

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУВЕРЕННОСТІ ОСОБИСТОСТІ В МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ

Главінська О. Д.

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії
Рівненського державного гуманітарного університету
ORCID ID: 0000-0003-3967-2595

Статтю присвячено розвитку психологічної суверенності особистості в міжособистісних стосунках. Показано зв'язок суверенності з автономією, особистісною свободою, ідентичністю, психологічним простором, відповідальністю, самодетермінацією, межами особистісних кордонів, особистісно-поведінковими характеристиками, а також міжособистісними відносинами. Наголошено на важливості дитячо-батьківських стосунків, визначених меж психологічного простору та особистісних кордонів у розвитку суверенності особистості. З'ясовано, що рівень суверенності суттєво залежить від прояву та можливості регулювання особистісно-поведінкових характеристик у тих соціальних інститутах, в які залучена особистість упродовж життєвого шляху. Особливу увагу приділено встановленню меж психологічного простору та кордонів у становленні міжособистісних відносин, що визначають захисну позицію відношення до себе та людей з оточення. Особисті кордони, які входять у внутрішню картину світу особистості, одночасно відокремлюють її від навколишнього світу та дозволяють з ним активно взаємодіяти. Суверенність особистості досягається лише у взаємодії, яка вчить, як потрібно чинити та чого уникати. Отриманий досвід дозволяє особистості з певним рівнем суверенності прагнути будувати міжособистісні відносини на взаємній повазі, довірі, співпраці, тобто на рівноправних умовах, оскільки за інших умов ці стосунки мають маніпулятивний характер, створюють бар'єри в спілкуванні та призводять до порушення суверенності особистості. Сім'я закладає фундамент суверенності особистості, що надалі визначає спрямованість механізмів захисту, регулювання та підтримки індивідуальної цілісності в процесі реалізації міжособистісних відносин.

Ключові слова: психологічна суверенність, особистий простір, особистісна свобода, психологічні межі, міжособистісна взаємодія.

Halivinska O. D. Development of psychological sovereignty of the personality in interpersonal relationships

The article is devoted to the development of psychological sovereignty of the individual in interpersonal relationships. The connection between sovereignty and autonomy, personal freedom, identity, psychological space, responsibility, self-determination, personal boundaries, personal and behavioral characteristics, as well as interpersonal relationships are shown. The importance of child-parent relationships, defined boundaries of psychological space, and personal boundaries in the development of personal sovereignty are emphasized. It has been found that the level of sovereignty significantly depends on the manifestation and the possibility of regulating personal and behavioral characteristics in those social institutions in which a person is involved throughout their life. Particular attention is paid to establishing the boundaries of psychological space and personal boundaries in the formation of interpersonal relationships, which determine the defensive position of the individual in relation to oneself and others. Personal boundaries, which are part of the inner picture of the world of the individual, simultaneously separate it from the surrounding world and allow it to actively interact with it. Personal sovereignty is achieved only through interaction, which teaches how to act and what to avoid. The experience gained allows a person with a certain level of sovereignty to strive to build interpersonal relationships based on mutual respect, trust, and cooperation, i.e., on equal terms. Under other conditions, these relationships are manipulative, create barriers to communication, and lead to a violation of personal sovereignty. The family lays the foundation for personal sovereignty, which further determines the direction of the mechanisms of protection, regulation, and support of individual integrity in the process of interpersonal relationships.

Keywords: psychological sovereignty, personal space, boundaries, personal freedom, psychological boundaries, interpersonal interaction.

