

**Summary.** *What is the effect caused by the TV news? Is worsening of viewers mood essential during viewing of TV news? Do news stories cause anxiety effect in students? These and other questions are highlighted by this paper. Its main novelty is in conducting an experiment, which was held in Taras Shevchenko National University of Kyiv. Generally this is one of the first studies of the impact of TV on psychoemotional state of students, implemented in Ukraine.*

**Keywords:** *psychoemotional state, media effects, anxiety, mood, experiment, TV news.*

УДК 159.923/928

О.Д. ГЛАВІНСЬКА

## АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУВЕРЕННОСТІ ЯК ФЕНОМЕНУ ОСОБИСТІСНОГО СТИЛЮ

**Резюме.** *У статті розглядається сутність феномену суверенності особистості як реального психологічного явища у площині стилю її життя, а також виділені конструктивні ознаки особистісної суверенності та витоки її розвитку. Відображено новий підхід до розгляду особистісного стилю життя як психо-просторового явища, ключовим в рамках якого є поняття психологічного простору та психологічна суверенність. Стан і збереження психологічного простору, цілісність його кордонів зумовлюють та відображають психічне здоров'я індивіда, яке є критерієм, складовою особистісної суверенності.*

**Ключові слова:** *психологічна суверенність, стиль життя, психологічний простір, феномен особистісного стилю.*

**Постановка проблеми.** Особистісна суверенність – категорія, що потребує психологічного, фізіологічного та соціокультурного уточнення. Вивчення життєдіяльності особистості вимагає досконалого детального визначення поняття як такого і шляхів його набуття. Внаслідок наукових обмежень і розподілу функцій психологія, фізіологія і соціальні науки не можуть на сьогодні чітко відслідкувати це поняття, а й відтак і не можуть розробити систему факторів, що забезпечать у людини власний феномен особистісної суверенності.

Суверенізація особистості – це її духовне і моральне розкріпачення, позбавлення від політичної та ідеологічної закомплексованості, синдрому невпевненості, безправ'я, віднаходження нею власного «Я». Даний процес свідчить про відновлення в особистості почуття самоповаги, впевненості в надійній захищеності своїх прав, власній гідності, що особливо актуально у зв'язку з останніми суспільними подіями. Разом з тим суверенна особистість – це правова особистість, яка розуміє та поважає закон, яка володіє необхідним мінімумом юридичної культури. Потреба саме в такій реалізації та самовідчутті підтверджується сучасною українською дійсністю, де девальвація духовних цінностей, породжена трансформацією критеріїв добра та зла, справедливого та несправедливого, унеможливує демократичні процеси в соціумі і призводить до багатьох особистісних залежностей громадян.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Розмаїття уявлень про зміст, природу і функцію особистісної суверенності підкреслює особливий пласт реальності, який вказує на «людину, що стається як особистість» (В.П. Зінченко), здатну здійснити «акт виходу за свої межі» (М.К. Мамардашвілі), що і позначалося спочатку у психології поняттями «автентичність», «автономність», а згодом поняттям «суверенність». У переважній більшості випадків вказані поняття розглядаються швидше як синоніми, аніж поняття, що мають свій обсяг і феноменологію.

Дж. Бюдженталь вважає змістовно близьким до саморозвитку поняття «автентичність». Він розуміє автентичність скоріше як сам процес проживання власного життя. У його концепції ключовим поняттям є «присутність», що означає не просто фізичне перебування, а усвідомлення своєї суб'єктності, контакт із внутрішнім життям. Виділяючи умови прояву автентичності ряд дослідників (С.Мадді, Д.О.Леонтьєв, Є.М.Осін, Р.Пивоваров) однією з основних називають усвідомлення як відкритість власного досвіду, чутливість до самого себе, здатність слухати себе. А.Ленглі описує автентичність одночасно як спосіб життя і як певну іманентну характеристику, внутрішнє джерело трансценденції особистості, внутрішню силу, яка апіорі існує в кожному, але не кожна людина готова до неї прислухатися. У С.Мадді автентичність подана як певна морально-етична інтегральна характеристика, яка проявляється у життєстійкості особистості. Автентичність, так само, як і здатність до саморозвитку визначає життєстійкість особистості, оскільки дозволяє людині проживати справжнє (своє) життя і при цьому зберегти динамічну рівновагу: розвивається життя, і розвивається особистість. Автентичність та суверенність можна розглядати як умову та підставу для саморозвитку особистості. Саме вони уможливають внутрішню свободу, згоду із собою, самостійність вибору і відповідальність за нього.

Констатується, що досягнення суверенності (особистісної автономії) являє собою результат і фактор ненасильницького, шанобливого ставлення до суб'єкта і самого суб'єкта до світу. Суверенність являє собою також умову і результат продуктивної діяльності в різних галузях і тому може корелювати з об'єктивними і суб'єктивними показниками життєвої успішності, адекватними віковій стадії і конкретній життєвій ситуації людини.

