

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕЖ
ОСОБИСТОСТІ І САМООЦІНКИ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: студентка 4 курсу 431 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Влада КІМ

Керівник: кандидат психологічних наук

Іван КРУПНИК

Рецензент: практичний психолог - методист, кандидат
біологічних наук

Сергій ПОСТОЯЛКІН

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕЖ ОСОБИСТОСТІ ТА САМООЦІНКИ	7
1.1. Характеристика психологічних меж: функції, структура та типи	7
1.2. Самооцінка як важливий чинник психічного розвитку і самовдосконалення особистості	13
1.3. Становлення психологічних меж та самооцінки у юнацькому віці.	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕЖ ТА САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	18
2.1. Аналіз вибірки та методів дослідження взаємозв'язку психологічних меж та самооцінки у юнацькому віці	18
2.2. Результати емпіричного дослідження взаємозв'язку психологічних меж особистості та самооцінки в юнацькому віці	19
ВИСНОВКИ	25
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	27
ДОДАТКИ	30

ВСТУП

Актуальність. Кожна людина має психологічні межі, які обумовлюють її стосунки зі світом, діапазон власних можливостей та силу власних дій. Без перебільшень, можна стверджувати ступінь самодостатності, психологічні зрілості та сформованості особистості залежить від її здібності вибудовувати особисті психологічні межі.

На думку багатьох дослідників (Л. Божович, Е. Еріксон, І. Кон, О. Сапогова, В. Слободчиков та інші), у юнацькому віці завершається остання стадія персоналізації. Основними новоутвореннями юнацького віку є саморефлексія, усвідомлення власної індивідуальності, поява планів на майбутнє, готовність до самовизначення, установка на свідому побудову власного життя.

Особистісні риси юнацького віку вивчали достатньо ґрунтовно визнані науковці, зокрема І. Бех (підвищення ефективності духовно–морального виховання і розвитку підростаючої особистості), О. Дарвиш (особливості розвитку особистості на різних вікових етапах), Е. Еріксон (закономірності розгортання життєвого шляху особистості), О. Захаров (проблема психічного здоров'я), М. Боришевський, І. Кон, В. Крутецький, І. Кулагіна (загальні характеристики цього вікового періоду), Г. Костюк, С. Максименко (закономірності психічних процесів, психічної діяльності, емоційно-вольову сферу та індивідуальні особливості).

Проблематику психологічних меж особистості розглядали: Т. Леві (діагностика психологічної межі особистості: якісний аналіз), С. Нартова-Бочавер (поняття «психологічний простір особистості» пояснення та прикладне значення), Н. Сахарова і Ю. Щукіна (обґрунтування значення феномену «психологічні межі особистості» в психології), Т. Марцинковська (психологічні межі, як чинник психологічного здоров'я), Е. Сайко (як феномен структурованості людського буття).

Вагомий вклад у дослідження психологічних меж особистості зробили сучасні українські науковці, зокрема О. Григор'єва і А. Драпак (психологічні

межі особистості та метод оцінки їх сформованості), П. Карелін (аналіз психологічних меж у соціально-психологічних контекстах), А. Грись (як фактор збереження аутентичності та адаптації особистості), В. Дорожкін та О. Савченко (взаємозв'язок психологічних меж та стилю виховання у родині).

Слід окремо відзначити впливові концепції психологічного простору та соціально-психологічної реабілітації особистості Т. Титаренко, які включають поняття меж особистості.

Теоретичні аспекти самооцінки розробляли у своїх роботах В. Абдрахманова (залежність самооцінки інтраособистісного та інтерособистісного порівняння), Р. Бернс (Я-концепція), А. Захарова (структурно-динамічна модель самооцінки), С. Максименко (дослідження у сфері загальної психології та психології особистості, виховання), Дж. Мід (становлення Я всередині соціальної реальності), Г. Радчук (структурно-динамічна модель самооцінки), К. Роджерс (Я-концепція), В. Столін (дослідження у сфері самопізнання людини), М. Боришевський, І. Чеснокова (дослідження у сфері психології особистості, самосвідомості і свідомості), О. Музика (становлення професійної самооцінки), С. Ставицька (становлення самооцінки у юнацькому віці).

Мета роботи: дослідити взаємозв'язок психологічних меж та самооцінки у юнацькому віці.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз науково-психологічних підходів до поняття психологічних меж, самооцінки та їх взаємозв'язку.
2. Проаналізувати особливості становлення психологічних меж та самооцінки у юнацькому віці.
3. Дослідити взаємозв'язок психологічних меж та самооцінки у юнацькому віці.

Об'єкт дослідження: психологічні межі та самооцінка.

Предмет дослідження: особливості взаємозв'язку психологічних меж та самооцінки в юнацькому віці.

Методи дослідження: для розв'язання поставлених завдань були використані методи:

- *Загальнотеоретичні:* аналіз, порівняння, узагальнення, інтерпретація та систематизація теоретичних та емпіричних досліджень;

- *Емпіричні:* психодіагностичні методи: опитувальник «Психологічні межі» Е. Хартмана, методика Г. Казанцевой «Шкала самооцінки» (для підліткового та юнацького віку); метод анкетування – авторська анкета «Психологічні межі» для виявлення обізнаності, рівня загальних уявлень респондентів про психологічні межі;

- *методи математичної статистики:* описова статистика – для визначення низьких, середніх та високих показників у групі; ϕ -критерій Фішера – для перевірки достовірності розбіжностей між показниками рівня самооцінки та психологічних меж особистості; кореляційний аналіз за К. Пірсоном для виявлення взаємозалежності між показниками рівня психологічних кордонів самооцінки.

Теоретичне значення. Виходячи з фундаментальних праць науковців (Л. Божович, Е. Еріксон, І. Кон, Т. Титаренко), конструювання особистих меж є фундаментом розвитку саморефлексії, власної ідентичності. У дослідженні доведено диференціацію респондентів юнацького віку за показниками самооцінки та вмінням вибудовування власного психологічного простору.

Практична значущість результатів дослідження. Отримані результати діагностики взаємозв'язку психологічних меж особистості та рівня самооцінки у юнацтва враховано при розробці циклу психологічних тренінгів, які сприятимуть формуванню у особистості навичок саморефлексії, самодостатності, впевненості у собі, та у результаті – якості спілкування. Результати дослідження особливостей взаємозв'язку рівня самооцінки та психологічних меж можуть бути використані практичними психологами, які працюють у системі освіти.

