

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2026.1.10>

УДК 159.923.2.072:159.923.2.075

РОЛЬ САМООЦІНКИ У ВСТАНОВЛЕННІ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ ОСОБИСТОСТІ

Шаталова А. Л., Раєвська Я. М.

THE ROLE OF SELF-ESTEEM IN ESTABLISHING PERSONAL BOUNDARIES OF THE INDIVIDUAL

Anastasiia Shatalova, Yana Raievska

Анотація

Актуальність. У сучасних умовах воєнного стану та соціальної нестабільності проблематика ролі самооцінки у встановленні особистих кордонів набуває особливої актуальності. Хронічний стрес, постійна загроза безпеці, соціально-економічна нестабільність, втрата звичного способу життя впливають на здатність людини адекватно оцінювати власні ресурси, можливості та особисті кордони. Також значно зростає інформаційний тиск, соціальні очікування та конкуренція. У таких умовах особистість опиняється в ситуаціях, що потребують її здатності до адаптації. Формування адекватної самооцінки та гнучких особистих кордонів стають важливим чинником збереження психічної рівноваги та конструктивної міжособистісної взаємодії.

Мета роботи – вивчення особливостей самооцінки та її зв'язку зі встановленням особистих кордонів.

Матеріали та методи. Для оцінки рівня самооцінки використовувалися три стандартизовані психодіагностичні методики (шкала самооцінки М. Розенберга, авторська анкета на основі методики Г. М. Казанцева та експрес-діагностика рівня самооцінки). Для визначення типу та характеристик особистих кордонів – авторську методику, розроблену в рамках даного дослідження. Емпіричну вибірку дослідження становили 80 респондентів віком 18-53 років, розподілених на три групи: без психологічної освіти, студенти початкових курсів спеціальності «Психологія» та студенти старших курсів або фахівці з повною психологічною освітою. Такий підхід дозволив проаналізувати відмінності залежно від рівня та етапу професійної підготовки.

Результати та їх обговорення. Встановлено, що попри значну кількість досліджень, присвячених окремо проблемі самооцінки та особистих кордонів, їхній взаємозв'язок залишається недостатньо вивченим, що зумовлює потребу комплексного наукового аналізу. Результати дослідження засвідчили, що підвищення рівня самооцінки супроводжується збільшенням частки здорових особистих кордонів. Психологічна грамотність і професійна підготовка також впливають на ефективність їх встановлення.

Виявлено значущий позитивний зв'язок між рівнем самооцінки (за шкалою Розенберга та авторською анкетною, розробленою на основі методики Г. М. Казанцева) та гнучкими особистими кордонами, що свідчить про зростання здатності до їх формування зі збільшенням самооцінки.

Водночас щодо пористих кордонів у цих самих методиках зафіксовано значущий негативний зв'язок, що вказує на їх більшу вираженість при нижшому рівні самооцінки.

Висновки. Отримані результати підтверджують наявність зв'язку між рівнем самооцінки та сформованістю особистих кордонів: вища самооцінка асоціюється з гнучкими межами, тоді як нижча – з пористими або надмірно жорсткими, що ускладнюють соціальну взаємодію. Виявлено вплив професійної підготовки: найменша потреба у встановленні кордонів характерна для осіб із психологічною освітою, найбільша – для респондентів без неї. Це підкреслює доцільність розвитку психоедукаційних програм.

Ключові слова: самооцінка, особисті кордони, особистість, види самооцінки, типи особистих кордонів, взаємозв'язок самооцінки та особистих кордонів, встановлення особистих кордонів.

Abstract

Background. In conditions of martial law and social instability, the role of self-esteem in personal boundary setting is particularly relevant. Chronic stress, security threats, socio-economic instability, and disruption of daily life reduce individuals' ability to adequately assess their resources and boundaries. Increased information pressure and social expectations further complicate adaptation. In this context, the development of adequate self-esteem and flexible personal boundaries is essential for psychological well-being and interpersonal functioning.

Purpose. To examine self-esteem and its relationship with personal boundary setting.

Materials and Methods. The study involved 80 participants aged 18–53, divided into three groups based on psychological education level. Self-esteem was assessed using the Rosenberg Self-Esteem Scale, an author's questionnaire based on G. M. Kazantseva's method, and a rapid diagnostic tool. An author-developed instrument was used to assess personal boundaries.

Results and Discussion. Findings show that self-esteem and personal boundaries are insufficiently studied in their interrelation. Higher self-esteem is associated with a greater presence of healthy (flexible) boundaries, while psychological education enhances boundary formation. A significant positive correlation was found between self-esteem and flexible boundaries, and a significant negative correlation with porous boundaries, indicating their increase at lower self-esteem levels.

Conclusions. *Self-esteem is positively associated with flexible personal boundaries, whereas lower self-esteem is linked to porous or rigid boundaries that hinder social interaction. Psychological education reduces the need for boundary establishment, highlighting the importance of psychoeducational programs.*

Key words: *self-esteem, personal boundaries, personality, types of self-esteem, categories of personal boundaries, the relationship between self-esteem and personal boundaries, set personal boundaries.*

1. Вступ. Самооцінка є однією з ключових психологічних характеристик особистості, що визначає її ставлення до себе, власних можливостей, досягнень та усвідомлення меж дозволеного. Рівень самооцінки безпосередньо впливає на здатність усвідомлювати власні потреби, приймати рішення та вибудувати взаємини з оточенням.

Як занижена, так і завищена самооцінка часто стають причиною внутрішніх і міжособистісних конфліктів, порушення особистих кордонів, а також зниження емоційної стабільності. Неадекватна самооцінка ускладнює процес встановлення особистих кордонів, що проявляється або в надмірній поступливості та схильності до порушення власних меж, або у жорсткому, ригідному відстоюванні кордонів без урахування контексту взаємодії.

Не менш значущим компонентом психічного здоров'я особистості є особисті кордони, які забезпечують усвідомлення та захист власних потреб, цінностей і інтересів, а також сприяють збереженню емоційної рівноваги у взаємодії з іншими. Особисті кордони виконують функцію внутрішнього регулятора міжособистісної дистанції, визначаючи допустимі форми поведінки та взаємодії у соціальному просторі. Водночас у сучасній психологічній науці відсутнє єдине загальноприйняте визначення поняття особистих кордонів, що зумовлює різноманіття підходів до його трактування та ускладнює системне дослідження цього феномена.

