

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувачка кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

«01» лютого 2023 року

УДК 159.923.2-055.2:[342.7:316.36]

## **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ ЖІНКИ З СІМЕЙНОЮ ГЕНОГРАМОЮ**

Кваліфікаційна робота магістра  
за освітньо-професійною програмою  
«Сімейна психологія з основами психотерапії»  
другого (магістерського) рівня вищої освіти  
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки  
спеціальність 053 «Психологія»

**Виконала:**

студентка 667 Мз групи  
Узаревич Ірина Олександрівна

**Науковий керівник:**

к.пед.н., доцент  
Дрозд Олена Володимирівна

Миколаїв – 2023

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – магістр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувачка кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 01 » лютого 2023 року

ЗАВДАННЯ

НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Студентці **Узаревич Ірині Олександрівні.**

1. Тема роботи: «Взаємозв'язок особистих кордонів жінки з сімейною генограмою» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 188 від «21» жовтня 2022 року та № 202 від «04» листопада 2022 року.
2. Об'єкт дослідження – особисті кордони жінок віком від 25 до 60 років та їхні батьки.
3. Предмет дослідження – взаємозв'язки особистих кордонів жінки з сімейною генограмою.
4. Завдання дослідження:
  - 1) розкрити сутність і структуру сімейної генограми;
  - 2) охарактеризувати внутрішні складові сімейної генограми як чинники становлення особистих кордонів;
  - 3) визначити детермінанти розвитку особистих кордонів жінки;
  - 4) дослідити взаємозв'язки особистих кордонів жінки з сімейною генограмою;
  - 5) апробувати психокорекційну програму відновлення особистих

кордонів жінки.

1. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
<b>Дрозд Олена Володимирівна</b> к.пед.н., доцент кафедри психології	21 вересня 2022 року	20 січня 2023 року

**1. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи магістра (КМР)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КМР.	21.04.2022 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	08.07.2022 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КМР.	10.09.2022 р.
3.1.	Розділ 1. Теоретичні засади дослідження проблеми взаємозв'язку особистих кордонів жінки з сімейною генограмою.	20.10.20220 р.
3.2.	Розділ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку особистих кордонів жінки з сімейною генограмою.	25.11.2022 р.
3.3.	Розділ 3. Організація психокорекційної роботи щодо відновлення особистих кордонів жінки.	08.12.2022 р.
4.	Висновки.	15.12.2022 р.
5.	Захист КМР на кафедрі (попередній захист).	26.01.2023 р.
6.	Захист КМР перед Екзаменаційною комісією.	24.02.2023 р.

Студентка

\_\_\_\_\_

(підпис)

Ірина Узаревич

Науковий керівник

\_\_\_\_\_

(підпис)

Олена Дрозд

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ ЖІНКИ З СІМЕЙНОЮ ГЕНОГРАМОЮ</b>	
1.1. Сутність і структура сімейної генограми.....	8
1.2. Внутрішні складові сімейної генограми як чинники становлення особистих кордонів.....	16
1.3. Детермінанти розвитку особистих кордонів жінки.....	25
Висновки до першого розділу.....	35
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ ЖІНКИ З СІМЕЙНОЮ ГЕНОГРАМОЮ</b>	
2.1. Програма емпіричного дослідження взаємозв'язку особистих кордонів жінки з сімейною генограмою.....	37
2.2. Результати емпіричного дослідження взаємозв'язку особистих кордонів жінки з сімейною генограмою.....	49
Висновки до другого розділу.....	63
<b>РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ЩОДО ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ ЖІНКИ</b>	
3.1. Обґрунтування та зміст психокорекційної програми відновлення особистих кордонів жінки.....	66
3.2. Аналіз результатів апробації психокорекційної програми відновлення особистих кордонів жінки.....	76
Висновки до третього розділу.....	82
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	84
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	88
<b>ДОДАТКИ</b> .....	93

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Закони будь-якої країни включають безліч пунктів, які забезпечують і охороняють особисті межі своїх громадян. Вони захищають фізичну безпеку, особисті права, недоторканність майна. Людина теж має свої особисті межі. Але частіше всього ми не в змозі відповісти собі на запитання про сутність поняття «психологічні межі», адже немає чітко визначених соціокультурних традицій: «де мої межі, а де межі іншої людини, і навіщо вони взагалі потрібні».

У психологічному сенсі «кордони» слід розуміти та усвідомлювати як власне «Я» окремо від інших. Розуміння своєї окремоті формує основу нашої особистості. Чіткі межі показують нам, де ми, а де не ми; що ми відчуваємо, а що – ні; що нам приносить задоволення, а що – ні; чого ми хочемо, а чого ми не хочемо. І у цьому сенсі наші межі визначають нас. Відтак, психологічні кордони особистості – це своєрідний персональний кодекс, який може змінюватися протягом життя та під впливом обставин.

Аналіз останніх досліджень щодо проблеми дослідження кордонів жінки у сім'ї підтверджує актуальність теми, оскільки вона є предметом вивчення багатьох західних учених: М. Кастельса, Д. Белла, С. Мінухіна, А. Турена, А. Тоффлера, Дж. Гелбрейта, Д. Олсона, Р. Інгельгарта та ін. Проблемами кордонів жінки займаються також вітчизняні науковці: Н. Хімченко, Н. Погорільська, В. Букаев, О. Лісова та ін.

Слід відзначити, що порушення особистих кордонів жінок є порушенням прав людини. На законодавчому рівні захист прав людини регламентований багатьма міжнародними та національними документами. До основних таких документів належать Конституція України, Загальна декларація прав людини, Конвенція ООН про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок, Конвенція Ради Європи про запобігання

насильству стосовно жінок і домашньому насильству та боротьбу із цими явищами, Сімейний та Кримінальний кодекси України, Закони України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків», «Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні» та інші.

За останні двадцять років наше життя надзвичайно змінилося. Ми почали все більше поглинати інформації із соціальних мереж, нас поглинув обсяг робіт у результаті розвитку технологій, перфекціонізм у питанні виховання дітей та особистих стосунків, суперечливі думки з приводу здоров'я і сімейних цінностей. Ми почали функціонувати двадцять чотири години на добу та сім днів на тиждень, і мало хто з нас встигає справлятися з наслідками такого темпу життя. Та багато хто наразі так і залишився страждати від проблем: особистих конфліктів, відносин з батьками в дорослому віці, розлучень, виховання дітей та труднощів у кар'єрному зростанні.

Більшість людей змушені рано чи пізно встановлювати баланс між своїми особистими потребами та вимогами суспільства. А для того, щоб відновити внутрішню рівновагу, насамперед, потрібно переглянути своє життя та свою поведінку, тим самим окресливши свої межі у відповідь на виклики нових ситуацій.

Процес формування і встановлення кордонів триває все життя, проте саме в дитинстві закладається їхній фундамент, у той момент, коли починає формуватися характер дитини. На жаль, частіше буває так, що особливості батьківського виховання не залишають дитині права на те, щоб відчувати себе окремою особистістю, починати досліджувати та вчитися встановлювати свої особисті межі. Дитині вказують, які почуття вона повинна відчувати, особливо це помітно при проявах гніву, агресії чи самотності. Також малюку постійно встановлюють заборони на погляди та думки, якщо вони відрізняються від поглядів батьків і оточення.

Багато батьків прагнуть, щоб їхні діти вирости за певним планом, при цьому абсолютно не враховують бажання самої дитини. Часто це роблять з

великої любові та бажанні вберегти від небезпеки, забираючи право на власні почуття. Таким чином, дитина яка позбавлена самостійного вибору, схильна до формування двох крайнощів у структурі особистості, адже людина, в якій є проблеми з особистими межами, постійно відчуває непоборний стрес, суть якого полягає в тому, що вона не в змозі контролювати своє життя та задовольнити власні потреби, оскільки не усвідомлює та не відчуває їх. З часом ця прогалина справляє потужний вплив не тільки на формування власного «Я», а ще й на планування сім'ї, розподіл сімейних ролей, мотивів вибору партнера, вміння вирішувати сімейні конфлікти, формувати сімейні цінності.

Отже, особистість, яка не в змозі захистити свої кордони, втрачає ресурс і не набуває зрілості, щоб навіть зрозуміти та усвідомити, що її кордони порушені. Люди, які погано відчувають свої межі, як правило, не здатні відчувати кордони інших, адже кожен з нас ідентифікує себе зі світом, тож, якщо для мене прийнято це терпіти, то й для інших, мабуть, теж.

У розглянутому контексті слід наголосити, що часто люди, які переживали досвід емоційного чи фізичного насильства, також схильні виявляти насильство по відношенню до інших. Це не тому, що вони гірші, а тому, що вони нечутливі до своїх та чужих кордонів. Відтак, найбільш авторитетним індикатором розпізнання своїх потреб та вміння формувати свої межі є батьки. Втім, якщо батьки самі не мають кордонів і не усвідомлюють свої потреби, то й дитина не в змозі навчитися розпізнавати їх. Адже надзвичайно важливо дослідити, як саме відбувається формування особистих меж між членами сім'ї, оскільки це дає змогу чітко і суб'єктивно сформулювати уявлення про особисті кордони в повсякденному житті.

**Мета дослідження:** вивчити та узагальнити взаємозв'язок особистих кордонів жінки з сімейною генограмою та розробити і апробувати психокорекційну програму відновлення особистих кордонів жінки.

Відповідно до мети визначено основні **завдання дослідження:**

- 1) розкрити взаємозв'язки особистих кордонів жінки з

сімейною генограмою;

2) охарактеризувати внутрішні складові сімейної генограми як чинники становлення особистих кордонів;

3) визначити детермінанти розвитку особистих кордонів жінки;

4) дослідити взаємозв'язки особистих кордонів жінки з сімейною генограмою;

5) апробувати психокорекційну програму відновлення особистих кордонів жінки.

**Об'єкт дослідження** – особисті кордони жінок віком від 25 до 60 років та їхні батьки.

**Предметом дослідження** виступають взаємозв'язки особистих кордонів жінки з сімейною генограмою.

**Методи дослідження.** Під час виконання дослідження використовувалися наступні групи методів: метод теоретичного аналізу та узагальнення наукових першоджерел з досліджувано проблематики; метод наукового спостереження; метод психолого-діагностичного обстеження; метод експертних оцінок; математико-статистичні методи. На етапі емпіричного дослідження застосовувалися такі діагностувальні методики: «Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3)»; «Діагностика психологічних меж особистості» (Т. С. Леві; опитувальник «Психологічні кордони» (Е. Гартманна); тест-опитувальник «Суверенність психологічного простору» (С. К. Нартової-Бочавер).

**Експериментальною базою дослідження** виступала приватна практика Захарової Лади Германівни. Вибірку дослідження становили 30 осіб жінок, віком від 25 до 60 років та їхні батьки.

**Теоретична та практична значущість дослідження.** Теоретична значущість роботи полягає в узагальненні та систематизації наукової літератури, завдяки чому структуровано інформацію щодо особливостей вибудовування жінками своїх особистих меж упродовж життя та усвідомленні



формування свого власного «Я» окремо від інших. Комплекс методик, які було сформовано у кваліфікаційній роботі, вивчає різні сфери особистих кордонів жінки і може застосовуватися у практичній діяльності психолога, який працює з проблемами прояву психологічних меж. Висновки та результати експериментального дослідження можуть бути використані при укладанні навчально-методичних посібників з дисциплін «Психологія сім'ї», «Психологія особистості», «Формування особистих меж». Одержані дані експерименту можуть використовуватися в роботі психологічної служби у консультативній роботі психологів та психологічних групових занять.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на конференціях: XVI Міжнародній науковій конференції «Ольвійський форум – 2022: Стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі»: Тенденції розвитку сімейної психології в умовах війни та невизначеності: виклики, рішення, перспективи; Могилянських читаннях – 2022: XXV Всеукраїнській науково-практичній конференції «Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти».

**Публікації.** Основний зміст і результати роботи відображено в 2 публікаціях у збірниках матеріалів конференцій.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний текст дослідження викладено на 109 сторінках комп'ютерного тексту, з них основного тексту 90 сторінок. Робота містить 6 таблиць та 5 рисунків. Список використаних джерел налічує 60 найменувань українських та зарубіжних авторів.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ ЖІНКИ З СІМЕЙНОЮ ГЕНОГРАМОЮ

### 1.1. Сутність і структура сімейної генограми

Сьогодні питання сімейних відносин, функціонально-рольової структури сім'ї, психологічного здоров'я сім'ї, батьківських позицій, сімейної діагностики, сімейної психотерапії міцно увійшли до повсякденної мови психології. Сім'я виступає у різних «зображеннях» залежно від масштабу дослідження. З одного полюсу, розрізняється образ конкретної, реально існуючої сім'ї, що складається з різних, «живих» людей з їх ілюзіями, надіями та особливостями характеру. З іншого полюсу – сім'я розглядається в якості малої соціальної групи, в якості структурної одиниці сучасного суспільства [52, с. 5].

Вивчаючи сім'ю в масштабах психології, можна стверджувати, що представники різних підходів, напрямів та шкіл по-різному підходять до вивчення сім'ї, в тому числі роботи з сім'єю. Відмінності у поглядах та методах психологічної роботи з сім'єю мають на увазі використання інструментарію, характерного певному підходу, проте можливий інтегративний стиль роботи. Інструментом, який можна використовувати при вивченні сім'ї та в роботі з сім'єю представниками різних психологічних підходів, є генограма.

Метод генограми розробив американський сімейний терапевт Мюррей Боуен у 1978 році. Так, М. Боуен завжди підкреслював особливе значення сім'ї, походження і важливість возз'єднання з нею для того, щоб прискорити вирішення проблем, які не були вирішені в минулому. Отже, М. Боуен розробив метод побудови генограми, за допомогою якого пацієнти можуть

відобразити людей, що складають історичне минуле і сьогодення своєї сім'ї [55].

Далі розглянемо наукові підходи щодо визначення досліджуваного поняття. Так, на думку Н. Шестопалової, генограма – це сімейна карта або іншими словами схема історії сім'ї, в якій використовується спеціальна символіка для опису відносин, головних подій та змін у сім'ї в різних поколіннях [50, с. 24].

У свою чергу, А. В. Черніков стверджує, що генограма виступає формою сімейного родоводу, на якому записується інформація про членів сім'ї, принаймні в трьох поколіннях. Генограма показує сімейну інформацію графічно, що дозволяє швидко охопити складні сімейні патерни. Завдяки цьому генограма є багатим джерелом гіпотез про те, як клінічні проблеми можуть бути пов'язані з сімейним контекстом та розвитком у часі [48, с. 101].

Натомість М. Посисоєв вважає, що сімейна генограма дозволяє за допомогою побудови схеми, що відображає історію розширеної сім'ї протягом трьох і більше поколінь, показати, як зразки поведінки та внутрішньо-сімейних взаємовідносин передаються з покоління до покоління; як події (смерть, хвороби, великі професійні успіхи, переїзди на нове місце проживання та ін.) впливають на актуальні поведінкові патерни. Генограма дає можливість отримати цілісну картину життя сім'ї, розглядаючи всі феномени та події сімейного життя в інтегральній, вертикально спрямованій перспективі. Іноді вона висвітлює те, що було таємницею для деяких членів сім'ї, витягаючи «скелет із шафи». Цей підхід має багато спільного з традиційними підходами до збору даних з історії сім'ї, але його головною відмінністю є структурованість та складання карти даних сім'ї [31, с. 247].

У визначеному контексті, Ф. Каслоу відзначає, що побудова генограми – це метод, який має важливе значення і часто застосовується у сфері сімейної терапії. Його численні переваги сприяють його живучості та здатності долати час (на відрізок у кілька десятиліть) та простір (оскільки генограма популярна у багатьох країнах світу). Універсальність надає методу побудови генограми

все більшого значення в нашу епоху підвищеного інтересу до індивідуальних та сімейних відмінностей у контексті мультирасового, мультиетнічного та культурного плюралізму. У кожного з нас є сім'я, з якої ми походимо, і, можливо, сім'я, яку ми створюємо. Символи для позначення членів сім'ї різних поколінь можуть бути загальноприйнятими і знайомими для більшості сімейних клініцистів або оригінальними, вигаданими даним терапевтом і його пацієнтом. У будь-якому разі людина, яка складає генограму, може вибрати розміщення та конфігурацію – цей метод не має ні мовних, ні культурних, ні гендерних обмежень. Це одна з його найбільш привабливих характеристик [13, с. 6].

Далі розглянемо основні складові сімейної генограми. Відзначимо, що генограма показує, як у конкретній сім'ї люди пов'язані один з одним і містить наступну інформацію: імена, прізвища, дати народження та смерті, професії, дати одружень, розлучень, наявність серйозних хвороб, наявність конфліктів між членами сім'ї, приналежність до релігії, країну проживання та інші відомості.

Сімейна генограма містить величезну кількість інформації, представленої в схематичному вигляді на невеликому просторі, що дозволяє охопити всю сімейну історію єдиним поглядом. Генограма сім'ї – це своєрідне родовідне дерево, але з дещо іншою системою записів та іншими цілями. Чоловіки на ній позначаються квадратами, жінки – колами. На цих колах та квадратах відзначаються дати народження та смерті, якщо людина померла (рис. 1.1).

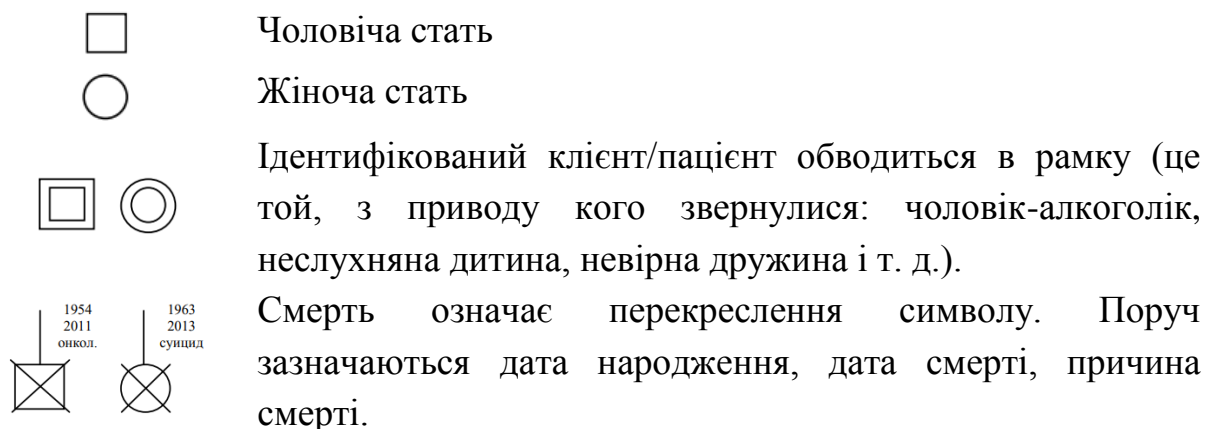


Рис. 1.1. Основні позначення, що використовуються при побудові сімейної генограми [51]

Лініями між значками на сімейній генограмі позначаються дати вступу в зареєстрований або незареєстрований шлюб, роз'їзд-розлучення. Основні позначення, які використовуються при характеристиці партнерських відносин представлені на рис. 1.2.

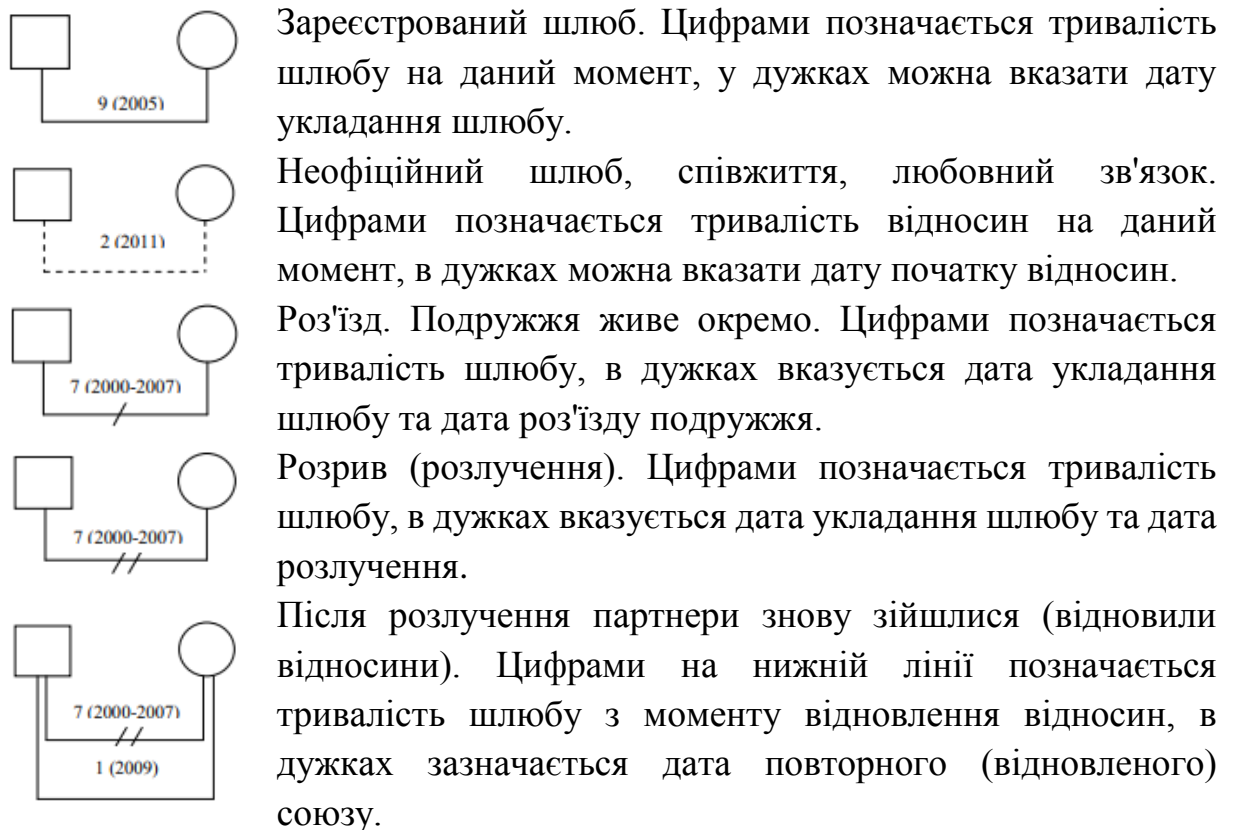


Рис. 1.2. Позначення партнерських відносин на сімейній генограмі [51]

При цьому покоління позначаються вертикально. Старше покоління записується зверху, молодше знизу (рис. 1.3).

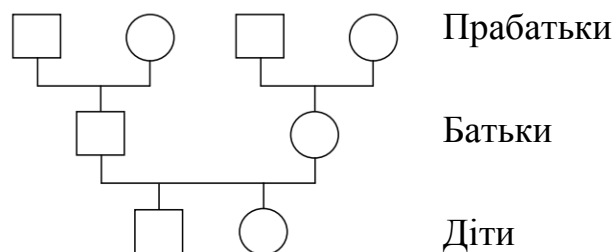


Рис. 1.3. Позначення поколінь на сімейній генограмі [51]

Також слід відзначити, що діти позначаються зліва направо від старшої дитини до молодшої (рис. 1.4).



Рис. 1.4. Позначення дітей на сімейній генограмі [51]

Додаткові характеристики сім'ї (по дітях) представлені на рис. 1.5.

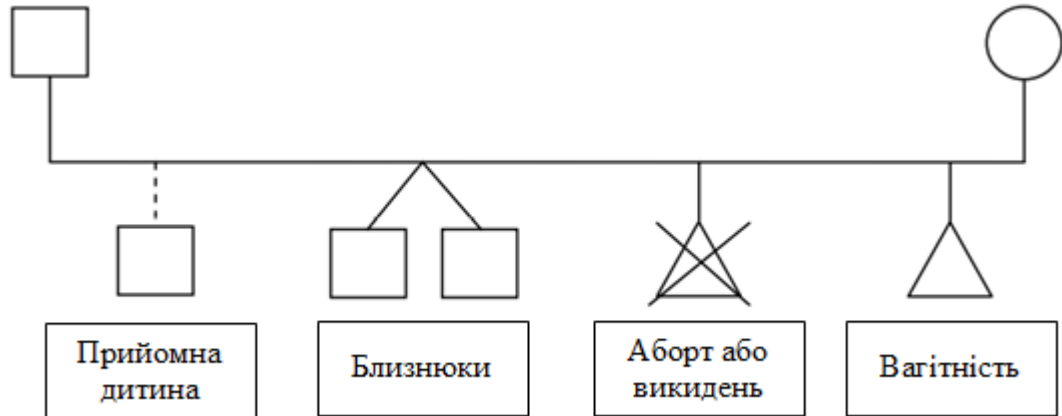
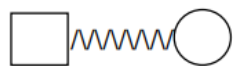
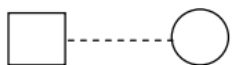


Рис. 1.5. Позначення додаткових характеристик сім'ї (по дітях) на сімейній генограмі [51]

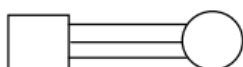
Необхідно підкреслити, що характер відносин між тими чи іншими членами сім'ї – близькі, конфліктні, суперечливі – також можна позначити лініями різних видів (подвійні, ламані та ін.). Далі дамо коротку характеристику відносинам, які мають місце при складанні сімейної генограми (рис. 1.6).



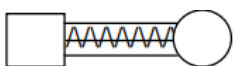
Конфліктні відносини – ситуація, коли відносини зберігаються, але супроводжуються конфліктами та короткими періодами перемир'я.



Дистантні стосунки – це коли люди кажуть один одному «здравствуйте – до побачення», а все інше вони кажуть іншим людям.



Симбіотичні відносини – це дуже близькі відносини з вираженою емоційною залежністю людей один від одного.



Амбівалентні відносини – люди відчувають один до одного сильні суперечливі почуття: кохання та ненависть в один і

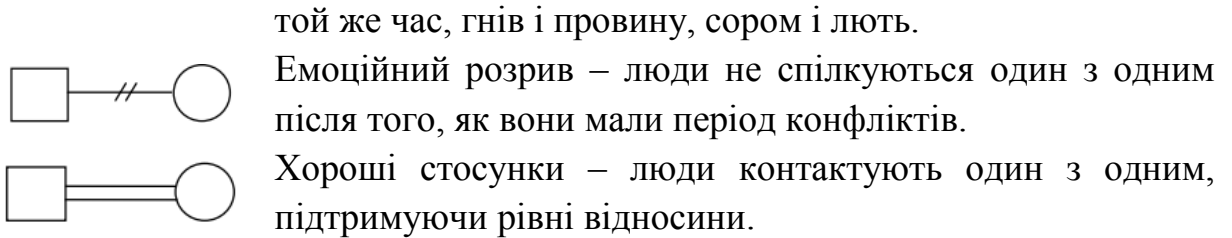


Рис. 1.6. Позначення емоційних стосунків між членами сім'ї [51]

Слід відзначити, що на сімейну генограму можуть бути занесені не тільки люди, а й тварини, предмети, об'єкти і т. д. Наприклад, якщо подружжя конфліктує і включає у проблему недавню появу домашнього улюбленця, то тваринка може бути схематично позначена наступним символом «😊». До нього (домашнього улюбленця) також можуть бути проведені лінії емоційних відносин, розглянути вище.