Результати дослідження впроваджено у практичну діяльність психологічної служби Комунального закладу «Херсонський фаховий коледж

культури і мистецтв» Херсонської обласної ради.

Публікації. Результати дослідження представлені у статті «Взаємозв'язок психологічних меж та самооцінки в юнацькому віці» (Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції «Роль і місце психології і педагогіки у формуванні сучасної особистості» (15-16 січня 2021 р., м. Харків, Україна).

Структура та обсяг роботи: наукова робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 31 сторінку. Основний зміст роботи викладено на 26 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕЖ ОСОБИСТОСТІ ТА САМООЦІНКИ

1.1 Характеристика психологічних меж: функції, структура та типи

Психологічні межі особистості – це психологічне утворення, що формується в результаті взаємодії або встановлення відносин між прагненням зберегти спонтанність й автентичність та необхідністю соціальної адаптації. Психологічний простір людини охороняє від спроб вторгнення, допомагає нам відокремитися від усього того, що складає природний життєвий фон. Таким способом людина підтримує власну безпеку, свободу і незалежність.

Межі особистісного простору визначають ставлення до суспільства загалом та окремих людей.

У філософській, психологічній та психотерапевтичній літературі використовують різні терміни на позначення цього феномена: межа життя і межа Я-відчуттів (В. Подорога), контактна межа (Ф. Перлз), енергетична межа (Л. Марчер), межа «Я» і внутрішня межа (О. Тхостов) та ін [4; 17]. У вітчизняній психології психологічні межі особистості досліджували О. Григор'єва, С. Нартова-Бочавер (функції психологічних меж), О. Драпака та інші [5; 6; 17]. Зокрема, О. Драпак і О. Григор'єва висувають наступне визначення психологічних кордонів: психологічні межі особистості – це внутрішньопсихічне утворення, яке формується в результаті взаємодії або встановлення паритетних відносин між прагненням зберегти спонтанність і автентичність і необхідністю соціальної адаптації. Маються на увазі два завдання психологічних меж: збереження самості в незмінному вигляді як запоруки збереження гармонійної особистості і досягнення стану особистого щастя і встановлення контактів з навколишнім світом. Міра переживання «свого» і «чужого» визначає здатність особистості до діалогу і спільної творчості в будь-яких сферах життєдіяльності. Таким чином, українські

дослідники відкривають додатковий аспект психологічних меж як деяку дилему між прагненням до власної автентичності та соціальної адаптивністю, успішністю, спілкуванням з іншими, яку особистість змушена подолати.

Психологічні межі особистості розмежовують внутрішній світ особистості від зовнішнього світу, від інших людей, оскільки без меж життя майже неможливе. Ще на клітинному рівні людина інтуїтивно визначає, що для неї шкідливо, а що навпаки покращує життя, і встановлює межі відповідно до користі чи шкоди для організму. Оптимальні межі особистості дають можливість відмовлятися, виражати відкрито свої почуття, бути самим собою. Психологічна межа має також важливе значення в процесі міжособистісного спілкування та сприйняття людьми один одного. Відомо, що без чітко визначених комфортних меж, люди зазнають значних проблем в повсякденному житті, у стосунках з рідними і близькими, колегами, оточенням, тощо [9; 14; 24].

Встановлюються психологічні межі особистості в ранньому дитячому віці і відображають стосунки дитини з батьками. Спочатку дитина не відчуває себе окремо від матері, але поступово все більше і більше усвідомлює себе як самостійна особистість [18; 21].

У. Джеймсом було запропоновано такі компоненти психологічного простору особистості: фізичну, соціальну і духовну. Первинний розвиток фізичного простору відбувається в дітей у ранньому віці, соціальний простір зароджується в 3-6 років на основі фізичного, а духовний простір починає формуватися пізніше, в підлітковому віці. Отже, окремі аспекти особистості формуються в різний час, і якщо дитина потрапляє в певному віці в некомфортні, несприятливі умови, у неї може порушитися формування окремих видів меж [8; 26].

Якщо межі нормальні і здорові, то людина добре відчуває себе у навколишньому середовищі. Вона здатна до спілкування, вступати у відносини, розвиває та підтримує їх. Здорові межі є гнучкими; людина легко розуміє і визначає, на якому рівні їй комфортно спілкуватися, і чи хоче вона цього

спілкування взагалі. Людина спроможна зблизитися або навпаки віддалитися, якщо розуміє, що в стосунках щось не виходить.

Тетяна Леві виділяє наступні функції:

1. «Невпускаюча» – включення «захисту» від зовнішніх впливів, які оцінюються людиною як негативні. Межі стають непроникними і обмежують внутрішній психологічний простір особистості.

2. Проникна – відображає «пропускну» здатність меж. Це відбувається в разі достатнього рівня впевненості в собі і довіри людини до іншої особи, а також відсутність небезпечних факторів впливу. Межі нібито розчиняються, але, при цьому, людина не втрачає відчуття себе.

3. Вбираюча – межа нібито затягує потрібне і бажане з навколишньої дійсності. Ця функція допомагає забезпечити внутрішнє право на задоволення потреб людини – людина може відкрито сказати про свої потреби, попросити про допомогу і т.ін.

4. Функція «віддавання» – пропускає внутрішні імпульси. Дозволяє виражати себе – свої почуття і емоції зовні.

5. Стримуюча – при необхідності дозволяє стримувати імпульси для адекватної взаємодії з зовнішніми подразниками.

6. Спокійно-нейтральна – відображає спокійний, нейтральний стан людини, яка не прагне в даний момент до взаємодії із зовнішнім світом [14].

С.К. Нартова-Бочавер у своїх працях, зауважує також про такі функції меж особистості:

1. На межі з навколишнім світом виникає суб'єктність – межі визначають, що є «Я» і що «не Я», де починається «чужий» простір.

2. Відбувається визначення особистої ідентичності – людина самовизначається і отримує можливість самовиражатися і самостверджуватися обраним нею способом.

3. Створюється можливість рівноправних взаємин – дві людини, взаємодіючи одна з одною, залишаються вільними особистостями. Якщо ж межі

не справляються з цією функцією, може відбуватися або маніпуляція, або агресивний прояв.

4. Межі дають захист від зовнішніх впливів і можливість селекції цих впливів.

