

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СКЛАДОВИХ ЖИТТЄТВОРЧОСТІ ОСОБИСТОСТІ НА СТИКУ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ТА ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ

Артюхіна Н.В.,

кандидат психологічних наук (Ph.D.),
доцент кафедри загальної психології і психології розвитку особистості
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Сімовоник А.І.

аспірантка кафедри загальної психології і психології розвитку особистості
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Питання про те, чи можна свідомо впливати на своє життя, творити його, змінювати свою долю, хвилює людину від давнини. Ключовим у даному питанні, з нашої точки зору, є саме слово «свідомо», тобто навмисно, розумно, із заздалегідь обдуманим наміром, як усвідомлено спрямований шлях. Розумність, як принцип побудови людського життя - не просто вища ступінь пізнавальної діяльності людини, здатність мислити, міркувати. Це духовно-моральна сила людини, яка зосереджує в собі її інтелектуальні, емоційно-вольові потенції, які відображають творчу природу й перетворюючу діяльність людини[8]. Свідомий вплив особистості на своє життя передбачає активізацію зусиль саме щодо його творчого проектування. Отже, предметом творчості людини стає не тільки навколишній предметний світ, а й вона сама, її особисте життя та життя інших людей.

Чисельні психологічні дослідження вказують на те, що активна життєва позиція особистості, вміння аналізувати життя та керувати ним — це основа саморозвитку людини як особистості, показник повноти та значущості її життя. Зовнішня активність особистості тісно пов'язана та взаємообумовлюється внутрішньою активністю, яка веде до повного розкриття потенційних можливостей людини, до розширення її власного життєвого світу, до активного процесу власної життєтворчості.

Питання життєтворчості, як особливої й вищої форми прояву творчої природи людини, як духовно-практичної діяльності особистості, спрямованої на творче проектування та здійснення нею життєвого проекту, знайшло відображення в багатьох соціально-психологічних концепціях. В цих концепціях робиться основний наголос на особистісному виборі, який є не тільки сутністю самовизначення людини й одночасно атрибутом її буття але й служить відправним моментом для логіки розгортання подальших подій життя особистості. Отже людина впливає не тільки на нинішні події, але й аналізує минулі й програмує майбутні.

Особливого значення питання життєтворчості починають набувати у настику юнацького віку особистості та періоду ранньої дорослості, коли поглиблюються та розширюються рефлексивні характеристики самосвідомості та відбувається самопізнання особистістю самої себе як активного суб'єкта своєї життєдіяльності. І найважливішим надбанням цього періоду є посилення активності самої особистості в контексті певних соціальних умов. В даному періоді на перший план висувуються мотиви, пов'язані з життєвими планами молодшої людини, її майбутніми намірами. Головною суперечністю цього вікового періоду є потреба в самовизначенні та неадекватний життєвий досвід. В ході вирішення цієї суперечності юнаки шукають своє місце в дорослому світі, формують свої подальші життєві плани та шляхи їх реалізації, тому головним особистісним новоутворенням цього віку є самовизначення. Юнацьке самовизначення має комплексний характер, його формування ускладнюється дисбалансом між швидким дорослішанням, статевим дозріванням і повільнішим настанням соціальної зрілості юнака. В цьому періоді особистість стоїть на початку шляху реалізації своїх життєвих планів. Саме тому в цьому періоді особливого значення набувають складові, що визначають базовий потенціал особистості, щодо її власної життєтворчості. До них можна віднести *психологічне благополуччя, життєстійкість, суверенність психологічного простору, самодетермінацію, самостворення, власний життєвий вибір, розвинену самосвідомість та креативність*.

У сучасній вітчизняній психології робляться спроби цілісного осмислення взаємозв'язку базових особистісних характеристик, відповідальних за успішне самоздійснення особистості[6]. Можна стверджувати, що активна життєва позиція особистості, вміння аналізувати життя та керувати ним — це основа саморозвитку людини як особистості, показник повноти та значущості її життя. Базовий потенціал життєтворчості особистості по суті є проявом її внутрішньої активності, що веде до повного розкриття потенційних можливостей людини, до розширення її власного життєвого світу.