Вступ. Включення людини в соціальні групи на різних життєвих етапах потребує чіткого розуміння меж її особистісної свободи, самостійності, відповідальності, емоційної незалежності та моральної рефлексивності. Визначені межі забезпечують ефективність міжособистісних стосунків та формують дію зовнішніх впливів на особистість. Часто людина, перебуваючи в певних соціальних середовищах, стає залежною від зовнішньої, нерідко досить суб'єктивної, оцінки інших людей, що суттєво порушує кордони власного психологічного простору й комфорту. Відбувається особистісне знецінення свого «Я», розвиток різних форм залежності та безпорадності. Звісно, довго перебувати в такому оточенні та стані людині небезпечно, тому необхідно шукати шляхи та можливості відновлення внутрішньої свободи, почуття впевненості, самоповаги, розвитку свого багатомірного світу, спрямованості на комфортні стосунки із собою та іншими. Найкраще персоналізація соціального середовища, що відповідає чітким індивідуальним потребам, інтересам та цінностям особистості, реалізується через розвиток психологічної суверенності.

Метою дослідження є теоретичний аналіз суверенності особистості, особливостей її формування та розвитку в міжособистісних стосунках.

Методи та методики дослідження. Для досягнення окресленої мети проведено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми становлення та розвитку суверенності особистості та її ролі в налагодженні комфортних міжособистісних відносин.

Результати та дискусії. У науковій літературі психологічна суверенність тлумачиться як можливість людини контролювати, захищати та розвивати власний психологічний простір, відстоювати особисті кордони [2; 6; 7]. Також суверенність вивчається як особистісна характеристика, що виражається в глибокому пізнанні дійсності та освоєнні людиною соціального середовища [2].

Зміст суверенності особистості найчастіше пов'язують із поняттями «автономія», «відповідальність», «самодетермінація», «ідентичність», «особистісна свобода», «психологічний простір» та ін. [2; 6; 7].

Особистісна автономія відображає внутрішню потребу, мотивацію до незалежної та самостійної дії за власними переконаннями, без зовнішнього примусу, тобто цілковиту свободу. Досягнути такого стану досить важко, оскільки свобода не виключає міжособистісні відносини людини зі світом, а передбачає їх налагодження. Вона віддзеркалює рух від зовнішнього світу до незалежності, до прояву людської активності (свідомості, творчості) відповідно до внутрішньої узгодженості. Остаточна свобода полягає в умінні за будь-яких умов зайняти найбільш правильну позицію, поглянути на перешкоди крізь призму нових можливостей. Свобода дозволяє людині не лише зробити вибір форм міжособистісних стосунків, але і нести за нього відповідальність. Прагнення до свободи дозволяє вибудовувати власне гармонійне існування, осмислити та інтегрувати цінності ззовні до свого внутрішнього «Я» [10]. Тобто автономія та внутрішня свобода дозволяє особистості певною мірою набути конкретний рівень суверенності, вибираючи ті чи інші форми міжособистісних стосунків (за рівнем близькості, сферою взаємодії, якістю, тривалістю).

Із суверенністю особистості тісно пов'язана ідентичність. Вона виражається в готовності знайти себе, прийти до самого себе, прийняти власну оригінальність та індивідуальність, базуючись на особистісній автономії. Ідентичність досить добре проявляється у взаємодії між індивідами, групами, тобто в різних соціальних інтеракціях [10]. У процесі соціального становлення особистість вибудовує особистісну ідентичність, регулюючи власний психологічний простір, і насамперед визначає межі психологічного простору. Саме тому суверенна особистість має вже сформовані особистісні межі, але під час виконання різних ролей у соціальних групах вони змінюються.

Чіткі межі психологічного простору, особистісних кордонів забезпечують досягнення рівноправної взаємодії особистості в соціальному середовищі, а також надають можливість активно вибирати способи самовираження й самоствердження, які не порушують особисту свободу та свободу інших людей [11].

Варто зауважити, що формування особистісних кордонів, як і суверенності особистості,

триває впродовж усього життя. Найсуттєвіший вплив здійснюють сімейні відносини, набутий досвід, соціум, спосіб життя, традиції, релігія, цінності тощо. У сім'ї людина вчиться розпізнавати власний особистий простір і його межі, а також бачити та поважати простір інших. Сім'ї належить ключова роль у реалізації функції особистих кордонів, що передбачають захист (уникнення небажаного втручання для забезпечення емоційної та фізичної стійкості), регулювання (адаптацію до різних умов та оточення) і підтримку індивідуальної цілісності (збереження власної ідентичності під час інтегрування в різні соціальні групи). Безумовно, у цьому контексті враховуються різні рівні кордонів – фізичний, емоційний, інтелектуальний та соціальний [4; 5; 8]. Тобто сім'я формує відчуття меж, які в майбутньому впливають на всі сфери життя особистості.

