ТЕОРІЯ, МЕТОДОЛОГІЯ ТА ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

https://doi.org/10.34142/23129387.2026.75.01
УДК 159.9
0000-0003-2374-4195
0000-0002-5997-1464
0009-0002-8755-012X

КОМПЕТЕНТНІСТЬ У ВЕРБАЛІЗАЦІЇ ВНУТРІШНЬОГО ПРОСТОРУ: ДЕФІНІЦІЯ І СТРУКТУРА

***Марія Александрович*[1ABCD], *М. В. Ябуров*[2ABCD], *Ю. В. Євтушенко*[3CD]**

1 - кандидат психологічних наук, заступниця директора Інституту педагогіки та психології з питань освіти та студентських справ; завідувачка кафедри психології, Поморський університет у Слупську, Польща
maria.aleksandrovich@upsl.edu.pl
E-mail: maria.aleksandrovich@upsl.edu.pl

2 – докторант кафедри реабілітаційної психології, Харківський національний педагогічний університету імені Г.С. Сковороди, Україна
E-mail: iaburovm@gmail.com

3 – аспіратка кафедри реабілітаційної психології, Харківський національний педагогічний університету імені Г.С. Сковороди, Україна
E-mail: yu.yevtushenko@gmail.com

Авторський внесок: A – дизайн дослідження; B – збір даних; D – підготовка рукопису.

Актуальність дослідження. Феномен внутрішнього простору особистості стає як наукова психологічна проблема

стає актуальною в умовах сучасних соціальних і технологічних змін.

Мета статті – концептуалізувати феномен компетентності у вербалізації внутрішнього простору особистості.

Результати. Визначено функції та зміст поняття «компетентність у вербалізації внутрішнього простору»,

Висновки. У статті показано, що основною психологічною функцією внутрішнього простору визначається здатність до самовизначення, детермінація особистісних кордонів та ефективна комунікація та взаємодія із собою та іншими людьми.

Структура компетентності у вербалізації внутрішнього простору характеризується такими компонентами: 1) когнітивним (здатність помічати й розпізнавати внутрішні сигнали, інтерацептивна чутливість, усвідомлення тілесних змін, розрізненням емоцій і фізичних відчуттів, увага до внутрішнього досвіду, рефлективність, здатність усвідомлювати і диференціювати власні емоції, думки та тілесні реакції, здатність до самопізнання як розумінням причинно-наслідкових зв'язків між зовнішніми подіями та внутрішніми відгуками), 2) емоційним (уміння точно називати й описувати переживання, володіння емоційним словником, здатність до диференціація близьких емоцій, вміння визначати інтенсивність і контекст емоцій та почуттів), 3) семантико-символічним (здатність використовувати метафори і образи, вміння символізувати тілесні симптоми, встановлювати зв'язок між тілом, емоцією та подією, вміння використовувати метафори, аналогії та порівняння для опису складних, абстрактних станів і переживань), 4) комунікативним (вміння транслювати внутрішній досвід собі та іншій людині, здатність ясно і точно висловлюватися, автентичність і відкритість у спілкуванні, здатність просити про допомогу, використання мовлення як інструменту саморегуляції, здатність через зміну мовних маркерів змінювати власне ставлення до проблеми) та 5) інтегративним (здатність до

осмислення власного внутрішнього світу, вміння встановлювати причинно-наслідкове пояснення переживань, здатність до інтеграції минулого й теперішнього досвіду, усвідомлення особистих психологічних сценаріїв та моделей поведінки, формування цілісного образу Я).

Ключові слова: *внутрішній простір, компетентність, вербалізація внутрішнього простору, інтерацептивна чутливість, емоційний інтелект, соціальний інтелект, саморегуляція, рефлексивність, образ Я.*

Competence in verbalization of internal space: definition and structure

Maria Aleksandrovich, Maksym Yaburov, Yuliia Yevtushenko

1 - PhD in Psychology Deputy Director of the Institute of Pedagogy and Psychology for Education and Student Affairs; Head of the Department of Psychology, Pomeranian University in Słupsk, Poland
E-mail: maria.aleksandrovich@upsl.edu.pl

2 – Doctoral student, Department of Rehabilitation Psychology, H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Ukraine
E-mail: iaburovm@gmail.com

3 – PhD student, Department of Rehabilitation Psychology, H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Ukraine
E-mail: Yevtushenko.yu@gmail.com

Relevance of the study. The phenomenon of the inner space of the personality becomes as a scientific psychological problem becomes relevant in the conditions of modern social and technological changes.