Дослідження особливостей взаємозв'язку між базовими складовими життєтворчості особистості на стику юнацького віку та періоду ранньої дорослості було проведено на базі Одеського національного університету імені І.І. Мечникова[1]. Його результати свідчать про негативний кореляційний зв'язок на 5%-му рівні між параметром життєстійкості «залучення» та параметром «суверенність фізичного тіла» (-0.413). Це говорить про те, що у разі зростання параметра «залучення», який призводить до збільшення впевненості у собі, будуть знижуватися показники суверенності фізичного тіла людини, яке становиться інструментом дії. Й навпаки, при зростанні показників суверенності фізичного тіла буде зменшуватись такий показник життєстійкості як залучення. Тож можна говорити, що для підтримування суверенності психологічного простору особистості необхідно витримувати адекватну дистанцію між особистістю та іншими. Негативна кореляція між показником життєстійкості «прийняття ризику» та такими показниками суверенності психологічного простору особистості як «суверенність світу речей» (-0.326) і «суверенність території» (-0.358) говорить про те, що у разі зростання параметра «прийняття

ризик», який призводить до того, що людина буде приймати негативний та позитивний досвід і буде впевнена, що цей досвід буде сприяти її розвитку, будуть знижуватися показники суверенності світу речей і території. Й навпаки, при зростанні показників суверенності світу речей і території буде зменшуватися «прийняття ризику». Тож можна говорити про те, що чим більше особистість цінує суверенність власного світу речей і території, тим менш вона здатна до ризику, бо може втратити цю суверенність. І якщо особистості нема чого губити, то вона більш здатна до прийняття ризику у своєму житті. Визначений на 1%-му рівні взаємо-зворотний зв'язок між параметром життестійкості «прийняття ризику» та параметром психологічного благополуччя – «балансом афекту» ($-0,409$) свідчить про те, що зростання впевненості в собі та власних силах, набуття високої думки про власні можливості, почуття компетентності в управлінні повсякденними справами, тобто зниження показників балансу афекту, буде сприяти прийняттю ризику в житті юнаків. Позитивний кореляційний зв'язок на 5%-му рівні між автономією та тією функцією психологічної межі, яка активно віддає ($0,321$), говорить про те, що у разі зростання параметра «автономія», який призводить до самостійності та незалежності респондента, здатності протистояти спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином будуть зростати показники тієї функції психологічної межі, яка «активно віддає». Й навпаки, при зниженні показників тієї функції психологічної межі, яка «активно віддає», буде зменшуватися такий показник психологічного благополуччя як автономія. Тобто, чим більше людина самостійна й незалежна, здатна протистояти впливу суспільства, тим легше їй буде виражати себе за наявності адекватних умов і навпаки. Що ж стосується негативного кореляційного зв'язку на 5%-му рівні між суверенністю психологічного простору особистості та тією межею особистості, котра активно вбирає ($-0,316$), то він вказує на те, що у разі зростання суверенності психологічного простору особистості будуть зменшуватись активність прагнення людини до задоволення власних потреб за допомогою навколишнього середовища.

Розробляючи, коригуючи та здійснюючи свій життєвий сценарій, особистість опановує мистецтвом жити — особливим умінням, що базується на глибокому знанні життя, розвиненій самосвідомості та опануванні системою засобів, методів і технологій життєтворчості[2,6]. І на шляху здійснення життєтворчості дуже важливими стають такі особистісні мотиватори як самодетермінація, самоставлення та можливість здійснення авторського життєвого вибору[3].

