

УДК 159.923.2/504.75

DOI: 10.31732/2663-2209-2025-79-508-514

Дата надходження: 02.09.2025

Дата прийняття до друку: 25.09.2025

Дата публікації: 30.09.2025



Ця робота ліцензується відповідно до [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОСТІР ОСОБИСТОСТІ ЯК СКЛАДОВА ЇЇ ЕКОСИСТЕМИ

Олена Химченко

Канд. пед. наук, доцент кафедри психології, ВНЗ “Університет економіки та права “КРОК”, м. Київ, Україна, e-mail: KhimchenkoOM@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0680-2058>

PSYCHOLOGICAL SPACE OF PERSONALITY AS A COMPONENT OF THE HUMAN ECOSYSTEM

Olena Khimchenko

Ph.D.(Pedagogy) Professor Department of Psychology, University “KROK” Kyiv, Ukraine, e-mail: KhimchenkoOM@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0680-2058>

Анотація. У статті досліджено феномен психологічного простору особистості як невіддільного компонента екосистеми людини. Актуальність проблеми зумовлена сучасними соціальними та технологічними змінами, що вимагають від людини чіткої просторово-часової організації життя та внутрішньої стійкості. Психологічний простір розглядається як динамічна система, що включає внутрішні (думки, емоції, цінності) та зовнішні (фізична територія, соціальні зв'язки) елементи, з якими людина себе ототожнює. Він є рушійною силою для формування життєвих цінностей, що визначають ставлення особистості до різних аспектів існування.

Розкрито, що суверенний психологічний простір є ключовою умовою благополуччя, психологічної безпеки та реалізації особистісного потенціалу. Встановлено, що він залежить від комплексної взаємодії зовнішніх (соціокультурних, економічних, екологічних) і внутрішніх (генетичних, індивідуально-психологічних) чинників. У статті розкрито функції психологічних меж, які забезпечують ідентичність, захист від маніпуляцій та можливість рівноправної взаємодії із соціумом. Особливу увагу приділено аналізу «депривованого» простору, що виникає внаслідок порушення меж, призводячи до відчуття тиску, втоми та апатії.

Запропоновано розглядати світ людини як єдину динамічну екосистему, де внутрішній і зовнішній світи є взаємопов'язаними. Зазначено, що внутрішній простір особистості є не просто сукупністю психологічних явищ, а живою, динамічною системою, яка формується у процесі її життєдіяльності. Цей процес може бути як простором для розвитку, так і обмеженням потенціалу, оскільки надмірне прагнення до адаптації без усвідомленої мети може призвести до поверхневого засвоєння досвіду та втрати автентичності.

Зроблено висновок, що розуміння психологічного простору як динамічної системи, що потребує постійного розвитку та захисту, відкриває нові перспективи для дослідження благополуччя людини в сучасному суспільстві. Цей підхід стає основою для розробки нових методів психотерапії та психокорекції, спрямованих на гармонізацію психологічного простору як ключового компонента екосистеми людини. Крім того, така концепція є важливою для створення особистісно-орієнтованих програм, що дозволяють фахівцям різних галузей запобігати таким явищам, як емоційне вигорання та хронічна втома. Це підкреслює, що здоров'я внутрішнього світу є невіддільною умовою для професійної ефективності та загальної якості життя.

Ключові слова: особистість, психологічний простір, психологічні межі, екосистема людини, суверенність.

Формули: 0, рис.: 0, табл.: 0, бібл.: 6

Abstract. The article explores the phenomenon of the psychological space of the individual as an integral component of the human ecosystem. The relevance of the problem is due to modern social and technological changes that require a person to have a clear spatial and temporal organization of life and internal stability. Psychological space is considered as a dynamic system that includes internal (thoughts, emotions, values) and external (physical territory, social ties) elements with which a person identifies himself. It is a driving force for the formation of life values that determine the attitude of the individual to various aspects of existence. It is revealed that sovereign psychological space is a key condition for well-being, psychological security and the realization of personal potential. It is established that it depends on the complex interaction of external (sociocultural, economic, environmental) and internal (genetic, individual-psychological) factors. The article reveals the functions of psychological boundaries that provide identity, protection

from manipulation and the possibility of equal interaction with society. Particular attention is paid to the analysis of the "deprived" space that arises as a result of the violation of boundaries, leading to a feeling of pressure, fatigue and apathy.