The Aim of the article is to conceptualize the phenomenon of competence in the verbalization of the inner space of the personality.

Results. The functions and content of the concept of "competence in the verbalization of the inner space" are determined,

Conclusions. The article shows that the main psychological function of the inner space is determined by the ability to self-determination, determination of personal boundaries and effective communication and interaction with oneself and other people.

The structure of competence in verbalizing internal space is characterized by the following components: 1) cognitive (the ability to notice and recognize internal signals, interaceptive sensitivity, awareness of bodily changes, distinction between emotions and physical sensations, attention to internal experience, reflectivity, the ability to be aware of and differentiate one's own emotions, thoughts and bodily reactions, the ability to self-knowledge as an understanding of cause-and-effect relationships between external events and internal responses), 2) emotional (the ability to accurately name and describe experiences, possession of an emotional vocabulary, the ability to differentiate close emotions, the ability to determine the intensity and context of emotions and feelings), 3) semantic-symbolic (the ability to use metaphors and images, the ability to symbolize bodily symptoms, establish a connection between the body, emotion and event, the ability to use metaphors, analogies and comparisons to describe complex, abstract states and experiences), 4) communicative (the ability to convey internal experience to oneself and another person, the ability to express oneself clearly and accurately, authenticity and openness in communication, the ability to ask for help, the use of speech as a tool of self-regulation, the ability to change one's attitude to a problem through changing linguistic markers) and 5) integrative (the ability to comprehend one's own inner world, the ability to establish a cause-and-effect explanation of experiences, the ability to integrate past and present experience, awareness of personal psychological scenarios and behavior models, the formation of a holistic image of oneself).

Keywords: *inner space, competence, verbalization of inner space, interaceptive sensitivity, emotional intelligence, social intelligence, self-regulation, reflexivity, self-image.*

Вступ. Соціальна криза, зумовлена воєнним станом, об'єктивні соціальні і технологічні зміни позначилися на житті людей і їх психологічному благополуччі, почутті їх психологічної цілісності та внутрішньої узгодженості. У цьому контексті особливої актуальності набуває дослідження внутрішнього простору особистості, що є детермінантою внутрішньої стабільності, емоційної стійкості та психологічної безпеки особистості. Внутрішній простір, формуючись у свідомості, стає рушійною силою для створення або трансформації життєвих цінностей людини, що охоплюють систему ставлень до себе, інших та світу.

Феномен внутрішнього простору особистості відображений у різних наукових концепціях та споріднених поняттях, що охоплюють ключові аспекти внутрішнього світу особистості: її ідентичність (самосвідомість, Я-концепцію як уявлення про себе), особистісну автономність (здатність бути незалежним), психологічну безпеку (почуття захищеності), а також суб'єктність та незалежність переконань (Химченко, 2025). Зазначені О. Химченко (2025) властивості чинять прямий 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 (Химченко, 2025).

Аналіз феномена внутрішнього простору на міждисциплінарному рівні здійснювався К. Вілбер, Ж. Вірною, А. Маслоу, Г. Олпортом, Ф. Перлзом, К. Ріфф, К. Хорні, Ю. Швалбом, К. Фоменко, Т. Хомуленко у семантичному полі категорій «приватності», «особистісної автономності», «збереження тілесності як форми суб'єктності», «неконформності і незалежності переконань», «задоволеності життям», «психологічних кордонів», «екологічності буття», «психологічного благополуччя особистості» тощо.

У межах психодинамічногопідходу (З. Фройд, К. Юнг, Д. Віннікотт) використовувались поняття «простіору фантазії та

несвідомого», під яким розуміється місце, де живуть наші витіснені бажання, архетипи та сни. « Д. Віннікотта «потенційний простір» виступає проміжною зоною між внутрішньою реальністю дитини та зовнішнім світом, де народжується творчість, гра та здатність до символічного мислення.