У сімейній генограмі на полях вказуються імена, дати народження та смерті, а також важливі події життя сім'ї (переїзди, зміна способу життя, насильницька смерть, арешт, хронічне захворювання, яке різко змінює життя членів сім'ї). Якщо якийсь член сім'ї є родоначальником сімейної легенди – це важливо. Якщо стать далеких предків або родичів невідома, малюються тільки палички у відповідній кількості. Окрім того, при роботі з генограмами заохочуються спогади, сімейні легенди, розповіді про враження від фотографій та сімейних реліквій тощо [45, с. 58].

Будь-яка значуща інформація про членів сім'ї (родини загалом) замальовується та/або записується на генограмі в місці, вибраному самим фахівцем, відповідно до конкретних обставин. Далі психолог-терапевт самостійно приймає рішення про те, куди заносити відомості про здоров'я, симптоми, роботу, освіту, соціальний статус, титули, досягнення і т. д.

Коли зібрано інформацію про імена, вік кожного члена сім'ї, час одруження, смерті, розлучення, народження, приступають до збору інших важливих відомостей про функціонування сімейної системи, таких, як частота і якість контактів, емоційні розриви, фактори, що призводять до конфліктів і тривожності, рівень відкритості-закритості сімейних субсистем та сім'ї в цілому. Сімейні сценарії, цінності, правила, чоловічі та жіночі стандарти

поведінки також можуть бути виявлені під час інтерв'ю на основі цієї техніки.

Звичайна інструкція психолога-терапевта пацієнтові, який збирається скласти генограму, тобто створити своє «сімейне дерево», полягає у наступному: «Почніть з найдавнішого минулого, про яке ви пам'ятаєте і знаєте». Більшість пацієнтів починають зі своїх прапрадідів або прадідів, і сімейне дерево опускається зверху сторінки вниз, від прабатьків до молодших дітей родини. Як стверджують М. Кері та М. Боуен, щоб скласти максимально повну генограму, психолог-терапевт може рекомендувати пацієнтові вирушити з візитом до тих членів сім'ї походження, хто ще живий і може заповнити недостатню інформацію про сімейне коріння [57]. В свою чергу, психолог дає людині, яка займається таким розслідуванням, інструкції щодо того, які питання доцільніше поставити, як краще взаємодіяти з членами сім'ї.

Отже, можна стверджувати, що сімейна генограма корисна фахівцям (психологам, сімейним консультантам, терапевтам) для:

- 1) знайомства з клієнтом та зберігання великої кількості інформації про нього, близьких йому людей, його історії;
- 2) наочного зображення структури сім'ї, складу, сімейних зв'язків та відносин;
- 3) дослідження історії та причин виникнення проблем;
- 4) формулювання власних гіпотез щодо існуючих проблем, планування перебігу реабілітаційної роботи, визначення складу її учасників;
- 5) розуміння прихованого запиту та особливостей, що складаються між фахівцем і клієнтом;
- 6) розширення контексту пошуку можливих рішень та актуалізації ресурсів, що не використовуються.

При цьому А. Шихалієв підкреслює, що при роботі з генограмою характерне фокусування. Тобто, які саме можливості генограми використовувати у роботі з клієнтом та на чому акцентувати фокус уваги у роботі – залишається на розсуд спеціаліста. Для одних фахівців, генограма може залишитися на рівні компактного зображення людей у вигляді символів,



а для інших фахівців стати активно працюючим інструментом у психологічній практиці [51].

Слід відзначити, що сімейну генограму можна будувати й в електронному вигляді за допомогою програми «GenoPro» [32]. «GenoPro» – це генеалогічна програма для складання сімейного дерева та родоводів (рис. 1.7). Програма дозволяє відобразити повне графічне зображення генеалогічного дерева. Ця програма використовується генеалогами, психологами, лікарями, працівниками соціальної сфери, вчителями, а також дослідниками у цих галузях.

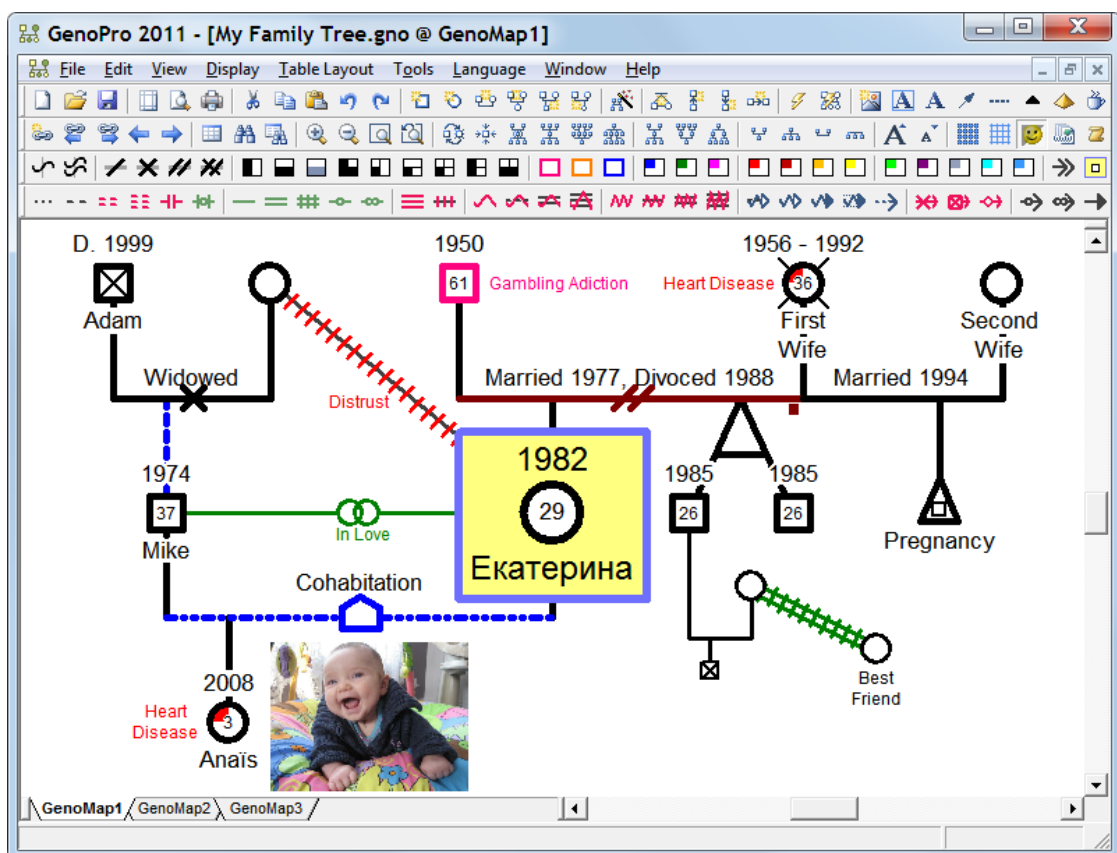


Рис. 1.7. Скріншот програми «GenoPro» [32]

Під час створення сімейної генограми в програмі «GenoPro» її можна редагувати та доповнювати. Готовий файл можна надіслати електронною поштою родичам. Створену сімейну генограму можна надрукувати на принтері. Також існує можливість додавання будь-яких зображень та посилань. Програма «GenoPro» підтримує Unicode та імпорт Gedcom формату.

Підводячи підсумок, необхідно відзначити, що, працюючи з генограмою,

можна допомогти сім'ї зруйнувати емоційні розриви, дисфункціональні трикутники та альянси, знизити тривожність, тобто здійснити позитивні зміни у сімейній системі. Крім того, сімейна генограма є потужним діагностичним засобом, який може застосовуватися під кутом зору конкретних теоретичних орієнтацій відповідного фахівця. Психолог-консультант використовує структуру генограми для того, щоб розглянути питання про фізичні та емоційні межі в сім'ї, про закритість та відкритість субсистем, про різноманіття чи обмеженість зразків взаємовідносин між членами сім'ї та засобів спілкування між ними.

## **1.2. Внутрішні складові сімейної генограми як чинники становлення особистих кордонів**

Перед тим, як розглянути внутрішні складові сімейної генограми в якості чинників становлення особистих кордонів, вважаємо за доцільне з'ясувати, насамперед, сутність поняття «особисті кордони».

Необхідно відзначити, що безпосередньо предметом дослідження психологів особисті кордони особистості стали в останні десятиліття. Так, вчений Ю. Плюсін досліджує територіальні кордони, взаємозв'язок особливостей просторової повсякденної поведінки людей та структури соціальної взаємодії [7]. Дослідниця Є. Шамшикова розглядає кордони «Я» як функції особистості, які спрямовані на відмежування «свого власного» (того що належить «Я» і може контролюватися), від «іншого» (того, що не належить «Я») [7].

Психолог С. Нартова-Бочавер досліджує поняття особистісної суверенності, автономії [7]. Особисті кордони розглядаються нею в рамках концепції психологічного простору особистості, що є більш широким поняттям. Автор виділяє шість вимірів суверенності психологічного простору особистості: суверенність фізичного тіла, суверенність території, суверенність

особистих речей, суверенність звичок, суверенність соціальних зв'язків і суверенність смаків (цінностей). Кордон особистого простору, що забезпечує відчуття безпеки, є зоною особливої уваги людини, при попаданні в яку інші люди можуть зустріти захисну агресивність. Автор пов'язує це явище не тільки з фізичним простором, але і з внутрішнім світом людини, що забезпечує суверенність особистості. Кордони визначають, що є «Я» і що є «не-Я», де закінчується «Я» і починається хтось інший, визначають особисту ідентичність людини. Якщо кордони не справляються з цією функцією, то спілкування має характер маніпуляції або агресивної неповаги до особистості. Особисті кордони забезпечують можливість відбору зовнішніх впливів, а також захист від руйнівних впливів [7, с. 32].

Зокрема науковці Р. Тимошенко і Є. Леоненко особисті кордони розуміють як критерій, за яким людина розрізняє своє і не своє, наприклад, свої почуття і чужі почуття, свої бажання і чужі бажання і т. ін. А вибудовуванням своїх особистих кордонів автори називають «здатність усвідомлювати критерій, за яким людина робить це розрізнення» [7, с. 219].

На думку Т. Леві, розгляд особистого кордону означає, що він має не субстанційну, а енергійну сутність: ті чи інші його характеристики виникають як тимчасове поєднання сил для вирішення завдання щодо здійснення конкретної взаємодії людини зі світом. Особистий кордон є віртуальним утворенням і не збігається з кордоном фізичного тіла (шкірою). «Тканина» особистого кордону становить дію, що здійснюється особистістю, і яка розташовується на межі між зовнішнім і внутрішнім [20, с. 54]. З позиції Т. Леві, в діях людини особистий кордон виникає, проявляється і розвивається. Він захищає психіку від руйнуючих зовнішніх впливів, а також пропускає необхідну для людини енергію. Він сприяє стримуванню і накопиченню внутрішньої енергії, вираженню себе в світі [21, с. 81].

Таким чином, особистий кордон людини – це власна психологічна територія, яка складається з тіла, почуттів, думок, потреб, переконань і бажань особистості. Термін «особисті кордони» використовується для опису здатності

людини розрізняти і відокремлювати себе від інших людей, або для позначення місця зустрічі людини із середовищем. Сформовані особисті кордони захищають психіку людини від зовнішніх несприятливих впливів, сприяють збереженню цілісності і автономії особистості, безпечній і гнучкій взаємодії з оточуючими людьми. Несформованість, недостатня визначеність особистих кордонів призводить до нездатності вчасно сказати «ні» у взаємодії з іншими людьми, що робить можливим маніпулювання, проникнення ззовні чужих оцінок, ідей, думок про світ і про себе.

Далі вважаємо за доцільне розглянути циркулярну модель сімейних відносин Д. Олсона [60; 59], яка містить чинники становлення особистих кордонів. Ця модель побудована на ідеї співвідношення параметрів згуртованості та адаптації (гнучкості), які визначають тип сімейної структури, а також параметри комунікації в сім'ї, який є додатковим та часто не враховується дослідниками [25, с. 368]. У графічному вигляді циркулярна модель Д. Олсона представлена в *Додатку А*.

У свою чергу, сімейна згуртованість, за Д. Олсоном, характеризується такими показниками, як: «емоційний зв'язок», «сімейні межі», «прийняття рішень», «час», «друзі», «інтереси та відпочинок». Сімейна згуртованість характеризує емоційне прийняття та близькість між членами сім'ї, в межах від роз'єднаності до заплутаності (зчепності).

Натомість, сімейна адаптація (гнучкість) описує характеристики змін в родинному керівництві, ролях і правилах, що регулюють сімейні взаємини, в межах від ригідності до хаотичності трансформаційних можливостей сім'ї. Сімейна адаптація розуміється як гнучкість або ригідність сімейної системи до пристосування та змін під впливом стресогенних чинників і характеризується показниками «лідерство», «контроль», «дисципліна», «правила та ролі у сім'ї» [27, с. 129].

Головна гіпотеза циркулярної моделі Олсона говорить про те, що чіткість функціонування даної сім'ї показує криволінійну залежність з рівнями згуртованості і гнучкості, але все-таки залишається прямо пропорційна рівню

комунікації. Іншими словами, найточніше функціонують сім'ї, які характеризуються відносною згуртованістю і гнучкістю, а також найвищою якістю (ефективністю) комунікації. Збалансовані рівні згуртованості і гнучкості (від низьких до високих) найбільш відповідають здоровому функціонуванню сімейної системи, тоді як незбалансовані рівні (дуже низькі або дуже високі) пов'язані з проблемами в її функціонуванні [26, с. 136].

Кожен з параметрів сімейного функціонування задано дискретними рівнями – надмірно низькій, низькій з тенденцією до помірної, помірній з тенденцією до високого та надмірно високий. Відповідно, сімейна згуртованість може відповідати роз'єднаному, розділеному, об'єднаному (зв'язаному) та заплутаному (зчепленому) рівням, а сімейна адаптація (гнучкість) – ригідному, структурованому, гнучкому та хаотичному рівням.

При цьому Д. Олсон вважає, що надмірно низькі та надмірно високі рівні згуртованості та адаптації обумовлюють дисфункціональність сімейної системи та проблемну поведінку її членів. Комбіляція рівня згуртованості та адаптації задає тип сімейної системи та відображує її функціональність. Так, поєднання розділеного або об'єданого рівнів згуртованості із структурованим або гнучким рівнем адаптації визначає збалансовані (функціональні) типи сімейних систем, які забезпечують оптимальну сімейну мікродинаміку. Поєднання роз'єданого або заплутаного рівнів згуртованості із ригідним або хаотичним рівнем адаптації визначає незбалансовані (дисфункціональні) типи сімей. Сім'ї, що характеризуються дисфункціональним рівнем лише за одним з параметрів, є середньозбалансованими або напівфункціональними. При цьому, збалансованим типам сімейної системи приписуються більш гармонійні форми комунікації, а незбалансованим – комунікативна недосконалість [48, с. 32].

Як відзначає В. Крамченкова, Д. Олсон виходить із таких положень:

1) збалансовані типи сімейних систем виявляють більшу адекватність функціонування у життєвому циклі сім'ї, в тому числі, при проходженні

кризових етапів;

2) збалансовані типи є більш стресостійкими завдяки здатності до ситуативної модифікації близькості та адаптивності, відповідно нормативним та ненормативним стресорам;

3) досконалість комунікації, емпатичність, навички ефективного спілкування, вирішення конфліктів та адекватної емоційної експресії збалансованих типів сімейних систем полегшують трансформацію рівнів згуртованості та адаптації, а комунікативні проблеми незбалансованих типів сприяють фіксації дисфункціональності сімейної системи [17, с. 80].

При цьому Д. Олсон вказує, що відмінності у нормах згуртованості та гнучкості (соціокультурні, етнічні та ін.), а також вплив типу батьківської сім'ї у варіантах прагнення до повторення або прагнення протилежного утруднюють процеси формування та стабілізації шлюбу.

Слід відзначити, що у циркулярній моделі Д. Олсона параметр «особисті кордони» характеризується межею, на одному з полюсів якої – жорсткі та непроникні кордони, а на іншому полюсі – розмиті кордони або їх повна відсутність. Таким чином, у циркулярній моделі Д. Олсона за ступенем проникності виокремлюються жорсткі, проникні та розмиті особисті кордони. При цьому оптимальними для функціонування сім'ї та побудови ефективних сімейних відносин відповідають чітко окреслені та проникні особисті кордони.

Таким чином, особисті кордони членів сім'ї описують різницю між сімейними підсистемами та обумовлюються специфікою існуючих у сім'ї правил взаємовідносин. У тому випадку, коли кордони між батьківською та дитячою підсистемами дуже жорсткі, то у такої сім'ї буде бракувати тепла та близькості. Якщо кордони, наприклад, між подружньою та батьківською підсистемами розмиті, то батьки можуть перестати функціонувати в якості подружжя, виконуючи виключно завдання, які пов'язані з турботою про дітей та їх вихованням. Ті підсистеми, у яких встановлено недостатньо ясні кордони, будуть сприяти розвитку міжособистісних навичок всередині цих підсистем.

Наприклад, якщо батьки втручаються у конфлікти своїх дітей, останні ніколи не зможуть навчитися захищати себе, а це, в свою чергу, буде порушувати їхні стосунки з однолітками.

Зарубіжні науковці Дж. Браун та Д. Крістенсен відзначають, що кожна сім'я формує свої власні правила, а особисті кордони членів сім'ї мають не однакову гнучкість та проникність. У деяких випадках особисті кордони надто ригідні (негнучкі), що ускладнює адаптацію членів сім'ї до нових ситуацій. Проникність особистих кордонів визначає можливість подолання членами сім'ї кордону системи чи підсистеми. Іноді особисті кордони характеризуються високим рівнем проникності, у такому випадку особисті кордони стають дифузними або невизначеними, що веде до надмірного доступу (втручання) до сімейної системи інших членів сім'ї або суспільства. Деякі сім'ї мають непроникні кордони із зовнішнім світом або між підсистемами сім'ї, що обмежує необхідний доступ між членами сім'ї один до одного чи можливість спілкуватися із зовнішнім світом [1, с. 45].

Слід відзначити, що концепція особистих кордонів також досліджувалася відомим вченим-психотерапевтом Сальвадором Мінухіним [58]. Науковець описує вісь, «на одному кінці якої розташовуються сім'ї з надмірно проникними або дифузними особистими кордонами-межами між сімейними підсистемами». Так, про надмірну проникність кордонів, що не здатні захистити подружню підсистему, можна говорити в тому випадку, коли чоловік і дружина дозволяють дитині втручатися у свій конфлікт. Надмірна проникність особистих кордонів означає, що члени сім'ї «перемішані» у сімейній системі, втратили власну автономію та не відповідають за свої вчинки (тобто не вчаться самостійно вирішувати свої проблеми). На іншому кінці цієї уявної осі знаходяться сім'ї з непроникними або ригідними особистими кордонами. Члени таких сімей мало контактують один з одним. Ці сім'ї є групою автономних індивідів. Їхня автономія поєднується з відсутністю взаємної підтримки. Сальвадор Мінухін [58] називає такі сім'ї роз'єднаними.

При цьому специфіку особистих кордонів визначають кількість та якість



сімейних коаліцій, тобто об'єднань, які існують між членами конкретної сім'ї.

У розглянутому контексті С. Мінухін виокремлює два типи сімейних коаліцій:

- функціональні коаліції (між членами однієї сімейної підсистеми);
- дисфункціональні коаліції (між членами різних сімейних підсистем)

[58].

Так, наприклад, недостатньо виокремлені особисті кордони призводять до виникнення міжпоколінних коаліцій, чим ускладнюють розвиток сім'ї. Такі об'єднання між членами різних сімейних підсистем, укладені виходячи з гласних чи негласних домовленостей, свідчать про наявність проблем у сім'ї, і навіть порушення сімейної структури.

У зв'язку з цим науковець А. Черніков описує наступні варіанти міжпоколінних коаліцій, які виступають ознаками сімейної дисфункції:

1. Коаліція одного з батьків із дитиною проти іншого дистанційованого. У такій ситуації батько або мати, що не перебуває в коаліції, втрачає свій статус і авторитет в очах своєї дитини.

2. Коаліція одного з батьків з дитиною проти іншого, який також перебуває в коаліції з іншою дитиною. У такій ситуації кожен із батьків виправдовує поведінку «своєї» дитини та засуджує поведінку іншої.

3. Коаліція прабатька з дитиною проти батька. У цій ситуації, коли представники трьох поколінь живуть разом, бабуся (дідусь) нерідко утворюють таку коаліцію з дитиною, спрямовану проти виховних впливів одного або обох батьків.

4. Коаліція батька з одним із дітей (улюбленцем), що викликає заздрість та ревності в інших.

5. Коаліція одного із подружжя зі своїми батьками проти іншого подружжя тощо [48, с. 46].

Необхідно підкреслити, що деякі вчені, наприклад, М. Уорден та Т. Якімова, висловлюють думку, що поняття «особисті кордони» потребує уточнення та додаткової диференціації, а також вимагає його розгляду за



двома незалежними один від одного критеріями: «близькість – турбота» та «інтрузивність»:

1. Критерій «близькість – турбота» характеризується увагою, турботою членів сім'ї один про одного, прагненням проводити час разом.

2. Критерій «інтрузивність» проявляється у почуттях власності та ревності, а індивідуальність сприймається як загроза сімейним відносинам [47; 37].

Названі автори пропонують розглядати особисті кордони не суворо як роз'єднані або заплутані. Використовуючи вказані критерії, вони розглядають чотири можливі їх поєднання: висока близькість – низька інтрузивність, низька близькість – низька інтрузивність, висока близькість – висока інтрузивність та низька близькість – низька інтрузивність.

Далі на прикладі складових сімейної генограми і на основі наукових фактів і конкретних життєвих ситуацій розглянемо, як вони впливають на особисті кордони людини.

Так, наприклад, чим більший символ (фігура), що позначає члена сім'ї, тим більшу значимість цей член сім'ї має для особи та її особистих кордонів. І навпаки, чим менший символ, що позначає члена сім'ї, тим менше значення він має для людини та її особистих кордонів (рис. 1.8).

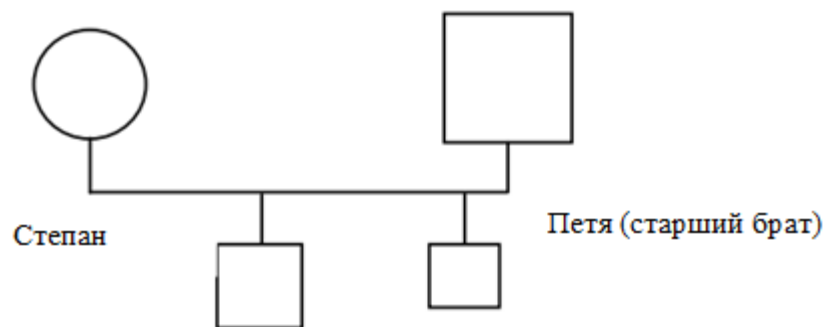


Рис. 1.8. Складові сімейної генограми Степана

У сімейній генограмі клієнта Степана (19 років) фігури батьків зображені більшими, ніж фігури дітей – це дозволяє висунути припущення про значущість батьків для Степана. Найбільша постать – це постать батька. За словами Степана, з батьком у нього самі близькі, довірчі відносини, на відміну

від старшого брата Петі, який був замальований на генограмі останнім, меншим за розміром і за словами Степана «вони з дитинства не дружні, оскільки його брат часто порушував особисті кордони Степана».

Не попадання когось із членів сім'ї на генограму, може свідчити про конфліктні, негативно забарвлені відносини з частим порушенням особистих кордонів, або про відсутність контакту із даними членами сім'ї (рис. 1.9).

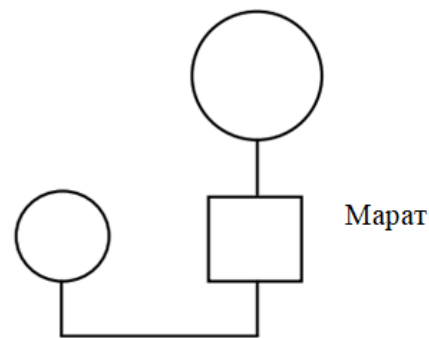


Рис. 1.9. Складова сімейної генограми Марата

Клієнт Марат (25 років), малюючи сімейну генограму, зображує свою фігуру під фігурою матері, при цьому не замальовує батька. Такий варіант зображення генограми, якщо не використовувати додаткових питань, може свідчити про перервані відносини між сином та батьком (смерть батька, розлучення подружжя з відсутністю контактів у подальшому), або інтенсивні конфлікти за наявності контактів (часті суперечки, скандали, тобто негативно забарвлені відносини та порушення особистих кордонів). Психолог прихилив клієнта до розмови: «Марате, Ви не зобразили батька», Марат відповів: «Зараз я про нього нічого не знаю, ми разом не живемо. Мати розлучилася з батьком, коли мені було 10 років. Він часто випивав, ображав мене, знущався над матір'ю». Таким чином, обговорення генограми з клієнтом дозволило визначити причину, через яку батька не замальовано, що сприяло побудові гіпотези про симбіотичні відносини матері з сином та висновку про порушення батьком особистих кордонів членів сім'ї у минулому.

Вертикальне розташування членів сім'ї на одній горизонталі підкреслює ієрархічні особливості. Той член сім'ї, який займає домінуюче становище, який часто порушує кордони членів сім'ї, може бути замальований вище за інших

(рис. 1.10).

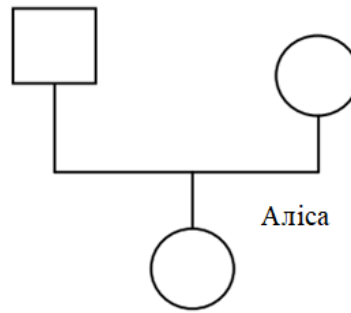


Рис. 1.10. Складова сімейної генограми Аліси

Генограма клієнтки Аліси (24 роки), де батько зображений вище матері, може вказувати на авторитарний тип сімейної ієрархії, в якій домінуюче положення займає батько. На запитання психолога «у тата більше влади, ніж у мами?», Аліса дала ствердну відповідь і розповіла про те, що «тато завжди в курсі всіх справ, найчастіше останнє слово залишається за ним, основний бюджет сім'ї теж на батькові». При цьому батько завжди втручається в особистий простір Аліси та інших членів сім'ї, намагається нав'язати свою думку. Будучи дитиною, Аліса піддавалася насильству з боку батька і тому не дивно, що ідентифікувати свої власні особисті кордони сьогодні їй набагато складніше: коли з дев'ятирічного віку вторгаються в твою тілесність та інтимність, не питаючи дозволу, – це стирає повагу, порушує цінність власного тіла і остаточно ускладнює здатність говорити «ні».

Підводячи підсумок, необхідно відзначити, що, оптимальними для функціонування сім'ї та побудови ефективних сімейних відносин є чітко окреслені та проникні особисті кордони. На особисті кордони людини впливають такі складові сімейної генограми, як: розмір зображення фігур членів сім'ї; відсутність зображення фігур членів сім'ї у даний момент часу; ієрархічне зображення фігур членів сім'ї.

### 1.3. Детермінанти розвитку особистих кордонів жінки

У щоденній взаємодії з членами сім'ї та іншими людьми кожній жінці

доводиться відстоювати свої особисті кордони щодо власного тіла, території, особистих речей, друзів, смаків та цінностей. Якщо в жінки добре розвинене почуття автономності щодо перерахованих категорій, то її можна вважати суверенною особистістю. Якщо погано, то – депривованою [16, с. 31].