It is proposed to consider the human world as a single dynamic ecosystem, where the inner and outer worlds are interconnected. It is noted that the inner space of a person is not just a set of psychological phenomena, but a living, dynamic system that is formed in the process of his life. This process can be both a space for development and a limitation of potential, since excessive desire for adaptation without a conscious goal can lead to superficial assimilation of experience and loss of authenticity.

It is concluded that the understanding of psychological space as a dynamic system that requires constant development and protection opens up new prospects for the study of human well-being in modern society. This approach becomes the basis for the development of new methods of psychotherapy and psychocorrection aimed at harmonizing psychological space as a key component of the human ecosystem. Furthermore, this concept is important for creating person-centered programs that allow professionals in various fields to prevent such phenomena as emotional burnout and chronic fatigue. This emphasizes that the health of the inner world is an inseparable condition for professional effectiveness and overall quality of life.

Keywords: *personality, psychological space, psychological boundaries, human ecosystem, sovereignty*

Formulas: *0, pic.: 1, tab.: 0, bibl.: 6*

Постановка проблеми. Сучасні соціальні та технологічні зміни значно вплинули на життя людей, посилюючи потребу в чіткій просторово-часовій організації. У цьому контексті особливої актуальності набуває дослідження психологічного простору особистості, що є ключовим для внутрішньої стабільності та безпеки людини, так званої її екосистеми. Він формується у свідомості, стаючи рушійною силою для створення або руйнування її життєвих цінностей, що охоплюють ставлення до найрізноманітніших аспектів життя: від професійної діяльності та особистих стосунків до освіти, політики, засобів масової інформації та культурних подій.

Феномен психологічного простору особистості знаходить своє відображення в різних наукових поняттях, що охоплюють ключові аспекти внутрішнього світу людини: ідентичність (уявлення про себе), особистісна автономність (здатність бути незалежним), психологічна безпека (відчуття захищеності), а також суб'єктність та незалежність переконань. Ці характеристики безпосередньо впливають на задоволеність життям та здатність встановлювати психологічні межі у взаємодії з оточенням. Проблема психологічного простору тісно пов'язана з його всеосяжним значенням для людини та охоплює фізичні, соціальні та психологічні явища, з якими людина себе ототожнює. Саме ці елементи – такі як особиста територія, предмети, соціальні зв'язки та

переконання – формують основу екологічної системи особистості.

Принципи екологічного підходу останнім часом поширюються практично на всі предметні галузі життя та діяльності людини – не тільки на природу, а й суспільство, культуру, цивілізацію, що, безумовно, потребує універсального, тобто філософського рівня осмислення. Екопсихологічний погляд набагато ширше, ніж традиційний природничий погляд екології, спрямований передусім на ставлення «людина – природа». Екологічна психологія веде мову зі світоглядних позицій, говорить про становлення людини та її світу, що включає різні верстви буття, не тільки природний, а й цивілізаційний, соціальний, культурний, душевно-духовний.

У зв'язку з цим виникає потреба у ґрунтовному вивченні екосистеми буття людини, різних видів її ставлення до світу та їх сукупності як багатопланового «світу людини», включаючи психологічний простір особистості.

Аналіз досліджень і публікацій. Дослідженню феномену психологічного простору особистості на міждисциплінарному рівні присвячено роботи науковців в різних галузях соціогуманітарного, зокрема соціально-психологічного, знання (А. Маслоу, Г. Олпорт, Ф. Перлз, К. Ріфф, Н. Саліхова, К. Вілбер, К. Хорні, Ж. Вірна, О. Вернік, Ю. Швалб та ін.) та представлено у різноманітних категоріально-понятійних

конструктах, як-от: приватність, особистісна автономність, збереження тілесності як форми суб'єктності, неконформність і незалежність переконань, задоволеність життям, психологічні межі, екологічність буття, благополуччя особистості тощо.

Мета статті: розкрити сутність феномену психологічного простору особистості, визначити його ключові компоненти та довести, що він є складовою частиною загальної екосистеми людини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Феномен психологічного простору особистості давно є предметом вивчення в психології. Одним із перших його системно дослідив Курт Левін, чії роботи заклали основу для розуміння взаємодії людини зі світом. Саме він ввів поняття «психологічний простір» як «значний фрагмент буття, що визначає актуальну діяльність і стратегію життя суб'єкта та захищається ним усіма доступними фізичними й психологічними засобами» (Гаврилюк, 2019).

Поняття психологічного простору розкривається в двох аспектах: як індивідуальний світ особистості та як простір її взаємодії із соціумом. Його можна уявити як унікальну територію, що визначає суть подій, які в ній відбуваються.