5. Наявність меж визначає межі відповідальності людини – людина несе відповідальність за те, що є її власністю.

Порушення даної функції і неправильна оцінка зони своєї відповідальності людиною може призвести до прийняття занадто великої відповідальності на себе, нездатності звернутися за допомогою, невротичного почуття провини або, навпаки, до інфантильних проявів [19].

Цікаву класифікацію функцій меж Я пропонує І. Шаповал Автор радить розділити всі функції на дві основні групи: 1) ключові або домінуючі функції; 2) структуровані функції. До перших (ключових) функцій відносяться:

- уникнення дезорганізуючих емоційних переживань;
- збереження самоповаги; підтримання сильного, несуперечливого, позитивного почуття власного Я;
- спонукання людини опанувати компенсаторні форми поведінки;
- запобігання доступу особистості до самої себе;
- самообмеження і забезпечення автономності через цивілізаційні механізми самоконтролю;
- регуляція адаптації, розвитку та формування особистості через обмеження її активності.

До структурованих функцій меж автор відносить:

- розмежування Я і не-Я, допуск можливого при контакті, вибір форми контакту, взаємодія з важливими частинами самого себе, розширення діапазону вираження себе;
- народження суб'єктності, визначення особистої ідентичності, створення можливості та інструменту рівноправного взаємодії, створення можливості селекції зовнішніх впливів, визначення меж особистої відповідальності;

– активна ізоляція від шкідливих впливів або допущення злиття зі світом; активне вбирання (задоволення потреб) або віддача (самовираження); активне стримування, «контейнерування» внутрішньої енергії; спокійно-нейтральне узгодження з Світом;

– диференціація, ідентифікація і інтеграція Я; комунікація, соціалізація і соціальна реалізація Я;

– спонукання до подолання меж; пригнічення активності зовнішніми вимогами; позначення меж віртуального стану, вихід за межі якого не є актуальним для досягнення мети (межі-каталізатори, інгібітори і маркери) [9].

Людина, визначаючи свій індивідуальний простір, змінює психологічні межі: то звужує їх, то розширює. Успішно адаптуватися –це означає досягти такого стану взаємовідносин особистості та групи, коли особистість без тривалих зовнішніх та внутрішніх конфліктів ефективно виконує свою провідну діяльність, задовольняє свої основні соціогенні потреби в повній мірі, йде назустріч тим рольовим очікуванням, котрі висуває до неї група, переживає стани самоствердження та вільного вираження своїх творчих здібностей. Під соціальною адаптацією розуміються способи пристосування, регулювання, гармонізації взаємодії індивіда з оточенням: при цьому індивід виступає як активний суб'єкт, який адаптується до середовища у відповідності зі своїми потребами, інтересами, прагненнями і активно самовизначається [7; 29].

Прийнято виділяти такі типи особистих меж:

1. М'які, коли людина зливається з іншими людьми.
2. Губчасті – вбирають чуже, люди невпевнені в собі.
3. Жорсткі – людина в усіх ситуаціях не змінює свій психологічний простір. Хто намагається порушити його – отримує жорстку відсіч. Іноді це призводить до проблем в особистому житті.

4. Гнучкі, які змінюються залежно від ситуації.

Іноді психологічні межі особистості порушують інші люди.

- Звинувачують інших людей у своїх проблемах.

- Контролюють поведінку людей, що їх оточують.

- Дають поради іншим, що і як потрібно робити.
- Дають установки, які події і як розцінювати.
- Дають негативу оцінку зовнішності і особистості [17; 19].

Людина, у чії межі вторглися інші, відчуває страх, гнів, фрустрацію, намагається уникати спілкування.

Якщо межі слабкі, у них втручаються достатньо регулярно, така людина відчуває досить сильний стрес, вона не може адекватно захистити себе від нападу. Такі люди відчувають себе невдахами, звинувачують себе у всіх невдачах та негараздах.

У людини зі слабкими межами існує ризик розвитку депресії, оскільки вона не може зупинити постійні вторгнення. При цьому, слід зауважити – чим слабші у особистості межі, тим частіше вона порушує межі інших [7; 9].

Сучасний український науковець П. Карелін, що є автором схеми дослідження психологічних меж, наголошує на важливості дослідження цього феномену із врахуванням соціально-психологічних контекстів [11].

Отже, психологічні межі – це психологічне утворення, що формується в результаті взаємодії або встановлення паритетних відносин між прагненням зберегти спонтанність й автентичність і необхідністю соціальної адаптації. Щоб бути соціалізованою та самодостатньою особистістю, необхідно чітко відчувати свої, а також партнера по спілкуванню, нагальні психічні стани, вміти рефлексувати, розвивати навички емпатії. Все це неможливо сформувати без встановлення психологічних меж при спілкуванні.

Потреба у встановленні меж настільки важлива, як і базові потреби. Якщо психологічні межі не встановлені або встановлені не чітко, то людина буде почувати себе не комфортно, пригнічено, не буде здатна до продуктивної діяльності і, можливо, матиме у подальшому проблеми, пов'язані з психологічним здоров'ям.

1.2 Самооцінка як важливий чинник психічного розвитку і самовдосконалення особистості

Самооцінка – оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей [16]. Самооцінка має комплексний характер, оскільки розповсюджується на різні появи особистості – інтелект, зовнішні дані, успішність у спілкуванні тощо. Вона також є динамічною, так як може змінюватись впродовж життя [10].

Залежно від того, як самооцінка, що має суб'єктивний характер, співвідноситься з реальними проявами людини, вона поділяється на види: занижена, завищена та адекватна (середня, оптимальна). Адекватна самооцінка – та, що відповідає реальності. Неадекватна самооцінка (занижена або завищена) – коли людина себе неправильно оцінює. Неадекватна, може бути завищеною – для неї характерна переоцінка людиною своїх позитивних якостей та заниженою, яка проявляється через применшення своїх переваг або перебільшення недоліків [10; 16; 21].

Структура самооцінки розглядається дослідниками як така, що має дві складові – когнітивна і емоційна, що нерозривно функціонують. Перша відображає знання людини про себе в різній ступені оформленості та узагальненості, друга – ставлення до себе, «афект на себе». Знання про себе особистість отримує в соціальному контексті, і вони обов'язково підкріплюються емоціями. Проте, якісні відмінності виділених елементів надає їм єдності внутрішньо диференційованих характер[16].