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

Саме в дитячому віці, завдяки посланням, які отримують діти, у майбутньої жінки формуються драйвери та заборони для розвитку особистих кордонів:

1) драйвери: «Намагайся», «Радуй інших», «Поспішай», «Будь досконалою», «Будь сильною»;

2) заборони: «Не живи», «Не будь собою», «Не будь дівчинкою», «Не рости», «Не досягай», «Не роби», «Не будь важливим», «Не належ», «Не будь близькою», «Не будь здоровою», «Не думай», «Не відчувай».

Із вказаних драйверів та заборон можна логічно зрозуміти, який вплив вони можуть чинити на особисті кордони людини та усвідомлення власного «Я». Враховуючи це, І. Лужанський виокремлює наступні основні детермінанти, що зумовлюють формування «нездорових» особистих кордонів жінки:

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

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

3. Умовне кохання. Якщо з дитинства дівчина звикає, що її люблять лише при виконанні певних умов, то, в природному прагненні бути коханою, вона розмиватиме свої особисті кордони, щоб задовольнити цю потребу.

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

5. Патологічна система цінностей («у нас так прийнято»). Однак, далеко не факт, що те, що «прийнято» – нормально. Патологічна система цінностей, що передається з покоління до покоління, забезпечує наступність і тип особистих кордонів жінки [23].

В свою чергу, А. Тарасова вважає, що основними детермінантами розвитку особистих кордонів жінки є такі:

1. Тілесність. Наскільки прийнятним для жінки є порушення її тілесного комфорту? Сюди належать фізичні впливи, харчова залежність, носіння незручного одягу тощо.

2. Особиста територія. Мається на увазі своє житло: кімната, квартира, ділянка землі.

3. Особисті речі, включаючи гроші, автомобіль та персональний комп'ютер. Наскільки прийнятним для жінки є той факт, коли хтось ними користується?

4. Режим життя чи тимчасові звички. Як жінка ставиться до порушення

свого звичного графіка роботи та відпочинку. Якщо жінка за своїм хронотипом «сова» чи «жайворонок», а їй доводиться змінювати свій режим через якісь обставини. Наскільки це болісно для неї?

5. Соціальні контакти. Цей параметр включає і родичів, і друзів, і навіть домашніх тварин – усіх тих, з ким жінка регулярно взаємодіє. Наскільки важливо для жінки самотійно обирати, з ким та коли спілкуватися?

6. Цінності, уподобання та смаки. Чи легко жінкою маніпулювати. Як здійснюється таке маніпулювання [44].

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

- здатність особистості до цілепокладання;
- наявність тимчасової перспективи, образу майбутнього;
- наявність рефлексії;
- соціальна взаємодія та позитивні соціальні переживання;
- ефективність процесу комунікації, освоєння значень та смислів, знакових систем інформації;
- соціальна та особистісна ідентичність;
- активність у процесі діяльності;
- прагнення до творчості, саморозвитку та самореалізації;
- прагнення до пізнання та подолання кордонів власного розвитку [7, с. 140].

Слід відзначити, що на розвиток особистих кордонів жінки впливає психологічна залежність від інших людей. У цьому контексті М. Серебрякова підкреслює, що формування та розвиток особистих кордонів жінки відбувається протягом усього її життя від початкового повного злиття «Я» та Іншого (дитини та матері) до поступової сепарації та диференціації «Я», що дозволяє сприймати себе як окрему особистість. Однак, цей процес може бути тією чи іншою мірою утруднений особливостями відносин, що складаються між дівчиною та її найближчим оточенням. Ситуація, коли дівчина не приймається такою, якою вона є, коли від неї вимагають не спонтанності, а

сліпої слухняності, призводить до того, що дівчина звикає думати, що точка відліку, референтності для мислення, почуттів, сприйняття, знання завжди виявляється зовнішньою по відношенню до неї. І якщо для дівчини це найбільш ефективний спосіб виживання та збереження близьких відносин, то в дорослому стані така «відмова від себе» виявляється у недостатній автономності образів «Я» від впливів з боку інших людей, нестійкості самовідносин, втрати особистої автономії та індивідуальності. У такому разі ми говоритимемо про розмитість, слабку окресленість, недостатню визначеність особистих кордонів жінки. Саме така особливість самоусвідомлення характерна для психологічно залежних особистостей – сприйняття «чужого» як частини власного «Я» [40, с. 59].

Нерозуміння, відсутність усвідомлення власних почуттів, думок, потреб у залежних жінок призводить до сприйняття світу, що давить на них, неясного їм, сповненого тривожних передчуттів, очікувань поганого. За таких обставин залежні жінки стають дедалі ригіднішими і посилюють свій контроль. Вони відчайдушно намагаються зберегти ілюзію збудованого ними світу. Розмитість особистих кордонів у такому разі проявляється у заміні особистих почуттів емоціями іншої людини, злитті всіх власних інтересів з обставинами життя іншої людини (найчастіше, аддикта).

Таким чином, залежні жінки не здатні визначати свої особисті кордони. Відтак, залежні жінки не знають, де закінчуються кордони їхньої особистості, і де починаються особисті кордони інших людей. Вони схильні сприймати чужі проблеми як власні. Спільне функціонування, за наявності розмитих особистих кордонів, призводить до змішування, поглинання. При цьому неминуче видозмінюється спільна діяльність, включаючись у яку, залежна жінка інтерпретує все, що відбувається, як безпосереднє відношення до неї, одразу робить спроби взяти на себе відповідальність за результат [15, с. 172].

Далі розглянемо, які саме фактори порушують особисті кордони жінки. Так, О. Стадній відзначає, що особисті кордони жінки порушують інші люди: звинувачують жінку у своїх проблемах; контролюють поведінку жінки; дають

поради жінці, що і як потрібно робити; дають установки, які події і як розцінювати; дають негативу оцінку зовнішності жінки та її особистості [42].

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

У свою чергу Д. Садреева виділяє наступні фактори порушення особистих кордонів жінки:

- сексуальне насильство та примус до сексу;
- рукоприкладство;
- користування особистими речами без дозволу;
- нав'язування своєї присутності без надання жінці можливості побути наодинці, а також вторгнення в інтимну зону;
- читання особистого листування (особистий щоденник, телефон, пошта);
- постійне підслуховування та підглядання;
- повне ігнорування бажань та потреб жінки;
- крики, образи, оціночні судження;
- недоречні жарти;
- маніпулювання [38].

Звичайно, згвалтування, примус до сексу та сексуальні домагання як важка форма порушення особистих кордонів жінки зустрічається набагато рідше непроханих порад безцеремонних родичів чи маніпуляцій із боку сім'ї.



Однак, за ступенем впливу на жертву, завдяки своїй табуїзованості, вони завдають серйозної психологічної та фізичної травми. Серед наслідків можуть бути депресія, посттравматичний стресовий розлад, тривожний розлад та суїцидальна поведінка.

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

- вона не може сказати «ні»;
- беззастережно приймає владу іншої людини;
- намагається бути для всіх доброю і не має власної думки;
- приймає провину за почуття інших;
- не здатна визначити справжні бажання та цілі;
- витрачає багато часу на вирішення проблем інших людей;
- боїться демонструвати свою особистість;
- хоче відповідати думці інших;
- відчуває недовіру навіть до найближчих людей;
- завжди виправдовує власні дії [38].

Слід підкреслити, що особисті кордони жінки формуються також під впливом її оточення. Сім'я вважається джерелом як вторгнень в особистий простір жінки, так і фактором, що зміцнює особисті кордони. Якщо жінка живе в дружній сімейній атмосфері, а її побажання дотримуються і задовольняються, то вона не потребує додаткового захисту, і її особисті кордони зберігаються цілими та непорушними. Отже, рівень суверенітету жінки відображає ступінь, у якій сім'я готова поважати потреби жінки.

Необхідно відзначити, що особисті кордони жінки розвиваються і змінюються протягом усього життя, вони «вибудовуються» до оптимальної та індивідуальної межі, яка дозволяє жінці адекватно взаємодіяти зі світом і бути самою собою. Якщо особистий кордон оптимальний, жінка здатна в залежності від ситуації пристосовувати, змінювати властивості своєї психологічної межі, забезпечуючи взаємодію зі світом, що узгоджується з її бажаннями і можливостями.

У свою чергу, порушення або несформованість функціонування

особистих кордонів жінки (їх нездатність стає непроникною і т. д.). Таке явище Т. Леві пов'язує з утворенням негативних моторних установок, які могли виникнути в процесі розвитку жінки, у взаємовідносинах з навколишнім суспільним середовищем або внаслідок психологічної травми. В особистісно-розвиваючій роботі оптимізація особистих кордонів жінки досягається шляхом зміни «внутрішньої картини» рухів, тобто подолання «негативних моторних установок» [20, с. 61].

Диференціація «Я», згідно думки А. Яроцької, попереджує і сприяє встановленню зрілих особистих кордонів жінки. Недостатня диференціація «Я» не дозволяє жінці із контрзалежними або співзалежними моделями взаємодії скласти адекватний несуперечливий образ себе. Неясність внутрішніх особистих кордонів жінки призводить до нездатності визначати свої бажання і потреби, адекватно оцінювати можливість їх реалізації, а також, до високого рівня невротичності і неаутентичності. Неясність внутрішніх особистих кордонів жінки, у свою чергу, породжує сплутаність зовнішніх психологічних кордонів, у результаті чого, не усвідомлюючи свої справжні потреби, співзалежна або контрзалежна жінка стає нездатною адекватно пред'являти свої цінності і реалізовувати їх [54, с. 113].

Деякі емпіричні дані можуть слугувати підтвердженням не статичності, але динамічної рівноваги між індивідуально-психологічними (внутрішніми) та соціально-психологічними (зовнішніми) особистими кордонами жінки. Перш за все, це матеріали, що показують роль індивідуальних особливостей у розвитку уявлень про себе і стратегій соціалізації. Дослідниками (Т. Костяк, В. Івановою та ін.) зазначається, що емпатія є одним із найважливіших факторів, що визначає кордони соціальної взаємодії жінок. Кордони емпатійної взаємодії не тільки розширюються з віком, але і пов'язані з індивідуальними кордонами і формою емоційної реакції. І високий, і низький кордон її ускладнюють, приводячи до звуження рамок спілкування, в той час як середній рівень емотивності розширює простір соціальної взаємодії [6; 10].

У роботі І. Іванової була показана роль переживань у розширенні та звуженні особистих кордонів жінки. При цьому було виявлено, що позитивні

соціальні переживання (ставлення до норм, правил, еталонів, значущих для соціального оточення) не тільки розсовують рамки соціального простору і рольового репертуару жінки, але і стимулюють появу позитивних індивідуальних переживань (відношення до себе) і ступінь диференційованості особистісної ідентичності, що можна розглядати і як розширення її кордонів. Негативні соціальні переживання, хоча і не мають такого ж значення у визначенні соціальних кордонів, але грають не меншу роль у звуженні особистісної ідентичності. Мабуть, це пов'язано з витісненням негативних уявлень про себе у несвідоме і зменшенням диференційованості, кількості параметрів, за якими жінки оцінюють себе [12, с. 16].

Цікаві результати знаходимо у дослідженні М. Кончаловської, якою було виявлено вплив інтелекту на рівень диференційованості особистісної ідентичності і тимчасову перспективу жінок. Одержані матеріали показали, що зміна розширення соціального простору призводить до зміни і рамок особистісного простору уявлень про себе, і часових меж, причому цей взаємозв'язок тим вище, чим вище середній рівень інтелекту у жінок [14, с. 18].

Якщо в роботах Т. Костяк, І. Іванової, М. Кончаловської домінуючим параметром були внутрішні особисті кордони, то в роботах І. Грінфельд, навпаки, дослідження фокусувалося на аналізі зовнішніх, соціальних кордонів. Матеріали, отримані І. Грінфельд, показали, що у дівчат із сімей, що мають різний матеріальний достаток і різну можливість вільного переміщення по світу, є істотні відмінності не тільки в рольовому репертуарі, але і в особистісних характеристиках. При цьому матеріальний достаток підвищував ступінь впевненості в своєму майбутньому і ступінь захищеності в сім'ї, істотно знижуючи рівень особистісної активності. Навпаки, розширення чисто фізичних кордонів пересування збільшувало не тільки особистісну активність і відповідальність дівчат, а й ступінь усвідомленості і диференційованості їх уявлень про себе [10, с. 15].

Слід відзначити, що особисті кордони жінки виконують дуже важливу функцію – зберігають особистий простір, вкрай необхідний для її благополуччя та внутрішнього комфорту. Жінки, які не вміють позначати та

відстоювати свої особисті кордони, відчувають складнощі при спілкуванні з більш наполегливими та впевненими в собі людьми, стають залежними від думки та уваги інших. Такими жінками легко маніпулювати, прищеплюючи почуття провини та сорому, і вони роблять те, чого насправді не хочуть. У таких жінок виникають труднощі при міжособистісному спілкуванні, їм важко знайти баланс між вимогами суспільства та особистими потребами. Виконуючи бажання інших, такі жінки витрачають свої ресурси, втрачають час та сили. Їм складно зрозуміти, чого вони хочуть та знайти своє призначення. При частих або тривалих порушеннях особистих кордонів у жінки виникає багато негативних емоцій, що може призвести до хронічного стресу, депресії, нервового розладу та панічних атак.

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

## Висновки до першого розділу

У першому розділі з'ясовано, що сімейна генограма – це структурована діаграма внутрішньосімейної системи взаємовідносин у декількох поколіннях. Визначено, що сімейна генограма корисна для виявлення великої кількості інформації про окремих людей, пари, родин і про відносини в них, про те, які зв'язки проходять від минулого до сьогодення та майбутнього.

Доведено, що складання сімейної генограми може викликати в особи нові почуття, сформувані новий погляд на її нинішні та минулі взаємини, сімейні схеми та патерни, отримати нові дані про психічне та фізичне здоров'я. Розкрито, що використання сімейної генограми, як проєктивної техніки, дозволяє не тільки досягти нового розуміння, а й усвідомити, до чого з минулого хотілося б повернутися, можливо, пережити по-новому, і, звичайно, зрозуміти, що саме хотілося б зробити, які зміни зробити в майбутньому, оскільки таке усвідомлення робить людину активнішою в «облаштуванні» свого життєвого простору, змісту та значущості її взаємин. Підкреслено, що для побудови сімейної генограми можна використовувати спеціальну комп'ютерну програму «GenoPro».

Проведений аналіз показав, що особисті кордони людини – це власна психологічна територія, яка складається з тіла, почуттів, думок, потреб, переконань і бажань особистості. Особисті кордони захищають психіку людини від зовнішніх несприятливих впливів, сприяють збереженню цілісності і автономії особистості, безпечній і гнучкій взаємодії з оточуючими людьми.

Розкрито, що у циркулярній моделі Д. Олсона особисті кордони характеризується межею, на одному з полюсів якої – жорсткі та непроникні кордони, а на іншому полюсі – розмиті кордони або їх повна відсутність. Доведено, що оптимальними для функціонування сім'ї та побудови ефективних сімейних відносин є чітко окреслені та проникні особисті кордони.

З'ясовано, що на особисті кордони людини впливають такі складові сімейної генограми, як: розмір зображення фігур членів сім'ї (чим більший розмір, тим значніший вплив на особисті кордони); відсутність зображення фігур членів сім'ї у даний момент часу (свідчить про надмірне порушення особистих кордонів у минулому); ієрархічне зображення фігур членів сім'ї (свідчить про домінуюче становище того члена сім'ї, який часто порушує особисті кордони).

Виявлено, що особисті кордони жінки формуються та розвиваються впродовж усього життя. Основними детермінантами розвитку особистих кордонів жінки є: тілесність, особиста територія, особисті речі, режим життя чи тимчасові звички, соціальні контакти, цінності, уподобання та смаки. Чіткі особисті кордони жінки дають відчуття суб'єктивного існування (почуття «Я-є»), внутрішньої стійкості, почуття, що «маю право». Розуміння особистих кордонів дає жінці можливість бачити та враховувати кордони інших, а також здатність відкрито взаємодіяти з іншими. Розмите відчуття власних кордонів призводить до перманентної тривоги, до неадекватного рівня довіри до інших і позбавляє жінку внутрішнього компаса в процесі самовизначення.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ ЖІНКИ З СІМЕЙНОЮ ГЕНОГРАМОЮ

#### 2.1. Програма емпіричного дослідження взаємозв'язку особистих кордонів жінки з сімейною генограмою

Найважливішим показником та умовою перебудови нашого суспільства є увага до «людського чинника». На сучасному етапі розвитку багатонаціонального соціуму різко зростають вимоги до інтелекту, особистісних особливостей, до соціальної активності людини. Особливого значення у вивченні особи набувають психологічні дослідження, як важливого напрямку науково-методичного забезпечення психологів-практиків. Повною мірою це стосується практичного забезпечення подолання проблеми порушення особистих кордонів жінки.

Серед різновидів психологічного дослідження найбільш доцільним для досягнення поставлених цілей є емпіричне описове дослідження, яке описує сукупність отриманих результатів в межах відповідних умов з метою пояснення, чому вони саме такі, а не інакші. У психологічній науці склалися відповідні вимоги до проведення психологічного дослідження: інваріантність одержуваного знання, об'єктивність, тощо. Подібні вимоги припускають неупередженість і об'єктивність дослідника, його точне дотримання етичних і професійних стандартів.

Будь-яке дослідження включає в себе ряд необхідних етапів. На кожному етапі вирішується певна задача. Науковці виділяють наступні етапи: початкове визначення теми, проблеми, мети, гіпотези і завдань дослідження; теоретичний аналіз наявної інформації як в сучасній теорії, так і в історії науки; організація дослідно-експериментального дослідження; оформлення одержаних результатів і остаточне визначення теми, проблеми, мети, об'єкта, гіпотези і задач дослідження; розробка науково-методичних рекомендацій,

застосування результатів дослідження в психологічній практиці [3, с. 16].

У нашому випадку процес організації та проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку особистих кордонів жінки з сімейною генограмою передбачав: по-перше, побудову стратегії дослідницької поведінки; по-друге, знання умов (причин), які викликають зміни у поведінці досліджуваних, в тому числі й під впливом діагностичного процесу; по-третє, технологічне володіння психодіагностичним інструментарієм; по-четверте, складання наукового теоретико-діагностичного висновку за результатами аналізу наукової літератури та проведення емпіричного дослідження.

Також організація та проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку особистих кордонів жінки з сімейною генограмою потребувало дотримання основних принципів психологічної науки, а саме: наукової обґрунтованості; розвитку; структурності; особистісного підходу; ненанесення шкоди респондентам; відкритості для них результатів дослідження; об'єктивності висновків; ефективності пропонуваніх практичних рекомендацій.

При цьому, основним завданням даної частини роботи була розробка напрямків емпіричного дослідження, його організація, обґрунтування репрезентативної вибірки, укладення комплексу методів і методик, що є релевантними меті та завданням дослідження.

Загалом, емпіричне дослідження взаємозв'язку особистих кордонів жінки з сімейною генограмою, містило такі основні та послідовні частини:

- 1) підготовчу частину (розробка програми емпіричного дослідження, обґрунтування вибірки, вибір і розробка психодіагностичного інструментарію, підготовка стимульного матеріалу тощо);
- 2) власно психодіагностичну частину (добір всіх емпіричних даних);
- 3) аналітичну частину (математико-статична обробка та інтерпретація отриманих даних).

Отже, перша, підготовча частина емпіричного дослідження полягала у теоретичному узагальненні проблеми взаємозв'язку особистих кордонів жінки



з сімейною генограмою, відборі психодіагностичного інструментарію, що спрямований на діагностику спектру особливостей порушення особистих кордонів жінки, визначенні репрезентативної вибірки. Розглянемо більш детально зміст підготовчої частини емпіричного дослідження.

Так, на першому етапі підготовчого дослідження (упродовж січня-березня 2022 року) було здійснено пошук літературних джерел та проведений теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку особистих кордонів жінки з сімейною генограмою у ході вивчення та аналізу психологічної літератури. Відповідно, підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження стали результати теоретичного аналізу зарубіжних та вітчизняних джерел, спрямованих на дослідження сімейної генограми та особистих кордонів жінки. Саме викладені у першому розділі здобутки теоретичного аналізу визначили напрями емпіричної частини роботи і систему дослідницьких процедур, що спрямовані на діагностику особистих кордонів жінки.

На другому етапі підготовчого дослідження (травень-квітень 2022 року) нами вибиралися методи і конкретні психодіагностичні методики проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку особистих кордонів жінки з сімейною генограмою. Причому важливим моментом була конкретизація термінів «метод» і «методика», які не слід змішувати. Метод – це спосіб або прийом пізнання, тоді як методика – це конкретні прийоми, інструменти доцільного проведення діагностичної роботи. Отже, на даному етапі дослідження було створено комплекс психодіагностичних методик, адекватних предмету, меті та завданням дослідження. У цей комплекс увійшли традиційні методики, що діагностують порушення особистих кордонів жінки в системі сімейних відносин. Крім того, на цьому етапі здійснювалася підготовка необхідних для емпіричного дослідження матеріалів, протоколів і т. ін. Добір психодіагностичних методик здійснювався на підставі вимог, що висуваються до психодіагностичного інструментарію: концептуальна обумовленість методу, відповідність методики меті, завданням та предмету дослідження; достатня репрезентативність, надійність, валідність та об'єктивність тесту;

чіткість та однозначність інструкцій щодо проведення дослідження; можливість порівняння одержаних результатів з результатами інших авторів, при цьому необхідно враховувати, як саме розуміється автором конкретної методики психічне явище, що вивчається, яку воно має структуру, склад показників тощо.

На третьому етапі підготовчого дослідження (червень 2022 року) була сформована вибірка жінок та проведене тестування за обраними діагностичними методиками. Тестування здійснювалося у ході виробничої практики, що проходила у на базі приватної практики у психолога Захарової Леди Германівни, яка проводить індивідуальні та групові консультації з питань, пов'язаних з гендерними, міжособистісними і сімейними стосунками, а також надає послуги діагностики та лікування психосоматичних захворювань, розладів поведінки і самоусвідомлення. В процесі дослідження взаємозв'язку особистих кордонів жінки з сімейною генограмою брали участь 30 респондентів віком від 21 до 60 років. Загальна характеристика вибірки представлена в Додатку Б. На рис. 2.1 представлений розподіл респондентів за віком.

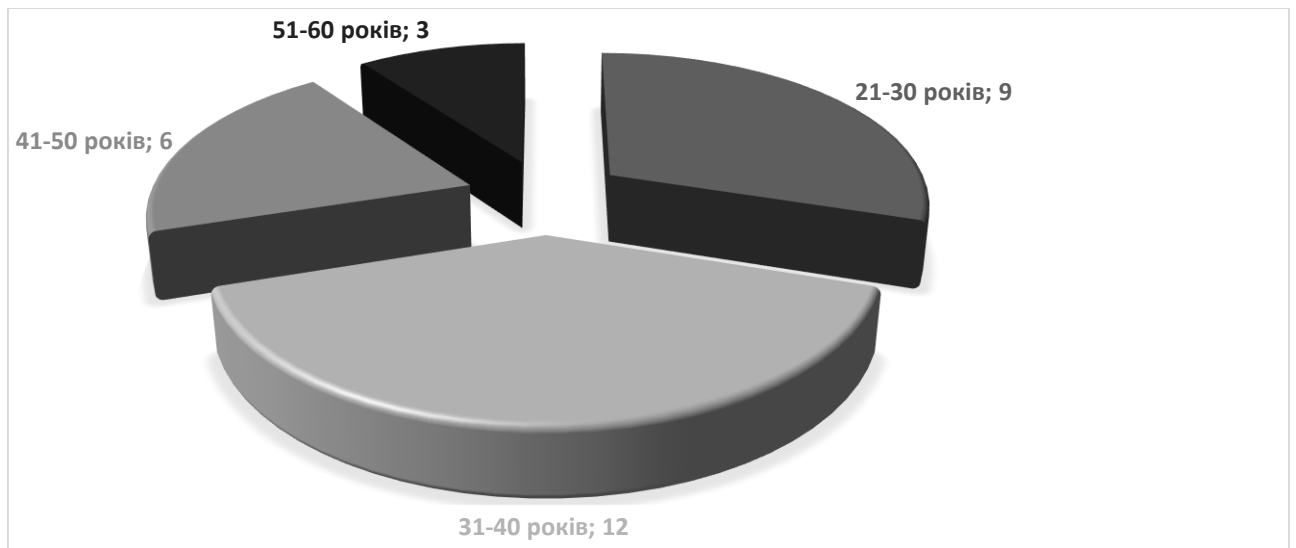


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за віком

Отже, можна зробити висновок про те, що переважна більшість опитаних жінок має вік 21-30 років (30%) та 31-40 років (40%). На жінок віком 41-50 років та 51-60 років приходитьсья 20% та 10% респондентів відповідно.

Такий розподіл вибірки обумовлений тим, що в основному до послуг психолога звертаються жінки віком 21-40 років.

Психодіагностична частина дослідження взаємозв'язку особистих кордонів жінки з сімейною генограмою була здійснена також у червні 2022 року. В цей час було здійснене тестування жінок, яке проводилося як шляхом безпосереднього опитування, так і через мережу інтернет (за допомогою Вайберу, Телеграму та електронної пошти).

Третій етап дослідження взаємозв'язку особистих кордонів жінки з сімейною генограмою, на якому був здійснений аналіз та проведена інтерпретація отриманих результатів, проходив у липні 2022 року. На цьому етапі була здійснена обробка емпіричних даних. Вона припускала застосування кількісних і якісних методів обробки отриманої інформації. При цьому широко використовувалися методи обробки даних засобами програми Microsoft Excel. Цей етап роботи був творчим і часто вимагав залучення даних інших теоретичних і емпіричних досліджень. Саме цей етап був найскладнішим, оскільки потребував наукової уяви і дослідницької культури, які за допомогою застосування низки методичних прийомів сприяли перетворенню даних емпіричних вимірів на значимі результати. Для правильного розв'язання цієї задачі було здійснене співвідношення оцінки результатів за окремими методиками з оцінкою цілісного конструкту особистих кордонів жінки взагалі.

На цьому етапі були дотримані важливі правила, які сприяли аналізу і інтерпретації результатів дослідження, а саме:

1) узагальнення усіх емпіричних даних, що характеризують стан досліджуваного під час проведення психодіагностичного обстеження, оскільки від цього стану багато в чому залежать процес і результати дослідження;

2) оцінка мотивованості досліджуваного в дослідженні, наявність або відсутність зацікавленості;

3) аналіз усієї сукупності даних, що отримуються по кожній з

конкретних методик (розуміння інструкції, ставлення до завдання, спосіб виконання, помилки і можливість їх корекції, прояв емоційно-вольової сфери і т. п.);

4) зіставлення результатів виконання різних методик, внаслідок чого виявляються характерні риси особистих кордонів жінки.

Після цього (у серпні 2022 року), із урахуванням результатів аналізу та інтерпретації результатів дослідження взаємозв'язку особистих кордонів жінки з сімейною генограмою, а також наукових джерел з даної проблематики, була розроблена та апробована на практиці психокорекційна програма відновлення особистих кордонів жінки.

На останньому етапі (вересень 2022 року) був проведений аналіз результатів апробації психокорекційної програми відновлення особистих кордонів жінки. Для цього був використаний той же самий комплекс діагностичних методик.

Слід відзначити, що з метою дослідження взаємозв'язку особистих кордонів жінки з сімейною генограмою в роботі був використаний методичний комплекс, а саме: системний метод; метод відображеної суб'єктності; метод теоретичного аналізу та узагальнення наукових першоджерел за досліджуваною проблематикою; метод наукового спостереження; метод психолого-діагностичного обстеження; метод експертних оцінок; метод статистики обробки результатів діагностики.