Визначаючи перспективу дослідження автономії особистості, потрібно виділити роботи сучасних науковців С.В.Вльцева, В.А.Вейника, І.А.Ільїна, Р.А.Порошина, С.А.Попової, А.Д.Похилько та ін. усі ці дослідники сходяться в думці, що зростання особистості можливе за умови прояву її творчих зусиль. Автономія («самозаконність») – основна форма людського буття. Бути автономним означає вміти керувати собою [4].

**Мета статті** – здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічної суверенності як особистісного новоутворення та його впливу на стиль життя особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Стиль життя, що складається в різних соціальних групах, є узагальнюючим показником якості буття усього суспільства [2]. Специфічні характеристики виробництва і споживання соціокультурних послуг, набір та зміст вільної діяльності та системи цінностей утворюють стійкий соціально-психологічний конструкт, який можна визначити як спосіб або стиль життя [3, с.14]. Однією з передумов організації та упорядкування особистого стилю життя є відчуття власної суверенності, яка дозволяє особистості розкривати динаміку змін соціально-психологічних норм та уподобань людини.

Спробуємо виділити ключові ознаки автономно розвиненої особистості:

– цілеспрямованість – наявність високої мети відрізняє автономну особистість. Саме мета довжиною в життя визначає вектор автономного розвитку людини;

– самодостатність. Цікавий той факт, що категорія «самодостатність» є однією з найбільш вживаних в описовій психологічній характеристиці особистості, але ні в жодному психологічному словнику немає її визначення. Самодостатня особистість – це особистість переконана, впевнена, вона сама собою задоволена, тому що сама всього досягла. Самодостатня людина володіє внутрішньою незалежністю, знаходиться у гармонії з собою та зі світом;

– здатність до самоспостереження. Автономно розвинена особистість потребує і набуває особисто пережитого досвіду;

– творча здатність. Це здатність до створення образу власного світосприйняття;

– позитивне мислення стає неодмінним атрибутом автономної особистості, яка розуміє перетворення суті в матерію за допомогою творчої сили розуму, усвідомлює потенціал своїх думок і не впускає в свій розум негативу;

– духовна еволюція. Духовний розвиток автономної особистості завжди йде через індивідуально-духовну еволюцію, яка являє собою підняття особистості на вищий рівень. Це не разова акція, не поодинокий випадок, а щоденна праця особистості над собою, над своїм розвитком. Від духовного розвитку неможна відпочивати, про нього не можна забувати. Призупинення в особистісному духовному розвитку неминує визначає духовну деградація, втрату духовної автономії.

Проте, говорячи про особисту автономність, частіше мають на увазі незалежність, здатність приймати рішення, спираючись на внутрішню підтримку (сильний, сепаративний образ Я). Для нас цінним є те, що у визначенні суверенності, на відміну від автономності, більший акцент робиться на здатності особистості не тільки активно управляти своїм життям, а приймати його обставини. Ключовою ознакою при цьому є внутрішня згода. Таким чином, якщо в дослідженнях незалежності, не комфортності здійснюється зіставлення вчинку із заданими зовні нормами та зразками поведінки, то аналіз психологічної суверенності передбачає внутрішню емоційну згоду людини з обставинами її життя. Суверенність являє собою не просто ознаку гармонії з самим собою, як інтрапсихологічне явище, а й синергетичне ставлення до життєвих ситуацій, які подаються на мові середовища. Тому суверенність можна розглядати через ставлення до різних вимірів психологічного простору. Суверенність проявляється у переживанні автентичності власного буття, доречності в просторово-часових і ціннісних обставинах життя, що сприяє прийняттю і впевненості людини в тому, що вона діє згідно з власними бажаннями і переконаннями.

Як відомо, у психологічній літературі суверенність тлумачиться як особистісна характеристика, що виражається в глибокому пізнанні дійсності і освоєнні нею соціального середовища. Передумовою усвідомлення особистістю своєї суверенності є кристалізація «Я», зрілість емоційно-психологічного ставлення до світу, розвиток самосвідомості.

На думку С.К.Нартової-Бочавер, психологічна (особистісна) суверенність - це здатність людини контролювати, захищати і розвивати свій психологічний простір, заснована на узагальненому досвіді успішної автономної поведінки [1]. Психологічна суверенність являє собою форму суб'єктивності людини і дозволяє в різних формах спонтанної активності реалізувати потреби.

Психологічна суверенність передбачає не зіставлення вчинку із заданими зовні нормами і зразками поведінки, а внутрішню емоційну згоду з обставинами життя людини. На противагу дослідженням у рамках психосинтезу, гуманістичної і екзистенціальної психології особистості, суверенність являє собою не просто ознаку гармонії особистості з самим собою, а й її ставлення до життєвих ситуацій. Тому суверенність може бути вивчена виключно через відношення до різних вимірів психологічного простору. К.О. Абульханова-Славська зазначає, що поняття «суверенності» багато в чому перетинається з категорією суб'єктності [6]. Поняття суб'єктності конкретизується, розкривається в різноманітних суб'єктних проявах особистості. До суб'єктних проявів (властивостей) особистості, різними авторами належать: активність, відповідальність, креативність, рефлексивність, цілепокладання, саморегуляція, самоконтроль, тимчасова організація діяльності, внутрішня свобода, гідність, особистісні смисли, цінності, самовизначення, самодіяльність, самооцінка, самовиховання, самоідентифікація і багато інших.