Попри наявність значної кількості наукових праць, присвячених проблемі самооцінки, та обмежену кількість досліджень, спрямованих на вивчення особистих кордонів, взаємозв'язок між цими психологічними феноменами залишається недостатньо дослідженим. Отримані результати можуть мати безпосереднє практичне значення, оскільки дозволяють враховувати рівень і особливості самооцінки в процесі психологічного супроводу особистості щодо встановлення та підтримки здорових особистих кордонів, і навпаки. Більш висока самооцінка розглядається як внутрішній психологічний чинник, що визначає здатність людини усвідомлювати власні потреби, асертивно їх відстоювати та водночас поважати межі інших. Це відкриває можливості для розробки більш ефективних психотерапевтичних і консультативних підходів, спрямо-

ваних на формування здорових особистих кордонів. Практична цінність дослідження полягає у можливості застосування його результатів у практичній психології, психотерапії та освітніх програмах з метою підвищення ефективності формування здорових особистих кордонів і підтримки психічного благополуччя.

2. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Науковий інтерес до проблематики самооцінки особистості зберігає актуальність і широко відображається у працях вітчизняних та зарубіжних вчених: Є. Калюжна, А. Гринечко, Н. Тимченко, Ю. Легенька, А. Адлер, Ю. Гіппенрейтер, У. Джеймс, М. Кляйн, Н. Бранден, С. Кросс, К. Левін, Р. Ленг, Л. Мадсон, А. Маслоу, В. Мерлін, Л. Прескотт, К. Роджерс, Б. Скіннер, Т. Фігурські, Ф. Франкл, З. Фройд, Х. Хекхаузен, Д. Уотсон, Е. Еріксон та ін. [10, 14].

Окремо значна увага приділялася дослідженню феномену особистих кордонів, що розглядалися у працях В. Москаленко, Л. Гримак, А. Журавльов, С. Нартова-Бочавер, Ф. Перлз, К. Уїлбер, П. Федерн, С. Фішер., Н. Тавваб, Б. Браун, Дж. Орлофф та ін. [5].

Водночас у наукових публікаціях ці феномени здебільшого аналізуються автономно. Це може бути пов'язано з відсутністю єдиного розуміння особистих кордонів і наявністю різних підходів до їх трактування, а також впливом стереотипних уявлень, що довгий час спрощували або нівелювали це поняття. Додатково, багатовимірність самооцінки та її трактування в різних наукових підходах ускладнюють формування цілісного уявлення про їх взаємозв'язок. Це актуалізує потребу комплексного дослідження зазначених феноменів у контексті психологічного супроводу особистості.

3. Мета дослідження полягає у вивченні особливостей самооцінки та її зв'язку зі встановленням особистих кордонів. Для реалізації поставленої мети було визначено такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до трактування поняття самооцінки та визначити її значення у процесі формування особистості.

2. Розкрити зміст поняття особистих кордонів, а також визначити їх типи.

3. Провести емпіричне дослідження з метою вивчення ролі самооцінки у процесі встановлення особистих кордонів.

4. Матеріали та методи дослідження.

Об'єктом дослідження є самооцінка та особисті кордони особистості. Гіпотеза дослідження полягає у наявності взаємозв'язку між рівнем самооцінки та сформованістю особистих кордонів. Зокрема, вища самооцінка сприяє формуванню більш здорових кордонів, тоді як занижена – пов'язана з їх недостатньою сформованістю. Для досягнення мети та перевірки гіпотези дослідження застосовано комплекс взаємопов'язаних методів:

– теоретичні: аналіз і узагальнення наукових джерел з проблематики дослідження.

– емпіричні: комплекс психодіагностичних методик, три з яких – для оцінки рівня самооцінки (шкала самооцінки М. Розенберга, авторська анкета на основі методики Г. М. Казанцева та експрес-діагностика рівня самооцінки). А також авторська методика, розроблена з метою визначення типу особистих кордонів.

– математико-статистичні: обробка даних у Microsoft Excel із використанням статистичних функцій.

Експериментальна база дослідження включала 80 респондентів віком від 18 до 53 років, яких було розподілено на три групи: без психологічної освіти, студенти початкових курсів спеціальності «Психологія», а також студенти старших курсів або фахівці з повною психологічною освітою. Такий розподіл дав змогу проаналізувати відмінності залежно від рівня та етапу професійної підготовки. Усі респонденти проходили опитування дистанційно через Google-форму, що містила стандартизовані методики з варіантами відповідей.

5. Результати. Екстремальні обставини створюють ситуації постійної перевірки внутрішньої стійкості, що може як сприяти зростанню особистості, так і призводити до дезадаптації за умови нестабільної або викривленої самооцінки.

Впевненість у собі та своїх діях є ключовим елементом адекватного ставлення до власного «Я», що водночас забезпечує здатність особистості до безболісної адаптації щодо непередбачуваних обставин та життєвих змін. Самооцінка не формується спонтанно та не є окремим аспектом особистості, який можна швидко змінити. Вона постає як складне психологічне утворення, що ґрунтується на реальних фактах, досягненнях та багатовимірному досвіді людини. Вона вклю-

чає уявлення про власні можливості, межі, цінність і формується на основі особистісних досягнень, соціальних взаємодій та внутрішніх переконань.

На сьогодні, на жаль, продовжується поширення псевдопсихологічних підходів до теми самооцінки, які ґрунтуються на ідеях швидкого досягнення успіху та штучного підсилення почуття власної значущості. Вони створюють ілюзію змін, які не мають стійкого характеру та не сприяють формуванню зрілої особистісної позиції. Оскільки не спираються на реальний досвід особистості, інтеграцію особистісних досягнень, усвідомлення власних обмежень, не враховують глибинні психологічні механізми формування самооцінки тощо. Реальні зміни в самооцінці можливі лише за умови комплексного підходу, що охоплює різні аспекти життя людини та надає їм особистісного значення. Саме такий багатосторонній підхід створює підґрунтя для формування здорових особистих кордонів та ефективної соціальної адаптації.