Поняття психологічного простору особистості є класичним у психології. Першим життєвий простір особистості дослідив К. Левін, в яких описано основні засади розуміння взаємодії людини зі світом. Він тлумачив цей феномен як «істотний фрагмент буття, що містить актуальну діяльність і стратегію життя суб'єкта та захищається ним усіма доступними фізичними й психологічними засобами» (Гаврилюк, 2019). Життєвий простір у теорії поля є сукупністю усіх чинників (внутрішніх потреб і зовнішнього середовища), які визначають поведінку людини в конкретний момент часу (Lewin).

В екзистенційній та гуманістичній парадигмі поняття внутрішнього простору узгоджується із категоріями внутрішньої свободи як простором між зовнішнім подразником і реакцією на нього (В. Франкл), де широта простору прямо пропорційна здатності людини свідомо обирати свою поведінку, а не діяти автоматично, а також із категорією автентичності як місцем, де людина є самою собою, тобто вільною від суспільних масок і чужих очікувань.

Екологічний підхід передбачає аналіз «внутрішнього і зовнішнього світів людини, що нерозривно пов'язані, взаємозалежні та взаємопроникні та утворюють єдину динамічну екосистему, де цілісність визначається не простоюсумою її елементів, а їхнім оптимальним співвідношенням». Даний підхід передбачає розгляд особистості як єдності чинників зовнішнього оточення, що створює для свого існування (предметне середовище), а та внутрішнього світу – почуттів, думок, переживань та емоцій (Химченко, 2025).

Важливим концептом при описі внутрішнього простору є «психологічні кордони», під якими розуміється сукупність свідомих або несвідомих правил поведінки, які індивід створює

для ідентифікації та підтримки власної особистості (цит. за Калька, Федиши і Горун, 2021). Особистісні межі (кордони) є «значущою для кожного індивіда, оскільки є невід'ємною характеристикою зрілої та сформованої особистості, запорукою збереження її автентичності, умовою успішної адаптації, безпеки та здатності багатоаспектного вияву «Я» (Калька, Федиши і Горун, 2021: 174).

Аналіз феномену психологічних кордонів уможливив введення у зарубіжній психології поняття «суверенності психологічного простору (С. Нартова-Бочавер), під яким розуміється фізичне та психологічне поле людини, яке вона вважає своїм («я» та «моє»), що містить такі компоненти: тіло та особисті речі, територію (місце поведінки),. часовий режим (власний психологічний час), соціальне коло (друзі, хобі, дозвілля, відпочинок) і, власне, кордони, що захищають внутрішній простір від зовнішніх посягань, дозволяючи людині зберігати свою ідентичність і психологічне здоров'я.

Мета дослідження – концептуалізувати феномен компетентності у вербалізації внутрішнього простору, визначити його структурні компоненти.

Результати.

Внутрішній простір є суб'єктивним світом особистості, що містить думки, почуття, спогади, прагнення, цінності та уявлення про себе; сфера психічного життя, де особистість переживає свій досвід, веде внутрішній діалог і формує ставлення до навколишнього світу.

Внутрішній досвід — це сукупність суб'єктивних ментальних процесів людини, що включає думки, емоції і почуття (радість, страх, сум, любов, тривога), спогади та інші когнітивні процеси (внутрішній діалог, роздуми, спогади про минуле та плани на майбутнє), сенсорні і тілесні відчуття (реакція тіла на подразники чи стрес (наприклад, напруга в м'язах) та образи сприйняття (уявні картини, сни, асоціації).

Поняття внутрішнього простору доцільно розглядати в двох аспектах: в якості індивідуального світу особистості та в якості простору її взаємодії із соціумом. Внутрішній простір є

унікальною територією, що визначає сутність подій, які в ній відбуваються (Химченко, 2025).

Психологічний простір містить фізичні, соціальні та психологічні феномени, з якими особистість себе ототожнює (особиста територія, речі, соціальні зв'язки та установки) (Гончаренко, 2016). Ці компоненти формують основу ідентичності особистості, що виявляється важливим у ситуаціях, коли треба «захищати його від зовнішніх посягань, використовуючи для цього всі свої фізичні та психологічні ресурси» (Химченко, 2025).

Внутрішній простір особистсоті є динамічним і узгоджується із мірою активності і усвідомленості. Він розширюється під час пошуку себе, коли майбутнє є невизначеним, проте може бути стабільним після досягнення мети чи звужуватися, коли індивід повністю поглинений якоюсь надцінною ідеєю (Химченко, 2025).