Психологічний простір має велике значення для людини, оскільки включає фізичні, соціальні та психологічні явища, з якими вона себе ототожнює. Сюди входять її особиста територія, речі, соціальні зв'язки та установки (Гончаренко, 2016). Саме ці елементи формують основу ідентичності особистості. Особлива важливість цього простору стає очевидною в ситуаціях, коли людина змушена захищати його від зовнішніх посягань, використовуючи для цього всі свої фізичні та психологічні ресурси.

Психологічний простір людини є динамічним і залежить від того, наскільки активно й усвідомлено вона живе. Цей простір може розширюватися, наприклад, під час пошуку себе, коли майбутнє ще не визначене. Він може бути стабільним після

досягнення мети або звужуватися, коли людина повністю поглинена якоюсь надцінною ідеєю, наприклад, у стані закоханості.

Попри свою рухливість, психологічний простір є більш стійкою характеристикою особистості, ніж її тимчасовим станом. Його можна описати такими параметрами, як обсяг, кількість вимірювань, а також стійкість чи рухливість його меж. Він розвивається протягом усього життя людини, формуючись у процесі її зростання та взаємодії з іншими її якостями.

На розвиток і формування психологічного простору особистості впливають такі основні фактори: генетика, фізичне середовище, культура, соціальне оточення, індивідуальний досвід.

Отже, людина є активним суб'єктом та ефективно використовує свої біологічні, психологічні та соціальні властивості для досягнення цілей навіть у складних і непередбачуваних ситуаціях. Це пов'язано з базовими психологічними потребами у самодетермінації (автономії), компетентності та близьких стосунках з іншими. Сучасна людина сприймає об'єктивні обставини та культурний досвід не як загальноприйняті соціальні норми, а як частину свого індивідуального життя. Соціальне становлення особистості тепер значною мірою залежить від свідомого чи несвідомого засвоєння цих обставин.

Сама особистість є самоформованою екосистемою, що будується на основі соціального досвіду та вибудовування стосунків. Ця система може як сприяти розвитку особистісного потенціалу, так і обмежувати його. Наприклад, надмірне прагнення до адаптації та пристосування до наявних умов може з часом знизити здатність людини до подальшого розвитку.

Психологічний простір є одночасно *основою та результатом* соціального становлення особистості. Він формується через те, як людина засвоює соціальну дійсність, що згодом закріплюється у певних «соціальних формах». Соціальні форми реалізації, побудова власної

траєкторії розвитку – це індивідуальні способи побудови свого життя та визначення особистих перспектив. Вони залежать від того, як людина засвоює та перетворює соціальні ресурси. У сучасному світі процес входження в суспільство є скоріше експериментальним, особистість сама стає унікальним простором для формування особливих форм соціальної взаємодії.

Однак цей процес має свої ризики: незавершеність або неадекватність (результати соціального становлення можуть не відповідати очікуванням людини); відсутність чітких зразків (зростання різноманітності соціальних взаємодій ускладнює пошук готових моделей поведінки).

Досвід попередніх поколінь слугує лише матеріалом, на основі якого індивід експериментує, створюючи власні моделі поведінки в актуальній соціальній практиці.

Психологічний простір безпосередньо пов'язаний з реалізацією особистісного потенціалу. Сьогодні це складний виклик як для окремої людини, так і для суспільства в цілому. Суспільство не завжди створює стабільні умови для повноцінного соціального становлення, а поширені тенденції до індивідуалізації та ситуативного вибору призводять до поверхового засвоєння соціального досвіду. У результаті, замість глибокого розвитку, людина часто обмежується тим, що пропонує ситуація, що зрештою не сприяє реалізації її повного потенціалу.

Становлення психологічного простору особистості залежить від взаємодії зовнішніх і внутрішніх факторів. До зовнішніх факторів належать: соціокультурні (рівень освіти, культури та виховання), екологічні (вплив природних катаклізмів або екологічного благополуччя) та (матеріальний добробут і якість життя). Ці чинники формують основу, на якій людина будує свій внутрішній світ, і впливають на її ставлення до оточення та самої себе.

До внутрішніх факторів належать психофізіологічні (стать, вік, генетичні особливості індивіда, вегетативні реакції та енергетичні витрати організму), індивідуально-психологічні (емоційна стійкість, імпульсивність, екстернальність, інтернальність, рефлексивність, критичність, тривожність), особистісні (особливості самооцінки й самосвідомості, особистісні настанови, характер, особливості інтелекту), соціально-психологічні (особливості мікросоціальної взаємодії, рівень активності в досягненні соціально значимих цілей, ієрархія соціальних потреб, інтересів, мотивів і ціннісних орієнтацій) чинники.

