усі показники психологічного благополуччя більшою чи меншою мірою, прямо чи обернено пов'язані з характеристиками меж психологічного простору студентів-психологів.

Також було виявлено взаємозв'язки між параметрами психологічного простору й благополуччя студентів, а саме:

-суверенність тіла прямо корелює з автономією й самоприйняттям;

-суверенність території позитивно пов'язана з керуванням середовищем, самоприйняттям та загальним показником психологічного благополуччя опитуваних;

-суверенність речей прямо корелює з керуванням середовищем, цілями в житті, позитивними стосунками з оточуючими й загальним показником психологічного благополуччя студентів;

-суверенність звичок позитивно взаємопов'язана з автономією;

-суверенність цінностей додатньо корелює з автономією, самоприйняттям, позитивними стосунками й загальним показником психологічного благополуччя респондентів;

-загальний показник суверенності психологічного простору позитивно пов'язаний з автономією, керуванням середовищем, самоприйняттям, позитивними стосунками з іншими та загальним показником психологічного благополуччя студентів.

Для зручності продемонструємо взаємозв'язки між суверенністю психологічного простору й психологічним благополуччям студентів у наступній таблиці.

Таблиця 3

Зв'язок суверенності психологічного простору й психологічного благополуччя студентів

<i>Шкали</i>	<i>А</i>	<i>КС</i>	<i>ОЗ</i>	<i>ЦЖ</i>	<i>СП</i>	<i>ПС</i>	<i>ПБ</i>
<i>Тіло</i>	311*				318*		
<i>Тер.</i>		336*			371**		323*
<i>Речі</i>		382**		299*	325*	413**	379**
<i>Звич.</i>							
<i>Зв'яз.</i>	280*						
<i>Цін.</i>	327*				363**	313*	353*
<i>СПП</i>	361**	375**			397**	326*	

Тіло – суверенність тіла; *Тер.* – суверенність території; *Речі* – суверенність речей; *Звич.* – суверенність (часових) звичок; *Зв'яз.* – суверенність соціальних зв'язків; *Цін.* – суверенність цінностей; *СПП* – загальний показник суверенності психологічного простору; *А* – автономія; *КС* – керування середовищем; *ОЗ* – особистісне зростання; *ЦЖ* – цілі в житті; *СП* – самоприйняття; *ПС* – позитивні стосунки; *ПБ* – загальний показник психологічного благополуччя.

Як видно з таблиці, параметри психологічного благополуччя прямо взаємопов'язані з різними показниками суверенності психологічного простору студентів, тобто за умови підвищення суверенності психологічне благополуччя зростає,

ідентично й за умови зниження суверенності (чи депривації) простору психологічне благополуччя зменшується.

Варто відзначити те, що суверенність (часових) звичок не корелює з показниками психологічного благополуччя, а особистісне зростання не пов'язане з параметрами суверенності психологічного простору.

Зауважимо, що суверенність цінностей, яка у студентів сформована найкраще, благотворно впливає на їх автономію, самоприйняття, позитивні стосунки з іншим й на відчуття психологічного благополуччя в цілому. Суверенність речей, що теж у студентів сформована добре, позитивно відбивається на їх самоприйнятті, позитивних стосунках, життєвих цілях, керуванні середовищем й загальному відчутті благополуччя.

Висновки й перспективи подальших розвідок. Внаслідок дослідження особливостей психологічних меж і простору студентів було підтверджено вже певною мірою відомі результати про те, що їх межі здебільшого тонкі; що вбирна, невпускна й стримуюча функції межі переважають над функціями віддавання, проникнення й спокою, а суверенність простору переважно середнього рівня сформованості (Волинчук, 2020). Найкраще ж сформованою у студентів представлена суверенність цінностей та речей, а найгірше – суверенність тіла. Це спонукає до появи ідеї розробки тренінгу з підвищення тілесної суверенності молоді, що сприятиме також підсиленню їх психологічного благополуччя, оскільки виявлено взаємозв'язки між показниками психологічних меж і простору з відчуттям благополуччя, зокрема між суверенністю тіла й автономією та самоприйняттям. Взагалі найбільше зв'язків між показниками суверенності простору виявлено саме із зазначеними параметрами психологічного благополуччя. Встановлено, що всі виявлені взаємозв'язки між суверенністю та благополуччям – прямі, тобто ріст суверенності сприяє підвищенню психологічного благополуччя студентів, загальний показник якого низький у 71% опитуваних. Функції психологічних меж також пов'язані з психологічним благополуччям переважно прямо, тому сформованість меж сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя. Отже, з'ясовано, що характеристики психологічного простору й меж

студентів виступають чинником їх психологічного благополуччя.