Внутрішній простір - це комплекс фізичних, соціальних та психологічних феноменів (особиста територія, речі, соціальні зв'язки), з якими індивід ототожнює себе і які готовий захищати будь-яким доступним способом (Гаврилюк, 2019).

Внутрішній простір характеризується певним обсягом, кількістю вимірювань, стійкістю чи рухливість його меж. Внутрішній простір розвивається протягом онтогенезу, формуючись у процесі зростання особистості та взаємодії з іншими її особистісними якостями (Химченко, 2025).

Внутрішній простір узгоджується із реалізацією особистісного потенціалу і залежить від взаємодії зовнішніх і внутрішніх факторів, де до перших належать: соціокультурні (освіта, культура та виховання), екологічні (екологічне благополуччя), матеріальний добробут і якість життя, а до других - психофізіологічні (стать, вік, генетика, вегетативні реакції та енергетичні витрати організму), індивідуально-психологічні (наприклад, емоційна стійкість, особливості темпераменту), особистісні (самооцінка, спрямованість, характер, інтелект), соціально-психологічні (специфіка

інтеракцій, активності по досягненню цілей, ієрархія потреб, інтересів, мотивів і цінностей) (Химченко, 2025).

Внутрішній простір передбачає життєву енергією, яка уможливлює вільний вибір, дії та розвиток і виконує чотири ключові функції, які сприяють формуванню та інтеграції особистості в суспільство: 1) допомагає розрізнити «Я» та «не-Я», тобто забезпечує суб'єктивність; 2) окреслює особистісну ідентичність і сприяє самовизначенню і самовираженню, не порушуючи власної свободи; 3) через власні межі уможливлює рівноправну та конструктивну взаємодію із соціальним середовищем; 4) служить інструментом відбору зовнішніх впливів, захищає від руйнівних факторів, формує почуття особистісної відповідальності задля успішної інтеграції в соціум (Швалб & Вернік, 2015).

Внутрішній простір особистості безпосередньо пов’язаний із благополуччям і задоволеністю життям починаючи із ранніх стадій онтогенезу, на користь чого свідчать дані про причини дисгармонії у батьківсько-дитячих стосунках, коли збоку батьків відбувається вторгнення у психологічний простір дитини і порушення особистих кордонів у дитинстві негативно впливає на формування здорового внутрішнього простору в майбутньому (Волинчук, 2020). Цілісність внутрішнього простору передбачає автономію та внутрішню стабільність особистості, натомість, депривований внутрішній простір із порушеними кордонами зумовлює відчуття тиску, апатії та загального незадоволення життям (Химченко, 2025).

Суверенність психологічного (внутрішнього) простору виступає захисним бар’єром від руйнівних впливів, позитивно позначається на розвитку довіри та толерантності, є основою суб’єктності. Автономність та впевненість у собі забезпечується збереженням пластичності особистісних меж, що важливо для здорових і довірливих взаємин з іншими (Химченко, 2025).

Суверенність внутрішнього простору досягається через збереження психологічних кордонів і забезпечує взаємодію із зовнішнім світом, допомагає фільтрувати зовнішні впливи та визначає її ідентичність і відповідальність (Химченко, 2025).

Психологічними функціями особистісних кордонів (меж) є: 1) непроникність, тобто захист від зовнішніх впливів (здатність сказати «ні»); 2) проникність як дозвіл зовнішнього впливу за умови довіри зовнішньому середовищу; 3) здатність брати як право просити допомоги, презентувати і задовольняти свої потреби; 4) здатність віддавати як спокійний прояв себе, почуттів та емоцій; 5) здатність стримувати як збереження внутрішньої енергії; 6) здатність зберігати нейтральний стан (Rycek, 1998).

Р. Лукас та колеги вважають, що суверенність психологічного (внутрішнього) простору та психологічні межі послідовно, взаємопов'язано розвиваються в онтогенезі і пов'язані із суверенністю фізичного тіла (Lucas & Clark, 2004).

Б. Вайнхолд і Дж. Вайнхолд (Weinhold і Weinhold, 1992) визначили такі види особистісних кордонів: фізичні, спрямовані на позначення міри близькості в тілесному контексті; емоційні, які уможливлюють диференціацію почуттів, емоцій та ставлень особистості до інших; ментальні, які детермінують специфіку сприйняття ієрархії власних цінностей, мотивів і смислів стосовно інших та духовні кордони, що передбачають постійний розвиток сталості духовного об'єкта і любові до себе. Розуміння видів психологічних кордонів дозволяє також концептуалізувтаи складові внутрішнього простору особистості: тілесного, емоційного, суто ментального та духовного.