Простір людини є багатовимірним і не має чіткого поділу на зовнішню та внутрішню сторони, оскільки вони постійно взаємодіють. Дослідники розглядають його як тривимірну систему координат, де кожна площина має своє значення: діяльність (буття), значення (культура) та смисли («значення значень»). Саме завдяки цим трьом вимірам людина формує своє сприйняття світу.

Згідно з концепцією С. Максименка, внутрішній простір свободи особистості пов'язаний з її життєвою енергією, що забезпечує можливість вільного вибору, дії та розвитку. Психологічний простір виконує чотири ключові функції, які сприяють формуванню та інтеграції особистості в суспільство. По-перше, він допомагає людині розрізнити "Я" та "не-Я", що є основою для зародження суб'єктивності. По-друге, цей простір окреслює особистісну ідентичність, дозволяючи людині самовизначатися та обирати шляхи самовираження, не порушуючи власної свободи. По-третє, встановлення меж свого простору дає можливість для рівноправної та конструктивної взаємодії із соціальним середовищем. По-четверте, психологічний простір служить інструментом селекції зовнішніх впливів, захищаючи людину від руйнівних факторів. Він також формує почуття особистісної відповідальності, що

є необхідною умовою для успішної інтеграції в соціум (Швалб & Вернік, 2015).

Психологічний простір особистості безпосередньо пов'язаний із благополуччям і задоволеністю життям починаючи з раннього дитинства. Наприклад, однією з причин дисгармонії у стосунках між батьками та дитиною часто є вторгнення батьків у психологічний простір дитини. Цей приклад наочно демонструє, як порушення особистих меж у дитинстві може негативно вплинути на формування здорового психологічного простору в майбутньому (Волинчук, 2020).

Суверенність психологічного простору має вирішальне значення для благополуччя людини. Коли його межі є цілісними, людина відчуває автономію та внутрішню стабільність. Натомість, депривований простір, де межі порушені, призводить до відчуття тиску, апатії та загального незадоволення життям. Посягання на особисті кордони – будь то фізичні, територіальні чи емоційні – сприймаються як загроза психічному здоров'ю.

Суверенність психологічного простору створює захисний бар'єр, що оберігає від руйнівних впливів. Вона також сприяє розвитку довіри та толерантності, оскільки повага до чужих меж вчить вибудовувати власні, що є основою суб'єктності. Збереження пластичності цих кордонів дозволяє людині відчувати автономність та впевненість у собі, що є ключовим для здорових і довірливих стосунків з іншими.

Психологічні межі є ключовим інструментом, що забезпечує взаємодію із зовнішнім світом, допомагають людині фільтрувати зовнішні впливи та визначає її ідентичність і відповідальність.

Суверенність як риса особистості встановлюється саме в її психологічному просторі – персоналізованій частині середовища. Цей простір є комплексом фізичних, соціальних та психологічних явищ (таких як особиста територія, речі, соціальні зв'язки), з якими людина себе ототожнює і які готова захищати будь-

якими доступними способами (Гаврилюк, 2019).

Rycek R.F. (1998) виділяє кілька функцій психологічних меж особистості:

1) непроникна – захищає від зовнішніх впливів (людина може сказати «ні»);

2) проникна межа – пропускає зовнішній вплив у разі довіри зовнішньому середовищу, людина не втрачає відчуття порушення кордону;

3) вбираюча – кордон, втягує у собі зовнішнє середовище, право просити допомоги, пред'являти і задовольняти свої потреби;

4) віддаюча – пропускає внутрішні імпульси, сприяє спокійному виразу себе у поза, включаючи почуття емоції;

5) стримуючі межі – збереження внутрішньої енергії;

6) спокійно-нейтральна функція – не мотивована функція без зовнішніх проявів, нейтральний стан (Rycek, 1998).

Lucas R.E., Clark A.E., Georgellis Y., Diener E. (2004) на основі результатів дослідження роблять висновок, що суверенність психологічного простору та психологічні межі послідовно, взаємопов'язано розвиваються в онтогенезі. Крім того, спокійно нейтральна межа пов'язана як з суверенністю психологічного простору, так і з суверенністю фізичного тіла; а також суверенність території особи може бути порушена при несформованому кордоні (Lucas & Clark, 2004).