Часто психологічні кордони порівнюють із персональним кодексом особистості, що змінюється під впливом різних обставин до певної допустимої норми. Саме вміння встановлювати, розширювати та звужувати до конкретної межі особисті кордони забезпечує автономію, під час якої людина діє незалежно від зовнішніх чинників, тиску і залишається соціально адаптивною. Така гнучкість дозволяє не порушувати кордони, а регулювати їх без наслідків для внутрішнього стану та адаптувати поведінку відповідно до потреб міжособистісної взаємодії з однолітками чи людьми старшого віку [4; 5; 8].

Невизначеність чи недостатній рівень розвитку особистих кордонів зумовлює проблеми в міжособистісній взаємодії із собою та іншими людьми. Наприклад, нездатність відмовити в проханні та чітко сказати «ні» призводить до зовнішніх маніпуляцій, залежності від оцінок та суджень інших про себе та світ. Такий стан часто призводить до пригнічення, апатії, емоційного вигорання або депресії тощо. Крім того, внутрішній супротив зумовлює гостре відчуття порушення меж психологічного простору, особистих кордонів та, звісно, і суверенності особистості.

Уміння розпізнати негативні впливи найкраще дозволяє берегти власні особистісні кордони через сприйняття іншої людини або

як відчуття «своїх» – «чужих» та позбутися шкідливої дії ззовні [7]. Можливість будувати відносини з іншими на рівноправних умовах, поважати право кожного на особистісний психологічний простір та кордони насамперед залежить від відносин у сім'ї. Важливо сформувати навички уникнення «токсичних» стосунків, щоб реалізовувати власні потреби, цілі та свій потенціал.

На думку О.О. Водолазської та О.С. Кундюк, важливими показниками суверенної особистості є відповідальність за події власного життя, ступінь самостійності, незалежності та активності в досягненні цілей [2]. Найчастіше втрата особистісної відповідальності відбувається під соціальним тиском. Низький рівень суверенності особистості призводить до беззахисності людини, а уникнення відповідальності чи її делегування іншим людям змінює всі сфери життя. Лише цілеспрямований розвиток психологічної суверенності дозволяє розмежовувати конструкти «Я» і «не Я», «моя відповідальність» і «не моя відповідальність» та побудувати міжособистісну взаємодію із собою та іншими людьми на рівноправних умовах.

Внутрішня емоційна згода людини з обставинами життя в певний період часу та розвитку свідчить про сформованість особистісної суверенності [1; 3]. Безумовно, рівень суверенності особистості постійно змінюється, наприклад, під час переживання автентичності буття, а також пошуків сенсу життя. Позитивно впливає на суверенність особистості впевненість у тому, що людина живе згідно із власним баченням, бажанням та переконанням, а не під впливом зовнішніх обставин та міжособистісних маніпуляцій. Хоча інколи досить складно розпізнавати маніпулятивні впливи в міжособистісних відносинах, що зумовлює особистісне знецінення свого «Я» та вповільнення розвитку суверенності особистості.

Суверенізація як чутливість у процесі взаємодії зі світом залежить від дитячо-батьківських стосунків. Вони визначають конструктивну чи деструктивну взаємодію, яка екстраполюється на інші соціальні інститути (садок, школа, заклад вищої освіти тощо) [6], оскільки саме дитячо-батьківські стосунки

формують внутрішні робочі моделі сприйняття особистістю себе та інших у теперішніх та майбутніх відносинах. Часто прохання батьків обмежити чи припинити спілкування дитини з друзями, знайомими через відмінний стиль життя чи інші чинники загострює власне право індивідуалізації особистого простору. Тому відбувається поступове вивільнення дитини від розвивальних відносин із дорослими.