Отже, суверенний психологічний простір особистості є цілісним феноменом, що уможливлює її недоторканність та збереження ідентичності; здатність до самопрезентації та захист від маніпуляцій, чинником підтримки психологічної стійкості та успішної реалізації життєвих цілей особистості (Химченко, 2025).

Виходячи із визначення компетентності Дж. Равена (Raven, 1984/1997) як вмотивованої здатності, втіленої у досвіді діяльності, доцільно визначити компетентність у підтримці внутрішнього простору як прагнення та здатність усвідомлювати свій відрефлексований внутрішній світ у єдності визначених тілесних відчуттів, внутрішніх переживань, емоцій і

станів, думок, смислів та цінностей, також реалізовувати його у поведінці, цілеспрямованій діяльності та спілкуванні.

Компетентність у вербалізації внутрішнього простору можна визначити як інтегральну психологічну здатність людини усвідомлювати, диференціювати та точно мовно виражати власні внутрішні переживання, тілесні відчуття, емоції, смисли й особистісні стани таким чином, щоб вони ставали доступними для рефлексії, саморегуляції та міжособистісного розуміння. Це поняття виходить за межі звичайної мовленнєвої компетентності: воно поєднує інтероцепцію, емоційну усвідомленість, рефлексію та символізацію досвіду.

Компетентність у вербалізації внутрішнього простору — це інтегральна особистісна компетентність, що забезпечує усвідомлення, семантичне структурування та адекватне мовне представлення внутрішнього психічного й тілесного досвіду, сприяючи розвитку рефлексії, емоційної регуляції, психосоматичної інтеграції та конструктивної комунікації.

Структура компетентності характеризується такими компонентами.

Когнітивний компонент передбачає здатність помічати й розпізнавати внутрішні сигнали, інтерацептивною чутливістю, усвідомленням тілесних змін, розрізненням емоцій і фізичних відчуттів, увагою до внутрішнього досвіду (рефлективністю), здатністю усвідомлювати і диференціювати власні емоції, думки та тілесні реакції, глибиною самопізнання як розумінням причинно-наслідкових зв'язків між зовнішніми подіями та внутрішніми відгуками.

Операціоналізація даного компоненту уможливлюється через опис таких феноменів, як інтрацептивна чутливість, обізнаність та інтрацептивність у вербалізації тілесного Я, рефлексивність.

Інтрацептивна чутливість – здатність сприймати, усвідомлювати, інтерпретувати та інтегрувати відчуття, що надходять зсередини тіла. Зазначений феномен у психології розглядався у дослідженнях Ю. Волошенко, К. Родіної, О. Тхостова, Т. Хомуленко, а нами він включений до

когнітивного компоненту компетентності у вербалізації внутрішнього простору як базовий, що на сенсорному рівні уможливлює фіксацію відчуттів, які мають бути усвідомлені та інтеріоризовані у зміст цілісного і динамічного внутрішнього простору. Іншим елементом сенсорного рівня когнітивного компоненту внутрішнього простору нами визначається інтрацептивність вербалізації тілесного Я, яка за визначенням Т. Хомуленко та В. Крамченкової (2016) є здатністю фіксувати та концентрувати увагу на внутрішніх відчуттях, що виявляється у їх диференційованій вербалізації.

Рефлексивність – інтегрована, системна, континуальна здатність особистості до реалізації рефлексії як психічної діяльності спрямованої на саму себе (Заїка, Зімовін, 2017). Рефлексивність є когнітивною здатністю, яка характеризується аналітичністю сприйняття, перевагою символічного операційного мислення, незалежністю від перцептивного матеріалу у створенні стратегій рішення перцептивних та когнітивних задач, структурованістю у переживанні зовнішнього світу (Доцевич, 2015). У змісті когнітивного компоненту внутрішнього простору особистості рефлективність уможливлює усвідомлення відчуттів, станів, думок, емоцій та переживань, мотивів і поведінкових проявів особистості.

Емоційний компонент компетентності у вербалізації внутрішнього досвіду є умінням точно називати й описувати переживання. Цей компонент передбачає володіння емоційним словником, здатність до диференціація близьких емоцій (наприклад, образа, смуток, провина, сором), вміння визначати інтенсивність і нюансування (контекст) емоцій та почуттів; толерантність до емоційних переживань без їх витіснення.