Отже, суверенний психологічний простір особистості є цілісним феноменом, що гарантує її недоторканність та збереження ідентичності. Він дає можливість самопрезентації та захист від маніпуляцій, є ключовою складовою екосистеми людини для підтримки її стійкості та для успішної реалізації життєвих цілей.

Екосистема людини складається не лише із зовнішнього оточення, яке вона створює для свого існування (предметне середовище), а й із її внутрішнього світу – почуттів, думок, переживань та емоцій.

Екологічний підхід до зовнішнього світу породив такі напрями, як екологія природи, екологія міського середовища, цифрова екологія та інші. Водночас екологічний вектор, спрямований на внутрішній світ людини, дав початок екології духу (А. Тойнбі), екології розуму (Г. Бейтсон) та ментальній екології (Ф. Гваттарі). Це свідчить про глибоке розуміння взаємозв'язку між внутрішнім і зовнішнім світами.

Внутрішній і зовнішній світи людини нерозривно пов'язані, взаємозалежні та взаємопроникні, утворюючи єдину динамічну екосистему, де цілісність визначається не простою сумою її елементів, а їхнім оптимальним співвідношенням. Згідно з принципом екосистемності, ціле є органічною координацією всіх своїх частин і не зводиться до окремих елементів. Проте варто зазначити, що світ людини (як внутрішній, так і зовнішній) далеко не завжди є оптимально організованим.

Людина та її світ – динамічна екосистема, в якій всі елементи взаємопов'язані, взаємопроникні та взаємозалежні, прагнуть оптимальності. Зміна одного елемента тягне за собою зміни інших, отже, й у всій системі. Безумовно, оптимальність пластична, динамічна, жива, мінлива, виникає переважно спонтанно, органічно, природним чином.

Висновки. Отже, проблема психологічного простору особистості стає особливо актуальною в умовах сучасних соціальних і технологічних змін. Він є ключовою складовою екосистеми людини, що впливає на її внутрішню стабільність, безпеку та адаптацію. Психологічний простір не є статичним поняттям, а динамічною системою, яка формується під впливом як зовнішніх (соціокультурних, економічних, екологічних), так і

внутрішніх (генетичних, психологічних, індивідуальних) факторів. Здоровий і суверенний психологічний простір дає людині можливість самовизначатися, встановлювати межі та ефективно взаємодіяти із соціумом.

Дослідження показують, що суверенність психологічного простору є запорукою психологічного благополуччя. Вона забезпечує захист від маніпуляцій, сприяє розвитку ідентичності та відповідальності. Порушення цих меж, як це може траплятися в дитинстві, призводить до відчуття тиску, апатії та незадоволеності життям. Тому формування та підтримання цілісності власного психологічного простору є необхідною умовою для стійкості особистості як складної соціопсихологічної системи.

Таким чином, психологічний простір особистості є невіддільним компонентом загальної екосистеми людини, де внутрішній і зовнішній світи взаємопов'язані. Усвідомлене ставлення до власного внутрішнього світу, турбота про його чистоту та цілісність дозволяє людині не лише реалізувати свій потенціал, а й стати активним суб'єктом, здатним ефективно взаємодіяти із непередбачуваним зовнішнім світом.

Розуміння психологічного простору як динамічної системи, що потребує постійного розвитку і захисту, відкриває нові перспективи для дослідження благополуччя людини в сучасному суспільстві; для побудови методів психотерапії, психокорекції, заснованих на гармонізації психологічного простору як складового компоненту екосистеми людини; для побудови особистісно-орієнтованих програм підготовки фахівців різного профілю для запобігання таких явищ, як емоційне вигорання, хронічна втома та ін.

Література:

1. Волинчук, О. (2020). Межі психологічного простору та комунікативна толерантність ранніх юнаків. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, 68, 52–56.

2. Гаврилюк, І. (2019). Суверенність психологічного простору: особистісно-поведінкові предиктори прояву. *Теорія і практика сучасної психології*, 1, 39–44.

3. Гончаренко, Ю. (2016). Соціально-психологічні особливості якості життєвого простору особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 41, 108–116.

4. Швалб, Ю., & Вернік, О. та ін. (2015). Соціально-психологічні засади становлення екологічно

орієнтованого способу життя особистості : монографія. Київ : Педагогічна думка, 216 с.

5. Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2004). Unemployment Alters the Set Point for Life Satisfaction. *Psychological Science*, 1, 8–13.

6. Rycek, R. F. (1998). Adolescent egocentrism and cognitive functioning during late adolescence. *Adolescence*, 33, 746–750.