У наукових дослідженнях самооцінка розглядається як багатовимірний феномен. Так, У. Михайлішин визначає її як сукупність інформації про себе, отриманої у процесі соціальної взаємодії, та усвідомленого сприйняття власних якостей. О. Олійник розглядає самооцінку як важливий компонент «Я-концепції», що відображає засвоєння людиною оцінок різних характеристик, присутніх у її власному уявленні про себе. Л. Березовська підкреслює роль самооцінки як базового чинника взаємодії з навколишнім середовищем, що визначає критичність, вимогливість до себе та ставлення до успіхів і невдач [15].

Самооцінка має комплексний характер, оскільки охоплює когнітивні процеси (оцінювання інтелектуальних здібностей, уваги, креативності), фізичні характеристики (сприйняття власної зовнішності) та соціальні ролі (усвідомлення себе як професіонала, члена родини, громадянина тощо). Ця багатовимірність зумовлює її тісний зв'язок із процесами саморегуляції та встановленням особистих кордонів.

Самооцінку також можна розглядати через три основні підходи, які дозволяють глибше зрозуміти її суть. Перший ґрунтується на співвіднесенні реального «Я» з ідеальним «Я», що відображає ступінь задоволеності особистості собою. Другий підхід полягає в інтерпретації реакцій соціального оточення на поведінку індивіда. Третій підхід акцентує увагу на оцінюванні результатів власної діяльності через успіхи та невдачі. Таким чином, самооцінка має суб'єктивний харак-

тер, але формується під впливом об'єктивних соціальних умов [1].

Формування самооцінки розпочинається в ранньому дитинстві та зумовлюється впливом соціального оточення та зовнішніх чинників. Першим значущим чинником виступає сім'я, де оцінки батьків зазвичай стимулюють зусилля дитини до досягнення результатів, і дитина сприймає їхню думку як власну. У підлітковому віці роль батьків зменшується, натомість зростає вплив педагогів і однолітків. За Ф. В. Костильовим, успіхи та невдачі в навчанні, а також оцінки вчителів суттєво впливають на розвиток критичності та вимогливості до себе. Взаємодія з однолітками сприяє формуванню соціального порівняння та усвідомленню власного місця у групі [16].

Таким чином, самооцінка є динамічним утворенням, що змінюється протягом життя під впливом соціальних та особистісних чинників. Ключову роль у її стабілізації відіграють реальні досягнення та рівень вимог, які особистість висуває до себе, що безпосередньо впливає на здатність встановлювати й підтримувати особисті кордони.

Виходячи з цього, самооцінка виконує низку важливих функцій, які безпосередньо які визначають особливості формування та регуляції особистих кордонів особистості:

Регулятивна функція: забезпечує регулювання власної поведінки та міжособистісної взаємодії, впливаючи на здатність встановлювати та підтримувати особисті кордони. Адекватна самооцінка дозволяє чітко визначити власні межі та відповідно реагувати на їх порушення.

Мотиваційна функція: стимулює досягнення цілей і особистісного розвитку, сприяє визначенню пріоритетів та захисту інтересів, що є ключовим для встановлення здорових особистих кордонів.

Оцінювальна функція: дозволяє людині оцінювати свої досягнення, здібності та особисті якості. Це впливає на здатність встановлювати особисті кордони, адже людина з високою самооцінкою відчуває себе вартою поваги і здатною на успіх.

Захисна функція: захищає психіку від стресогенних та маніпулятивних впливів. Адекватна самооцінка дозволяє ефективніше встановлювати здорові особисті кордони, оскільки людина відчуває себе впевненіше у взаємодії з іншими і здатна протистояти маніпуляціям.

Отже, самооцінка та особисті кордони є взаємопов'язаними феноменами: адекватний рівень самооцінки створює умови для усвідомленого формування та підтримки здо-

рових кордонів, що, у свою чергу, дозволяє людині зберігати психічне здоров'я та ефективно взаємодіяти з оточуючими.

Згідно з Ю. Ліпковською, самооцінка поділяється на адекватну та неадекватну. Адекватна самооцінка характеризується реалістичним співвідношенням між можливостями та досягненнями, тоді як неадекватна може бути завищеною або заниженою [8,2].

Розглянемо більш детально кожен із зазначених видів самооцінки.

Занижена самооцінка може послаблювати особисті кордони, оскільки людина, прагнучи схвалення та через невпевненість, дозволяє іншим нехтувати її потребами та бажаннями. При цьому надмірна вимогливість до себе й оточення може призводити до напруженості у стосунках і внутрішніх конфліктів.

Завищена самооцінка притаманна людині, яка переоцінює власні можливості, відчуває надмірну впевненість у собі, вважає свої дії бездоганними і не сприймає критику. Людина з такою самооцінкою часто не допускає втручання в особистий простір і може порушувати кордони інших, вважаючи свою думку важливішою за чужу.

Особистість з адекватною самооцінкою відзначається впевненістю у власних здібностях, здатністю чітко ставити цілі та ефективно їх досягати. Вона демонструє об'єктивність в оцінюванні власних можливостей та дій оточуючих, що сприяє її позитивній соціальній взаємодії. Такі індивіди відзначаються стійкістю до зовнішньої критики, володіють навичками асертивності, а також вміють чітко встановлювати особисті кордони у взаємодії з іншими. Вони впевнені у своїх діях, не бояться можливих невдач, що забезпечує їх емоційну стабільність.

Щодо поняття особистих кордонів, у сучасній психологічній науці відсутнє його уніфікована назва та визначення, що зумовлює різноманіття теоретичних підходів до його інтерпретації (див. таблицю 1).

К. М. Шафлер наголошує, що відсутність сформованих кордонів призводить до психологічної та соціальної дисфункції. Реалізація потенціалу особистості можлива лише за умови усвідомлення власних меж, уміння їх окреслювати та захищати задля захисту свого часу, енергії, безпеки та особистісних ресурсів.