Проведене дослідження особливостей взаємозв'язку між самодетермінацією, самоставленням та авторським життєвим вибором як показниками життєтворчості особистості на стику юнацького віку особистості та періоду ранньої дорослості, дозволило встановити, що існує позитивна кореляція між самодетермінацією та самоповагою ($r=0,524$, $p<0,01$), а також між самодетермінацією та самоприйняттям ($r=0,455$, $p<0,01$). Це говорить про те, що у разі зростання показника самодетермінації, як прояву спонтанності, креативності, інтересу та розуміння особистісної значущості людини як причини дії, будуть зростати показники самоповаги, як віри у свої сили, здібності, енергію та самостійність, а також показники самоприйняття, як здатності до визнання

права на існування всіх аспектів власної особистості та особистості взагалі. Й навпаки, зростання самоприйняття й самоповаги будуть сприяти підвищенню самодетермінації особистості на шляху її власної життєтворчості. Кореляційний аналіз взаємозв'язку між самодетермінацією й авторським життєвим вибором показав, що існує позитивна кореляція на рівні значущості $p < 0,01$ між самодетермінацією та автономністю вибору ($r = 0,468$).

Це вказує на те, що, у разі зростання здатності людини до самостійного прийняття рішення, яке не залежить від впливу зовнішнього середовища й інших систем, буде зростати вагомість особистості як суб'єкта її власної життєтворчості. Наявність від'ємної кореляції між глобальним самостваренням та авторським життєвим вибором особистості ($r = -0,446$, $p < 0,01$) вказує на зворотній зв'язок між інтегральним почуттям «за» та проти власного «Я» випробуваного та його здатністю до прийняття істотно важливих, правильних рішень. Тобто, чим більш особистість задоволена собою, своїм власним «Я», тим менш в неї виникає потреба щось змінювати, здійснювати авторський життєвий вибір. Вона знаходиться у зоні комфорту, тому в неї нема потреби в іншій суб'єктивній реальності. Тож саме стосується обставин коли особистість дуже виступає проти власного «Я». В такій ситуації досить складно відчувати себе автором власного життєвого вибору, суб'єктом власної життєтворчості. Також існує від'ємна кореляція між аутосимпатією й шкалою смисложиттєвої й ціннісної основи вибору ($r = -0,484$, $p < 0,01$) і між аутосимпатією та шкалою авторського життєвого вибору ($r = -0,478$, $p < 0,01$). Тобто у разі зростання позитивної самооцінки, довіри до себе та схвалення себе в цілому та в істотних деталях, в особистості будуть знижуватись потреба у смисложиттєвій й ціннісній основі життєвого вибору та у прийнятті істотно важливих, правильних рішень в ситуації тут і тепер. Позитивна кореляція між самоповагою та автономністю вибору ($r = 0,442$ $p < 0,01$) вказує на те, що у разі зростання в особистості віри у свої сили, здібності, енергію й самостійність, а також у разі позитивної оцінки своїх можливостей контролювати власне життя, бути суб'єктом власної життєтворчості, буде зростати здатність людини до самостійного прийняття рішень, які не залежать від впливу зовнішнього середовища й інших систем. Позитивна кореляція виявлена між самоінтересом і шкалою життєстійкості в процесі життєвого вибору ($r = 0,547$, $p < 0,01$), та між самоінтересом і емоційною задоволеністю власним вибором ($r = 0,499$, $p < 0,01$) вказує на те, що у разі зростання самозацікавлення та інтересу до власних думок і почуттів будуть зростати емоційна задоволеність власним вибором та здатність відстоювати власну життєву позицію. Аналіз взаємозв'язку між самостваренням і авторським життєвим вибором показав, що існує позитивна кореляція на рівні значущості $p < 0,01$ між самокерівництвом, самопослідовністю та шкалою обмірковування вибору ($r = 0,647$). Це вказує на те, що у разі зростання показників здатності до внутрішнього управління своєю поведінкою, власної передбачуваності та налаштованості на певний життєвий ритм задля досягнення значущих цілей будуть підвищуватись показники здатності до осмисленого, виваженого прийняття життєвих рішень.