За К. Роджерсом, самооцінка формується на основі позитивних оцінок оточуючих людей. Для формування позитивної Я-концепції та адекватної самооцінки, людина має почувати себе прийнятою, це буде сприяти її подальшій самоактуалізації [23].

Самооцінка буває трьох видів: завищена, занижена та адекватна. На формування самооцінки впливають багато різних факторів, але основні – це позитивні оцінки оточуючих людей і виховання (сприймання дитини як особистості) в сім'ї.

Як було зазначено вище, важливу роль в формуванні самооцінки дослідники відводять сім'ї. Відомо, що нестача любові з боку близьких, породжує у дитини дефіцит самоствалення аж до неприйняття себе. До факторів, які впливають на формування самооцінки, належать такі як стиль виховання в сім'ї, зацікавленість дорослих у справах дитини; в школі – педагогічна оцінка, залученість дітей в оцінну діяльність. Зокрема, при використанні у вихованні дитини стилю гіпоопіки, у дитини як правило, формується неадекватна, а саме, низька оцінка себе, своїх якостей. Завищена, або знову ж таки занижена самооцінка, може сформуватись при так званій гіперопіці, оскільки дитину або вихваляють без її реальних здобутків або роблять все за неї, без можливості відчутти власні сили, домогтись перемоги при подоланні труднощів.

Для розвитку адекватної самооцінки важливими є три моменти:

- Вагому роль у формуванні відіграє співвідношення реального Я та ідеального Я, тобто такою якою людина хоче бути.

- Важливий фактор формування самооцінки пов'язаний з інтеріоризацією соціальних реакцій індивіда. Пояснюється тим, що особа схильна оцінювати себе таким чином, як її оцінюють інші люди.

- Індивід оцінює успішність своїх дій, вчинків через формат своєї ідентичності [1; 16].

Тобто при розгляді процесу формування та розвитку самооцінки важливі механізми розуміння себе та інших людей, а саме: рефлексія, ідентифікація та емпатія. Важливо також акцентувати на визначальному значенні впливу на самооцінку успіхів у продуктивних видах діяльності, оскільки тільки відчуття перемоги, власної спроможності, подолання труднощів при виконанні складних завдань надає людині впевненість у власних силах.

Отже, самооцінка – оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та її місце серед інших людей. Самооцінка відіграє вирішальну роль у становленні особистості та її взаємовідносинах з оточуючими, успіхах у діяльності.

1.3. Становлення психологічних меж та самооцінки у юнацькому віці

У віковій психології даний вік характеризують як період формування стійкої системи цінностей, становлення самосвідомості та формування соціального статусу особи.

С.К. Нартова-Бочавер [18] підкреслює нелінійність і ненормативність розвитку меж особистості. Становлення в онтогенезі психологічної межі включає послідовний перехід від неподільності і симбіозу в дитинстві до автономності та незалежності, властивої зрілій особистості (додамо, що вік настання зрілості в сучасних умовах не має фіксованого значення і є індивідуальним) з відповідною широтою, диференціацією та організації життєвого простору [15]. При цьому, тілесність меж, що відчувається в стресових ситуаціях, поступово доповнюється межами суб'єктивно значущих аспектів буття, що не мають чіткої просторово-часової локалізації (наприклад, цінності, смисли, світоглядні позиції, смакові переваги). Даний процес також супроводжується ускладненням способів маркування та захисту меж, а кумуляція епізодів відстоювання меж сприяє суверенізації психологічного простору особистості.

Найбільш інтенсивним періодом формування меж є дитячий вік, коли дитина включається в систему соціальних відносин, адаптується, накопичуючи життєвий досвід. Психологічні межі виступають свого роду «буфером», який допомагає дитині «вбудуватися в суспільство» [22].

Вважається, що в підлітково-юнацькому віці межі досягають оптимальних показників: їх ефективне функціонування визначається активністю, гнучкістю, здатністю утримувати і захищати вербальними засобами; менша ефективність корелює з проникністю, недиференційованістю, неадаптивністю, труднощами регуляції і контролю, фізичним захистом або з використанням соціально несхвалюваних способів поведінки. Оптимальний варіант розвитку меж дозволяє вже в підлітково-юнацькому віці вибудувати адекватну систему взаємодії з зовнішньої і внутрішньої реальністю [12; 22].

Важливою соціально-психологічною характеристикою особистості в юнацькому віці є її самооцінка. Самооцінка – це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, здібностей, якостей і свого місця серед інших людей. Вона значною мірою визначає її активність, ставлення до себе та інших людей [26].

Велика роль в усвідомленні своїх якостей і самооцінки в юнацькому віці належить саморефлексії. Для юнаків характерне самопоглиблення і виявляється воно або через постійний контроль своєї поведінки за допомогою самоспостереження, або через самоспоглядання і самоаналіз, що передбачає певний відхід від дії, поглиблення в аналіз свого «я», таким, яке воно є зараз, таким, яким я намагаюсь стати, яким я повинен стати, яким би я хотів стати. Цей аналіз може проводитися в думках, мріях, на папері [25].

Основним фактором, який формує самооцінку в юнацькому віці, є Я-концепція. В науковій літературі поняття «Я-концепція» з'явилася у зв'язку з необхідністю дослідження і описання глибинних структур і процесів особистості, також тісно пов'язане з поняттями «самосвідомість», «самооцінка», «образ Я», «власне Я», «картина Я», «уявлення про себе» [1; 16].

Я-концепція в юнацькому віці виникає у процесі соціальної взаємодії, як неминучий і завжди унікальний продукт психічного розвитку, як відносно стійке і одночасно схильне до внутрішніх сумнівів і змінам.

В юнацькому віці формування адекватної самооцінки – одне із важливих завдань, оскільки завищена або занижена самооцінка призводять до серйозних внутрішніх і міжособистісних конфліктів [12].

Занижена самооцінка веде до пониженої самоповаги, яка робить уявлення про самого себе суперечливим і нестійким, а людину невпевненою в собі. Такі юнаки мають тенденцію до повної непомітності в спілкуванні, боляче реагують на ставлення до себе, жарт, сміх, критику. Їх не «бачать» і не обирають в лідери. Вони рідко беруть участь в суспільній діяльності, не вміють захистити себе і не висловлюють свою думку. У таких молодих людей частіше за все розвивається почуття ізоляції, замкнутості та самотності. В суспільстві вони часто відчують незручність та напругу, що перешкоджає спілкуванню з

оточуючими. Оскільки такі юнаки хочуть подобатися іншим, на них легко вплинути і управляти ними; вони дозволяють іншим приймати за себе рішення, відчувають невпевненість в собі [9; 22].