Формування та встановлення особистих кордонів розпочинається в дитинстві й значною мірою залежить від виховних стратегій батьків. Надмірний контроль, ігнорування почуттів, бажань та поглядів дитини або нав'язування рішень не дозволяють дитині

Таблиця 1

Порівняння підходів до визначення феномену особистих кордонів

Автор	Визначення особистих кордонів
Р. Тимошенко, Є. Леоненко	специфічний критерій, що дозволяє людині відмежовувати власні почуття, потреби та прагнення від тих, що належать іншим [3].
О. Дрозд, І. Узаревич	індивідуальна психологічна територія, що охоплює тілесні прояви, бажання, почуття, когнітивні процеси, потреби та переконання людини. Наявність сформованих особистих кордонів забезпечує захист психіки від негативних зовнішніх впливів, зберігають особистісну цілісність та автономність і сприяють конструктивній, безпечній та гнучкій взаємодії з оточенням [4].
Недра Гловер Тавваб	очікування та потреби, які допомагають почуватися у стосунках комфортно та безпечно. Неможливо підтримувати здорові стосунки з іншими, не зазначаючи що для нас є прийнятним, а що ні. Основа піклування про себе – це встановлення особистих кордонів [13].
Прентіс Гемфілл	дистанція, що дозволяє водночас любити іншого й себе. Ефективність кордонів проявляється лише у процесі їх захисту; без цього вони залишаються абстрактними уявленнями [7].
Мішель Елман	межа між власною ідентичністю та зовнішніми очікуваннями. Саме особисті кордони формують спосіб, у який світ ставиться до нас. Відсутність захисту кордонів призводить до втрати поваги й любові з боку інших та до внутрішнього відчуття знецінення [6].

відчувати себе самостійною особистістю, що перешкоджає її здатності досліджувати та навчатися встановлювати власні межі.

Водночас, як зазначає Дж. Орлофф, чіткі та послідовні межі є необхідною умовою здорової соціалізації. Обґрунтовані й послідовно підтримувані межі створюють атмосферу спокою та передбачуваності, де кожен знає очікування й правила взаємодії. Важливим є навчання дітей долати фрустрацію, адже відсутність кордонів породжує хаос і сприяє розвитку примхливості та егоцентризму. Тверде, але доброзичливе «ні» захищає батьків від виснаження та підтримує здоровий баланс у сімейних стосунках [12].

Перед встановленням особистих кордонів важливо спочатку чітко окреслити їх межі та зрозуміти, від чого ми маємо право відмовитися, аби забезпечити власну повагу та спокій. Це усвідомлення сприяє розвитку здатності усвідомлювати свої бажання та потреби. Спочатку важливо сформувати ці кордони для себе, а потім спостерігати за тим, як інші на них реагують. І при необхідності впроваджувати зміни [9].

Встановлення особистих кордонів не слід розглядати як егоїстичний вчинок, що ставить власні потреби вище за потреби інших. Навпаки, це усвідомлений прояв самоповаги та турботи про себе. Воно передбачає визнання рівної значущості власних потреб і потреб оточуючих [11]. У цьому контексті Брене Браун підкреслює, що здатність окреслювати власні кордони є проявом сміливості, оскільки включає готовність дбати про себе навіть за можливого невдоволення або розчарування інших [17].

Виокремлюють три основні типи особистих кордонів: жорсткі (надмірно закриті), розмиті/пористі (надмірно відкриті) та здорові/гнучкі (які не є ні надто закритими, ні надто відкритими). У більшості людей спостерігається комбінація різних типів кордонів залежно від контексту. Наприклад, людина може мати здорові кордони на роботі, розмиті – в романтичних стосунках, а в межах сім'ї поєднувати всі три типи. Те, що вважається прийнятним для обговорення з друзями, може бути неприйнятним в робочому середовищі.

Жорсткі особисті кордони часто виникають через страх вразливості або негативний досвід, коли кимось скористалися. Люди з жорсткими особистими кордонами не допускають винятків і намагаються зберегти свою індивідуальність у будь-якій ситуації. Вони реагують на порушення кордонів сильною відсічкою та агресією, що може призвести до напруженості у взаєминах та конфліктів. Ознаками жорстких кордонів можуть бути: встановлення суворих правил, високі вимоги до інших, повна відсутність відвертості, замкненість тощо.

Люди з розмитими особистими кордонами можуть безпідставно та легко сприймають чужі думки, погляди та принципи. Вони часто відчувають невпевненість і піддаються зовнішньому впливу. Відсутність чіткого усвідомлення власних цінностей і меж робить їх вразливими та підсвідомо завдає шкоди, призводячи до виснаження, перенапруження, депресії, тривожності, а також стає передумовою для нездорової динаміки у стосунках. Ознаки розмитих кордонів: співзалежність,

нездатність відмовляти, залежність від думки та страх неприйняття з боку інших людей, відсутність супротиву до психологічного насилля тощо.

Встановлення здорових особистих кордонів вимагає усвідомлення емоційних, психічних та фізичних можливостей, а також чіткості у спілкуванні. Люди з гнучкими межами вміють адаптуватися залежно від конкретної ситуації, що дозволяє їм легко спілкуватися, відмовляти чи припиняти спілкування, приймати рішення та утримувати інших на оптимальній відстані. Такі люди не лише усвідомлюють свої цінності й кордони, але й вміють поважати межі інших. Ознаки здорових особистих кордонів, такі як врахування власної думки, чітке формулювання цінностей, здатність приймати і давати відмови без особистісних образ, а також здорова вразливість у стосунках, вказують на адекватну самооцінку.

Результати теоретичного та практичного дослідження за участю 80 респондентів засвідчили, що формування та підтримка здорових особистих кордонів нерозривно пов'язані з рівнем самооцінки. Адекватна самооцінка виступає внутрішнім ресурсом, який забезпечує здатність людини усвідомлювати власні потреби, відстоювати їх та водночас зберігати повагу до меж інших. У зв'язку з цим процес встановлення особистих кордонів доцільно розглядати як практичний аспект психологічної роботи, спрямованої на розвиток та стабілізацію самооцінки особистості.

Результати емпіричного дослідження засвідчують, що в усіх трьох досліджуваних

групах нижчий рівень самооцінки супроводжується меншою часткою сформованих здорових особистих кордонів, що підтверджує гіпотезу про позитивний зв'язок між рівнем самооцінки та розвитком гнучких кордонів. За умов адекватної та високої самооцінки у всіх групах переважають гнучкі особистісні кордони (див. рис. 1–3).

В авторській анкеті респондентам також пропонувалося визначити сфери встановлення особистих кордонів (сім'я, робота, друзі, інше або всі сфери) з можливістю вибору декількох варіантів. Це дало змогу проаналізувати зв'язок між рівнем самооцінки та кількістю сфер, у яких виникає потреба у встановленні меж.