В свою чергу діагностичний інструментарій вивчення взаємозв'язку особистих кордонів жінки з сімейною генограмою включав наступні методики:

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

Розглянемо коротко зміст виокремлених діагностичних методик.

Отже, перша методика «Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3)» представляє собою один з найбільш відомих стандартизованих опитувальників, призначених для оцінки сімейної генограми. Слід відзначити, що в основі створення даної методики лежить «циркулярна модель» Д. Олсона, яка описана в теоретичній частині кваліфікаційної роботи.

Методика FACES-3 спроектована таким чином, що дозволяє оцінити те, як в аспекті сімейних відносин члени сім'ї зараз сприймають свою сім'ю і як би вони хотіли її бачити. Розбіжність між реальним сприйняттям та ідеалом визначає ступінь задоволеності існуючою сімейною системою відносин. «Ідеал» дає інформацію про напрям та ступінь змін у сімейному функціонуванні, який хотів би здійснити кожен член сім'ї. Чим більша розбіжність між ідеалом і реальним сприйняттям, тим вище незадоволеність існуючою сімейною системою відносин.

Методика «Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3)» включає конкретний перелік тверджень від 1 до 20 (*Додаток В*). Завдання для досліджуваних членів сім'ї полягає в тому, щоб двічі оцінити кожне твердження за ступенем його важливості за п'ятибальною шкалою: 1 бал – майже ніколи; 2 бали – рідко; 3 бали – іноді; 4 бали – 4; 5 балів – майже завжди.

У першому випадку досліджуваний член сім'ї повинен оцінити реальне сімейне функціонування сімейних відносин, а в другому випадку – таке функціонування сімейних відносин, яке хотілося б мати, тобто ідеальне.

Під час обробки результатів тестування підраховується кількість балів, отриманих при підсумовуванні парних та непарних тверджень. Так, кількість балів, яка отримана під час підсумовування непарних пунктів, визначає рівень сімейної згуртованості, а парних – сімейної адаптації (*Додаток Г*). Отже, тип сімейної системи визначається двома параметрами – сумарними оцінками за шкалами згуртованості та сімейної адаптації відповідно до норм оцінок, стандартизованих на різних вибірках (*Додаток Д*).

Необхідно підкреслити, що конкретні результати дослідження за методикою «Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3)» можуть

бути корисними при наданні психологічної допомоги сім'ям, що перебувають у кризовому стані, при висуванні гіпотез та визначенні напрямів подальшої роботи. В рамках психопрофілактики сімейних порушень подібна методика допомагає швидко виявити сім'ї з групи ризику, розробити конкретні прийоми психокорекційної роботи. При цьому групу ризик, перш за все, становитимуть сім'ї з ригідною структурою, яка не дозволяє швидко адаптуватися до умов, що змінюються, і до стресів, які виникають у житті сім'ї, що, у свою чергу, перешкоджає переходу до виконання сім'єю завдань розвитку, що характеризують новий етап життєвого циклу сім'ї. Подібна структура ускладнює проживання кризових періодів та просування сім'ї за стадіями життєвого циклу.

До цієї групи входять також сім'ї, структура яких є хаотичною і не збалансованою, що свідчить про перебування сім'ї в ситуації кризи (наприклад, внаслідок народження дитини, розлучення, втрати джерела доходу, зміни місця проживання та дії інших ненормативних стресорів). У такому стані сім'я може перебувати протягом такого періоду часу, який їй потрібний для адаптації до кризової ситуації. Проблемним цей стан стає тоді, коли сімейна система застряє у стані хаосу надовго.

Слід відзначити, що інтерпретація та обговорення отриманих результатів з членами сім'ї дозволяє підвищити їхню мотивацію до сімейної психотерапії, проходження груп тренінгу та індивідуальної роботи. «Наочна» демонстрація, що підтверджує наявність порушень у сімейній системі, дозволяє розділити відповідальність за ефективність корекційних заходів між усіма членами сім'ї та психологом. Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3) може також служити інструментом, що дозволяє виявити рівень ефективності роботи, проведеної з сім'єю. Зміни типу функціонування сім'ї (перехід до більш збалансованого стану) та зниження рівня незадоволеності сімейним функціонуванням може свідчити про те, що сім'я набула здатності адекватної комунікації та більш ефективного подолання стресу (кризового стану).

Наступна методика – це методика діагностики психологічних меж особистості Т. Леві. Дана методика призначена для дослідження психологічних меж людей 18 років і старше. Отже, Т. Леві було опитано 867 респондентів (475 жінок та 392 чоловіків у віці від 18 до 70 років). Текст методики та ключ до неї представлені в *Додатку Е*.

Методика містить шість шкал, що відповідають шести функціям психологічної межі особистості:

1. Невпускна функція – межа непроникна для зовнішніх впливів, якщо ці впливи оцінюються як шкідливі. В цьому випадку людина може сказати «ні», відштовхнути, стримати натиск. Таке перетворення межі можливо, якщо людина має внутрішнє право на незалежність, на свій психологічний простір.

2. Проникна функція – межа пропускає зовнішні впливи. Таке «розчинення» межі можливо, якщо людина впевнена в собі і відчуває довіру до іншого. Здатність до розчинення межі є необхідною умовою резонансної взаємодії, коли людина ототожнюється, ідентифікується з іншим (важливо пам'ятати, що здорове злиття можливе в тому випадку, коли людина не втрачає відчуття свого центру, розчинення межі не означає розчинення «Я»).

3. Вбираюча функція – межа «втягує» бажане з навколишнього світу. Дана функція передбачає внутрішнє право людини на задоволення своїх потреб, що дозволяє попросити про допомогу, відкрито заявити про свої потреби, активно прагнути до їх задоволення.

4. Віддаюча функція – межа пропускає внутрішні імпульси. Дана функція передбачає внутрішнє право виражати себе при наявності адекватних умов.

5. Стримуюча функція – дає можливість стримувати внутрішню енергію, якщо це необхідно, адекватно стану світу.

6. Спокійно-нейтральна функція – виражає спокійний стан людини, не мотивованої до активної взаємодії зі світом «тут і тепер» у разі аналогічного стану світу [19, с. 133].

Кожна шкала містить вісім тверджень, серед яких половина прямих і



половина зворотних. Передбачається чотири варіанти відповіді на кожне твердження: «Так», «Скоріше так», «Скоріше ні», «Ні». Кількісний аналіз отриманих даних дозволяє судити про сформованість у респондентів функцій психологічної межі.

Питання методики спрямовані на виявлення можливості здійснення дії, відповідної функції. Вибір дії здійснюється респондентом щодо зіставлення інформації про внутрішній і зовнішній стан. Дія на межі є автентичною, якщо вона відповідає внутрішньому спонуканню. Тому формулювання тверджень методики спрямоване на можливість здійснення дій, що відповідають спонуканню. Приклад: «Якщо мене просять зробити те, чого я не хочу робити, мені складно сказати «ні». Сказати «ні» – це дія на межі, яка зупиняє активність іншого.

Безумовно, є ситуації, коли людина приймає усвідомлене рішення поступитися своїм «хочу» заради інтересів іншого. Однак, якщо в більшості випадків людина не здатна у відстоюванні свого простору, йде від вчинення відповідної дії, то ми можемо говорити про те, що функціональний орган, а саме «невпускаюча функція психологічної межі», у неї недостатньо сформована.

Наведемо приклади пунктів, що входять в шкали методики:

1. Невпускна функція – дія особи, що спрямована проти зовнішніх впливів, стримує активність світу: «Якщо мене просять зробити те, чого я не хочу робити, я можу сказати «ні». «Навіть якщо людина вимагає від мене більше, ніж я можу зробити, мені простіше зробити, ніж відмовити».

2. Проникна функція – дія особистості спрямована на прийняття зовнішніх впливів; у разі досягнення мети людина відчуває єднання зі світом і тому питання спрямовані на виявлення відповідного стану: «Часом я відчуваю таке єднання з іншою людиною, що відчуваю себе з нею одним цілим»; «Мені важко повністю довіритися іншій людині, навіть якщо я цього хочу».

3. Вбираюча функція – дія особистості спрямована з простору світу до себе, мета в отриманні, вбиранні чого-небудь: «Якщо я усвідомлюю свою



потребу, я схильний активно діяти, щоб отримати бажане»; «Я зазвичай намагаюся наполягти на своїй точці зору, що виражає мої інтереси і бажання».

4. Віддаюча функція – дія особи направлена в простір світу, виражає внутрішній стан: «Мені складно висловлювати теплі почуття по відношенню до інших людей; «Мені легко бути спонтанним у вираженні своїх почуттів».

5. Стримуюча функція – дія особистості спрямована по відношенню до себе, стримує внутрішній стан: «Мені легко стримувати вираження своїх почуттів»; «Якщо я відчуваю сильне негативне почуття, то часто вихлюплюю його на оточуючих».

6. Спокійно-нейтральна функція – дія особи спрямована на підтримання активного спокою і тому може бути упізнана лише за відповідним станом, у разі досягнення мети людина відчуває себе спокійно: «Я можу відчувати себе спокійно, перебуваючи в зоровому контакті з іншою людиною»; «Я зазвичай відчуваю себе напружено, якщо поруч зі мною знаходиться малознайома мені людина» [19, с. 136].

Для оцінки узгодженості окремого пункту з сумарними балами за шкалою застосовувався коефіцієнт кореляції Спірмена. Аналіз показав, що всі питання методики мають досить високу дискримінантність.

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

Згідно з концепцією Е. Гартманна, особам з тонкими межами властива когнітивна сплутаність, розмитість чутливості власного тіла й особистісного простору. Такі особи не схильні тримати психологічну дистанцію, швидко зближуються, їх може бути «забагато» у спілкуванні. Цим особам властива розпливчата ідентичність щодо аспектів дорослості і сексуальності.

Натомість особам з товстими межами не властиві перелічені характеристики. Вони мають чітку ідентичність, ясне відчуття тіла й простору навколо, легко концентруються, проте, можуть мати проблеми у соціальних інтеракціях через недостатню чутливість до інших.

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

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

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

Тест складається з 80 тверджень, що адресують випробуваних до їхнього дитячого досвіду. Опитувальник включає шість шкал. Перша шкала, суверенність фізичного тіла, відображає ступінь соматичного благополуччя. На полюсі депривації можна констатувати переживання дискомфорту,

викликаного дотиками, запахами, примусом у задоволенні фізіологічних потреб. Шкала суверенності території показує переживання безпеки фізичного простору, у якому перебуває людина, на полюсі депривації – відсутність територіальних кордонів. Суверенність світу речей має на увазі поважне ставлення до особистої власності людини, розпоряджатися якою може лише вона, депривація – невизнання її права мати особисті речі.

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

## **2.2. Результати емпіричного дослідження взаємозв'язку особистих кордонів жінки з сімейною генограмою**

Методикою, що діагностує стан відносин у сім'ї, тобто свідчить про сімейну генограму жінки, є *опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3)»*. Проаналізуємо отримані результати дослідження за цією методикою.

Так, за шкалою «Сімейна згуртованість» отримано наступні дані, які представлені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Результати анкетування жінок за шкалою «Сімейна згуртованість»

Діапазон набраних балів	Рівень згуртованості	Тип сімейної системи	Кількість жінок	Питома вага у вибірці, %
-------------------------	----------------------	----------------------	-----------------	--------------------------

8-15	вкрай низький	роз'єднаний (disengaged)	2	6,7
16-23	від низького до помірного	розділений (separated)	11	36,7
24-31	від помірного до високого	пов'язаний (connected)	17	56,6
32-40	надмірно високий	заплутаний (enmeshed)	0	0,0
Разом	-	-	30	100

Як видно з наведених даних, більшість жінок, а саме 56,6% набрали бали в діапазоні 24-31, тобто у сім'ях цих жінок рівень згуртованості вище помірного. Тип сімейної системи у сім'ях цих жінок – пов'язаний. Третина вибірки жінок, а саме 36,7%, мають розділений тип сімейної системи, в сім'ях цих жінок рівень згуртованості нижче помірного. У 6,7% вибірки жінок виявлено роз'єднаний тип сімейної системи. В свою чергу в жодній з опитаних жінок не було виявлено надмірно високого рівня згуртованості (заплутаного типу).

В свою чергу, за шкалою «Сімейна адаптація» було отримано наступні дані, що представлені в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

## Результати анкетування за шкалою «Сімейна адаптація»

Діапазон набраних балів	Рівень адаптації	Тип сімейної системи	Кількість жінок	Питома вага у вибірці, %
12-23	дуже низький	ригідний (rigid)	15	50,0
24-35	від низького до помірного	структурований (structured)	10	33,3
36-47	від помірного до високого	гнучкий (flexible)	4	13,3
48-60	надмірно високий	хаотичний (chaotic)	1	3,3
Разом	-	-	30	100,0

Отже, в ході експерименту було виявлено, що серед даної вибірки жінок в 50% їх сім'ї мають дуже низький рівень адаптації, в них ригідний тип сімейної системи. У третини вибірки 33,3% – структурований тип сімейної

системи, у 13,3% опитаних жінок гнучкий тип та у 3,3% – хаотичний тип сімейної системи.

Слід відзначити, що тип сімейної системи визначається двома параметрами – сумарними оцінками за шкалами згуртованості та сімейної адаптації. На рис. 2.1 показано розподіл вибірки за виявленими рівнями згуртованості та адаптації.

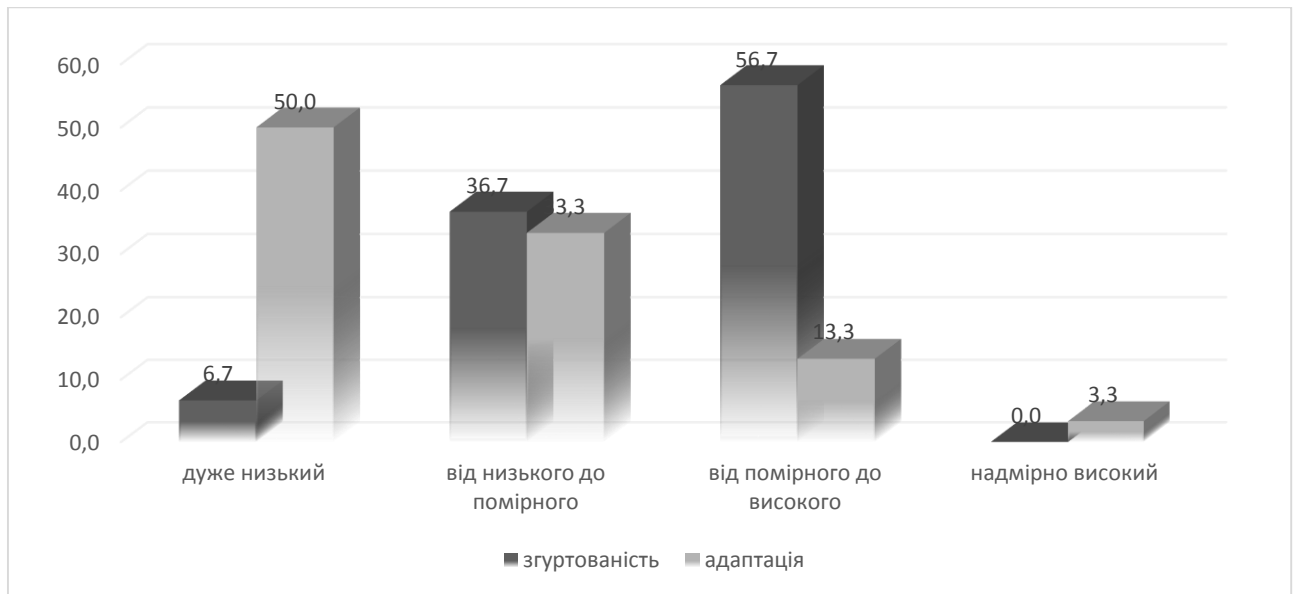


Рис. 2.1. Рівні згуртованості та адаптації

Як відомо, методика FACES-3 допомагає швидко виявити сім'ї з групи ризику. Так, як бачимо з отриманих результатів, в групі ризику 50% опитаних жінок (це сім'ї з ригідною структурою). Така структура не дозволяє швидко адаптуватися до умов, що змінюються, і до стресів, які виникають у житті сім'ї, що перешкоджає переходу до виконання сім'єю завдань розвитку, що характеризують новий етап життєвого циклу сім'ї. Також така структура ускладнює проживання кризових періодів та просування сім'ї за стадіями життєвого циклу. Слід відзначити, що 3,3% вибірки жінок їх сім'ї мають хаотичну структуру, вони також знаходяться в групі ризику. Така структура свідчить про перебування сім'ї в ситуації кризи (внаслідок народження дитини, розлучення, втрати джерела доходу, зміни місця проживання). У такому стані жінка та її сім'я можуть перебувати протягом такого періоду часу, який їм потрібний для адаптації до кризової ситуації. Проблемним цей стан стає тоді, коли сімейна система застряє у стані хаосу надовго.

В ході опитування респонденти заповнювали одну й ту саму анкету двічі – перший раз, оцінюючи твердження з позиції реальності (тобто так, як є насправді), другий раз з позиції бажаного (ідеального) стану. Проаналізуємо отримані дані за діагностичними параметрами кожної шкали (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Результати анкетування за діагностичними параметрами шкали  
«Сімейна згуртованість»

Діагностичні параметри	Кількість жінок, що набрали діапазон балів			Розподіл вибірки		
	низький	помірний	високий	низький	помірний	високий
Емоційний зв'язок	14	11	5	46,7	36,7	16,7
Сімейні кордони	17	13	0	56,7	43,3	0,0
Прийняття рішень	11	12	7	36,7	40,0	23,3
Час	13	11	6	43,3	36,7	20,0
Друзі	5	15	5	16,7	50,0	16,7
Інтереси та відпочинок	11	15	4	36,7	50,0	13,3

На рис. 2.2 показано розподіл вибірки за діагностичними параметрами шкали «Сімейна згуртованість»

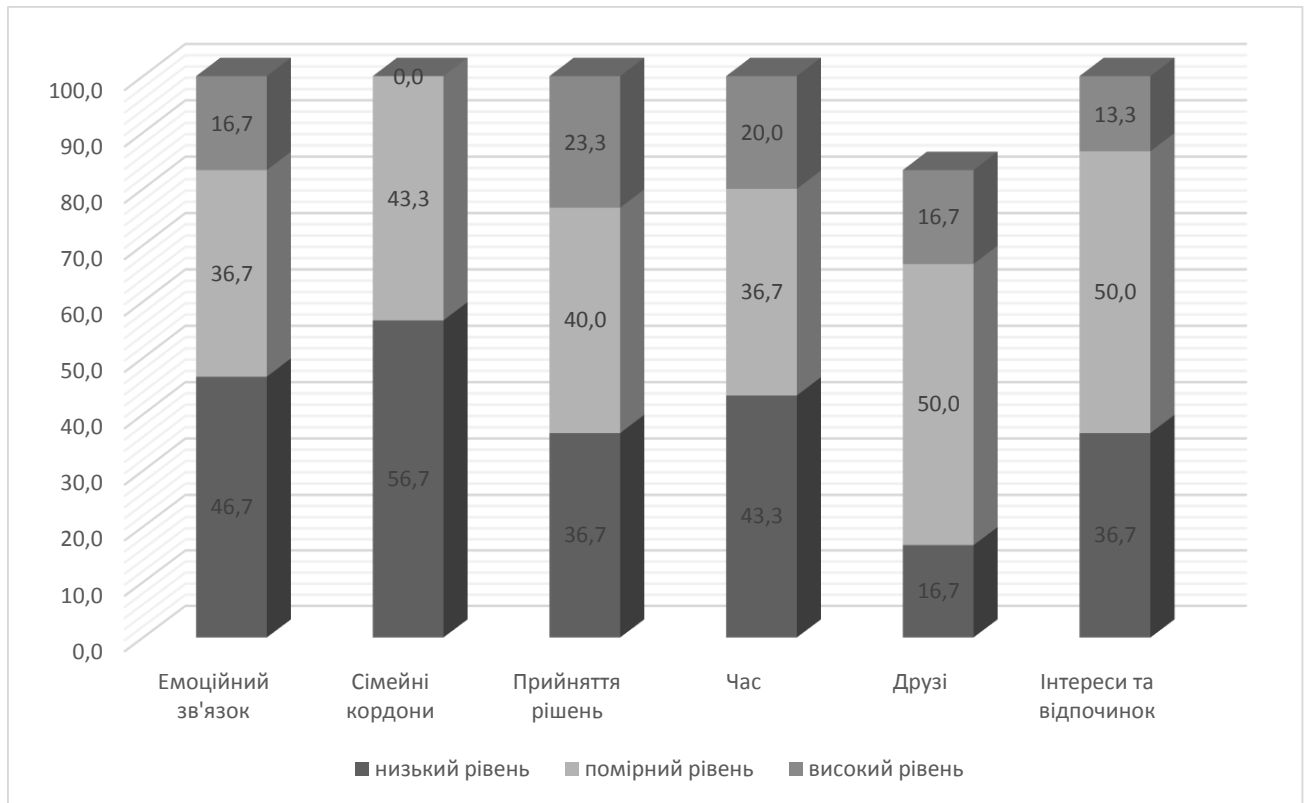


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за діагностичними параметрами шкали «Сімейна згуртованість»

Отже, як бачимо з наведених даних, в 46,7% опитаних жінок дуже низький рівень емоційного зв'язку з членами сім'ї, в 56,7% жінок відсутні суспільні інтереси з членами сім'ї, 36,7% жінок в процесі прийняття рішень не радяться з членами сім'ї, для 43,3% жінок – не характерне проведення часу в колі сім'ї, 16,7% жінок не поважають друзів інших членів сім'ї, в 36,7% опитаних жінок немає спільних інтересів та спільного відпочинку зі своїми родичами. В свою чергу, тісний емоційний зв'язок з членами сім'ї виявлено у 16,7% опитаних жінок, 23,3% жінок радяться з членами сім'ї при прийнятті рішень, 20% жінок разом з родичами проводять час, 16,7% жінок гарно ставляться до друзів інших членів родини та лише 13,3% жінок мають суспільний відпочинок з іншими з членами сім'ї. В жодній з опитаних жінок не набрано високі бали за параметром «сімейні кордони», тобто у них відсутні суспільні інтереси з іншими членами сім'ї.

Далі проаналізуємо отримані дані за діагностичними параметрами шкали «Сімейна адаптація» (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Отримані дані за діагностичними параметрами шкали «Сімейна адаптація»

Діагностичні параметри	Кількість жінок, що набрали діапазон балів			Розподіл вибірки		
	низький	помірний	високий	низький	помірний	високий
Лідерство	11	11	8	36,7	36,7	26,7
Контроль	17	10	3	56,7	33,3	10,0
Дисципліна	18	12	0	60,0	40,0	0,0
Ролі	10	10	10	33,3	33,3	33,3
Правила	17	11	2	56,7	36,7	6,7

На рис. 2.3 показано розподіл вибірки за діагностичними параметрами шкали «Сімейна адаптація»

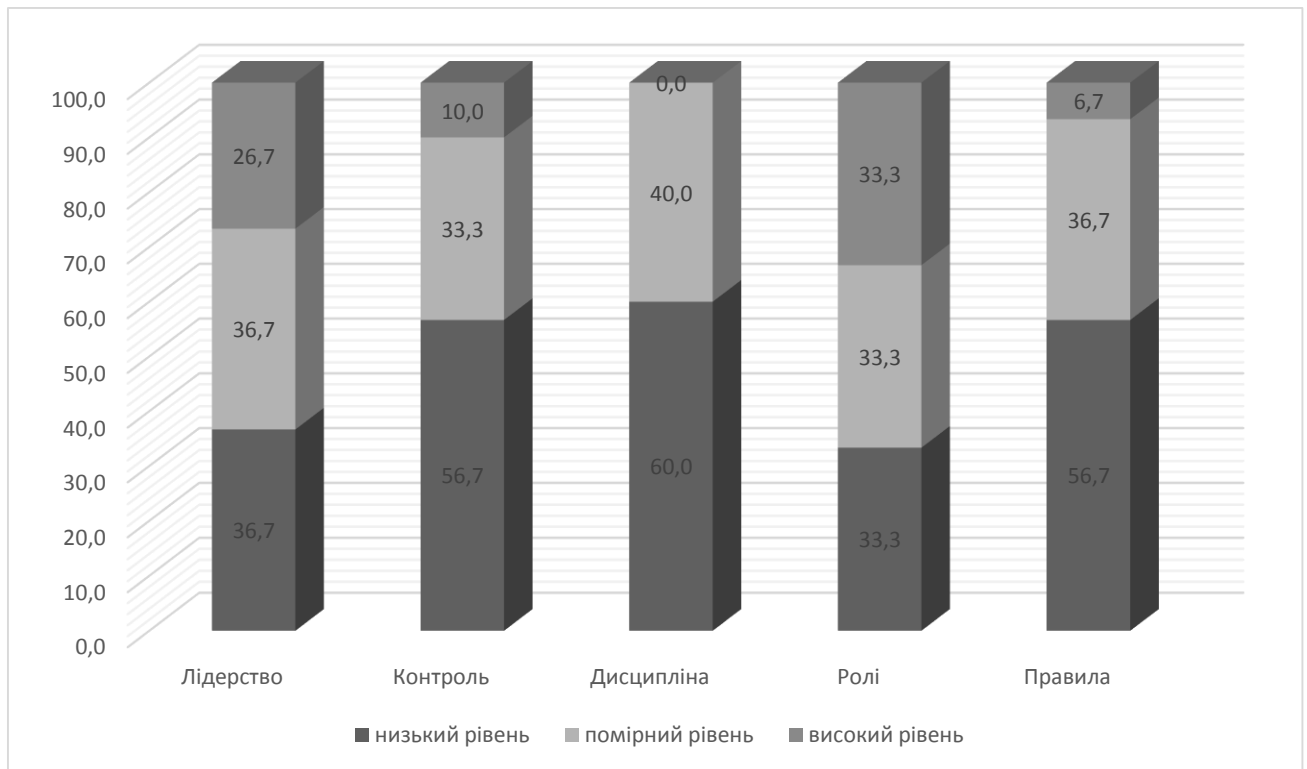


Рис. 2.3. Розподіл вибірки за діагностичними параметрами шкали «Сімейна адаптація»

Отже, у 36,7% жінок в сім'ї є чітким лідером, який є незмінним і у 26,7% жінок в сім'ї не має лідера або він часто змінюється. В свою чергу, в 56,7% опитаних жінок під час вирішення проблем зовсім не враховуються пропозиції дітей і діти не можуть ухвалювати самостійні рішення та лише в 10% жінок – протилежна ситуація. Цікаво, що під час опитування не було виявлено жодної жінки, в сім'ї якої при встановленні правил поведінки зазвичай враховується



думка дитини, а також покарання обговорюються батьками разом із дітьми. Проте, протилежна ситуація, коли думка дитини не враховується і покарання з дитиною не обговорюється, притаманна 60% опитаних жінок. Розподіл ролей в сім'ях, коли домашні обов'язки можуть переходити від одного члена сім'ї до іншого та які обов'язки, у домашньому господарстві закріплені за кожним членом сім'ї, однаково для обох випадків – у 33,3% жінок. Чіткі правила, що не змінюються або змінюються дуже рідко є у сім'ях 56,7% опитаних жінок. Тоді як гнучкі правила, що часто змінюються є лише у сім'ях 6,7% опитаних жінок.