Звісно, на розвиток суверенності особистості суттєво впливають соціальні групи, в які вона залучена. Спілкування та поведінка в групах залежать від позитивних та негативних проявів особистісно-поведінкових характеристик. Серед них – потреба і прагнення до спілкування, врівноваженість, упевненість у собі, прояв соціальної активності, самокритичність, дружелюбність, комунікабельність, стресостійкість, почуття гідності, ввічливість, дратівливість, сором'язливість, невірноваженість, тривожність, агресивність тощо. Водночас зазначені характеристики, як позитивні, так і негативні, допомагають особистості під час міжособистісних стосунків захистити себе, свій психологічний простір, а також вибудувати чіткі кордони та вміння поважати такі ж права інших людей [9]. Тобто формування певного рівня суверенності досягається позитивним та негативним проявом особистісно-поведінкових характеристик у міжособистісних стосунках.

Висновки. Контролювати, захищати та розвивати свій особистий простір людина вчиться впродовж усього життя. Зазначені вміння найкраще формуються під час між-

особистісних відносин. Особистість учиться взаємодії із зовнішнім світом, проявляючи та коригуючи особистісно-поведінкові характеристики, межі автономії, свободи, відповідальності, оскільки прагне комфортної взаємодії. У пошуках такого стану розвивається психологічна суверенність. Саме тому важливим показником психологічної суверенності є внутрішня емоційна згода з тими обставинами життя, в яких перебуває особистість. Тобто сформована суверенність включає вміння ставитися до життєвих ситуацій, не порушуючи внутрішнього стану, та будувати ефективну взаємодію з іншими людьми, спрямовану на розвиток власної особистості та чітких меж психологічного простору.

Сім'я суттєво впливає на суверенність особистості, оскільки формує соціальні навички, моральні норми, впевненість, відповідальність, здатність до самоствердження, регулюючи фізичну, емоційну, інтелектуальну та соціальну сфери. Звісно, формат міжособистісних відносин, закладених батьками, поетапно в соціумі перебудовується під час включення особистості до різних груп та виконання соціальних ролей. Зокрема, під час реалізації міжособистісних відносин відбувається постійний пошук себе, комфортного та безпечного стану, визначення чітких кордонів, недоторканого особистого простору з власними правилами та межами. Постійний вибір у дихотомії соціальне ↔ індивідуальне забезпечує формування соціальної та територіальної автономії, особистісної свободи, відповідальності, що, безперечно, сприяє розвитку суверенності особистості.

Список використаних джерел

1. Вірна Ж.П., Коширець В.В. Структурно-функціональна організація особистісного простору студентської молоді. *Психологічні перспективи*. 2014. 23. С. 39–54.
2. Водлазська О.О., Кундюк О.С. Психологічні особливості суверенності особистості. *The XVII International Scientific and Practical Conference «Science, theory and ways to improve methods», May 01–03, London, Great Britain*. 2023. С. 314–319.
3. Волинчук О.В. Взаємозв'язок емпатії та суверенності психологічного простору студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. 2021. Вип. 4. С. 87–92.
4. Волинчук О.А. До проблеми психологічних меж особистості. *Наука і освіта*. 2019. № 3. С. 37–40.
5. Володіна Ю.А. Проблема визначення меж психологічного простору особистості. *Вісник Харківського державного університету*. 2010. № 1. С. 136–141.
6. Дячок О.О. Поняття суверенності особи у психології, філософії та правознавстві. *Вісник Академії митної служби України. Серія: «Право»*. 2023. № 2(39). С. 5–9.
7. Євченко І.М. Аналіз проблеми особистісної суверенності. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПНУ*. 2016. Том IX. С. 185–192.