Порівняльний аналіз засвідчив, що найбільша кількість таких сфер характерна для респондентів із нижчим рівнем самооцінки та без спеціалізованої освіти (див. рис. 4–6). Найчастіше потреба у встановленні кордонів виявлялася у сферах сім'ї та роботи. Натомість у групі з вищим рівнем психологічної освіти ця кількість є найменшою, що може свідчити про вищий рівень усвідомлення, необхідних знань та саморегуляції. Отримані результати підкреслюють значущість розвитку психологічної компетентності та саморефлексії у формуванні особистих кордонів.

У рамках дослідження також було включено запитання, спрямоване на визначення рівня обізнаності респондентів щодо видів особистих кордонів. Результати дозволили оцінити ступінь їх розуміння, виокремити найбільш і найменш зрозумілі з них, а також



Рис. 1. Взаємозв'язок самооцінки та особистих кордонів, Шкала самооцінки Розенберга

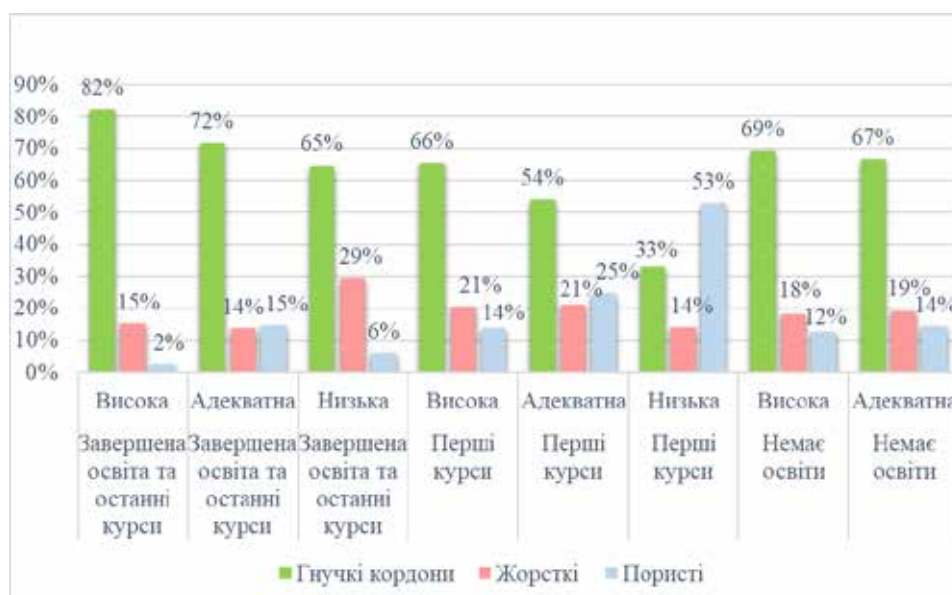


Рис. 2. Взаємозв'язок самооцінки та особистих кордонів, авторська анкета на основі методики Г.М. Казанцева

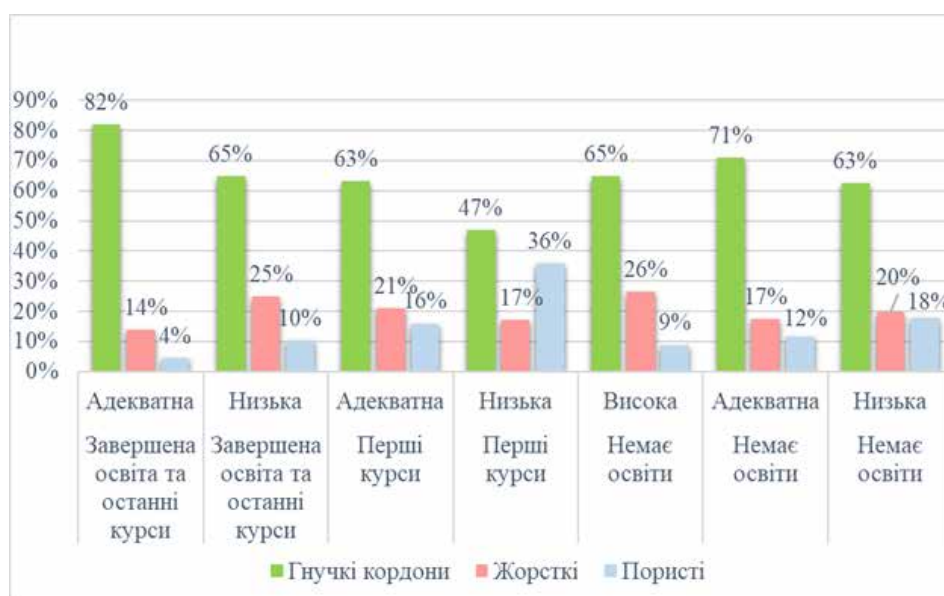


Рис. 3. Взаємозв'язок самооцінки та особистих кордонів, Експрес-діагностика

визначити напрями для подальшої психоедукаційної роботи (див. рис. 7).

Результати дослідження свідчать про нерівномірність обізнаності респондентів щодо видів особистих кордонів: найбільш відомими є фізичні, сексуальні та емоційні, тоді як матеріальні, часові та особливо інтелектуальні кордони залишаються недостатньо усвідомленими. Вищий рівень обізнаності стабільно притаманний особам із психологічною освітою, що підкреслює роль знань у формуванні розуміння цього феномену. Отримані результати вказують на необхідність посилення психоедукаційної роботи

щодо менш зрозумілих аспектів особистих кордонів.

З метою поглибленого аналізу взаємозв'язку між рівнем самооцінки та типами особистих кордонів застосовано кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона. Інтерпретація результатів здійснювалася з урахуванням рівня статистичної значущості $p \leq 0,05$; за вибірки $n = 80$ критичне значення становить $r_{kr} \approx 0,22$, що дало змогу виокремити значущі та незначущі зв'язки (див. таблицю 2).