Отже, проведення опитування за опитувальником «Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3)» дозволило виявити жінок з групи ризику, яким може знадобитися психологічна допомога. Це жінки, сім'ї яких перебувають у кризовому стані, сім'ї з ригідною структурою, яка не дозволяє швидко адаптуватися до умов, що змінюються, і до стресів, які виникають у житті сім'ї. Таких жінок серед опитаних виявилось 50%.

Відповідно до *методики діагностики психологічних меж особистості Т. Леві* кількісний аналіз отриманих даних дозволяє судити про сформованість у жінок функцій психологічної межі. В табл. 2.5 наведено отримані дані за рівнем сформованості непускної функції психологічної межі.

Таблиця 2.5

Рівні сформованості непускної функції згідно методики діагностики психологічних меж Т. Леві

Рівні сформованості непускної функції (шкала 1)	Діапазон значень стенів	Кількість осіб	Питома вага, %
низький рівень	I-IV	11	36,7
середній рівень	V-VI	6	20,0
високий рівень	VII-X	13	43,3
Разом	-	30	100

Суть непускної функції – межа непроникна для зовнішніх впливів, якщо ці впливи оцінюються як шкідливі. Так, серед опитаних у 43,3% жінок ця функція розвинена на високому рівні. Ці жінки можуть сказати «ні», відштовхнути, стримати натиск, вони мають внутрішнє право на незалежність,

на свій психологічний простір.

В табл. 2.6 наведено отримані дані за рівнем сформованості проникної функції психологічної межі.

Таблиця 2.6

Рівні сформованості проникної функції згідно методики діагностики психологічних меж Т. Леві

Рівні сформованості непускної функції (шкала 2)	Діапазон значень стенів	Кількість осіб	Питома вага, %
низький рівень	I-IV	0	0
середній рівень	V-VI	30	100
високий рівень	VII-X	0	0
Разом	-	30	100

Проникна функція – це межа, що пропускає зовнішні впливи. Всі 100% жінок даної вибірки набрали середні бали, отже, мають нормальний рівень вираженості проникної межі. Це означає, що всі респонденти мають «здорове злиття» – коли людина не втрачає відчуття свого центру, розчинення межі не означає розчинення «Я».

В табл. 2.7 наведено отримані дані за рівнем сформованості вбираючої функції психологічної межі.

Таблиця 2.7

Рівні сформованості вбираючої функції згідно методики діагностики психологічних меж Т. Леві

Рівні сформованості непускної функції (шкала 3)	Діапазон значень стенів	Кількість осіб	Питома вага, %
низький рівень	I-IV	7	23,3
середній рівень	V-VI	13	43,3
високий рівень	VII-X	10	33,3
Разом	-	30	100

Вбираюча функція межі проявляється в тому, що вона «втягує» бажане з навколишнього світу. У 33,3% жінок даної вибірки ця функція проявляється на високому рівні. Їх можна охарактеризувати як таких, хто можуть попросити про допомогу, відкрито заявити про свої потреби, активно прагнути до їх задоволення. В свою чергу 43,3% опитаних жінок мають середній рівень сформованості непускної функції, а 23,3% – низький рівень.

В табл. 2.8 наведено отримані дані за рівнем сформованості віддаючої функції психологічної межі.

Таблиця 2.8

Рівні сформованості віддаючої функції згідно методики діагностики психологічних меж Т. Леві

Рівні сформованості невідпускної функції (шкала 4)	Діапазон значень стенів	Кількість осіб	Питома вага, %
низький рівень	I-IV	8	26,7
середній рівень	V-VI	12	40,0
високий рівень	VII-X	10	33,3
Разом	-	30	100

Суть віддаючої функції – межа пропускає внутрішні імпульси. Серед опитаних у 33,3% жінок ця функція проявляється на високому рівні, вони виражають себе при наявності адекватних умов. Середній рівень даної функції мають 40% опитаних жінок, а низький рівень – 26,7% жінок.

В табл. 2.9 наведено отримані дані за рівнем сформованості стримуючої функції психологічної межі.

Таблиця 2.9

Рівні сформованості стримуючої функції згідно методики діагностики психологічних меж Т. Леві

Рівні сформованості невідпускної функції (шкала 5)	Діапазон значень стенів	Кількість осіб	Питома вага, %
низький рівень	I-IV	9	30,0
середній рівень	V-VI	10	33,3
високий рівень	VII-X	11	36,7
Разом	-	30	100

Стримуюча функція психологічної межі дає можливість стримувати внутрішню енергію, якщо це необхідно, адекватно стану середовища. Вона на високому рівні проявляється у 36,7% жінок даної вибірки, на середньому рівні – у 33,3% опитаних, на низькому рівні – у 30% респондентів.

В табл. 2.10 наведено отримані дані за рівнем сформованості спокійно-нейтральної функції психологічної межі.

Таблиця 2.10

Рівні сформованості спокійно-нейтральної функції згідно методики  
діагностики психологічних меж Т. Леві

Рівні сформованості невпускної функції (шкала 6)	Діапазон значень стенів	Кількість осіб	Питома вага, %
низький рівень	I-IV	12	40,0
середній рівень	V-VI	15	50,0
високий рівень	VII-X	3	10,0
Разом	-	30	100

Спокійно-нейтральна функція виражає спокійний стан людини, не мотивованої до активної взаємодії зі світом «тут і тепер» у разі аналогічного стану світу. Ця функція виражена на високому рівні у 10% жінок, на середньому рівні у 50% жінок, а на низькому рівні – у 40% опитаних.

На рис. 2.4 показано питому вагу жінок, у яких функції психологічних меж проявляються на високому, середньому та низькому рівнях.

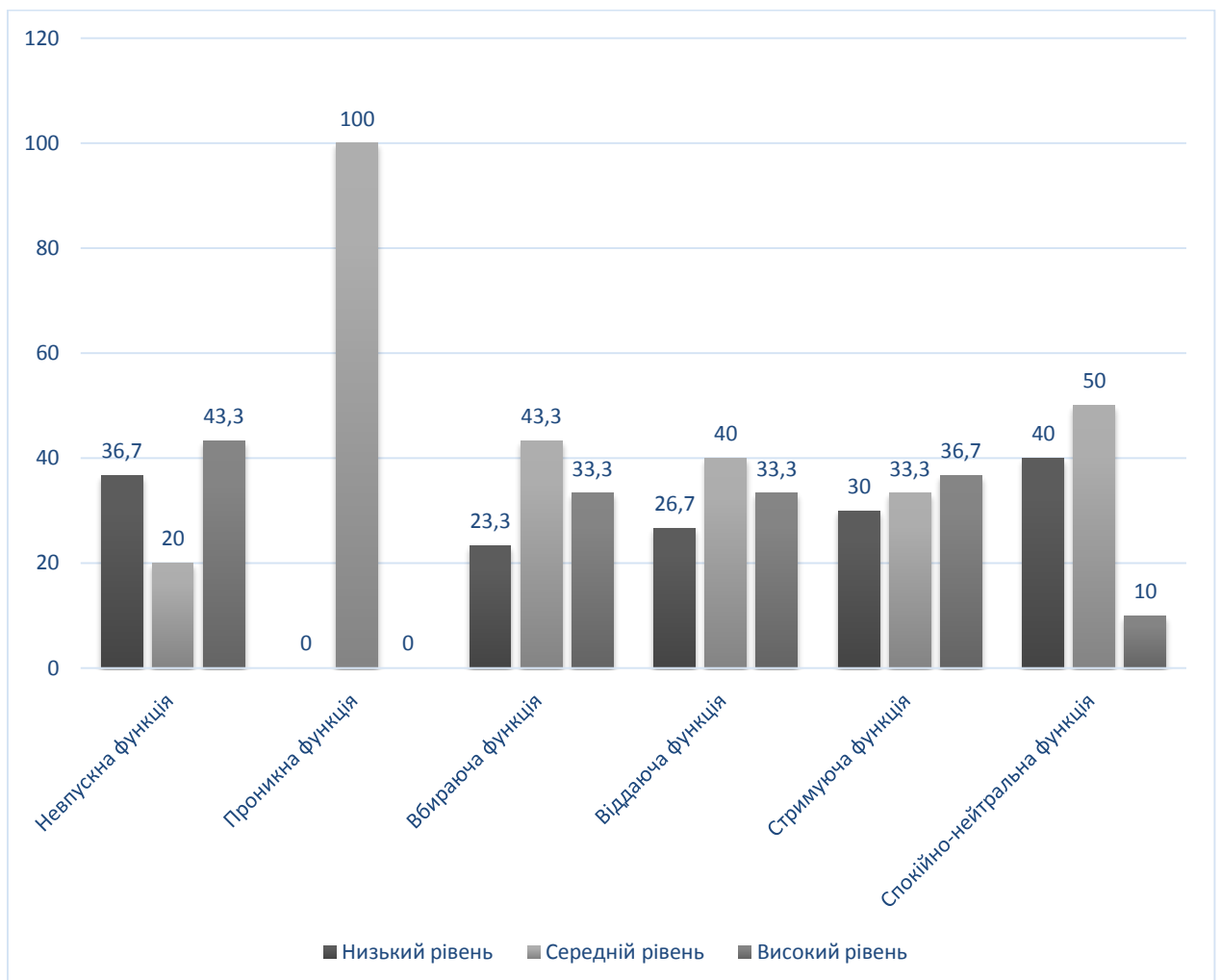


Рис. 2.4. Розподіл функцій психологічних меж у жінок за їх рівнем

Як бачимо, високий рівень психологічних меж жінки мають за такими

функціями, як неупуска (43,3%) та стримуюча (36,7%). Середній рівень психологічних меж у опитаних жінок спостерігається за такими функціями як проникна (100%), вбираюча (43,3%), віддаюча (40%) та спокійно-нейтральна (50%). Низький рівень психологічних меж у жінок не превалює у жодній із досліджуваних функцій. Отже, з'ясовано, що в даній вибірці жінок на високому рівні у більшій кількості опитаних проявляється неупуска межа, непроникна для зовнішніх впливів, якщо ці впливи оцінюються як шкідливі.

Далі розглянемо результати тестування за методикою «Психологічні кордони» (Е. Гартманна). Аналіз кордонів за цією методикою показав, що жінки-респонденти характеризуються досить тонкими кордонами (рис. 2.5).

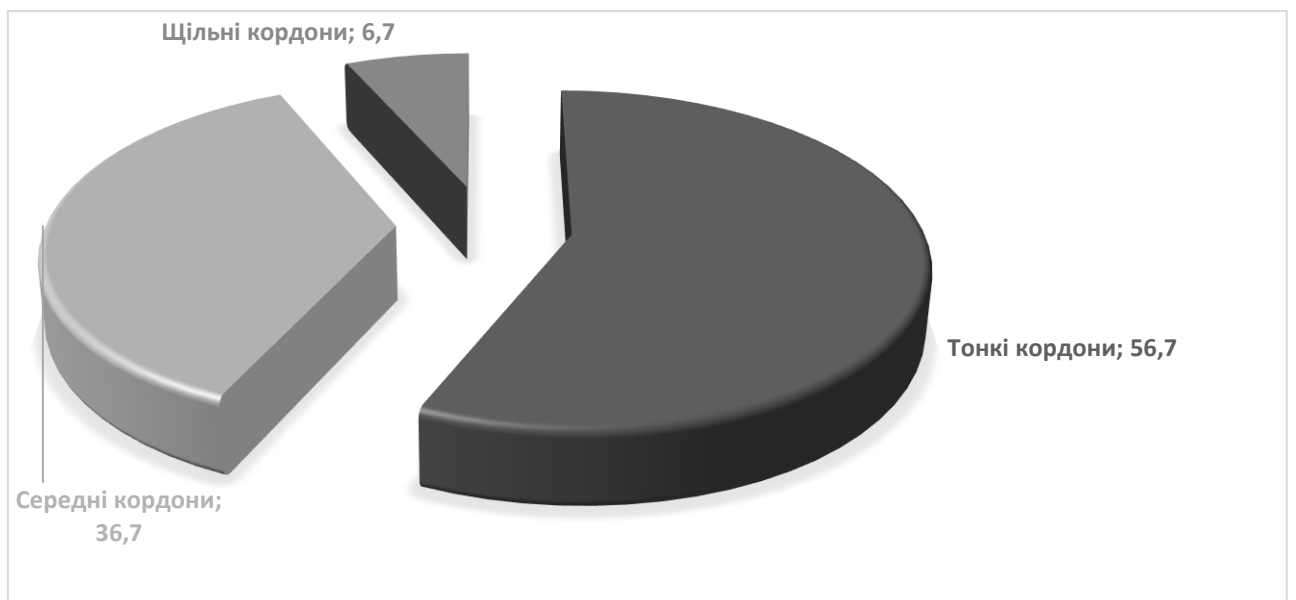


Рис. 2.5. Психологічні кордони у жінок, %

Так, кількість жінок з тонкими психологічними кордонами становить 17 осіб (56,7%). Жінки з тонкими бар'єрами більш недовірливі, в них частіше бувають цікаві, яскраві сни, що запам'ятовуються. Жінки із тонкими кордонами психіки бувають творчими особистостями. Вони схильні змінювати свої погляди під впливом досвіду. У них часто і без явних причин змінюється настрій. Це необов'язково психічно нестійкі особистості, і вони не більше за інших схильні до психічних хвороб. Але мати дуже тонкі бар'єри може бути небезпечним. Кількість респондентів із середніми кордонами складає 11 осіб (36,7%). Жінки з середніми кордонами психіки легше

одружуються, але отримують менше насолоди від тілесних радощів. В свою чергу тільки 2 жінки (6,7%) мають щільні психологічні кордони. Жінки з занадто товстими кордонами психіки часто відчують труднощі в контактах з оточуючими. Таким чином, переважна більшість жінок характеризується тонкими кордонами психіки, вони мають високу чутливість, здатність зрозуміти іншого, приєднатися до його переживань.

Далі розглянемо результати тестування за методикою «Суверенність психологічного простору» (С. Нартової-Бочавер). Показники суверенності психологічного простору досліджуваних жінок наведені на рис. 2.6.

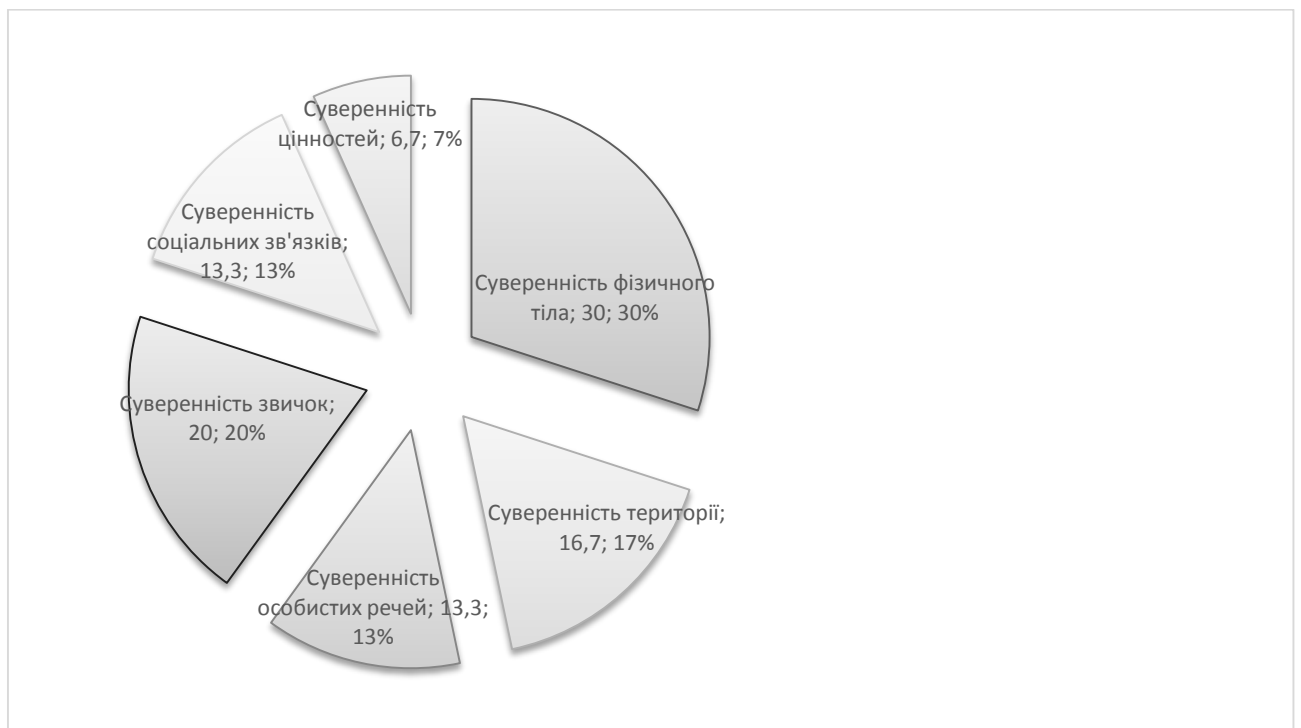


Рис. 2.6. Розподіл жінок за показниками суверенності психологічного простору, %

Отже, було встановлено, що у 9 жінок (30%) спостерігається суверенність фізичного тіла, яка у сприятливій формі констатується у відсутності спроб порушити їх соматичне благополуччя, а у депривованій формі – у переживанні дискомфорту, викликаного дотиками, запахами, примусом. У свою чергу 5 жінок (16,7%) характеризуються суверенністю території, яка у сприятливій формі означає переживання безпеки фізичного простору, на якому знаходиться жінка, а у депривованій формі – відсутністю

територіальних кордонів. Також слід відзначити, що суверенність особистих речей спостерігається у 4 опитаних жінок (13,3%), що у сприятливій формі передбачає повагу до особистої власності жінки, а у депривованій формі – невизнання права жінки мати особисті речі. Щодо суверенності звичок, то вона характерна для 6 респондентів (20%).

У сприятливій формі це означає прийняття тимчасової форми організації життя жінки, а у депривованій формі – насильницькі спроби змінити комфортний для жінки розпорядок життя. Суверенність соціальних зв'язків мають 4 жінки (13,3%). Цей показник у сприятливій формі виражає право мати друзів та знайомих, які можуть не схвалюватися близькими, а у депривованій формі – контроль над соціальним життям жінки. Суверенність цінностей характерна для 2 жінок (6,7%). Вона у сприятливій формі передбачає свободу смаків і світогляду, а у депривованій формі – насильницьке прийняття неблизьких цінностей.

Далі складено підсумкову таблицю за результатами аналізу всіх діагностичних методик (табл. 2.11)

Таблиця 2.11

Взаємозв'язок особистих кордонів жінки з сімейною генограмою

Методика	Результати
Шкала сімейної адаптації та згуртованості	У половини опитаних жінок сімейна генограма перебуває у кризовому стані, що пов'язано з ригідною структурою сім'ї, яка не дозволяє швидко адаптуватися до умов, що змінюються, і до стресів, які виникають у житті сім'ї.
Методика «Діагностика психологічних меж особистості»	Більшість жінок мають нормальний рівень вираженості проникної межі. Це означає, що жінки не втрачають відчуття свого центру, розчинення межі не означає розчинення «Я». Також у багатьох жінок на достатньому рівні проявляється неупускаюча межа, непроникна для зовнішніх впливів, якщо ці впливи оцінюються як шкідливі.
Опитувальник «Психологічні кордони»	Більше половини жінок мають тонкі психологічні кордони, що може бути небезпечним для їх психологічного стану та системи взаємовідносин в сім'ї.
Методика «Суверенність психологічного	У третини опитаних жінок спостерігається порушення особистих психологічних кордонів, що пов'язано з кризою відносин всередині сім'ї. Члени сім'ї часто

простору»	порушують особисті кордони жінки.
-----------	-----------------------------------

Отже, за результати проведеного дослідження взаємозв'язку особистих кордонів жінки з сімейною генограмою можна стверджувати, що у більшості опитаних жінок спостерігається порушення особистих кордонів, що пов'язано із кризами в структурі сімейної системи. Це обумовлює необхідність розробки та апробації відповідної психокорекційної програми, спрямованої на відновлення особистих кордонів жінки.



## Висновки до другого розділу

У другому розділі проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку особистих кордонів жінки з сімейною генограмою. На підготовчому етапі дослідження була розроблена його програма, обґрунтована вибірка респондентів, здійснені вибір і розробка психодіагностичного інструментарію, підготовлений стимульний матеріал.

В свою чергу, психодіагностичний етап дослідження включав добір всіх емпіричних даних, а аналітичний етап – математико-статичну обробку та інтерпретацію отриманих даних. У дослідженні взаємозв'язку особистих кордонів жінки з сімейною генограмою брали участь 30 жінок віком від 21 до 60 років. Тестування здійснювалося на базі приватної практики, що проходила у психолога Л. Г. Захарової, як шляхом безпосереднього опитування, так і через мережу інтернет.

Діагностичний інструментарій дослідження включав чотири методики: методику «Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3)», методику «Діагностика психологічних меж особистості» (Т. Леві), опитувальник «Психологічні кордони» (Е. Гартманна) і тест-опитувальник «Суверенність психологічного простору» (С. Нартової-Бочавер).

Результати діагностики за методикою FACES-3 показали, що за шкалою «Сімейна згуртованість» у половини сімей досліджуваних жінок рівень згуртованості вище помірного, а тип сімейної системи у цих сім'ях – пов'язаний. Третина вибірки жінок має розділений тип сімейної системи, в їх сім'ях рівень згуртованості нижче помірного. Роз'єднаний тип сімейної системи характерний лише для родин декількох жінок. У свою чергу, за шкалою «Сімейна адаптація» у половини сімей опитаних жінок дуже низький рівень адаптації, в них ригідний тип сімейної системи.

З'ясовано, що у третини вибірки жінок – структурований тип сімейної системи, в свою чергу гнучкий та хаотичний тип сімейної системи характерний лише для родин п'ятьох жінок. З отриманих результатів можна

зробити висновок, що в групі ризику знаходяться половина опитаних жінок (сім'ї з ригідною структурою).

Методика діагностики психологічних меж особистості Т. Леві показала, що серед опитаних у 53% жінок високо розвинена невпускна функція психологічної межі; всі 100% жінок даної вибірки мають нормальний рівень вираженості проникної межі; 40% жінок на високому рівні вбираючої функції; у 40% жінок віддаюча функція проявляється на високому рівні; стримуюча функція на високому рівні проявляється у 53% жінок даної вибірки; спокійно-нейтральна функція – у 13% жінок. Більше половини жінок вибірки (по 53% відповідно) мають прояв на високому рівні таких функцій, як невпускна і стримуюча.

Аналіз та систематизація результатів емпіричного вивчення проблеми показали, що переважна більшість жінок характеризуються тонкими кордонами психіки, вони мають високу чутливість, здатність зрозуміти іншого, приєднатися до його переживань. У жінок відзначається суверенність фізичного тіла, суверенність території, суверенність особистих речей, суверенність звичок та суверенність соціальних зв'язків. За результатами проведеної психодіагностичної роботи була виявлена проблема, що у деякій частині досліджуваних жінок (30%) спостерігається порушення особистих психологічних кордонів.

Результати тестування за методикою «Психологічні кордони» Е. Гартманна показали, що жінки-респондентки характеризуються досить тонкими кордонами психіки, вони мають високу чутливість, здатність зрозуміти іншого, приєднатися до його переживань.

Інтерпретація результатів тестування за методикою «Суверенність психологічного простору» С. Нартової-Бочавер свідчить про те, що у жінок відзначається суверенність фізичного тіла, суверенність території, суверенність особистих речей, суверенність звичок та суверенність соціальних зв'язків.

За результатами здійсненої психодіагностичної роботи була виявлена

проблема, що у деякої частини досліджуваних жінок (30%) спостерігається порушення особистих психологічних кордонів.

## РОЗДІЛ 3.

### ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ЩОДО ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ ЖІНКИ

#### 3.1. Обґрунтування та зміст психокорекційної програми відновлення особистих кордонів жінки

Після проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку особистих кордонів жінки з сімейною генограмою за різними методиками ми дійшли висновку, що переважна більшість жінок характеризуються тонкими кордонами психіки, вони мають високу чутливість, здатність зрозуміти іншого, приєднатися до його переживань. У жінок відзначається суверенність фізичного тіла, суверенність території, суверенність особистих речей, суверенність звичок та суверенність соціальних зв'язків. Ми визначили, що у деякої частини досліджуваних жінок спостерігається порушення особистих психологічних кордонів.

Варто розуміти, що порушення особистих психологічних кордонів у жінок може призвести до негативних наслідків, які в подальшому нашкодять як психологічному, так і фізичному здоров'ю. Коли людина дозволяє порушувати свої особисті кордони, вона дає можливість іншим маніпулювати собою. Неусвідомлення власних кордонів може призвести до того, що людина не може зрозуміти, що входить до її обов'язків, а що – ні, де починається та де закінчується відповідальність за щось.

Порушення особистих кордонів призводить до того, що людина завжди намагається бути зручною для усіх, не звертаючи уваги на те, що вона може шкодити особистісному психологічному та фізичному здоров'ю. Таким чином, людина приносить себе в жертву для інших, задовольняючи потреби інших. Порушення власних кордонів призводить до відчуття невпевненості у собі, емоційного вигорання, адже людина виплескує напруження та інші негативні емоції на інших людей, які зовсім не мають ніякого відношення до

порушення цих кордонів. Варто зазначити, що невміння захищати власні кордони та саме порушення цих кордонів дуже часто призводить до перебування жінок в аб'юзивних стосунках, у яких є місце як фізичним, так і сексуальним та психологічним знущанням.

Захист особистісних кордонів потрібен для того, щоб зберегти цілісність особистості, адже вони є певною межею дозволеності у взаємодії з людьми. Цікавим є той факт, що більшість проблем, які виникають у взаємодії з іншими, відбуваються саме через пошкоджені особистісні кордони.

Для того, щоб навчитися захищати та відстоювати особисті кордони у жінок існує багато вправ, завдань та майстер-класів, які допомагають з психологічної точки зору. Варто розглянути та проаналізувати їх.

Першим важливим правилом перед початком роботи над особистісними кордонами є саме усвідомлення, що таке особистісні кордони та навіщо їх відстоювати і захищати. Людина, яке не розуміє зміст даного психологічного феномену, не зможе у певній мірі працювати над своїми проблемами, адже не усвідомлюватиме важливість даного процесу. Для цього можна переглянути відео-матеріали, у яких пояснюються, що таке особистісні кордони, для чого вони потрібні людині та як їх захищати. Рекомендуємо відео для перегляду таких практичних психологів та психотерапевтів:

- психотерапевт Анна Нижник з лекцією на тему «Кордони особистості» (посилання: [https://www.youtube.com/watch?v=K9zhYECyX\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=K9zhYECyX_A) );
- психотерапевт Роман Мельниченко з відео-матеріалами на тему «Як захищати особисті кордони?» (посилання: [https://www.youtube.com/watch?v=YcuKQXD\\_ofk](https://www.youtube.com/watch?v=YcuKQXD_ofk) );
- психолог Катерина Гашенко з відео-матеріалами на тему «Як правильно відстоювати особисті кордони?» (посилання: <https://www.youtube.com/watch?v=cG6IXZTtw4g> );
- психолог та психотерапевт Наталія Харитонova з відео-матеріалами на тему «Особисті кордони. Як поважати себе та інших?» (посилання: [https://www.youtube.com/watch?v=fey1iL\\_aRT8](https://www.youtube.com/watch?v=fey1iL_aRT8) );

- психолог та психотерапевт Любов Прудеус з відео-матеріалами на тему «Як захищати свої межі, кордони? Як постояти за себе?» (посилання: <https://www.youtube.com/watch?v=berAPD7vqCw> ).