Отже, самооцінка є одною із найважливіших соціально-психологічних характеристик особистості в юнацькому віці. Саме в цей період людина починає усвідомлювати свою особливість і неповторність, в її свідомості відбувається поступова переорієнтація із зовнішніх оцінок та внутрішні. В юнацькому віці формування адекватної самооцінки дуже важливо, оскільки дві крайності, а саме занижена або завищена самооцінка, можуть призвести до внутрішніх та міжособистісних конфліктів.

Окрім того, даний вік характеризують як період формування стійкої системи цінностей, становлення самосвідомості та формування соціального статусу особи [27].

Таким чином, ми можемо зазначити, що у юнацькому віці психологічні кордони активно формуються і починають ефективно функціонувати. У цей віковий період, у структурі «Я-Концепції» самооцінка займає провідну роль у розвитку особистості юнака.

Підводячи підсумок теоретичному аналізу, у царині понять психологічних меж та самооцінки, ми можемо зробити такі висновки:

- Психологічний простір, межі людини є необхідною компонентою гармонійного розвитку особистості, успішної її адаптації до суспільства.
- Самооцінка особистості це складна, динамічна структура, від якої залежать всі види діяльності особистості.
- Дослідження психологічних меж та самооцінки є актуальним для наукових розвідок, саме у людей юнацького віку, оскільки ці психологічні утворення є визначальними для розвитку особистості у цей період.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕЖ ТА САМООЦІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Аналіз вибірки та методів дослідження взаємозв'язку психологічних меж та самооцінки у юнацькому віці

Емпірична вибірка дослідження складалась із 60 респондентів (37 дівчат, 23 юнаків), студентів Херсонського державного університету, віком від 20 до 23 років. У дослідженні взяли участь студенти декількох факультетів та спеціальностей, як гуманітарного, природничого спрямування, так і представники точних наук. Для виявлення загальних, характерних тенденцій взаємозв'язку психологічних меж та самооцінки у юнацькому віці та для обмеження впливу професійних знань, ми не проводили опитування з респондентами спеціальності «Психологія». Дослідження проводилося в жовтні - листопаді 2020 року у дистанційній формі. Зважаючи на мету та завдання нашої наукової розвідки, було використано наступні методики: «Визначення психологічних меж» (Е. Хартман), «Шкала самооцінки» та авторська анкета «Психологічні межі» (Див. додаток А).

Авторська анкета «Психологічні межі». Для дослідження загальної обізнаності респондентів поняття «психологічні межі», їх функцій, значення та з'ясування, наскільки юнацтво усвідомлює їх важливість для власного психологічного благополуччя. Анкета містить 9 питань, як відкритої, так і закритої форми.

Тест «Визначення психологічних меж» (Е. Хартман). Мета – виявити тип психологічних меж. Автор розмежовує поняття «тонкі або м'які» та «товсті або жорсткі, грубі» психологічні межі. Опитувальник вміщує 18 запитань та має 5 варіантів відповідей: абсолютно невірно; скоріше невірно, ніж вірно; іноді; скоріше вірно, ніж ні; це повністю відноситься до мене.

Методика «Шкала самооцінки» (Г. Казанцева). Мета – виявити рівень самооцінки особистості. Методика має три показники результатів: низький,

високий та середній рівні самооцінки особистості, що дозволяє чітко диференціювати показники респондентів. Опитувальник вміщує 20 запитань.

2.2. Результати емпіричного дослідження рівня самооцінки та особистісних меж

Результати анкетування. Після проведення авторської анкети «Психологічні межі» було виявлено:

Чи знайоме вам поняття психологічні межі?

- 43,3% вважають, що гарно обізнані із цим поняттям.
- 45% дещо читали та мають деякі знання про те, що таке психологічні межі, для чого вони, якими є їх основні функції.
- 11,7% лише поверхово знають про психологічні межі, щось чули, але детальніше не вивчали.

Отже, більшість (57%), вважають, що недостатньо знайомі із цим поняттям.

Як Ви думаєте, що таке психологічні межі?

- 10% не змогли дати визначення психологічним межах; 50% дали визначення, що межі – це певні принципи, бажання, емоції, можливості; 33,3% назвали психологічні межі психологічними бар'єрами; 6,7% означили, психологічні межі, як зону комфорту. Ми можемо стверджувати, що у цілому ці визначення, не є прийнятними та такими, які передають суть цього поняття.

Як Ви гадаєте, чи потрібні людині психологічні межі?

- 65% відповіли ствердно, що людині необхідні психологічні межі, 29% – сказали, що не потрібні, іншим (5%) було важко відповісти. Цікаво, виходячи з попередніх відповідей, значна частина опитуваних вважає, що людині потрібні психологічні межі, при цьому не розуміючи сутності цього психологічного явища.

Чи існує, на вашу думку, користь психологічних меж?

- 53,3% запевнили, що користь психологічних меж це захист, 31,7% – це розмежування і розуміння де власні межі, а де чужі, 8,3% – запевнили, що користі немає, 6,7% – для стримання від небезпечних дій оточуючих.

Чи можуть психологічні межі допомагати у спілкуванні з людьми?

- 46,7% – запевнили, що психологічні межі допомагають у спілкуванні тим, що нас не ображають і ми не ображаємо інших людей, 23,3% – не бачать користі від психологічних меж у спілкуванні з іншими людьми, 11,7% – для відстоювання власної думки, інтересів, 10% – для самовираження, 8,3% – встановлення контактів. Відповіді респондентів, на нашу думку, є доцільними і вказують на розуміння практичного використання побудови психологічних кордонів особистістю.

Які основні функції психологічних меж, на Вашу думку? В цьому питанні була можливість обрати декілька варіантів відповіді.

- Захист від зовнішніх негативних впливів (81,7%)
- Задоволення власних потреб (56,7%)
- Дозволяє виражати свої емоції та почуття (53,3%)
- При необхідності стримує імпульси (61,7%)

Підводячи підсумок результатів анкетування, слід зазначити, що незважаючи на деяку нечіткість формулювання поняття психологічних меж, опитувані розуміють їх значущість, особливо чітко називаючи їх функції. Тобто, існує розуміння важливості деякого практичного застосування, вибудовування особистісних границь при взаємодії з іншими людьми.