Жорсткі кордони в усіх методиках не виявили статистично значущих кореляцій, що

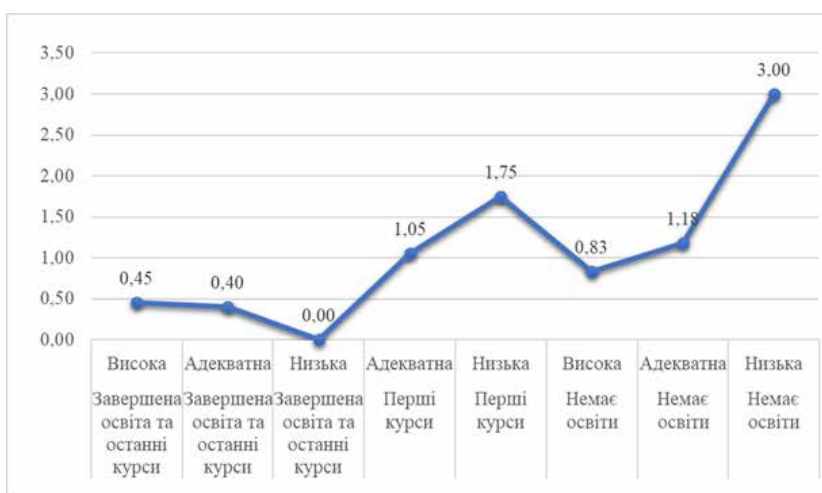


Рис. 4. Середня кількість бажаних сфер для встановлення особистих кордонів, шкала самооцінки Розенберга



Рис. 5. Середня кількість бажаних сфер для встановлення особистих кордонів, авторська анкета на основі методики Г.М. Казанцева

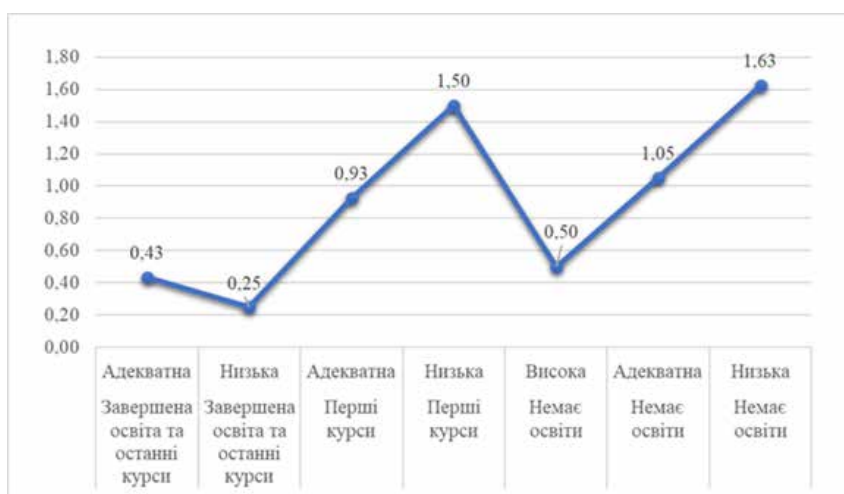


Рис. 6. Середня кількість бажаних сфер для встановлення особистих кордонів, Експрес-діагностика



Рис. 7. Обізнаність щодо видів кордонів серед різних груп респондентів

Таблиця 2

Показники кореляційного дослідження

Тип кордонів	Шкала самооцінки Розенберга	Авторська анкета розроблена на основі методики Г.М. Казанцева	Експрес-діагностика рівня самооцінки
Жорсткі особисті кордони	-0,05	0,05	0,07
	незначущий	незначущий	незначущий
Гнучкі особисті кордони	0,53	0,48	-0,52
	значущий	значущий	значущий
Пористі особисті кордони	-0,61	-0,63	0,59
	значущий	значущий	значущий

свідчить про їх відносну незалежність від рівня самооцінки.

Натомість гнучкі кордони демонструють значущі зв'язки у всіх методиках, однак із різним напрямком: позитивний – за шкалою Розенберга та авторською анкетой (на основі методики Г. М. Казанцева). Це свідчить про те, що підвищення рівня самооцінки супроводжується зростанням здатності особистості до формування гнучких кордонів, водночас – більш виражені гнучкі кордони асоціюються з вищим рівнем самооцінки. Негативний значущий зв'язок – за результатами експрес-діагностики.

Аналогічна неузгодженість спостерігається щодо пористих кордонів: у двох методиках зафіксовано значущий негативний зв'язок (нижча самооцінка – більш виражені пористі кордони), тоді як експрес-діагностика демонструє позитивну кореляцію.

Таким чином, результати свідчать про узгодженість двох методик у трактуванні гнучких і пористих кордонів, водночас виявляючи методологічну суперечність в експрес-діагностиці, що потребує подальшого теоретичного осмислення, спроби використання іншої методики та уточнення операціоналізації понять.

З урахуванням отриманих емпіричних даних, особисті кордони доцільно розглядати не як автономний феномен, а як поведінковий і комунікативний прояв рівня самооцінки особистості. Вони допомагають особистості захищати свої інтереси та зберігати емоційний баланс у взаємодії з іншими. Також сприяють ефективній саморегуляції, визначаючи, які дії та взаємодії є прийнятними для особистості. Здорові особисті кордони тісно пов'язані із рівнем самооцінки, оскільки адекватна самооцінка сприяє чіткому визначенню меж та їх захисту. Розуміння суті особистих кордонів та їх видів є важливим аспектом для розробки стратегій, які сприяють встановленню та підтриманню цих меж у різних життєвих ситуаціях.

На основі проведеного дослідження та результатів психоедукаційного заходу було розроблено наступні рекомендації, які можуть бути використані психологами при роботі з клієнтами щодо усвідомлення та встановлення особистих кордонів. Особливу увагу приділено ролі самооцінки як внутрішнього психологічного чинника, що визначає здатність особистості відстоювати власні потреби та водночас поважати межі інших.

1. Діагностика. Для глибшого розуміння особливостей побудови особистих кордонів доцільно використовувати авторську методику Шаталової Анастасії, яка дозволяє визначити домінуючий тип (жорсткий, гнучкий, пористий) а також визначити, які види кордонів (фізичні, емоційні, часові, інтелектуальні тощо) вже знайомі клієнту та як він їх розуміє. Важливо доповнити діагностику аналізом самооцінки, адже низька самооцінка часто зумовлює схильність до пористих або жорстких меж, що ускладнює ефективну міжособистісну взаємодію. Такий підхід дозволяє комплексно оцінити взаємозв'язок між рівнем самооцінки та здатністю особистості усвідомлювати, встановлювати й підтримувати особисті кордони.