Важливим є те, що коли людина не розуміє, як правильно працювати з власними кордонами, не розуміє, що це таке і як правильно будувати особистісні кордони у взаємодії з іншими людьми, або ж робить це неправильно, то їй необхідно усвідомлено звертатися до спеціалістів, які допоможуть вирішити цю проблему.

У своїй роботі психологи та психотерапевти використовують безліч вправ, завдань, а також проводять майстер-класи за визначеною проблемою. Початковою вправою є «*Пізнай себе*». Це завдання допомагає визначити, на якому рівні знаходяться особистісні кордони людини. Вона заключається у тому, що людині слід взяти чистий аркуш паперу або ж блокнот, у якому вона спочатку прописує позитивні моменти, коли вона дбала про себе, піклувалася про себе, робила те, що їй подобається тощо. Після цього прописуються усі ті неприємні для людини моменти, коли вона погоджувалася виконувати роботу, яка їй не приносить задоволення, жертвувала своїм часом та своїми силами, аби іншим людям було добре, докоряла собі у тому, що ледача або щось робить недостатньо якісно чи швидко. Ця вправа дуже важлива, адже робота починається з розуміння, сприйняття та прийняття себе.

Наступною вправою є «*Ваші особисті кордони*». Вона допомагає виділити ті межі, у яких людині комфортно знаходитись з незнайомими або малознайомими людьми. Для виконання цієї вправи знадобиться помічник, бажано малознайома людина. Суть її полягає у тому, що спочатку люди стають один напроти одного на відстані 3-4 метри. Кожні 30 секунд ваш опонент скорочує відстань на 1 крок, у той час як інша людина оцінює власні почуття. Слід визначити ту відстань, на якій людина починає відчувати легкий дискомфорт. Це і будуть ті власні кордони, які у наступний раз, коли хтось намагатиметься порушити ваші кордони, ви можете сміливо вказати на це.

Ефективною вважаємо вправу «*Візуалізація кордонів*». Її суть полягає у

наступному: людині слід вибрати для себе зручне місце, сісти або стати рівно, заплющити очі і уявити, що вона знаходиться у безмежному полі, у якому немає нікого, та визначити своє місце у ньому. Далі перед людиною стоїть завдання побудувати уявні особистісні кордони. Визначити для себе: якого розміру вони будуть, як вони виглядають, з якого матеріалу побудовані, чи є у них вікна та двері.

Слід визначити, як почуває себе людина у таких кордонах: якщо комфортно та затишно, то це ті самі кордони, яких людина має дотримуватися під час взаємодії з іншими людьми. Якщо ж відчувається дискомфорт, то слід перебудувати кордони так, щоб відчувалися легкість та спокій. Тепер людині слід уявити свою родину, колег, друзів та просто знайомих і розташувати їх навколо себе. Після цього визначити, хто опинився за межами цих кордонів, а хто поруч з людиною і зрозуміти свої почуття в цей момент: чи зручно вам спілкуватися з тими людьми, які знаходяться за межами ваших кордонів, а потім які знаходяться перед межею ваших кордонів, порушуючи їх. Слід записати власні відчуття та проаналізувати їх. Вони нададуть змогу людині переосмислити те, хто порушує ваші кордони, а хто ні, та зробити певні висновки щодо подальшого спілкування.

Наступним завданням є вправа *«Правила моїх кордонів»*. У кожного певного процесу є свої правила. Ця вправа допоможе людині визначити для себе ті правила, які будуть захищати її кордони у будь-яких ситуаціях та які вона буде дотримуватися, аби захистити себе. Слід прописати до 10 правил особистісних кордонів, які будуть відповідати особисто цій людині та котрі забезпечуватимуть комфорт та спокій.

Однією з ефективних та важливих вправ для визначення власних кордонів є *«Запам'ятай слово «Ні»!»*. Слово «Ні» є визначальним у виокремленні особистісних кордонів, адже коли людина може сказати тверде та остаточне «Ні» на будь-яке прохання чи запитання, яке порушує її кордони, це великий крок до відмежування власних кордонів. Ця вправа вчить людину тому, що коли їй незручно, некомфортно виконувати те чи інше прохання, або

ту чи іншу роботу, вона може відповісти чітко «Ні» без подальшого пояснення, адже має на це повне право. Таким чином, формують особистісні кордони, за які люди у майбутньому не переходитимуть.

Доповнюючи попередню вправу, можна проводити таке завдання «*Не можу і не хочу*». Суть полягає в тому, що людина чітко для себе прописує фрази або речення, котрими вона може відмовлятися від будь-яких прохань та роботи, які їй пропонують і які є некомфортними для неї або небажаними. Таким чином, для себе людина обере ті короткі влучні відповіді, які дадуть змогу чітко та коректно відмовитися від будь-чого, тим самим захищаючи власні кордони.

Серед майстер-класів, які допоможуть зрозуміти людині особливості власних кордонів, з'ясувати для себе: чи порушуються вони чи ні, які є інструменти побудови здорової взаємодії з іншими людьми, не порушуючи ні власних кордонів, ані кордонів іншої людини є онлайн-зустріч, яка є у записі, з практичним психологом, тренеркою з емоційного інтелекту, керівницею тренінгового центру з паліативної допомоги, психологом паліативного відділення «Хоспіс» Харківської міської дитячої лікарні №5, членом Всеукраїнської Асоціації сімейних терапевтів, гештальт-терапевтом Ольгою Луб'яною на тему: «Особисті кордони: здорові межі та гнучкість».

Ця зустріч є унікальною, ефективною та цікавою тим, що матеріал та інформація подається як з теоретичного, так і практичного боку. Спілкування підкріплюється виконанням завдань щодо визначення особистих кордонів, їх захисту та розуміння. Під час зустрічі проговорюються такі запитання: для чого потрібні особисті кордони, як їх вибудувати, які інструменти побудови міжособистісних стосунків та чому їх варто знати (посилання: <https://www.youtube.com/watch?v=Rfy66dk8QYw> ).

Ще одним не менш цікавим та корисним майстер-класом з визначення власних кордонів є онлайн-зустріч, яка також є у записі, з психологом Черниш Оленою Степанівною на тему: «Особисті кордони». На цій зустрічі людина має змогу зрозуміти, як не наражатися на конфлікти, як зберегти свій простір



від небажаного втручання, зрозуміти, чи знає людина свої «власні межі».

Також на зустрічі проводяться практичні завдання та вправи, які навчатимуть відчувати особистісні кордони, а ще є змога попрактикуватися реагувати на «ворожі втручання» у особистісні кордони чемно та делікатно, звертаючи увагу на ситуацію, яка відбувається (посилання: <https://www.youtube.com/watch?v=VfuPDOisrjM> ).

Зважаючи на складність і актуальність обраної проблеми, пропонуємо психокорекційну програму відновлення особистих кордонів жінки. Вона має

## *Психокорекційна програма відновлення особистих кордонів жінки*

<p><b>Початковий етап.</b> Цей етап полягає у проведенні роботи задля того, аби жінка зрозуміла, що таке особистісні кордони, навіщо вони потрібні, як їх можна захистити. Важливість даного етапу полягає у тому, що жінка повинна чітко зрозуміти, навіщо їй потрібна ця психокорекційна робота, дати змогу зрозуміти себе та прийняти себе</p>	<p><b>Психокорекційний етап.</b> Даний етап полягає у безпосередній роботі з визначенням особистісних кордонів, проведення вправ, які допоможуть відстоювати власні кордони, навчитися говорити "Ні", визначити правила власних кордонів і т.д. Саме цей етап є найголовнішим та продуктивним.</p>	<p><b>Заключний етап.</b> Цей етап полягає у закріпленні набутих знань, умінь, навичок та звичок щодо визначення особистих кордонів, їх захисту та відстоювання. Є не менш важливим у психокорекційній роботі.</p>
---	--	--

такий вигляд:

Рис.3.1. Схема психокорекційної програми відновлення особистих кордонів жінок

Наша психокорекційна програма відновлення особистих кордонів жінок передбачає три етапи:

- *початковий етап* – полягає у проведенні роботи для розуміння жінкою, що таке особисті кордони, навіщо вони потрібні, як їх можна захистити. Важливість даного етапу в тому, що жінка повинна чітко зрозуміти, навіщо їй це потрібно, дати змогу зрозуміти себе та прийняти;
- *психокорекційний етап* – даний етап полягає у роботі з визначенням особистісних кордонів, проведення вправ, які допоможуть у відстоюванні та захисті власних кордонів, навчитися відмовлятися від того, що не подобається, визначити для себе правила власних кордонів. Цей етап є найголовнішим та найпродуктивнішим;
- *заключний етап* – полягає у закріпленні знань, умінь та навичок щодо визначення особистих кордонів, їх захисту та відстоювання. Цей етап є не менш важливим у психокорекційній роботі з відновлення особистих кордонів жінок.

Головним завданнями психокорекційної програми з відновлення особистих кордонів у жінок були наступні:

- розширити знання про особисті кордони з психологічної точки зору;
- навчити учасників визначати свої особисті кордони у сім'ї: де вони починаються, та де закінчуються;
- навчити учасників захищати та відстоювати свої особисті кордони у сім'ї, чути та прислухатися до себе.

Психокорекційна програма ґрунтувалася на певних психологічних принципах:

- 1) принцип єдності діагностики та корекції – принцип характеризується тим, що найбільш доцільним та ефективним є одночасне використання діагностики та корекції. Ефективність корекційної роботи напряму залежить від комплексності та глибини діагностичної роботи;
- 2) діяльнісний принцип – характеризується такою організацією

діяльності клієнта, у ході якої створюватимуться умови для позитивних зрушень у клієнта;

3) принцип «знизу-вгору» – даний принцип втілюється у так званій формі «тренування», тобто закріплення вже наявних умінь, знань та навичок і їх підкріплення;

4) принцип конфіденційності – полягає у нерозголошенні психологічним фахівцем того, що відбувається на психологічних сеансах;

5) принцип добровільності – полягає у тому, що клієнт має право відмовлятися від участі у тому чи іншому завданні;

6) принцип співпраці – даний принцип полягає у тому, що клієнт та фахівець мають взаємодіяти між собою для досягнення найкращого результату;

7) принцип адекватності завдань та вправ – полягає у тому, що обрані методики, завдання та вправи мають відповідати віку та психологічним характеристикам клієнтів, не бути занадто простими або занадто складними.

Психокорекційна програма з відновлення особистих кордонів у жінок містить у собі теоретичну частину та практичну частину. Теоретична частина полягає в ознайомленні учасників з такими поняттями як «особисті кордони», «властивості особистих кордонів», «захист особистих кордонів». Практична ж частина полягає у відпрацюванні навичок та умінь із виокремлення та визначення особистих кордонів жінок у сім'ї, захисту та відстоюванні власних кордонів у сім'ї в різних життєвих ситуаціях.

Психокорекційна програма з відновлення особистих кордонів у жінок розрахована на жінок різної вікової категорії від 21 до 60 років. Форма проведення психокорекційної програми: лекції, майстер-класи, зустрічі спілкування, вправи та завдання на вироблення і закріплення умінь та навичок.

Розрахунок часу: дана психокорекційна програма тривала 10 годин з яких:

1) 4 години – теоретичні лекції, опрацювання теоретичного матеріалу з метою ознайомлення учасників з поняттями особистих кордонів,

їх призначення, визначення та захисту у сім'ї у різних життєвих ситуаціях;

2) 6 годин – практичне відпрацювання: проведення майстер-класів, зустрічей-спілкування, завдань та вправ щодо визначення особистих кордонів, їх захисту та відстоювання у сім'ї в різних життєвих обставинах.

Нами було розроблено повний зміст психокорекційної програми з відновлення особистих кордонів у жінок, які містили у собі теоретичні лекції, майстер-класи, тренінги та зустрічі-спілкування з ознайомлення з особистими кордонами, визначення та виокремлення особистих кордонів у сім'ї, а також їх захисту і відстоюванні. Зазначимо, що кожна зустріч тривала 1 год 20 хвилин.

Представимо зміст основної частини психокорекційної програми, яку ми пропонуємо апробувати у вигляді таблиці (табл. 3.1.).

Таблиця 3.1.

Зміст психокорекційної програми апробації курсу з відновлення особистих кордонів у жінок

<i>№</i>	<i>Назва заходу</i>	<i>З ким проводиться</i>	<i>Термін проведення</i>
1	Лекція на тему: «Поняття «особисті кордони»	Психотерапевт	Вересень
2	Лекція на тему: «Значення особистих кордонів в житті людини»	Практичний психолог	Вересень
3	Лекція на тему: «Визначення особистих кордонів жінки у сім'ї»	Практичний психолог	Вересень
4	Лекція на тему: «Захист особистих кордонів жінки у сім'ї»	Практичний психолог	Вересень
5	Майстер-клас на тему: «Особисті кордони»	Психотерапевт	Жовтень
6	Тренінг на тему: «Визначаємо особисті кордони у сім'ї»	Практичний психолог, тренер	Жовтень
7	Зустріч спілкування на тему: «Захищаємо власні кордони у сім'ї»	Психотерапевт	Жовтень
8	Майстер-клас на тему: «Як визначити власні кордони у сім'ї?»	Психотерапевт	Жовтень

9	Тренінг на тему: «Мої особисті кордони»	Практичний психолог, тренер	Листопад
10	Зустріч спілкування на тему: «Правильний захист особистих кордонів»	Психотерапевт	Листопад

Проаналізуємо запропоновані заходи. Теоретичні лекції з різних питань щодо визначення особистих кордонів, їх виокремлення та захисту у сім'ї тривали за часом 1 годину 20 хвилин. Ми обрали такі теми: «Поняття «особисті кордони»; «Значення особистих кордонів в житті людини»; «Визначення особистих кордонів жінки у сім'ї»; «Захист особистих кордонів жінки у сім'ї». Кожна лекція була підкріплена презентацією, музичним супроводом, відео-матеріалами. Подібні лекції мають неабияке значення у психокорекційній роботі, адже розуміння та сприйняття теорії з визначеної проблеми допомагає людині глибоко усвідомити суть проблеми.

У практичній частині нашої психокорекційної програми ми проводили такі заходи:

- майстер-класи на теми: «Особисті кордони»; «Як визначити власні кордони у сім'ї?»;
- тренінги на теми: «Визначаємо особисті кордони у сім'ї»; «Мої особисті кордони»;
- зустрічі-спілкування на теми: «Захищаємо власні кордони у сім'ї»; «Правильний захист особистих кордонів».

Ми передбачаємо, що розроблена нами психокорекційна програма відновлення особистих кордонів жінок матиме позитивний результат після її впровадження. Результати впровадження та аналіз ми продемонструємо в наступному підрозділі кваліфікаційної роботи.

### 3.2. Аналіз результатів апробації психокорекційної програми відновлення особистих кордонів жінки

Перед впровадженням психокорекційної програми відновлення особистих кордонів жінки нами було проведено опитування у форматі Google-форма серед жінок, які мали брати участь у психокорекційній програмі (посилання: <https://forms.gle/KXwMybrEpxYBLVWx8> ). Проаналізуємо одержані результати.

На перше запитання: «Чи розумієте Ви таке поняття як «особисті кордони»? ми отримали такі результати відповідей: «Так, розумію» – відповіли 65% опитуваних; «Ні, не розумію» – дали відповідь 10% опитуваних; «Важко відповісти» – вказали 25% опитуваних (рис. 3.2.)

На друге запитання: «Як Ви вважаєте, чи порушуються Ваші особисті кордони?» ми отримали такі результати: «Так, порушуються» – підтвердили 90% опитуваних; «Ні, не порушуються» – зауважили 10% опитуваних (рис. 3.3.).

На третє запитання: «Чи вмієте Ви захищати свої особисті кордони?» ми отримали такі результати: «Так» – 15% опитуваних; «Ні» – 75% опитуваних; «Не можу визначитись» – 10% опитуваних (рис. 3.4.).

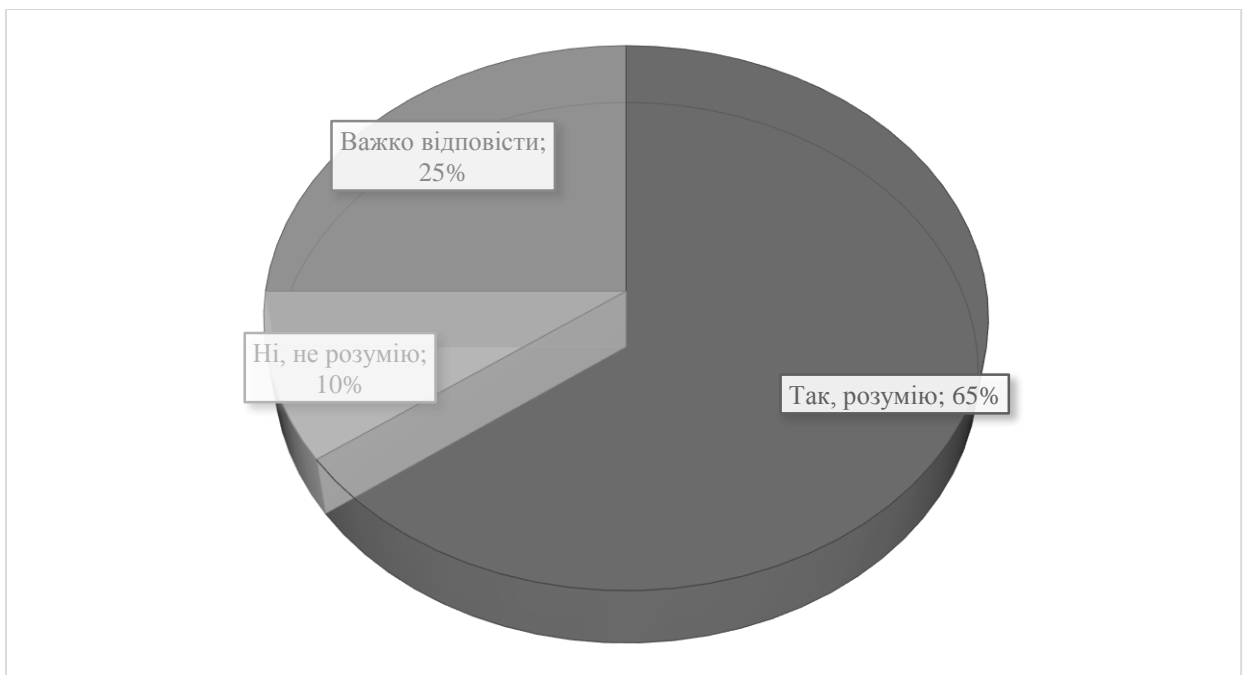


Рис. 3.2. Результати опитування за першим запитанням

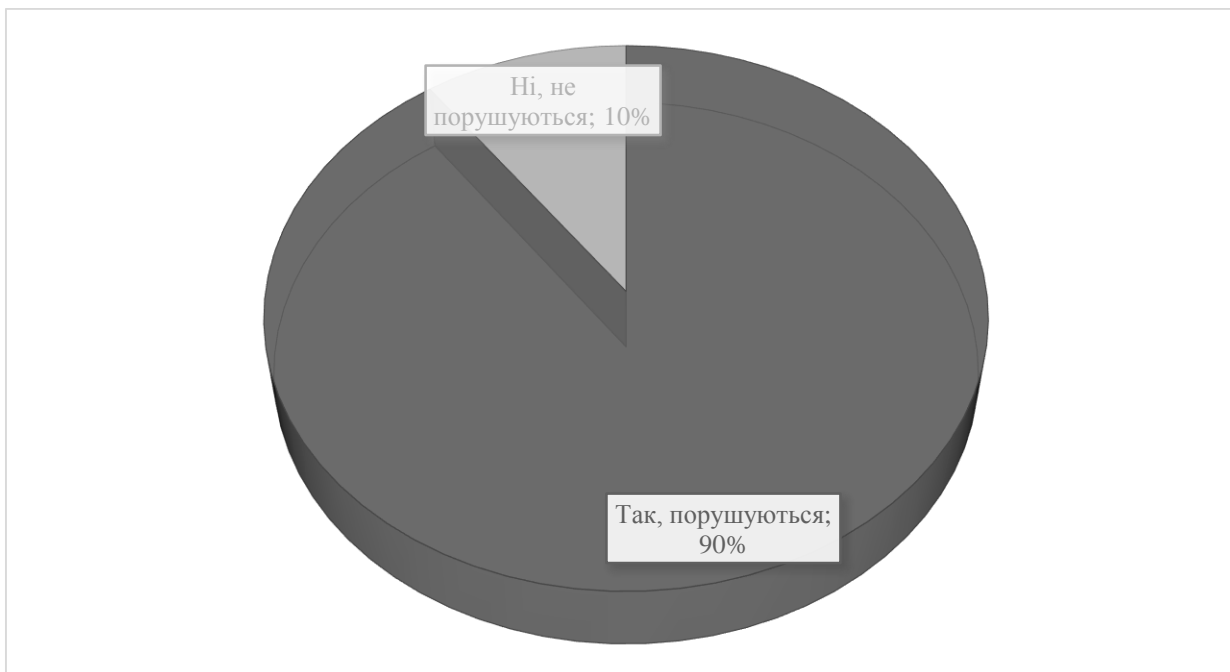


Рис. 3.3. Результати опитування за другим запитанням

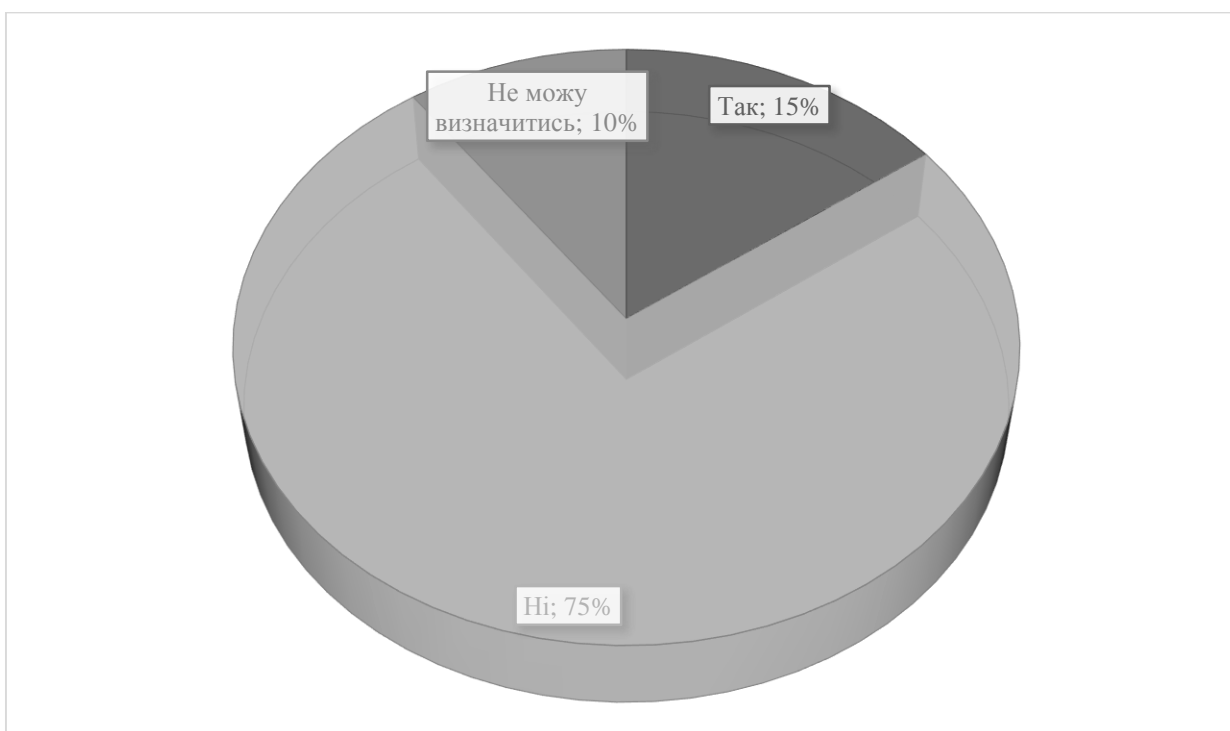


Рис. 3.4. Результати опитування за третім запитанням

Таким чином, ми бачимо, що переважна кількість жінок не вміють захищати своїх кордонів та вважають, що їхні особисті кордони порушуються. Тому ми вбачаємо доцільним впровадження психокорекційної програми відновлення особистих кордонів у жінок.

Наша психокорекційна програма відновлення особистих кордонів жінок має у собі три етапи:

- початковий етап;
- психокорекційний етап;
- заключний етап.

Основний зміст психокорекційної програми передбачав такі форми роботи:

- теоретичні лекції на теми: «Поняття «особисті кордони»; «Значення особистих кордонів в житті людини»; «Визначення особистих кордонів жінки у сім'ї»; «Захист особистих кордонів жінки у сім'ї»;
- майстер-класи на теми: «Особисті кордони»; «Як визначити власні кордони у сім'ї?»;
- тренінги на теми: «Визначаємо особисті кордони у сім'ї»; «Мої особисті кордони»;
- зустрічі-спілкування на теми: «Захищаємо власні кордони у сім'ї»; «Правильний захист особистих кордонів».

Під час впровадження психокорекційної програми відновлення особистих кордонів ми помітили, що жінкам було дуже важко працювати над відновленням власних особистих кордонів. Багато жінок починали плакати під час виконання вправ та завдань, які стосуються захисту особистих кордонів та їх відновлення. Ми розуміємо, що це дуже травмуюча тема для жінок з порушеними власними кордонами, але, на нашу думку, такі емоційні реакції були ознакою того, що психокорекційна робота мала ефективний вплив на жінок.

Найбільше жінкам сподобалися такі форми роботи як майстер-класи, тренінги та зустрічі-спілкування. Слід відмітити, майстер-класи, тренінги та зустрічі спілкування, які містили у собі теоретичну та практичну частини мали позитивний ефект на жінок. Варто зазначити, що майстер-класи були найефективнішими у психокорекційній роботі, оскільки жінки залишились у



захваті від такої форми роботи у психокорекційній програмі з відновлення особистих кордонів.

Також слід зазначити, що жінкам дуже подобалися зустрічі-спілкування щодо відновлення особистих кордонів. Такі зустрічі відвідували такі самі жінки з такою ж самою проблемою щодо порушення особистих кордонів. Учасниці ділилися своїми історіями щодо ситуацій, у яких порушувалися їх особисті кордони та усі разом намагалися вирішити ці ситуації, знайти вихід із проблем.

Після впровадження психокорекційної програми відновлення особистих кордонів у жінок ми провели ще одне опитування у форматі Google-форма (посилання: <https://forms.gle/fWWdnWM7YZVBa1FZ6> ).

На перше запитання: «Як Ви вважаєте, як вплинула на Вас психокорекційна програма з відновлення особистих кордонів?» ми отримали такі результати: 70% опитуваних відповіли «Позитивно»; 10% опитуваних відповіли «Негативно»; ще 20% відповіли «Важко відповісти» (рис. 3.5.).

На друге запитання «Чи визначили Ви для себе свої особисті кордони?» ми отримали наступне: 65% опитуваних відповіли «Так, визначили»; 15% опитуваних відповіли «Ні, не визначила»; 20% опитуваних відповіли «Важко відповісти» (рис. 3.6.).

На третє запитання: «Чи вмієте Ви тепер захищати власні кордони?» ми отримали такі результати: 70% опитуваних відповіли «Так»; 20% опитуваних відповіли «Ні»; 10% опитуваних відповіли «Важко відповісти» (рис. 3.7.).