Після проведення методики «Визначення психологічних меж» (Е. Хартман), ми отримали такі результати (див. рис. 2.1):

У 20% (12 респондентів) виявлено «тонкі» психологічні межі. Такі результати свідчать про те що, такі люди можуть співчувати, емоційно приєднуватись до інших. Вони творчі, мрійливі, іноді слабкі у відстоюванні своїх меж, в стресовій ситуації краще відступлять, ніж будуть сваритись, недовірливі, але легше піддаються впливу і губляться коли на них тиснуть.

У 80% (48 досліджуваних) переважають «товсті» межі, які свідчать про те, що досліджувані не відчують ніяких труднощів у спілкуванні з іншими, вони можуть спокійно відмовити у проханні, якщо це порушує їх межі. Такі особистості можуть відстоювати власні інтереси. Одних людей вони тримають

на відстані, яким вони не довіряють, більш близьких вони тримають поруч. Це допомагає адекватно сприймати навколишній світ та фільтрувати ресурси, які вони витрачають на спілкування з іншими.

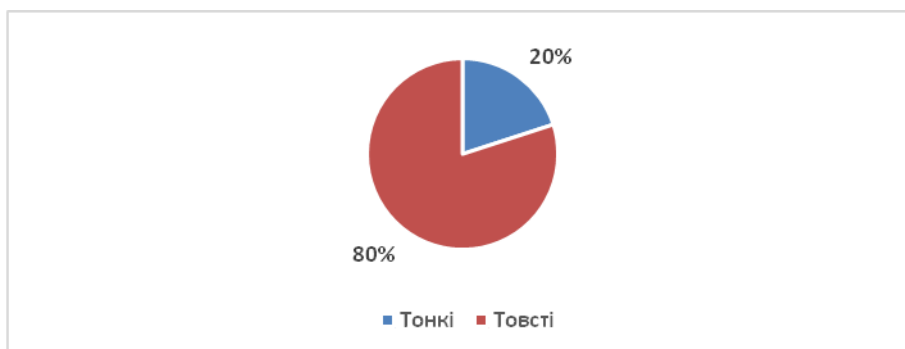


Рис. 2.1. Психологічні межі, що домінують (%)

Отже, ми бачимо значуще превалювання саме «товстих» психологічних меж у юнацькому віці, що вказує як на позитивний аспект – вміння відстоювати власні інтереси, так і на деяку нестачу довіри до соціуму у сучасного юнацтва, що можна трактувати як негативний аспект результатів.

Результати діагностики самооцінки. Після вивчення показників по загальній вибірці за методикою «Шкала самооцінки» ми отримали такі результати (див. рис. 2.2):

16,7% мають низький рівень самооцінки. Вони негативно ставляться до себе, при перших невдачах опускають руки, втрачають віру в себе. Вони невпевнені, закриті, частіше інтровертовані особистості, до оточуючих ставляться з підозрілістю.

33,3% досліджуваних мають високі показник за методикою. Такі особистості вміють відстоювати особистісні межі, впевнені, мають чітку думку та вміло її доносять до навколишніх, частіше екстраверти.

50% осіб мають середній рівень самооцінки. Це свідчить про те, що вони адекватно сприймають себе, свої особливості, характер та ситуації, що з ними трапляються, але негативні події та стресові ситуації можуть негативно вплинути на рефлексію та самовідчуття особистості.

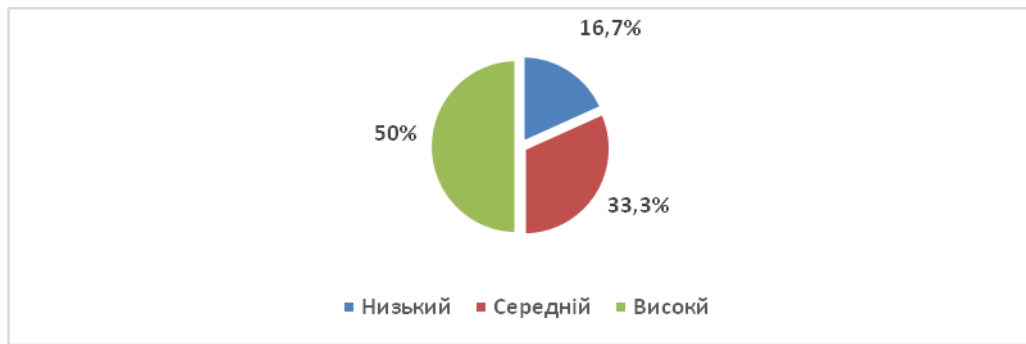


Рис. 2.2. Рівні самооцінки, що домінують (%)

Отже, ми бачимо, що взагалі по вибірці, домінують високі та середні показники самооцінки, що взагалі є характерним для цього вікового періоду.

Для більш ґрунтовного дослідження психологічних меж особистості, було проведене (у відсотковому відношенні), порівняння результатів показників та тестування. При порівнянні результатів діагностики показників самооцінки та психологічних кордонів було виявлено наступне:

Серед респондентів із показником «товсті» межі – 56,7% мають високу самооцінку, 36,7% середню та усього 6,7% низьку.

Серед респондентів із показником «низькі» психологічні кордони по 16,7% – висока та середня самооцінка та 66,7% низька. Тобто між вибірками за показниками рівня психологічних меж показники рівня самооцінки відрізняються. Виявлені значущі розбіжності висвітлені у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Значущі відмінності тестових оцінок за методикою «Шкала самооцінки»
(φ-критерій Фішера)**

Рівень превентивної задоволеності шлюбом(%)	Респонденти які мають «товсті» психологічні межі (n = 48)	Респонденти які мають «тонкі» психологічні межі (n = 12)	Критерій Фішера	Рівень значимості
Високий рівень	56,7%	16,7%	6,7	$P \leq 0,01$
Середній рівень	36,7%	16,7%	3,6	$P \leq 0,01$
Низький рівень	6,7%	66,7%	11,1	$P \leq 0,01$

За допомогою ϕ -критерію Фішера було виявлено статистично значущі відмінності у показниках самооцінки між респондентами, які мають «товсті» та «тонкі» психологічні межі. На нашу думку, це підтверджує висновки, які можна зробити під час теоретичного аналізу сутності поняття – «психологічні межі». Люди які є чутливими, готовими на співчуття, є менш самостійними, більш сприятливими до впливу інших людей, мають занижку оцінку власної особистості. І особистості, які вибудовують свої стосунки враховуючі у більшій мірі власні інтереси, та не витрачають час на рефлексію, що про них подумують інші, є більш впевненими у собі.