Список використаних джерел

- Волинчук О. В. Межі психологічного простору та комунікативна толерантність раних юнаків. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2020. Вип. 68. С. 52–56.
- Волинчук О. В. Functions of students' psychological boundaries. *Наука та освіта в дослідженнях молодих учених: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. для студентів, аспірантів, докторантів, молодих учених* (м. Харків 14 трав. 2020 р.). Харків, 2020. С. 57–58.
- Леви Т. С. Телесно-енергійний підхід к пониманию психологической границы человека. *Научные труды Московского гуманитарного ун-та*. 2017. № 2. С. 10–18. DOI: 10.17805/trudy.2017.2.2
- Нартова-Бочавер С. К., Силина О. В. Психологические границы личности: взросление и культура. Москва: Памятники исторической мысли, 2018. 120 с.
- Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности : дисс. ... канд. психологических наук. Москва. 2005. 206 с.

References

- Fesenko, P. P. (2005). *Osmyslennost zhizni i psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti [Life meaningfulness and psychological well-being of a person]*. (PhD diss.). Moskva [in Russian].
- Levi, T. S. (2017). *Telesno-jenergijnyj podhod k ponimaniju psihologicheskoy granicy cheloveka [Physical and energy approach to the understanding of man's psychological boundary]*. *Nauchnye trudy Moskovskogo gumanitarnogo un-ta [Scientific works of Moscow University of the Humanities]*, 2, 10-18. DOI: 10.17805/trudy.2017.2.2 [in Russian].
- Nartova-Bochaver, C. K., & Silina, O. V. (2018). *Psihologicheskie granicy lichnosti: vzroslenie i kul'tura [Psychological boundaries: growing up and culture]*. Moskva: Pamjatniki istoricheskoy mysli [in Russian].
- Volynchuk, O. V. (2020). *Mezhi psychologichnogo prostoru ta komunikativna tolerantnist ranih yunakiv [Psychological space*

boundaries and communicative tolerance of adolescents]. *Visnyk Kharkivskogo natsionalnogo universytetu imeni V.N. Karazina [The Journal of N.V. Karazin Kharkiv University. A series of "Psychology"]*, 68, 52-56 [in Ukrainian].

Volynchuk, O. V. (2020, 14 travnya). Functions of students' psychological boundaries. In *Nauka ta osvita v doslidzhenniah molodyh uchenyh: materialy Vseukrayinskoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi dlya studentiv, aspirantiv, doktorantiv, molodyh uchenyh [Science and education of young scientists' investigations: All-Ukrainian scientific applied conference materials for students, postgraduates, doctoral students and young scientists]* (pp. 57-58). Kharkiv [in Ukrainian].

O. Volynchuk

PSYCHOLOGICAL SPACE AND PERSONAL BOUNDARIES FORMATION AS A FACTOR OF STUDENTS' PSYCHOLOGICAL WELL- BEING

The article presents the results of the study of students' psychological space, in particular the levels of sovereignty of personal space in terms of body, territory, things, habits, social ties and values, as well as signs of psychological boundaries: characteristics of their functions and thickness. It has been found that the students' sovereignty of values is most formed, the sovereignty of things is also at a high level, and the sovereignty of the body is the least formed, which may indicate physical deprivation or at least a tendency to it.

The psychological well-being of students is studied. It is found that its parameters are characterized by an average level for most respondents, while the overall rate of psychological well-being is low for 2/3 of respondents.

There are direct and inverse relationships between the parameters of psychological well-being and the characteristics of students' personal boundaries and space. It is found that the indicators of the sovereignty of psychological space with the characteristics of well-being are interrelated only directly, that is, the formed sovereignty is a condition of well-being feeling, and deprivation of space is a factor of ill-being. Signs of psychological boundaries are also mostly positively related to the well-being. It's established that only the impermissible and restraining functions of the boundary correlate negatively with the psychological well-being.

Key words: *psychological boundaries, psychological space, sovereignty of psychological space, psychological well-being, students.*