8. Єрмоленко А.Б. Розвиток національного освітнього простору в контексті надбань теорії поколінь. *Вісник національного університету оборони*. 2015. № 3(40). С. 82–87.
9. Маринець Н.В. Життєвий потенціал особистості: формування та реалізація у трансформаційному суспільстві : автореф. дис. ... канд. філос. наук : 09.00.03 ; Нац. пед. університет імені М.П. Драгоманова. 2010. 18 с.
10. Чайка Г.В. Особистісна автономія: свобода чи відповідальність?. *Актуальні проблеми психології: Психологія обдарованості*. 2018. № 14.6. С. 259–266.
11. Соціально-психологічні засади становлення екологічно орієнтованого способу життя особистості : монографія / Ю. Швалба та ін. ; за ред. Ю. Швалба. Київ : Педагогічна думка, 2015. 216 с.

References

1. Virna, Zh. P., Koshyrets, V. V. (2014). Strukturno-funktsionalna orhanizatsiia osobystisnoho prostoru studentskoi molodi [Structural and functional organization of personal space for student youth]. *Psykhologichni perspektyvy*, 23, 39–54. [in Ukrainian].
2. Vodolazska, O. O., Kundiuk, O. S. (2023). Psykhologichni osoblyvosti suverenosti osobystosti [Psychological characteristics of personal sovereignty]. *The XVII International Scientific and Practical Conference "Science, theory and ways to improve methods"*, May 01–03, London, Great Britain, 314–319. [in Ukrainian].
3. Volynchuk, O. V. (2021). Vzaiemozviazok empatii ta suverenosti psykhologichnoho prostoru studentiv [The relationship between the empathy and the sovereignty of students' psychological space]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii Psykhologhiia*, 4, 87–92. [in Ukrainian].
4. Volynchuk, O. A. (2019). Do problemy psykhologichnykh mezh osobystosti [The Problem of Individual's Psychological Boundaries]. *Nauka i osvita*, 3, 37–40. [in Ukrainian].
5. Volodina, Yu. A. (2010). Problema vyznachennia mezh psykhologichnoho prostoru osobystosti [The problem of defining the boundaries of an individual's psychological space]. *Visnyk Kharkivskoho derzhavnoho universytetu*, 1, 136–141. [in Ukrainian].
6. Diachok, O. O. (2023). Poniattia suverenosti osoby u psykhologii, filosofii ta pravoznavstvi [Concept of personal sovereignty in psychology, philosophy, and jurisprudence]. *Visnyk Akademii mytnoi sluzhby Ukrainy. Serii: "Pravo"*, 2(39), 5–9. [in Ukrainian].
7. Ievchenko, I. M. (2016). Analiz problemy osobystisnoi suverenosti [Analysis of the problem of personal sovereignty]. *Aktualni problemy psychology: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPNU*, IX, 185–192. [in Ukrainian].
8. Iermolenko, A. B. (2015). Rozvytok natsionalnoho osvitnoho prostoru v konteksti nadban teorii pokolin [Development of national educational space in the context of achievements theory of generation]. *Visnyk natsionalnoho universytetu oborony*, 3(40), 82–87. [in Ukrainian].
9. Marynets, N. V. (2010). Zhyttievyi potentsial osobystosti: formuvannia ta realizatsiia u transformatsiinomu suspilstvi [Life potential of a personality: formation and realization in the transformational society] : avtoref. dys. ... kand. filos. nauk : 09.00.03 Nats. ped. universytet imeni M.P. Drahomanova, 18. [in Ukrainian].
10. Chaika, H. V. (2018). Osobystisna avtonomiia: svoboda chy vidpovidalnist? [Personal autonomy: freedom or responsibility?]. *Aktualni problemy psykhologii: Psykhologhiia obdarovanosti*, 14.6, 259–266. [in Ukrainian].
11. Shvalb, Yu. (2015). Sotsialno-psykhologichni zasady stanovlennia ekolohichno oriientovanoho sposobu zhyttia osobystosti [Social and psychological foundations for the development of an environmentally conscious lifestyle] : monohrafiia / Yu. Shvalb, O. Vernik ta in.; za red. Yu. Shvalba. Kyiv : Pedagogichna dumka, 216. [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 15.11.2025

Стаття прийнята 12.12.2025

Статтю опубліковано 23.12.2025