Результати кореляційного аналізу зв'язку самооцінки та особистісних меж. За допомогою програми STATSTICA 11.0 були виявлені кореляційні взаємозв'язки між рівнем самооцінки та особистісними межами.

Прямі та зворотні кореляційні зв'язки були виявлені між такими показниками методик (табл. 2.2.):

Таблиця 2.2.

**Показники кореляційного дослідження
зв'язку самооцінки та особистісних меж**

Показники	«Товсті» межі	«Тонкі» межі
Низький рівень самооцінки	-0,441	0,365
Середній рівень самооцінки	-0,145	0,269
Високий рівень самооцінки	0,683	0,312

Зробимо аналіз значущих кореляційних зв'язків:

- низький рівень самооцінки та «тонкі межі» (0,365, при рівні статистичної значимості $p < 0,05$). Таких зв'язок свідчить про те, що коли людина знаходиться в певному «вакуумі» своїх переживань та емоцій, має нечіткі рамки власного «Я», їй важко відстоювати свою позиції, доводити свою думку. Така людина вважає, що краще не спілкуватись взагалі з іншими, ніж не вміти донести до тих своєї позиції. Особистості втрачають сенс у взаємодії та замикаються в собі. Деякі навпаки, через тонкі межі та низьку самооцінку

намагаються влізти до меж інших людей на принизити їх певні здобутки та досягнення.

- високий рівень самооцінки та «товсті межі» (0,683, при рівні статистичної значимості $p < 0,05$), що свідчить про активну позицію особистостей в особистісному та міжособистісному спілкуванні. Такі люди можуть відстоювати себе, часто можуть навмисно створювати конфлікти заради перемоги в них, вони мають чіткі рамки та позиції у міжособистісному та особистісному спілкуванні. Деякі особистості можуть мати високі межі та самооцінку, але завищену, а тому намагаються посягнути на спокій та впевненість інших. Вони відчують певну конкуренцію та намагаються її позбутися.

- обернений кореляційний зв'язок був виявлений між показниками низький рівень самооцінки та «товсті межі» (-0,444, при рівні статистичної значимості $p < 0,05$) (див. табл. 2.2). Такий результат свідчить про те, що коли особистість відчуває себе невпевнено, тривожно та має сумніви щодо своїх думок та позицій, показник меж знижується. Людина втрачає здатність постояти за себе, замикається у собі, не може адекватно реагувати на ситуацію та вважає, що в стресовий момент краще піти, ніж відстояти власні межі.

У цілому результати кореляційного аналізу підтверджують попередні результати нашого дослідження, зокрема, прямі зв'язки показників: високий рівень самооцінки та «товсті межі»; обернений кореляційний зв'язок був виявлений між показниками низький рівень самооцінки та «товсті межі» та навпаки, низька самооцінка пов'язана із показником «тонкі межі». Тобто у людини із низькою самооцінкою є висока вірогідність складності дистанціювання із іншими людьми.

За результатами емпіричного дослідження, ми визначили, що існує взаємозалежність між показниками самооцінки та психологічних меж у осіб юнацького віку. Висока самооцінка пов'язана з «товстими» межами і навпаки низька самооцінка з «тонкими».

ВИСНОВКИ

У роботі проведено наукову розвідку проблематики психологічних меж особистості та зв'язок цього конструкту із самооцінкою.

Узагальнення результатів дослідження дає підстави для таких висновків:

1. Розглянуто поняття – психологічні межі особистості. З'ясовано, що це психологічне утворення, яке виникає в результаті взаємодії або встановлення відносин між прагненням зберегти спонтанність й автентичність та необхідністю соціальної адаптації. Психологічний простір людині охороняє її від спроб агресивного вторгнення. Таким чином, людина підтримує власну безпеку, свободу та незалежність.

Охарактеризовано та проаналізовано поняття «самооцінка». Визначено, що це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей. Залежно від того, як самооцінка, що має суб'єктивний характер, співвідноситься з реальними проявами людини, вона поділяється на види: занижена, завищена, адекватна.

2. Було розкрито питання становлення психологічних меж та самооцінки в юнацькому віці, особливості в даному періоді, фактори, що впливають на розвиток. Саме в цей період людина починає усвідомлювати свою особливість і неповторність, в її свідомості відбувається поступова переорієнтація з зовнішніх оцінок та внутрішні. В юнацькому віці формування адекватної самооцінки дуже важливе, так як дві крайності, а саме, занижена або завищена самооцінка може привести до внутрішніх та міжособистісних конфліктів.

У досліджуваній віковий період психологічні кордони досягають оптимальних показників: їх ефективне функціонування визначається активністю, гнучкістю, здатність утримувати і захищати вербальними засобами; у випадку несформованості меж: знижена ефективність корелює з проникністю, недиференційованістю, неадаптивністю, труднощами регуляції і контролю, фізичним захистом, використанням соціально не схвалюваних способів поведінки.

3. У результаті емпіричного дослідження взаємозв'язку психологічних меж та самооцінки в юнацькому віці було:

– зазначено, що респонденти розуміють поняття «психологічні межі» на початковому рівні, знання фрагментарні, хоча при цьому розуміння функцій психологічних меж доволі реалістичне. Також студенти впевнені у важливості вміння вибудовувати та тримати психологічні кордони, як захист від деструктивних зовнішніх впливів.

– виявлено, що у більшості респондентів, психологічні кордони доволі грубі (товсті). Це надає можливість вибудовувати власну, оптимальну поведінку, але існує ризик виникнення недовіри та обмеження стосунків із соціумом.