Розвиток суверенності та уточнення меж відбувається протягом усього життя людини, однак, особливо інтенсивно ці процеси протікають в дошкільному і підлітковому віці. У підлітковому віці суверенність знаходить своє вираження в прагненні як до соціальної, так і територіальної автономії, недоторканності свого особистого простору.

Психологічна суверенність є важливим показником стану кордонів психологічного простору

особистості, порушення яких веде до прояву агресії та самозахисту і в той же час є причиною різних форм психічних порушень. Наприклад, порушення суверенності психологічного простору особистості можуть виявлятися як насильство над тілом, вторгнення на чужу особисту територію, використання речей без дозволу власника. За наявними у літературі даними суверенні особистості:

- мають високі показники соціально-психологічної адаптованості до оточуючої її дійсності, чудово орієнтуються в подіях;
- орієнтовані на сьогоднішній день, переживають тут і тепер момент свого життя у всій його повноті; відчують нерозривність минулого, сьогоднішнього і майбутнього, тобто бачать своє життя цілісно; депривовані особистості орієнтовані лише на один з відрізків тимчасової шкали (минуле, сьогоднішнього або майбутнє) і (або) мають дискретне сприйняття свого життєвого шляху.
- мають високий рівень суб'єктивного контролю над будь-якими значущими ситуаціями, вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті є результатом їх власних досягнень, що вони можуть ними керувати, і, таким чином, вони відчують свою власну відповідальність за ці події і за те, як складеться їхнє життя в цілому.
- незалежні в своїх вчинках, прагнуть керуватися в житті власними цілями, переконаннями, установками; вільні у виборі, не схильні до зовнішнього впливу («зсередини спрямована» особистість); депривовані залежні, несамостійні («зовні спрямована» особистість), мають зовнішній локус контроль.
- здатні до швидкого встановлення глибоких і тісних емоційно-насичених контактів з людьми, до суб'єкт-суб'єктного спілкування;
- прагнуть до домінування і відчують емоційну комфортність у будь-яких ситуаціях;
- цінують свої достоїнства, позитивні властивості характеру, поважають себе за них, приймають себе такими, які вони є.

**Висновки.** Таким чином, психологічну суверенність можна окреслити як якісну характеристику особистісного стилю людини, яка проявляється у здатності захищати і розвивати свій психологічний простір. Вона являє собою форму суб'єктності людини і дозволяє в різних формах спонтанної активності реалізовувати потреби, формуючи тим самим власний стиль життя. Суверенні особистості незалежні у своїх вчинках, орієнтовані на сьогоднішній день і здатні спрямовувати свій життєвий шлях.

#### Список використаних джерел:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Максименко С.Д. Психология личности / С.Д. Максименко. – К.: Вид-во ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.
3. Нартова-Бочавер С.К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии / С.К.Нартова-Бочавер. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
4. Похилько А.Д. Социокультурная автономность сознания: экзистенциально-антропологическое измерение / А.Д. Похилько. – Ростов-на-Дону: Изд-во СКНЦ ВШ. Актуальные проблемы современной науки. -2006. – 248 с.
5. Психология личности и образ жизни / Отв. ред. Е. В. Шорохова. — М.: Наука, 1987. — 219 с.
6. Сохань Л.В. Жизненная программа личности как способ сознательной организации жизнедеятельности / Л.В.Сохань, М.В.Кириллова // Стиль жизни личности. Теоретические и методические проблемы. — К., 1992. — С. 223-255.
7. Швалб Ю.М. Психологічні критерії визначення стилю життя / Ю.М. Швалб. // Соціальна психологія . — 2003. — № 2. — С. 14-20.

**Резюме.** В статье рассматривается сущность феномена суверенности личности как реального психологического явления в контексте стиля ее жизни, выделены конструктивные признаки личностной суверенности и истоки ее развития. Отображен новый подход к рассмотрению личностного стиля жизни как психо-пространственного явления, ключевыми в рамках которого есть понятия психологического пространства и психологической суверенности личности. Состояние и сохранение психологического пространства, целостности его границ обуславливают и отражают психическое здоровье индивида, которое является критерием личностной суверенности.

**Ключевые слова:** психологическая суверенность, стиль жизни, психологическое пространство, феномен личностного стиля.

УДК 159.9:378.091.33-057.875

О.О. ДЕМЧУК, Н.О. ХУПАВЦЕВА

#### МЕТОД ПРОЕКТІВ ЯК ЗАСІБ АКТИВІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

**Резюме.** У статті визначено сутність проектної методики та фактори, що зробили її актуальною у сучасному освітньому просторі, простежується її історичний розвиток, проаналізовано дослідження методу проектів, виконані вітчизняними та зарубіжними науковцями, та практичне його застосування психологами-практиками.

**Ключові слова:** метод проектів, проектна діяльність, компетентнісний підхід, навчання через