Операціоналізація даного компоненту уможливлюється через аналіз феномену емоційного інтелекту, прийняття у здатності до вербалізації тілесного Я.

Емоційний інтелект є комплексом психічних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій та емоцій оточуючих і забезпечує розуміння емоції та почуттів у себе та інших людей, ефективне управління власною емоційною

сферою (Зарицька, 2022). Емоційний інтелект передбачає обізнаність в емоціях та вміння їх розпізнавати, що дозволяє розширювати і диференціювати власний «словник емоцій» у внутрішньому просторі особистості. Крім того, ключовою функцією емоційного інтелекту є емоційна саморегуляція, яка передбачає усвідомлення та розуміння інтенсивності і контексту емоцій та почуттів, що передбачено емоційним компонентом внутрішнього простору.

Окремим аспектом здатності усвідомлювати власні емоції, що передбачено функціями емоційного компоненту внутрішнього простору, є позитивний модус ставлення до власної тілесності. У цьому контексті значущим є показник прийняття у вербалізації тілесного Я – позитивне та адекватне ставлення до тіла, що проявляється у почуттях та емоціях інтересу, турботи, дружелюбності, впевненості, захищеності та спокою (Хомуленко, Крамченкова, 2016).

Семантико-символічний компонент передбачає перетворення внутрішнього досвіду на зрозумілі смисли. Цей компонент розкривається у здатності до використання метафор і образів, вмінні символізувати тілесні симптоми, побудові особистісних наративів, вмінні встановлювати зв'язок між тілом, емоцією та подією, вміння використовувати метафори, аналогії та порівняння для опису складних, абстрактних станів і переживань.

Здатність до символізації є спроможністю створювати, використовувати та інтерпретувати символи, які є видом репрезентації когнітивної карти світу особистості. Процеси символізації відносяться до рівня вищих психічних функцій, що формуються під діями факторів, пов'язаних з певними культурними та соціальними впливами (Родіна, 2018).

Операціоналізація даного компоненту уможливлюється через аналіз феноменів здатності до імагінації та метафоричності у вербалізації тілесного Я.

Здатність до імагінації є можливістю створення образів уяви, що характеризуються високою мірою чіткості та колірної

наповненості, деталізованістю, рухливістю їх елементів, наявність відчуттів різних модальностей, і такі що піддаються трансформації та діалогу з їх носієм (Родіна, 2018). Здатність до імагінації дозволяє трансформувати, деталізувати, відслідковувати у динаміці та символічно вербалізувтаи внутрішній простір особистості.

Окремим аспектом здатності до символізації внутрішнього простору, що передбачено функціями семантико-символічного компоненту внутрішнього простору, є метафоричність у тлумаченні тілесності. Метафоричність вербалізації тілесного Я є здатністю до застосування образних порівнянь та аналогій для характеристики власного тіла, заснована на асоціативності мислення (Хомуленко, Крамченкова, 2016).

Комунікативно-регулятивний компонент передбачає вміння транслювати внутрішній досвід іншій людині, здатність ясно і точно висловлюватися, автентичність і відкритість у спілкуванні, здатність просити про допомогу, використання мовлення як інструменту саморегуляції, здатність через зміну мовних маркерів змінювати власне ставлення до проблеми..

Операціоналізація даного компоненту уможливлюється через аналіз феноменів соціального інтелекту, діалогічності у вербалізації тілесного Я, асертивності, копінгах соціальної підтримки, мета лінгвістичних здібностей.

Більшість функцій комунікативно-регулятивного компоненту внутрішнього простору забезпечується соціальним інтелектом особистості. Соціальний інтелект – різновид розумових здібностей, що «забезпечує успішне включення людини в соціум, в соціальне життя суспільства, дозволяючи швидко адаптуватися до умов соціального середовища, що змінюються, і ефективно взаємодіяти з людьми, що оточують» (Слободяник, 2023: 121).

Здатність підтримувати комунікативну функцію внутрішнього простору у контексті інтерпретації тілесності виражається у діалогічності вербалізації тілесного Я як здатності вести внутрішній діалог між «Я в тілі» і «Я тіло», та

субєктності вербалізації тілесного Я як здатності до суб'єкт-суб'єктної внутрішньої комунікації та взаємодії з тілесним Я (Хомуленко, Крамченкова, 2016).