Після використання методики доцільним є поглиблений аналіз та обговорення отриманих відповідей, оскільки вони можуть містити важливу інформацію для розуміння особистісних особливостей клієнта. Зокрема, питання щодо поведінки у конфліктних ситуаціях або труднощів у відстоюванні власної позиції дозволяють не лише ідентифікувати тип кордонів, а й частково відобразити ставлення людини до себе, рівень упевненості та здатність до емоційної саморегуляції. Такий формат взаємодії дає змогу з'ясувати, як клієнт розуміє власні кордони, які аспекти є для нього новими та в яких сферах він відчуває потребу в змінах. Обговорення результатів має не лише інформативну, а й корекційну функцію.

2. Формування конструктивного запиту для роботи з фахівцем. Важливим етапом психологічної роботи є конкретизація очікувань клієнта щодо допомоги фахівця: визначення бажаних змін, сфер їх реалізації та очікуваного результату. Рівень самооцінки безпосередньо впливає на здатність особистості формувати конструктивний запит. Люди з низькою самооцінкою часто обмежуються загальними емоційними скаргами, тоді як адекватна самооцінка сприяє чіткому усвідомленню потреб і формулюванню конкретних цілей психологічної роботи. Таким чином, робота над формуванням запиту може розглядатися як один із індикаторів та водночас механізмів розвитку самооцінки як внутрішнього ресурсу, що забезпечує структурованість та ефективність подальших інтервенцій.

3. Психоедукація. Перш ніж переходити до впровадження практичних технік зміцнення особистих кордонів, важливо забезпечити базове розуміння клієнтом сутності самого поняття. Психоедукація є невід'ємним етапом

роботи з темою особистих кордонів, оскільки сприяє підвищенню обізнаності щодо:

- суті особистих кордонів (фізичних, емоційних, інтелектуальних тощо);
- типів кордонів (жорсткі, гнучкі, пористі);
- впливу порушення меж на психічне здоров'я та загальне благополуччя;
- особливостей асертивного спілкування.

На основі проведеної діагностики та сформованого конструктивного запиту доцільно обговорити з клієнтом ключові аспекти, що сприятимуть усвідомленню встановленню та підтриманню здорових кордонів. Цей етап дозволяє зняти упередження, які можуть блокувати подальшу роботу, а також формує основу для усвідомленого прийняття змін. Особливий акцент робиться на ролі самооцінки у підтримці здорових особистих кордонів: усвідомлення власної цінності та права на захист допомагає клієнту інтегрувати знання у практику та знижує внутрішню напругу.

4. Корекційна робота вибудовується з урахуванням індивідуального досвіду клієнта та може включати: усвідомлення власних кордонів у різних сферах життя, дослідження труднощів у їх встановленні (страх конфлікту, почуття провини, тривога перед негативною оцінкою) та формування нових моделей взаємодії. Формування навичок асертивності розглядається як процес, що супроводжується поступовим зміцненням самооцінки та впевненості у праві на власні межі, що знижує рівень емоційного напруження та ризик міжособистісних конфліктів.

5. З метою підвищення усвідомленості та ідентифікації власних особистих кордонів, доцільним є використання рефлексії, що передбачає ретельну диференціацію особистих кордонів за такими категоріями: «прийнятно», «не принципово» та «не припустимо». Клієнту пропонується визначити відповідні приклади для кожного з видів кордонів, а також з урахуванням різних соціальних груп чи життєвих сфер. Аналізуються також бажані моделі спілкування та дії інших осіб, які викликають дискомфорт і пригнічення. Це сприяє не лише усвідомленню меж, а й формуванню адекватної самооцінки, адже клієнт навчається визнавати власну цінність та право на захист. Важливо також звертати увагу на тілесні сигнали дискомфорту (роздратування, підвищена пітливість чи серцебиття), які можуть свідчити про порушення кордонів і потребують подальшого аналізу.

Адаптація до змін у міжособистісних стосунках вимагає комплексного підходу: нормалізації конфлікту як природної частини вза-

емодії та процесу встановлення особистих кордонів, розвитку навичок асертивного спілкування, опрацювання страху та почуття провини, пов'язаних із відмовою, психоедукації щодо складності процесу та ризику їх ігнорування з боку інших, а також усвідомлення власної відповідальності за збереження особистих кордонів. Усі ці процеси нерозривно пов'язані з рівнем самооцінки, яка визначає готовність клієнта відстоювати власні потреби та приймати право інших на їхні межі.

Доцільно також проаналізувати значення міжособистісних стосунків, які можливі лише за умови повної відповідності очікуванням іншої сторони. Гармонійна взаємодія передбачає взаємну повагу до меж обох учасників, що є критично важливим для формування психологічно здорових взаємин.

6. Висновки. Самооцінка та особисті кордони тісно взаємопов'язані й є ключовими чинниками психічного здоров'я та соціальної адаптації, особливо в умовах стресу та воєнного стану. Більш висока самооцінка забезпечує більш високу частку здорових особистих кордонів: усвідомлення власних потреб, розвиток асертивності, емоційну стабільність і повагу до меж інших. Тоді як занижена самооцінка порушує кордони, знижує ефективність міжособистісної взаємодії та підвищує ризик конфліктів. Рівень освіти та психологічної грамотності також впливає на ефективність встановлення кордонів. Формування та підтримка здорових особистих кордонів, як і адекватної самооцінки, вимагає комплексного підходу.

Розроблені рекомендації можуть бути адаптовані як для навчання, так і для індивідуального чи групового психологічного консультування клієнтів, забезпечуючи психічне благополуччя та гармонійні соціальні взаємодії.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні взаємозв'язку самооцінки та особистих кордонів у різних вікових, соціальних і культурних групах, врахуванні культурного та гендерного аспектів формування цих феноменів. Особлива увага доцільна у контексті хронічного стресу та соціальної невизначеності.

Конфлікт інтересів. Автори декларують, що не мають конфлікту інтересів стосовно даного дослідження, в тому числі фінансового, особистісного характеру, авторства чи іншого характеру, що міг би вплинути на дослідження та його результати, представлені в даній статті.