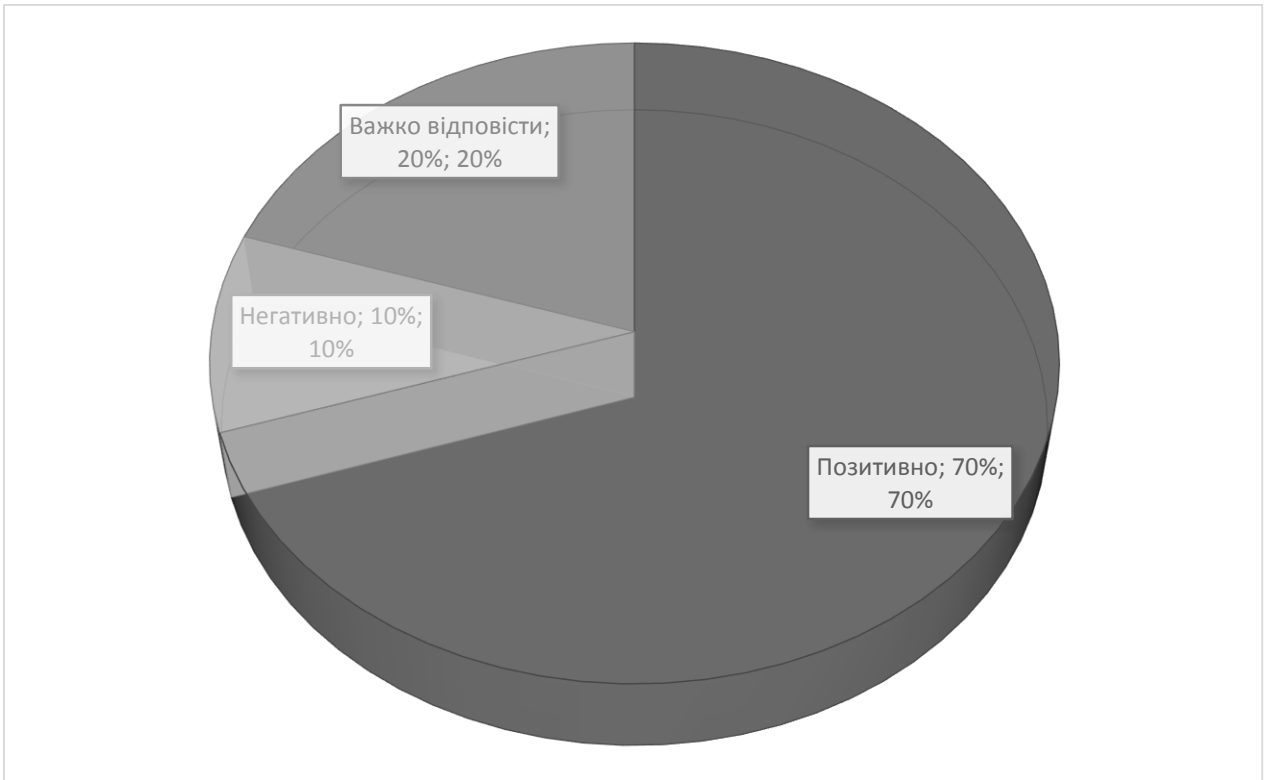


Рис. 3.5. Результати опитування за першим запитанням

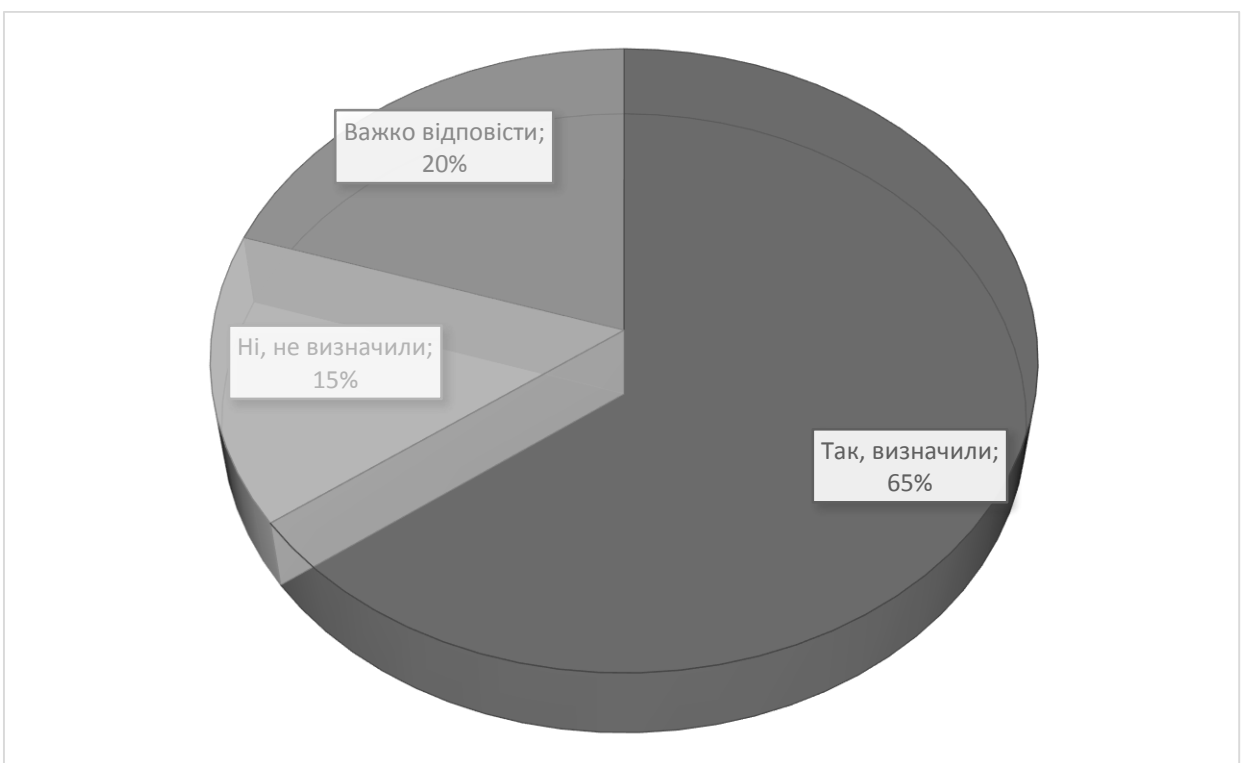


Рис. 3.6. Результати опитування за другим запитанням

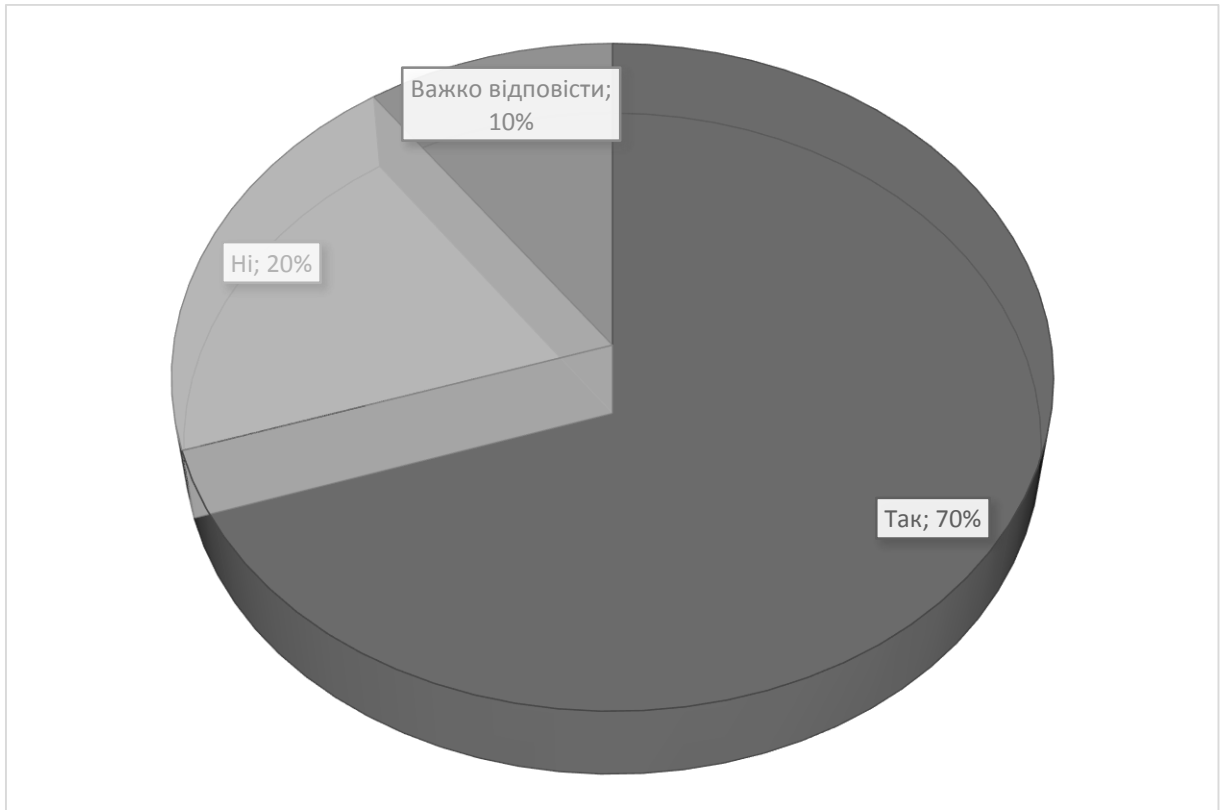


Рис. 3.7. Результати опитування за третім запитанням

Таким чином, результати опитування показують, що впровадження психокорекційної програми відновлення особистих кордонів у жінок має позитивний вплив. Після впровадження психокорекційної програми більшість жінок визначили для себе свої кордони та вміють захищати особисті кордони у різних життєвих ситуаціях. Тому можемо зробити висновок, що психокорекційна програма з відновлення особистих кордонів, розроблена нами, мала ефективний та позитивний вплив на жінок, що відзначає доцільність її використання у майбутній роботі з іншими людьми.

## Висновки до третього розділу

З'ясовано, що порушення особистих кордонів призводить до того, що людина завжди намагається бути зручною для усіх, не звертаючи уваги на те, що вона може шкодити особистісному психологічному та фізичному здоров'ю. Таким чином людина приносить себе в жертву для інших, задовольняючи потреби інших. Порушення власних кордонів призводить до відчуття невпевненості у собі, емоційного вигорання, людина виплескує напруження та інші негативні емоції на інших людей, які зовсім не мають ніякого відношення до порушення цих кордонів.

Визначено, для того, щоб навчитися захищати та відстоювати особисті кордони у жінок існує багато вправ, завдань та майстер-класів, які допомагають з психологічної точки зору. Ми розглянули та описали такі вправи: «Пізнай себе»; «Ваші особисті кордони»; «Візуалізація кордонів»; «Правила моїх кордонів»; «Запам'ятай слово «Ні!»»; «Не хочу і не можу». Також нами було запропоновано та проаналізовано майстер-класи та відео-матеріали різних психологів та психотерапевтів, які пояснюють, що таке особисті кордони, навіщо вони потрібні, як їх захищати та відстоювати.

Нами було розроблено психокорекційну програму з відновлення особистих кордонів у жінок, яка мала три етапи: початковий етап, психокорекційний етап, заключний етап. Ми розробили основний зміст психокорекційної програми з відновлення особистих кордонів у жінок, який містив такі форми роботи: теоретичні лекції на теми: «Поняття «особисті кордони»; «Значення особистих кордонів в житті людини»; «Визначення особистих кордонів жінки у сім'ї»; «Захист особистих кордонів жінки у сім'ї»; майстер-класи на теми: «Особисті кордони»; «Як визначити власні кордони у сім'ї?»; тренінги на теми: «Визначаємо особисті кордони у сім'ї»; «Мої особисті кордони»; зустрічі-спілкування на теми: «Захищаємо власні кордони у сім'ї»; «Правильний захист особистих кордонів».

Після впровадження психокорекційної програми з відновлення особистих кордонів у жінок ми дійшли висновку, що програма мала позитивний ефект на учасників, адже переважна кількість жінок після проходження даної програми навчилась відстоювати свої особисті кордони у сім'ї, а також правильно їх виокремлювати та визначати.

## ВИСНОВКИ

У ході дослідження ми дійшли певних висновків:

1. Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив визначити, що сімейна генограма – це певна структурована діаграма внутрішньосімейної системи взаємовідносин у декількох поколіннях. Сімейна генограма є корисною для виявлення великої кількості інформації про окремих людей, пари, родин і про відносини у них, а також про те, які зв'язки проходять від минулого до сьогодення. Структура сімейної генограми містить у собі величезну кількість інформації, яка представлена схематично на невеликому просторі, що дає змогу охопити історію сім'ї одним-єдиним поглядом. Саме сімейна генограма показує, як у певній сім'ї люди пов'язані один з одним, та містить таку конкретну інформацію: імена, прізвища, дати народження та смерті, професії, дати одружень, розлучень, наявність серйозних хвороб, наявність конфліктів між членами родини, приналежність до певних релігій, країна проживання та ін.

2. Ми визначили, що для розуміння внутрішніх складових сімейної генограми як чинники становлення особистих кордонів варто розуміти поняття «особисті кордони». Виділяють шість вимірів суверенності психологічного простору особистості: суверенність фізичного тіла, суверенність території, суверенність особистих речей, суверенність звичок, суверенність соціальних зв'язків та суверенність смаків (цінностей).

Розкрито, що особисті кордони визначають, де починається «Я» і де воно закінчується, а також визначають, де починаються кордони інших людей, визначають особисту ідентичність людей. Якщо кордони не справляються з цією функцією, то починаються маніпуляції, а спілкування набуває агресивності та неповаги до інших. Особисті кордони членів сім'ї описують різницю між сімейними підсистемами та обумовлюються специфікою існуючих правил взаємовідносин у сім'ї. Слід зазначити, що на особисті кордони людини впливають такі складові сімейної генограми: розмір

зображення фігур членів сім'ї; відсутність зображення фігур членів сім'ї у даний момент часу; ієрархічне зображення фігур членів сім'ї.

3. Ми проаналізували та дійшли висновку, що особисті кордони жінки формуються і розвиваються протягом усього життя, а проявляються у здатності жінки захищати свій простір. Основними детермінантами розвитку особистих кордонів у жінок можна виділити наступні: тілесність; особиста територія; особисті речі; режим життя та тимчасові звички; соціальні контакти; цінності, уподобання та смаки. Також можна виокремити такі детермінанти: здатність особистості до цілепокладання; наявність тимчасової перспективи, образу майбутнього; наявність рефлексії; соціальна взаємодія та позитивні соціальні переживання; активність у процесі діяльності; прагнення до творчості саморозвитку та самореалізації та ін.

4. Після проведення досліджень з виявлення взаємозв'язку особистих кордонів жінки з сімейною генограмою, ми отримали такі результати: так, за методикою «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» – половина опитаних жінок має сімейну генограму у кризовому стані, що пов'язується з ригідною структурою сім'ї, яка не дає змогу швидко адаптуватися до умов, які змінюються, і до стресів, які виникають у житті сім'ї; за методикою «Діагностика психологічних меж особистості» – переважна більшість жінок мають нормальний рівень вираженості проникної межі. Це означає, що жінки не втрачають відчуття свого центру, розчинення межі не означає розчинення «Я». Також у багатьох жінок на достатньому рівні проявляється невідчужима межа, непроникна для зовнішніх впливів, якщо ці впливи оцінюються як шкідливі.

За опитувальником «Психологічні кордони» більше половини жінок мають тонкі психологічні кордони, що може бути небезпечним для їх психологічного стану та системи взаємовідносин у сім'ї. За методикою «Суверенність психологічного простору» – у третини опитаних жінок спостерігається порушення особистих психологічних кордонів, що пов'язано з кризою відносин всередині сім'ї. Члени сім'ї часто порушують особисті

кордони жінки. Отримані результати показують, що особисті кордони у більшості жінок порушені та незахищені та потребують повного відновлення. Можна стверджувати, що у більшості опитаних жінок спостерігається порушення особистих кордонів, що пов'язано із кризами в структурі сімейної системи.

5. Проаналізувавши отримані результати емпіричного дослідження, нами було розроблено психокорекційну програму з відновлення особистих кордонів у жінок, яка містить три етапи: початковий етап, психокорекційний етап, заключний. Головними завданнями психокорекційної програми виступили такі: розширити знання про особисті кордони з психологічної точки зору; навчити учасників визначати свої особисті кордони у сім'ї: де вони починаються та де закінчуються; навчити учасників захищати та відстоювати свої особисті кордони у сім'ї, чути та прислухатися до себе. Також наша психокорекційна програма базувалася на психологічних принципах, які забезпечували ефективність даної програми.

Ми розробили основний зміст психокорекційної програми з відновлення особистих кордонів у жінок, який містив такі форми роботи: теоретичні лекції на теми: «Поняття «особисті кордони»; «Значення особистих кордонів в житті людини»; «Визначення особистих кордонів жінки у сім'ї»; «Захист особистих кордонів жінки у сім'ї»; майстер-класи на теми: «Особисті кордони»; «Як визначити власні кордони у сім'ї?»; тренінги на теми: «Визначаємо особисті кордони у сім'ї»; «Мої особисті кордони»; зустрічі-спілкування на теми: «Захищаємо власні кордони у сім'ї»; «Правильний захист особистих кордонів».

Серед основних висновків можна виділити те, що робота з відновлення власних кордонів у жінок відбувалася дуже складно та була емоційною: жінки дуже часто плакали, не стримуючи власних емоцій. Незважаючи на труднощі, жінки працювали над собою заради свого щастя та гармонії, тому саме наполегливість та бажання змінити себе і своє життя позитивно вплинули на



результати впровадження психокорекційної програми з відновлення особистих кордонів у жінок.

Після проведення опитування серед жінок, які взяли участь у програмі, ми дійшли висновку, що впровадження психокорекційної програми з відновлення особистих кордонів жінок мало позитивний вплив на учасників, адже переважна кількість жінок після проходження даної програми навчилася відстоювати свої особисті кордони у сім'ї, а також правильно їх виокремлювати та визначати. Тому ми можемо зробити висновок, що дана програма є ефективною і може бути використана у подальших психологічних дослідженнях. Ми розуміємо, що дане дослідження не висвітлює усіх питань зазначеної проблеми і потребує подальшої дослідницької роботи.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. Київ. МАУП, 2018. 96 с.
2. Браун Дж., Крістенсен Д. Теорія та практика сімейної психотерапії. Київ: «Стилос», 2001. 352 с.
3. Важинський С. Е., Щербак Т. І. Методика та організація наукових досліджень: Навчальний посібник. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 260 с.
4. Васильченко О. М. Репродуктивна поведінка особистості. Соціально-психологічний аналіз: монографія. Луганськ: Вид-во «Ноулідж», 2013. 556 с.
5. Васильченко О. М. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2016. Вип. 24. С. 221-228.
6. Волинчук О. А. До проблеми психологічних меж особистості. *Наука і освіта*. 2019. № 3. С. 37-40.
7. Володіна Ю. А. Проблема визначення меж психологічного простору особистості. *Вісник Хвківського державного університету*. 2010. № 1. С. 136-141.
8. Горецька О. В. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта» / Олена Горецька, Наталя Сердюк. Бердянськ : Видавець Ткачук О. В., 2017. 216 с.
9. Гребенщикова М. Н., Азаровська Є. С., Кербель О. Б. Комплект методик для дослідження внутрішньосімейних взаємовідносин: рекомендації для фахівців, які працюють із сім'ями. Харків, 2018. 27 с.
10. Грінфельд І. Л. Формування соціокультурної ідентичності у підлітків: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.15. Київ, 2002. 22 с.
11. Донець О. І. Сімейний статус жінки як чинник її самосприйняття. *Психологічні перспективи*. Спец. вип. Проблеми кіберагресії. Луганськ: Промдрук, 2012. Т. 1. С. 30–39.
12. Іванова І. В. Вплив переживань на розвиток особистісної ідентичності у

- дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.13. Черкаси, 2001. 24 с.
13. Каслоу Ф. Генограма як проєктивна техніка в діагностиці та психотерапії. Київ: Юніверс, 2006. 160 с.
  14. Кіреєва З. О. Проявлення феномену «нереалістичного оптимізму» в студентських репрезентаціях-проєктуваннях життєвого шляху. Вісник ОНУ імені І.І.Мечникова. Т. 17. Вип. 5. 2012. 48-57.. 25 с.
  15. Короленко Ц. П., Дмитрієва Н. В. Психосоціальна аддиктологія. Київ: Вид-во «Знання», 2001. 251 с.
  16. Костяк Т. В. Вплив індивідуальних особливостей дітей дошкільного та молодшого шкільного віку на процес їхньої соціалізації: автореф. дис..канд. психол. наук: спец. 19.00.13. Київ, 2000. 26 с.
  17. Крамченкова В. О. Психологія функціонування сімейної системи при тютюнопалінні: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01. Харків, 2019. 518 с.
  18. Кучманіч І. М. Усвідомлене батьківство: навчально-методичний посібник. Миколаїв: Гліон. 2017. 192 с.
  19. Леві Т. С. Методика діагностики психологічного кордону особистості. *Питання психології*. 2013. № 1. С. 131-146.
  20. Леві Т. С. Психологічний кордон як тілесний феномен. *Бюлетень АТОП*. 2007. № 9. С. 51-68.
  21. Леві Т. С. Тілесна парадигма розвитку особистісної автентичності. Київ: АСТ, 2011. 190 с.
  22. Лефтеров В. О., Цільмак О. М. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі. Київ: Ліра, 2020. 266 с.
  23. Лужанський І. А. Особисті кордони. URL: <https://www.b17.ru/article/lichniegranici/> (дата звернення: 09.07.2022)
  24. Магдисюк Л. І. Психологія сімейної кризи: методичні рекомендації до курсу «Психологія сімейної кризи». Луцьк : Вежа-Друк. 2021. 20 с.
  25. Малкіна-Пих І. Г. Сімейна терапія. Київ: Фоліо, 2007. 992 с.
  26. Маргашинський А. Сім'я в циркулярній моделі і FACES IV Давида Х.

- Олсона. *Педагогічні науки: збірник наукових праць*. 2007. Вип. 1. С .131-143.
27. Мороз Р. А. Сімейні наративи як засіб організації сімейної системи та усвідомлення сімейного досвіду. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 2.12. С. 129-135.
28. Нартова-Бочавер С. К. Поняття «психологічний простір особистості»: обґрунтування та прикладне значення. *Психологічний журнал*. 2003. № 6. С. 27-36.
29. Нартова-Бочавер С. «Coping behavior» в системі понять психології особистості. *Психологічний журнал*. 2017. Т. 18 (5), С. 58–91.
30. Плюсін Ю. М., Богатирьова О. А., Біченкова О. Є. Просторова поведінка та соціальний статус дитини в групі. *Питання психології*. 1993. № 2. С. 106-116.
31. Посисоєв Н. Н. Основи психології сім'ї та сімейного консультування: підручник. Харків: КМ-Букс, 2018. 266 с.
32. Програма для побудови сімейної генограми «GenoPro». URL: <https://genopro.com> (дата звернення: 10.07.2022)
33. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.
34. Психологія сім'ї: навч. посібник. Поліщук В. М., Ільїна Н. М., Поліщук С. А. та ін.; за заг. ред. В. М. Поліщука. 2-ге вид., доп. Суми: Університетська книга, 2019. 282 с.
35. Психологія молоді сім'ї: монографія. Р. П. Федоренко, М. І. Мушкевич, Т. І. Дучимінська, Л. І. Магдисюк. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 392 с.
36. Психологія сімейних взаємин: навчальний посібник. За заг. ред. М. С. Корольчука. Київ. Ніка Центр, 2020. 296 с.
37. Савченко О. В. Специфіка формування психологічних меж особистості

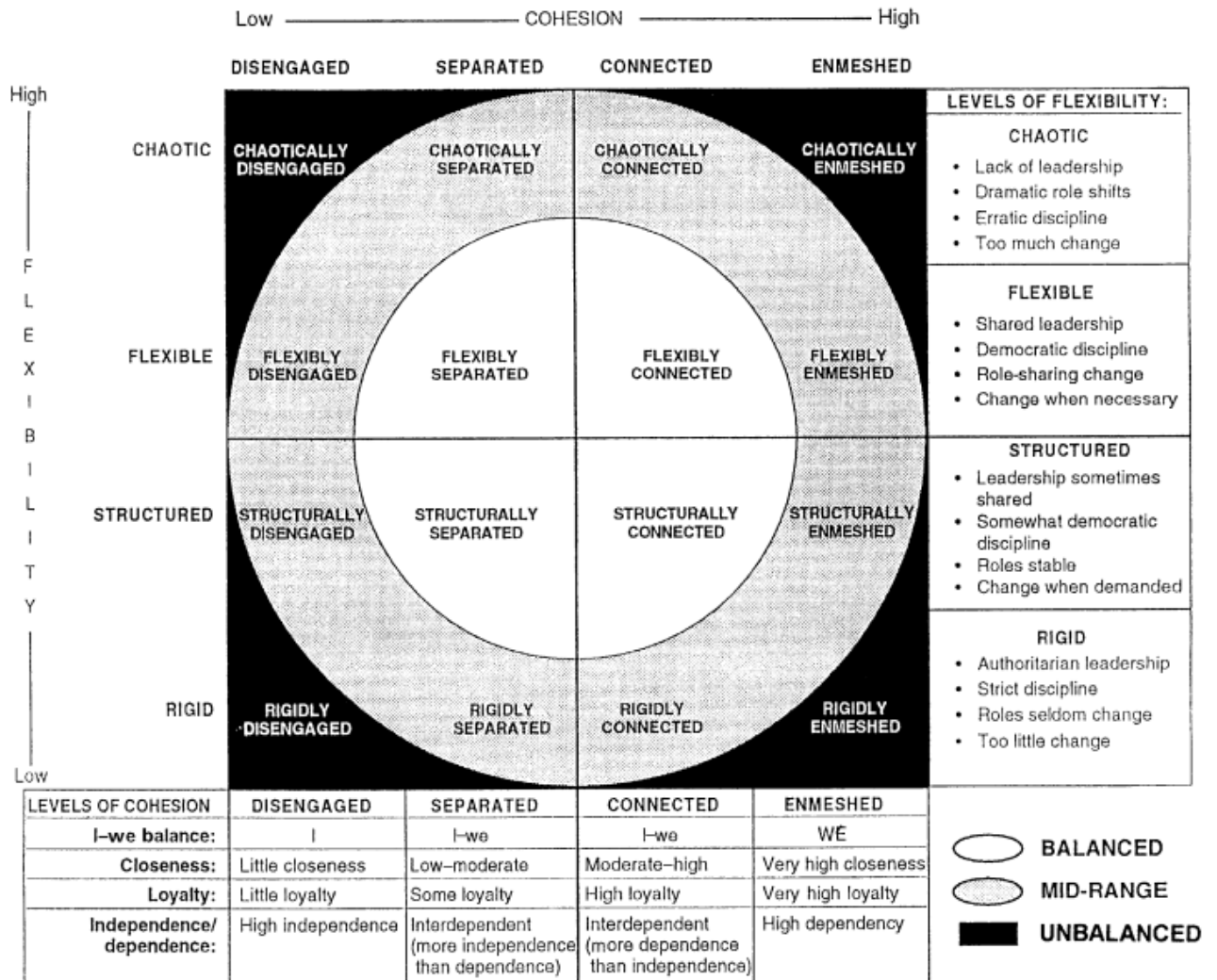
- підлітків в залежності від стилю сімейного виховання. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 1. С. 127-132.
38. Садреєва Д. В. Тут не чіпай, так не кажи. URL: <https://entermedia.io/people/tut-ne-trogaj-tak-ne-govori-diana-sadreeva-o-prave-na-lichnye-granits> (дата звернення: 16.07.2022)
39. Сахарова Н. А., Щукіна Ю. В. Феномен «психологічні кордони особистості» у психології. *Dubna Psychological Journal*. 2014. №3. С. 1-9.
40. Серебрякова М. Є. Вплив розмитих психологічних кордонів на ефективність діяльності у співзалежних відносинах. *Вісник Чернігівського наукового центру РАН*. 2018. № 2(59). С. 58-62.
41. Синарьова Ю. Я у будиночку: як правильно встановлювати кордони. URL: <https://www.forbes.ru/forbes-woman/psikhologiya/261905-ya-v-domike-kak-pravilno-ustanavlivat-granitsy> (дата звернення: 16.07.2022)
42. Стадній О. Ю. Психологічні межі особистості. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2016/paper/viewFile/809/485> (дата звернення: 09.07.2022)
43. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2017. 136 с.
44. Тарасова А. Ю. Що впливає на психологічні межі людини. URL: <https://iq.hse.ru/news/229726503.html> (дата звернення: 09.07.2022)
45. Терещенко Н. М., Долгополова О. В. Трансгенераційні моделі шлюбу: досвід роботи із генограмами. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2020. Вип. 68. С. 57-61.
46. Тимошенко Г. В., Леоненко Є. А. Робота з тілом у психотерапії: практичне керівництво. Харків: Психотерапія, 2016. 480 с.
47. Уорден М. Основи сімейної психотерапії. Київ: Вища школа, 2005. 256 с.
48. Черніков А. В. Системна сімейна терапія: Інтегративна модель діагностики. Москва: Незалежна фірма «Клас», 2001. 208 с.
49. Шамшикова О. А., Шамшикова Є. О. Аналіз топологічних категорій психологічного простору людини у вітчизняній та зарубіжній психології.