Асертивність є психологічною характеристикою особистості, яка забезпечує ефективну соціальну адаптацію, емоційну стабільність та успішну комунікацію та відповідну поведінку, що інтегрує когнітивний аналіз, емоційну стійкість і впевнену взаємодію (Комар, Синюк, 2024) і дозволяє реалізувати такі функції комунікативно-регулятивного компоненту внутрішнього простору, як автентичність і відкритість у спілкуванні, баланс прямоти і щирості із ввічливістю, збереження особистісних кордонів.

Копінг пошуку соціальної підтримки, який у більшості досліджень (наприклад, Асєєва, Ковальська, Нікіфорова, 2026) визначається як прояв адаптивної поведінкової та емоційної стратегії, що передбачає здатність звертатися по допомогу, пораду, співчуття чи інформацію до інших людей виконує таку функцію комунікативно-регулятивного компоненту внутрішнього простору, як здатність простити про допомогу з метою збереження почуття захищеності і цілісності внутрішнього простору.

Металінгвістичні здібності - здатність до розуміння різних текстів, що грунтується на металінгвістичній обізнаності (знаннях стратегій і технік метапізнання, під час роботи з текстовим матеріалом – письмовими чи усними повідомленнями) (Доцевич, 2015) виконують такі важливу функцію комунікативно-регулятивного компоненту внутрішнього простору, як здатність ясно і точно висловлюватися, розуміти вербальні повідомлення.

Інтегративний компонент передбачає осмислення власного внутрішнього світу, вміння встановлювати причинно-наслідкове пояснення переживань, здатність до інтеграції минулого й теперішнього досвіду, усвідомлення особистих психологічних сценаріїв та моделей поведінки, формування цілісного образу Я.

Операціоналізація даного компоненту уможливлюється через аналіз феноменів позитивного самоставлення, каузальності та інтегративності у вербалізації тілесного Я.

Позитивне самоставлення передбачає відповідальність особистості перед собою та іншими у всіх сферах життєдіяльності впевнена у своїх силах, що робить її цілеспрямованою, відкритою для нових досягнень (Піхлик, 2024), тому у усвідомлення внутрішнього простору при позитивному самоставленні є безконфліктним.

Окремим аспектом здатності до встановлення причинно-наслідкових пояснень переживань, мотивів, вчинків, що передбачено функціями інтегративного компоненту внутрішнього простору, є каузальність вербалізації тілесного Я як здатність вбачати у тілі причину і наслідок подій внутрішнього і зовнішнього простору людини (Хомуленко, Крамченкова, 2016).

Інтегративність вербалізації тілесного Я як включеність психіки і тіла в процеси один одного і їх взаємовплив уможливлює реалізацію такої важливої функції інтегративного компоненту внутрішнього простору як здатність до інтеграції минулого й теперішнього досвіду, усвідомлення особистих психологічних сценаріїв та моделей поведінки, формування цілісного образу Я.

Висновки. Феномен внутрішнього простору особистості стає як наукова психологічна проблема стає актуальною в умовах сучасних соціальних і технологічних змін, вступаючи чинником внутрішньої стабільності, конгруентності, захищеності, узгодженості та адаптованості. Будучи нестатичним, динамічним і рухливим, внутрішній простір формується під впливом як зовнішніх (соціокультурних, воєнно-політичних, соціально-економічних), так і внутрішніх (генетичних, психологічних, індивідуально-типологічних) чинників. Основною психологічною функцією внутрішнього простору визначається здатність до самовизначення, детермінація особистісних кордонів та ефективна комунікація та взаємодія із собою та іншими людьми. Формування та

підтримка цілісності внутрішнього простору є необхідною умовою для психічної стійкості та саморегуляції особистості, що уможливлюється розвитком здатності до його вербалізації та відповідній компетентності.