Дотримання етичних норм. У процесі проведення дослідження було забезпечено дотримання загальноприйнятих етичних принципів наукової діяльності. Участь респондентів була добровільною та здійснювалася за умови інформованої згоди, із гарантуванням анонімності та конфіденційності отриманих даних. Жодного психологічного тиску на учасників дослідження не здійснювалося.

Використання штучного інтелекту. Автори підтверджують, що не використовували технології штучного інтелекту при створенні представленої роботи.

Внесок авторів: Шаталова Анастасія – аналіз наукової літератури та інших джерел інформації з проблеми дослідження; систематизація, порівняння та узагальнення матеріалу; організація та проведення емпіричного дослідження; збір та аналіз даних; оформлення матеріалу; Раєвська Яна – наукове керівництво; методологічна експертиза дослідження; перевірка валідності результатів; участь у їх інтерпретації та редагуванні.

Інформація про фінансування. Дослідження проводилося без фінансової підтримки.

References:

1. Beheza, L. Ye., & Kaizerova, A. V. (2022). Sotsialno-psykhologichni kontsepty samoostinky osobystosti [Socio-psychological concepts of personality self-esteem]. In *Suchasni aspekty modernizatsii nauky: stan, problemy, tendentsii rozvytku: materialy XVII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (pp. 170–174).
2. Boiko, O., & Horun, H. (2023). Samoostinka yak vazhlyvyi kryterii stanovlennia osobystosti [Self-esteem as an important criterion of personality formation]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 72(2), 29–34. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-2-29-34>
3. Volodina, Yu. A. (2010). Problema vyznachennia mezh psykhologichnoho prostoru osobystosti [The problem of defining the boundaries of a person's psychological space]. *Visnyk Kharkivskoho derzhavnoho universytetu*, (1), 136–141.
4. Drozdov, O., & Uzarevych, I. (2023). Determinanty rozvytku osobystykh kordoniv zhinky [Determinants of the development of a woman's personal boundaries]. *Habitus*, (49), 95–99. <http://habitus.od.ua/journals/2023/49-2023/16.pdf>
5. Kalka, N. M., Fedyshyn, O. M., & Horun, H. R. (2021). Doslidzhennia osoblyvostei psykhologichnykh kordoniv u podruzhzhakh [Research on the characteristics of psychological boundaries in married couples]. *Sotsialno-pravovi studii*, 1(11), 173–178.

6. Elman, M. (2025). *Yak kazaty «Ni». Vstanovliuite kordony dlia vashykh друзів, vashoho tila ta vashoho zhyttia* [How to say no: Set boundaries for your friends, your body and your life]. Vydavnytstvo Staroho Leva.
7. Morgan Schaffler, K. (2025). *Posibnyk perfektsionistky. Yak pryprynyty vse kontroliuvaty* [The perfectionist's guide to losing control]. Nash Format.
8. Lipkovska, Yu. (2016). Formuvannia adekvatnoi samootsinky u shkolariv [Formation of adequate self-esteem in schoolchildren]. *Psykhologichni vymiry kultury, ekonomiky, upravlinnia*, 61–69.
9. Mohylnyk, A., & Yatsukhnenko, M. (2023). *Psykholog na zviazku. Poradnyk dlia liudei, yaki obyraiut zhyty zhyttia u viinu* [Psychologist on the line. A guide for people who choose to live life during war]. PP «Reklamna ahentsiia Da Vinchi».
10. Nakonechna, O. V., Ruden, D. M., & Sopivnyk, R. V. (2017). Rehionalni ta vikovi osoblyvosti samootsinky suchasnoi ukrainskoi molodi [Regional and age characteristics of self-esteem of modern Ukrainian youth]. *Nauka i osvita*, (6), 172–180.
11. Nguyen, J. (2024). *Kordony = svoboda. Yak stvoryty kordony, yaki zvilliat tebe bez pochuttia provyny* [Boundaries = freedom. How to build boundaries that set you free without the guilt]. Vydavnytstvo Rostyslava Burlaky.
12. Orloff, J. (2022). *Vyzyvannia dlia empaty: zhyttievi stratehii dlia chutlyvykh liudei* [The empath's survival guide: Life strategies for sensitive people]. Vivat.
13. Tawwab, N. G. (2024). *Osobysti kordony: kerivnytstvo zi spokiinoho zhyttia bez travm i kompleksiv* [Set boundaries, find peace: A guide to reclaiming yourself]. KSD.
14. Tkachenko, N. V. (2021). Osoblyvosti konformizmu v studentiv z riznymy rivniamy samootsinky [Features of conformism in students with different levels of self-esteem]. *Scientific Collection «InterConf+»: Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research*, (7-8), 222–234.
15. Filipov, O. (2023). Samootsinka i porivniannia sebe z inshymy [Self-esteem and comparing oneself with others]. *Grail of Science*, (30), 342–344. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.04.08.2023.056>
16. Shven, Yu. R. (2021). Sotsialno-psykhologichni chynnyky formuvannia samootsinky osobystosti [Socio-psychological factors of personality self-esteem formation]. In *XXI Mizhnarodna konferentsiia «Polit. Suchasni problemy nauky»* (pp. 106–107). NAU. <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/52236>
17. Brown, B. (2015). *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead*. Penguin Books.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Anastasiia Shatalova

Higher Education Applicant
Interregional Academy
of Personnel Management
ashatalova9@gmail.com

Yana Raievska

Doctor of Psychological Sciences, Professor at the
Department of Psychology
Interregional Academy
of Personnel Management
raewskaya@ukr.net
ORCID: 0000-0003-3802-2304

Шаталова Анастасія Леонідівна

здобувач вищої освіти
Міжрегіональна Академія
управління персоналом
ashatalova9@gmail.com

Расвська Яна Миколаївна

доктор психологічних наук,
професор кафедри психології
Приватного акціонерного товариства
Міжрегіональна Академія управління персоналом
raewskaya@ukr.net
ORCID: 0000-0003-3802-2304

Дата надходження статті: 13.03.2026

Дата надходження виправленої версії статті: 24.03.2026

Дата прийняття статті: 03.04.2026

Дата публікації статті: 05.06.2026