– доведена статистично значуща залежність між психологічними межами та рівнем самооцінки, зокрема, низький рівень самооцінки пов'язаний із «тонкими межами»; навпаки, високий рівень самооцінки пов'язаний із «товстими межами». Таким чином, виявлені розбіжності доводять існування взаємозв'язку між самооцінкою та психологічними межами у осіб юнацького віку.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у всебічному аналізі особливостей взаємозв'язку психологічних меж та самооцінки у інші вікові періоди розвитку особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М. : Прогресс, 1986. 420 с.
2. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми : Вид. будинок «Еллада», 2012. 608 с.
3. Боришевський М.Й. Психологічні механізми розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 1996. №3. С. 26–33.
4. Волинчук О. До проблеми психологічних меж особистості. *Наука і освіта*. 2019. №3. С. 37-40.
5. Григор'єва О. В. «Топографічна» структура особистості та можливості її дослідження. *Актуальні проблеми сучасної психології* : Матер. доп. і повід. на V звіт.-наук. конференції. проф.-виклад. складу та студентів. Волинського держ. ун. ім. Лесі Українки, 2006. С. 129–140.
6. Григор'єва О. В. Психологічні межі особистості та метод оцінки їх сформованості. *Наука і освіта*. 2013. №1–2. С. 8–13.
7. Грись А. Образ Я та психологічні межі особистості у контексті адаптивних процесів [Електронний ресурс]. URL: <http://lib.iitta.gov.ua>. (дата звернення: 10.02.2020)
8. Джемс У. Психология : пер. с англ. / Джемс У. М. : Педагогика, 1991. 368 с.
9. Дорожкін В., Савченко О. Аналіз взаємозв'язку психологічних меж особистості підлітків та стилів сімейної взаємодії. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка. Київ, Т. 6(3) 2020. С. 126–134
10. Захарова А. В. Генезис самооценки: автореф. дис. доктора психологических наук: 19.00.07 / АПН СССР Инст. общей и педагогической психологии. М., 1980. 44 с.

11. Карелін П. Застосування схеми «person-x-environment» в емпіричному дослідженні психологічних меж особистості. *Педагогічний процес: теорія і практика (серія: Психологія)*. № 3 (62), 2018. С. 68–77.
12. Кон И. С. Психология юношеского возраста. М.: Книга по Требованию, 2013. 176 с.
13. Костюк Г. С. Принцип развития в психологии. Хрестоматия по возрастной психологии. М.: Международная педагогическая энциклопедия, 1994. С.19–23.
14. Леви Т. С. Диагностика психологической границы личности: качественный анализ. *Вопросы психологии*. 2013. №5. С. 93–101.
15. Левин К. Теория поля в социальных науках [Текст]. СПб.: Академический проект, 2019. 313 с.
16. Лозовая, Г.В. Методологические проблемы изучения самооценки личности. *Специалист*. 2003. №5. С.28–32.
17. Марцинковская Т.Д. Психологические границы: история и современное состояние. *Мир психологии*. 2008. № 3. С. 55–61.
18. Нартова-Бочавер С. К. Понятие «психологическое пространство личности»: обоснование и прикладное значение. *Психологічний журнал*. 2003. Т. 24. №6. С. 27–36.
19. Нартова-Бочавер С.К. Психология суверенности: десять лет спустя. М.: Смысл, 2017. 200 с.
20. Пивненко Т. В. Психологические границы Я в игре детей, не принимаемых сверстниками. Автореф. канд. дисс. М.: МГППУ, 2008. 26 с.
21. Райгородский, Д.Я. Самосознание и защитные механизмы личности / Под ред. Д.Я. Райгородского. Самара : Бахрах-М, 2000. 656 с.
22. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности : пер. с нем. М.: Мир, 1994. 320с.
23. Роджерс К. О становлении личностью. Психотерапия глазами психотерапевта. М. : Прогресс, 1994. 256 с.

24. Сахарова Н.А., Щукина Ю.В. Феномен «психологические границы личности» в психологии. *Психологический журнал*. № 3, 2014. С. 1–9.
25. Сидоров К.Р. Самооценка в психологи. *Мир психологии*. 2006. № 2. С.224–234.
26. Силина, О.В. Структура границ Я у детей 2–10 лет. *Социальная психология и общество*. 2016. Том 7. № 4. С. 83–98.
27. Ставицька С.О. Духовна самосвідомість особистості: становлення і розвиток в юнацькому віці : монографія. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. 727 с.
28. Стуліка О., Шарлай Н. Особливості взаємозв'язку психологічних меж особистості та метафори власного життя у ранньому юнацькому віці. *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна*. Серія Психологія. № 67. 2019. С. 75–81.
29. Яроцька А. С. Особливості психологічних меж особистості у співзалежних стосунках в парі. *Наука і освіта* : наук.-практ. журнал. 2013. № 1-2. С. 112–116.
30. Adams J. Boundary issues: using boundary intelligence to get the intimacy you want and the independence you need in life, love, and work. New Jersey: Wiley. 2005. 252 p.
31. Brown N. W. Coping with Infuriating, Mean, Critical People the Destructive Narcissistic Pattern. Westport: Greenwood Publishing Group, 2006. 203 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, _____, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;
 - надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
 - самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
 - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
 - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
 - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
 - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
 - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
 - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
 - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
 - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
 - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
 - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
 - не підроблювати документи;
 - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
 - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
 - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
 - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
 - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
 - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
 - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

_____ (дата)

_____ (підпис)

_____ (ім'я, прізвище)

ДОДАТОК Б

Анкета «Психологічні межі»

Доброго дня, я студентка 4 курсу університету, прошу Вас пройти анкету і декілька опитувальників, це абсолютно анонімно, тут немає правильних чи неправильних відповідей, відповідайте, як Ви думаєте, Ваші результати дуже допоможуть мені в науковій роботі!

1. *Вкажіть Вашу стать*

А) чоловіча

Б) жіноча

2. *Ваш вік (повних років)* _____

3. *Факультет, де навчаєтесь*

4. *Чи знайоме вам поняття психологічні межі (кордони)?*

А) Так, дуже гарно обізнаний

Б) Дещо читав.

В) Майже нічого не знаю.

Г) Ні

5. *Як Ви думаєте, що таке психологічні межі?*

6. *Як Ви гадаєте, чи потрібні людині психологічні межі?*

А) так

Б) ні

В) не знаю

7. *Чи існує, на вашу думку, користь психологічних меж?*

8. *Чи можуть психологічні межі допомагати у спілкуванні з людьми?*

9. *Які основні функції психологічних меж, на Вашу думку?*

А) захист від зовнішніх негативних впливів.

Б) задоволення власних потреб.

В) дозволяє виражати свої емоції та почуття.

Г) при необхідності стримує імпульси для адекватної взаємодії із зовнішніми подразниками.

Дякую за відповіді!