Структура компетентності у вербалізації внутрішнього простору характеризується такими компонентами: 1) когнітивним (здатність помічати й розпізнавати внутрішні сигнали, інтерацептивна чутливість, усвідомлення тілесних змін, розрізненням емоцій і фізичних відчуттів, увага до внутрішнього досвіду, рефлективність, здатність усвідомлювати і диференціювати власні емоції, думки та тілесні реакції, здатність до самопізнання як розумінням причинно-наслідкових зв'язків між зовнішніми подіями та внутрішніми відгуками), 2) емоційним (уміння точно називати й описувати переживання, володіння емоційним словником, здатність до диференціація близьких емоцій, вміння визначати інтенсивність і контекст емоцій та почуттів), 3) семантико-символічним (здатність використовувати метафори і образи, вміння символізувати тілесні симптоми, встановлювати зв'язок між тілом, емоцією та подією, вміння використовувати метафори, аналогії та порівняння для опису складних, абстрактних станів і переживань), 4) комунікативним (вміння транслювати внутрішній досвід собі та іншій людині, здатність ясно і точно висловлюватися, автентичність і відкритість у спілкуванні, здатність просити про допомогу, використання мовлення як інструменту саморегуляції, здатність через зміну мовних маркерів змінювати власне ставлення до проблеми) та 5) інтегративним (здатність до осмислення власного внутрішнього світу, вміння встановлювати причинно-наслідкове пояснення переживань, здатність до інтеграції минулого й теперішнього досвіду, усвідомлення особистих психологічних сценаріїв та моделей поведінки, формування цілісного образу Я).

Перспективною подальших розвідок є подальша операціоналізація конструкту компетентності у вербалізації внутрішнього простору та її вивчення у різних категоріях досліджуваних.

Література:

Асєєва Ю., Ковальська Н., Нікіфорова П. (2016). Соціальна підтримка та копінг-ресурси в регуляції тривожності молоді. Ментальне здоровя, 1. 3-8. DOI https://doi.org/10.32782/3041-2005/2026-1.1

Василевський В. Психодіагностика символізації образу тіла у жінок *Наукові перспективи: журнал. Серія «Психологія».* 2026. № 5

Волинчук, О. В. (2020). Psychological space baundaries and communicative tolerance of early adolescents. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, (68), 52-56. https://doi.org/10.26565/2225-7756-2020-68-07

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

Доцевич Т. (2015). Метакогнітивна компетентність суб'єкта педагогічної діяльності у вищій школі. Дис.

Заїка, Є. Зімовін Є. (2017). Рефлексивність особистості як предмет психологічного пізнання. *Психологія і суспільство*, no. 2(56), 90-97, https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/712.

Зарицька В.В. (2022). психологія емоційного інтелекту. ОЛДІ-ПЛЮС Запоріжжя. 428 с.

Калька Н.М., Федишин О.М., Горун Г.Р. (2021). Дослідження особливостей психологічних кордонів у подружжях. Соціально-правові студії. 2021. Випуск 1 (11). С. 173-178.

Комар Т., Синюк В. (2024). Асертивність як ключовий фактор гармонізації взаємин у соціумі. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія», Вип. 6, 36-43. DOI https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-2.05

Піхлик В.М. (2024). Самоставлення особистості: концепції, структура та вплив на поведінку. Габітус, 66. 225-229. DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.36

Слободяник, Н. В. (2023). Соціальний інтелект як психолого-педагогічний феномен. *Журнал сучасної психології*, (1), 116-123. https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-1-14

Химченко О. (2025). Психологічний простір особистості як складова її екосистеми. Вчені записки Університету «КРОК» №3 (79), 2025, С. 508-514. DOI: 10.31732/2663-2209-2025-79-508-514

Хомуленко Т.Б., Родіна К.В. Роль імагінації у функціонуванні інтрацептивної чутливості особистості в юнацькому віці. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. – №56. – С.269-283.

Хомуленко Т., Крамченкова В. (2016). Методика проективної діагностики тілесного **Я.** *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 2, т. 5. С. 39–45.

Швалб, Ю., & Вернік, О. та ін. (2015). Соціально-психологічні засади становлення екологічно орієнтованого способу життя особистості : монографія. Київ : Педагогічна думка, 216 с.

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

Raven, J. (1984/1997). Competence in Modern Society: Its Identification, Development and Release. Unionville, NY: Royal Fireworks Press (1997); Oxford, England: Oxford Psychologists Press (1984).

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

Weinhold B.K., Weinhold J.B. (1992). Counter-Dependency: The Flight from Intimacy

Отримано: 14 09 2026 року
Прорецензовано: 22 09 2026 року
Прийнято до друку: 30 09 2026 року