- Соціокультурні детермінанти та мотиваційні основи розвитку особистості: матеріали науково-практичної конференції. 2010. С. 251-263.*
- 50.Шестопалова Н. В. Генограма та сімейна історія: методичні рекомендації з вивчення історії своєї сім'ї. Харків: Молодіжний клуб друзів, 2017. 33 с.
- 51.Шихалієв А. Л. Сімейна генограма як інструмент психологічного консультування. URL: [https://psy.su/mod\\_files/additions\\_1/file\\_file\\_additions\\_1\\_4204.pdf](https://psy.su/mod_files/additions_1/file_file_additions_1_4204.pdf) (дата звернення: 09.07.2022)
- 52.Шнейдер Л. Б. Сім'я: озираючись уперед. Київ: Константа, 2013. 368 с.
- 53.Якимова Т. В. Психологія сім'ї: підручник. Київ: Академвидав, 2016. 345 с.
- 54.Яроцька А. С. Особливості психологічних меж особистості у співзалежних стосунках в парі. *Наука і освіта*. 2013. № 1-2. С. 112-115.
- 55.Bowen M. Family therapy in clinical practice. NJ: Jason Aronson, 1978. 556 p.
- 56.Family, Definition of. International Encyclopedia of Marriage and Family. 2003. Encyclopedia.com. (May 31, 2015). [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.encyclopedia.com/doc/1G2-3406900145.html>
- 57.Kerr M. E., Bowen M. Family evaluation: An approach based on Bowen theory. NJ: W.W. Norton&Co, 1988. 402 p.
- 58.Minuchin S. Families and family therapy. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1974. 261 p.
- 59.Olson D. H. Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy*. 2000. №22. P. 144-167.
- 60.Olson D. H. Circumplex Model VII: Validation studies and FACES III. *Family Process*. 1986. №25. P. 337-351.

# ДОДАТКИ

## Додаток А

### Циркулярна модель сімейних відносин Д. Олсона



## Додаток Б

## Характеристика вибірки жінок

Номер респондента	Вік
1	25
2	36
3	31
4	41
5	60
6	38
7	55
8	26
9	47
10	22
11	29
12	43
13	40
14	36
15	27
16	35
17	28
18	51
19	35
20	44
21	24
22	32
23	38
24	44
25	26
26	37
27	49
28	35
29	40
30	28



**Опитувальник  
«Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3)»**

Прізвище, \_\_\_\_\_ ім'я, \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ батькові \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

*Інструкція.* Опишіть, будь-ласка, вашу реальну сім'ю (подружжя, діти).  
Прочитайте наступні твердження та оцініть їх за допомогою представленої  
нижче шкали.

№	Твердження	1 (майже ніколи)	2 (рідко)	3 (час від часу)	4 (часто)	5 (майже завжди)
1	Члени нашої сім'ї звертаються один до одного за допомогою					
2	В нашій сім'ї під час вирішення проблем враховуються пропозиції дітей					
3	Ми схвально ставимося до друзів інших членів сім'ї					
4	При встановленні правил поведінки враховується думка дитини					
5	Нам подобається робити щось у вузькому сімейному колі					
6	У нашій сім'ї лідер може змінюватися					
7	Члени нашої сім'ї ближчі один з одним, ніж із сторонніми					
8	Способи виконання звичайних справ у нашій сім'ї можуть змінюватися					
9	Члени нашої сім'ї люблять проводити вільний час разом					
10	Покарання обговорюються батьками разом із дітьми					

11	Члени нашої сім'ї відчують, що всі ми дуже близькі один до одного					
12	У нашій сім'ї діти можуть ухвалювати самостійні рішення					
13	Коли сім'я збирається кудись разом, ніхто з нас цього не пропускає					
14	Правила в нашій сім'ї можуть змінюватися					
15	Ми легко можемо уявити, що можна було б зробити усією сім'єю					
16	Домашні обов'язки можуть переходити від одного члена сім'ї до іншого					
17	Ми радимося один з одним під час прийняття рішень					
18	Важко сказати, хто у нас у сім'ї лідер					
19	Єдність дуже важлива для нашої сім'ї					
20	Важко сказати, які обов'язки у домашньому господарстві закріплені за кожним членом сім'ї					

А тепер, будь ласка, опишіть ідеальну сім'ю, ту, про яку ви мріяли б (використовується такий же бланк з твердженнями).

**Ключ до методики  
«Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3)»**

Таблиця 1

Ключ до шкали «Сімейна згуртованість»

Шкала	Номер тверджень у шкалі	Діагностичні параметри
Сімейна згуртованість	1,19,11	Емоційний зв'язок
	5,7	Сімейні кордони
	17	Прийняття рішень
	9	Час
	3	Друзі
	13,15	Інтереси та відпочинок

Можлива кількість балів до шкали «Сімейна згуртованість»: 8-40.

Інтерпретація: 8-15 балів (вкрай низький рівень) – роз'єднаний (disengaged) тип сімейної системи; 16-23 балів (від низького до помірного) – розділений (separated) тип сімейної системи; 24-31 балів (від помірного до високого) – пов'язаний (connected) тип сімейної системи; 32-40 балів (надмірно високий рівень) – заплутаний (enmeshed) тип сімейної системи.

Таблиця 2

Ключ до шкали «Сімейна адаптація»

Шкала	Номер тверджень у шкалі	Діагностичні параметри
Сімейна адаптація	6,18	Лідерство
	2,12	Контроль
	4,10	Дисципліна
	8,16,20	Ролі
	14	Правила

Можлива кількість балів до шкали «Сімейна адаптація»: 12-60.

Інтерпретація: 12-23 балів (дуже низький рівень) – ригідний (rigid) тип сімейної системи; 24-35 балів (від низького до помірного) – структурований (structured) тип сімейної системи; 36-47 балів (від помірного до високого) – гнучкий (flexible) тип сімейної системи; 48-60 балів (дуже високий рівень) – хаотичний (chaotic) тип сімейної системи.

## Додаток Д

**Норми оцінок та середні показники для методики  
«Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES-3)»**

Основні параметри	Групи сімей					
	Зрілі подружні пари (прабатьки)		Сім'ї із дітьми		Молоді подружні пари (без дітей)	
	X	SD	X	SD	X	SD
Згуртованість	39,8	5,4	37,1	6,1	41,6	4,7
Адаптація	24,1	4,7	24,3	4,8	26,1	4,2
Рівні згуртованості						
	ранг	%	ранг	%	ранг	%
Роз'єднаний	10-34	16,3	10-31	18,6	10-36	14,9
Розділений	35-40	33,8	32-37	30,3	37-42	37,2
Пов'язаний	41-45	36,3	38-43	36,4	43-46	34,9
Зчеплений	46-50	13,6	44-50	14,7	47-50	13,0
Рівні адаптації						
	ранг	%	ранг	%	ранг	%
Ригідний	10-19	16,3	10-19	15,9	10-21	13,2
Структурний	20-24	38,3	20-24	37,3	22-26	38,8
Гнучкий	25-28	29,4	25-29	32,9	27-30	32,0
Хаотичний	29-50	16,0	30-50	13,9	31-50	16,0

Примітка: X – середні показники; SD – стандартні відхилення від середніх.

## Методика діагностики психологічних меж особистості Т. С. Леві.

### Опитувальник:

1. Якщо мене просять зробити те, чого я не хочу робити, я можу сказати «ні».
2. Я зазвичай намагаюся наполягти на своїй точці зору, що виражає мої інтереси і бажання.
3. Я зазвичай висловлюю свої негативні переживання (невдоволення, неприйняття і т. п.), якщо вважаю їх прояв доречним.
4. Мені складно відчувати себе спокійно, перебуваючи в зоровому контакті з іншою людиною.
5. Я можу повністю довіритися іншій людині
6. Мені складно стримувати теплі почуття по відношенню до інших людей, навіть якщо я розумію, що їх прояв є недоречним.
7. Я зазвичай відчуваю себе спокійно, якщо поруч зі мною знаходиться малознайома людина.
8. Мені складно бути спонтанним у прояві своїх почуттів.
9. Якщо людина обмежує мої інтереси, я можу висловити незгоду.
10. Я можу не контролювати ситуацію і при цьому відчувати себе комфортно.
11. Мені складно стримувати прояв своїх почуттів.
12. Я зазвичай не висловлюю свої негативні переживання (невдоволення, неприйняття і т. п.), навіть якщо вважаю їх прояв доречним.
13. Я здатний так глибоко відчувати іншу людину, як ніби я розчиняюся в ній.
14. Мені легко стримувати теплі почуття по відношенню до інших людей, якщо я розумію, що їх прояв є недоречним.
15. Мені часто буває ніяково заявляти про свої бажання і потреби.
16. Я зазвичай відчуваю себе напружено, якщо поруч зі мною знаходиться малознайома мені людина.
17. Мені часто буває ніяково наполягати на своїй точці зору, якщо з нею не згодні інші.
18. Мені легко стримувати (зазвичай я стримую) прояви своїх почуттів.
19. Якщо мене просять зробити те, чого я не хочу робити, мені складно сказати «ні».
20. Звичайно я сам активно намагаюся донести до іншого свої бажання і потреби.
21. Мені важко повністю довіритися іншій людині, навіть якщо я цього хочу.
22. Якщо я усвідомлюю свою потребу, я схильний активно діяти, щоб отримати бажане.
23. Якщо людина ущемляє мої інтереси, мені складно висловити незгоду.
24. Мені складно висловлювати теплі почуття по відношенню до інших людей.

25. Якщо людина поводиться вербально агресивно по відношенню до мене, я можу їй дати відсіч (зупинити її).
26. Якщо я поруч зі знайомою людиною, я намагаюся підтримувати розмову, навіть якщо мені цього не хочеться, інакше я відчуваю себе дискомфортно.
27. Я відчуваю себе ніяково, коли опиняюся в центрі уваги і інші говорять про мої достоїнства і успіхи.
28. Мені легко бути спонтанним у прояві своїх почуттів.
29. Мені складно відчути переживання іншої людини як свої власні.
30. Я можу стримати свої негативні переживання (гнів, неприйняття і т. п.), якщо вважаю їх прояв в даній ситуації недоречним.
31. Мені важко відчути себе абсолютно безтурботно і розслаблено навіть в колі добре знайомих і приємних мені людей.
32. Якщо людина поводиться вербально агресивно по відношенню до мене, мені складно зупинити її.
33. Я можу відчувати себе спокійно, перебуваючи в зоровому контакті з іншою людиною.
34. Мені легко висловлювати теплі почуття по відношенню до інших людей.
35. Мені складно стримувати свої негативні переживання (гнів, неприйняття і т. п.), навіть якщо я вважаю їх прояв в даній ситуації недоречним.
36. Я можу перебувати поруч зі знайомою людиною, не підтримуючи розмови, якщо мені цього не хочеться, і при цьому відчувати себе комфортно.
37. Навіть якщо людина вимагає від мене більше, ніж я можу, мені простіше зробити, ніж відмовити.
38. Мені легко вдається, якщо я вважаю за потрібне, не показувати іншим людям своє роздратування, втому, тривогу і т. п.
39. Якщо я далі усвідомлюю свою потребу, мені складно почати активно діяти, щоб отримати бажане.
40. Я часто стримую свої почуття, навіть якщо в цьому немає необхідності.
41. Якщо я не можу повністю контролювати ситуацію, я відчуваю дискомфорт.
42. Часом я відчуваю таке єднання з іншою людиною, що відчуваю себе з нею одним цілим.
43. Я часто відчуваю себе дискомфортно, коли до мене торкаються інші люди.
44. Я дозволяю собі бути щирим у прояві своїх почуттів.
45. Зазвичай я відчуваю себе спокійно в товаристві інших людей.
46. Якщо я відчуваю сильне негативне почуття, то часто його вихлюплюю на оточуючих.
47. Я можу активно діяти, щоб звернути на себе увагу іншої людини, викликати до себе інтерес.
48. Якщо людина чинить на мене тиск, я можу відкрито висловити

невдоволення.

### Ключ

1. Активно не пропускаюча межа, непроникна для зовнішніх впливів, якщо ці впливи оцінюються як шкідливі:

+ 1, 9, 25, 48:

– 19, 23, 32, 37.

2. Межа може стати повністю проникною і дозволити Я «злитися» зі світом:

+ 5, 10, 13, 42;

– 21, 29, 31, 41.

3. Межа може стати активно вбираючою, втягуючою:

+ 2, 20, 22, 47;

– 15, 17, 27, 39.

4. Межа може стати активно віддаючою:

+ 3, 28, 34, 44;

– 8, 12, 24, 40.

5. Межа може стати активно стримуючою:

+ 14, 18, 30, 38;

– 6, 11, 35, 46.

6. Межа може бути спокійно-нейтральною:

+ 7, 33, 36, 45;

– 4, 16, 26, 43.

Прямі питання відзначені «+». Так - 3; скоріше так - 2; скоріше ні - 1; ні - 0.

Зворотні питання відзначені «-». Так - 0; скоріше так - 1; скоріше ні - 2; ні - 3.

Під час підрахунку загального балу по кожній з функцій межі підсумовуються всі бали з прямих і зворотних питань.

### Опитувальник «Психологічні кордони» Е. Гартманна

Оцініть вірність кожного твердження щодо себе за наступною шкалою:

- А - абсолютно неправильно;
- В - швидше неправильно, ніж правильно;
- С – іноді;
- Д - скоріше правильно, ніж неправильно;
- Е – це повністю стосується мене.

Твердження:

1. Мої почуття непомітно перетікають одне в інше.
2. Мені дуже легко згадати свої дитячі почуття.
3. Мене легко образити чи зачепити.
4. Багато часу у мене йде на мрії та фантазії.
5. У художній літературі, театрі і кіно я віддаю перевагу чітким сюжетам, що мають певний початок, середину і кінець.
6. Хорошою організацією можна назвати тільки таку, в якій всі чітко уявляють свої обов'язки і ясно, хто за що відповідає.
7. Усьому є своє місце, і все має бути розставлене на свої місця.
8. Надмірна близькість з іншими людьми іноді мене лякає.
9. Гарні батьки – завжди трошки діти.
10. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною.
11. Коли щось трапляється з близькою мені людиною, я відчуваюся так, ніби це сталося зі мною.
12. Беручись за якусь роботу, я не люблю пов'язувати себе планом дій, а багато в чому дотримуюсь інтуїції.
13. Персонажі моїх снів часто переходять один в одного, виявляються іншими людьми.
14. Часто мені здається, що на мене впливають сторонні, таємничі сили.
15. Неможливо провести чіткі межі між нормальними людьми, невротиками та просто божевільними.
16. Я – людина приземлена, практична, реалістична.
17. За характером міг би бути поетом, художником, артистом.
18. Іноді я чую, що хтось кличе мене на ім'я, але озирнувшись, не знаходжу нікого.

А тепер підраховуємо результати тесту.

У відповідях на запитання №№ 1, 2, 3, 4, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18 поставте собі:

- 1 бал - за відповідь А,
- 2 бали - за відповідь В,
- 3 бали - за відповідь С,
- 4 бали - за відповідь Д,
- 5 балів – за відповідь Е.



Відповіді на запитання №№ 5, 6, 7 та 16 оцінюємо за зворотною схемою:

5 балів – за відповіді А,

4 бали – за відповіді В,

3 бали – за відповіді С,

4 бали – за відповіді D

5 балів – за відповіді Е.

Результати:

1) середня людина із середніми «кордонами» набирає зазвичай 35 балів;

2) 50 і більше балів – ваші кордони надто тонкі;

3) 20 і менше балів – ваші кордони надто товсті.

**Тест-опитувальник «Суверенність психологічного простору»  
С. К. Нартової-Бочавер**

Інструкція: Вам пропонується оцінити твердження тесту, що описує дитинство людини. Якщо зміст твердження відноситься до Вас, то слід вказати «Так». Якщо у вашому житті подібних випадків не зустрічалося, напишіть «ні».

**Твердження**

1. Траплялося, що я був змушений носити одяг, який мені не подобався.
2. Мене в дитинстві не стригли, не спитавши на те мого бажання.
3. Я завжди мав куточок для гри, який міг облаштувати на власний смак.
4. Рішення про проведення канікул та вихідних частіше приймалося без мене.
5. Вже в ранньому дитинстві я відмовлявся носити незручний одяг.
6. У нас було нормальним явищем, якщо батьки перемикали телевізор на свій канал, коли я його дивився.
7. Часто мені доводилося терпіти, коли родичі тискали та цілували мене.
8. Навіть у дитинстві я був певен, що без мене ніхто не чіпає мої іграшки.
9. Я завжди мав можливість пограти вдома наодинці, коли мені цього хотілося.
10. У дитинстві бувало, що я носив одяг, у якому почував себе посміховиськом, і боявся, що з мене глузуватимуть.
11. Я ображався, коли мене в порядку покарання шльопали або давали потиличники.
12. Я дратувався, якщо під час прання мама витрушувала мої речі з кишень.
13. У нашому домі заборонялося підкріплюватися, «перехоплюючи шматки» між сніданком, обідом та вечерею.
14. Зазвичай батьки не забороняли слухати музику, яка мені подобається, навіть якщо вона їх дратувала.
15. Мене ніколи не змушували їсти насильно, як інших дітей.
16. Я часто засмучувався, коли батьки наводили лад у моїх іграшках.
17. Для мене було неприємним переживанням, коли стригли нігті.
18. У мене завжди було місце (стіл, скринька, коробка), де я міг сховати дорогі мені предмети.
19. Пам'ятаю, що я дуже сумував через те, що мені не дозволяли лягати спати трохи пізніше, ніж це було прийнято.
20. Нерідко бувало, що потрібні мені речі купувалися як заохочення за хороше навчання чи поведінку.
21. Траплялося, що дитяче свято було зіпсовано для мене, якщо я був одягнений не так, як хотілося.
22. Зазвичай мене питали, що я хотів би на сніданок, обід чи вечерю.
23. Мені не подобалося, якщо без дозволу брали мою чашку чи

гребінець.

24. Коли я відчував себе скривдженим, я мав звичку замикатися у ванній або туалеті.

25. Я засмучувався, коли не міг дограти через те, що дорослі кликали мене до себе.

26. Якщо друзі пропонували мені переночувати у них, батьки зазвичай не заперечували.

27. Мені вдавалося зазвичай влаштувати дитяче свято так, як хотілося.

28. Траплялося, я ображався, коли дорослі починали серйозну розмову і виставляли мене в іншу кімнату.

29. Навіть якщо настав час лягати спати, мені зазвичай дозволяли додивитися улюблену передачу.

30. Мені не подобалася сімейна традиція доношувати хороші речі, що дісталися з інших дітей.

31. Мені часто хотілося пограти з дітьми, які разом зі мною ходили в гурток, але зазвичай батьки поспішали, і це не вдавалося.

32. При купівлі речей батьки завжди враховували мою думку.

33. У дитинстві часто траплялося, що, соромлячись попроситись у туалет, я довго терпів.

34. Я цілком відчув, що віддати улюблену іграшку - одне з найсильніших страждань маленької дитини.

35. Дорослі чомусь вважали, що можуть увійти у ванну або туалет, коли там дитина, і не дозволяли зачиняти двері на замок.

36. Батьки намагалися робити зі мною уроки, коли я справлявся сам.

37. Навіть якщо батькам було ніколи, вони знаходили час, щоб я пограв із дітьми, які були мені симпатичні.

38. Батьки не забороняли мені розташовувати в кімнаті цінні для мене предмети (фотографії улюблених героїв, плакати), навіть якщо вони їм не подобалися.

39. Коли була приготовлена смачна їжа, то близькі мені дорослі вважали за необхідне нагодувати мене нею, навіть долаючи мій опір.

40. Мені дуже хотілося б, щоб на дверях дитячих кімнат були замки, хоча дорослих це і ображає.

41. Мені траплялося засмучуватися, коли батьки несподівано брали мене у гості.

42. У дитинстві мене нерідко змушували їсти калорійну, але несмачну їжу.

43. Я переживав тому, що дорослі помилково думали, ніби у дитинстві будь-яку річ можна замінити іншою.

44. Я вважав за краще в дитинстві ходити в гості, а не кликати гостей до себе.

45. Мене дратувало, якщо дорослі не інформували мене про свої плани.

46. Проблема «батьків і дітей» у нас не існувала, тому що батьки з дитинства поважали мою думку.

47. Мені не подобалося, коли дорослі в дитинстві любили мене

полоскотати або вщипнути.

48. Я любив у дитинстві, коли бував за містом, збудувати собі курінь чи гніздо на дереві.

49. Батьки спокійно приймали те, що знають не всіх моїх друзів.

50. Мені не подобалося, що нових речей не купували, доки у нас були старі, але у доброму стані.

51. Існували телепередачі, які я не міг дивитися без дозволу батьків.

52. Якщо дитині не подобається якась річ, ні до чого змушувати її користуватися нею.

53. Як і багато інших дітей, я мріяв побудувати будиночок із диванних подушок, але мені це не вдалося.

54. Якщо у нас із друзями виникали спільні плани, наші батьки нерідко намагалися їх змінити.

55. Якщо я повертався з магазину, то міг частину решти залишити собі.

56. У нас було прийнято, щоб батьки завжди знали мій порядок дня.

57. Я завжди був упевнений, що коли я з кимось розмовляю по телефону, ніхто не перерве і не підслухає нашої розмови.

58. Батьки припиняли мої спроби прикрасити себе так, як не було прийнято у їх час (пірсинг, татуаж, зачіски).

59. Мені часто бувало неприємно, коли дорослі торкалися мене.

60. Зазнаючи нестачі кишенькових грошей, я не соромився попросити їх у батьків.

61. Мене дратувало, якщо в моїй кімнаті наводили лад.

62. Під час обіду, якщо суп був гарячим, я міг спершу з'їсти друге, і батьки це не забороняли.

63. Якщо в дитинстві з'являвся новий знайомий, я повинен був обов'язково показати його батькам.

64. Батьки завжди демонстрували свою незгоду з моїми спробами відповідати молодіжній культурі.

65. Відвідуючи лікаря, я боявся не болю, а того, що чужа людина мене чіпатиме.

66. Напевно, я власник: вже в дитинстві я постійно дратувався через те, що хтось користувався моїми речами.

67. Мені не подобалося, що дорослі ходять через ту кімнату, де я граю з друзями.

68. Перевіряючи домашнє завдання, батьки завжди звертали увагу на порядок його виконання: спочатку основні предмети, а потім другорядні, і були незадоволені, якщо він порушувався.

69. Мене дратувало, коли доводилося в дитинстві носити речі старшої сестри чи брата.

70. У мене було в дитинстві захоплення (гурток, спортивна чи художня школа), яке не реалізувалося, бо батьки були проти.

71. Маленьких дітей скрізь чекають прикrostі: навіть надягаючи шапку чи зав'язуючи шарф, дорослі примудряються зачепити за вухо чи вирвати волосся.

72. У мене викликало гидливість, якщо мама чи бабуся наполягали, щоб я спробував приготувану ними їжу «кухарською» ложкою, якою вони куштували її самі.

73. Я не любив, коли в нас залишалися на ніч гості, і мені доводилося міняти спальне місце.

74. Якщо я не зробив домашнє завдання, але встиг виконати його на перерві, батьки ніколи мене не лаяли: «Переможця не судять».

75. Траплялося, мені нав'язували спілкування з братом чи сестрою, навіть коли мені цього не хотілося.

76. Мені траплялося дратувати батьків, якщо моя думка не збігалася з їх власною.

77. У дитинстві нерідко викликало прикрість, коли мені одягали одяг через голову.

78. У нашій сім'ї вважалося важливим витратити гроші не тільки на найнеобхідніше, а й на те, що дуже хочеться дитині (дорогі книги та прилади – бінокль, словник – без яких можна було б цілком обійтися).

79. Я не любив, коли під час моїх занять хтось із близьких стояв у мене за спиною і дивився мені через плече.

80. Навіть у дитинстві батьки не наполягали, щоб я «пішов їх стопами».

### Ключ

Так	№	Ні	Так	№	Ні	Так	№	Ні	Так	№	Ні	Так	№	Ні
	1	СР		17	СФТ		33	СФТ	СС	49			65	СФТ
СФТ	2		СТ	18			34	СР		50	СР		66	СР
СТ	3			19	СЗ		35	СТ		51	СЦ		67	СТ
	4	СЦ		20	СР		36	СЗ	СР	52			68	СЗ
СФТ	5			21	СЦ	СС	37			53	СТ		69	СР
	6	СЗ	СФТ	22		СЦ	38			54	СЗ		70	СЦ
	7	СФТ		23	СР		39	СФТ	СР	55			71	СФТ
СР	8			24	СТ		40	СТ		56	СЗ		72	СР
СТ	9			25	СЗ		41	СЗ	СС	57			73	СТ
	10	СЦ	СС	26			42	СЦ		58	СЦ	СЗ	74	
	11	СФТ	СЦ	27			43	СР		59	СФТ		75	СС
	12	СР		28	СТ		44	СТ	СР	60			76	СЦ
	13	СЗ	СЗ	29			45	СЗ		61	СТ		77	СФТ
СЦ	14			30	СР	СЦ	46		СЗ	62		СР	78	
СФТ	15			31	СС		47	СФТ		63	СС		79	СТ
	16	СР	СЦ	32		СТ	48			64	СЦ	СЦ	80	

Примітка:

СФТ – суверенність фізичного тіла (14 пунктів)

СТ – суверенність території (14 пунктів)

СР – суверенність речей (17 пунктів)

СЗ – суверенність звичок (13 пунктів)

СС – суверенність соціальних зв'язків (7 пунктів)

СЦ – суверенність цінностей (15 пунктів)