Особливої уваги, з нашої точки зору, заслуговує позитивна кореляція на 1% рівні значущості між самозвинуваченням та здатністю до виконання авторського життєвого вибору ($r=0.489$). Самозвинувачення й авторський життєвий вибір, з нашої точки зору, - діаметрально протилежні прикмети особистості, здатної до власної життєтворчості. Адже при високих показниках самозвинувачення авторський життєвий вибір стає майже не можливим. Компетентність перш за все відображається в готовності брати на себе відповідальність за всі події особистого життя без спроб самозвинувачення або звинувачення оточуючих. Але в даному випадку, оскільки самоствавлення та саморозуміння респондентів цієї вибірки не завжди є цілком справедливим, а оцінка своїх можливостей контролювати власне життя та бути самопослідовними не завжди відповідає дійсності, що є характерним для перехідного етапу між юнацьким віком та періодом ранньої дорослості, то саме зростання відповідальності за всі події особистого життя, як наслідку рефлексивної оцінки власних дій, буде сприяти більш адекватному авторському життєвому вибору. Про це також говорить позитивна кореляція виявлена між саморозумінням та автономністю авторському життєвому вибору ($r=0.561$, $p<0,01$). Так у разі зростання здатності людини сприймати, осягати та усвідомлювати мотиви своєї поведінки, а також уміння пояснювати собі, навіщо були нею зроблені ті чи інші дії, буде зростати здатність особистості до самостійного прийняття рішень, які не залежать від впливу зовнішнього середовища та інших систем, що у свою чергу буде позитивно сприяти підвищенню її власної життєтворчості.

Отже, результати дослідження базових складових життєтворчості студентів, майбутніх психологів, свідчать про те, що їм потрібно удосконалити дії базових складових їхньої можливості самостійно творити своє життя. Для підтримання й розвитку потенціалів життєтворчості студентів рекомендується залучити творчі вправи, які будуть сприяти розвитку їхньої ідентичності, підвищенню самоусвідомлення й формуванню активної життєтворчої спрямованості студентів[2, 3, 4, 5,7].

Дослідження результатів залучання творчих вправ з арт-терапії на розвиток самоствавлення, активної життєтворчої спрямованості (самоактуалізації) й креативності студентів - психологів, чий вік знаходиться на стику періоду юнацтва та ранньої дорослості проводилось за методикою «САТ» (Ю. Е. Альошина, Л. Я. Гозман, М. В. Загика, М. В. Кроз), тестом визначення креативності (Е. П. Торенс) та тестом-опитувальником «Самоствавлення» (В.В. Столин, С.Р. Пантілєєв).

Кореляційний аналіз впливу навчального курсу з арт-терапії на підвищення креативності та самоусвідомлення власних психологічних особливостей, як складових особистісного життєтворчого потенціалу, у студентів психологів, за U- критерієм Манна - Уїтні показав наявність підвищення креативності ($U_{\text{емп}}=882.5$) на рівні значущості $p<0,01$. Це вказує на підвищення чутливості респондентів до завдань, дефіциту й прогалин знань, прагнення до об'єднання різнопланової інформації. Це також підтримується даними отриманими за методикою САТ, що проводилась до початку курсу та після його закінчення. Там кореляційний аналіз за Манном-Уїтні також показав наявність підвищення

креативності ($U_{\text{емп}} = 143$) на рівні значущості $p < 0,01$ та підвищення за шкалою пізнавальні потреби ($U_{\text{емп}} = 150,5$) на том же рівні значущості. Крім того, аналіз змін детермінованих практичною частиною курсу з інтегративної арт-терапії показав наявність значущого підвищення за таким параметром методики САТ, як сензитивність ($U_{\text{емп}} = 148$) на рівні значущості $p < 0,01$, що в свою чергу вказує на те, що респонденти почали більш віддавати собі звіт у своїх потребах і почуттях, за умов покращення їхнього відчуття та рефлексії. За показником «спонтанність» результати U емпіричного опинилися у зоні невизначеності ($U_{\text{емп}} = 172$). Як відомо, цей показник вимірює здатність індивіда спонтанно й безпосередньо виражати свої почуття. Це обумовлено, з нашої точки зору, тим що навчальний університетський формат роботи не передбачає повністю захищеного арт-терапевтичного простору. Отже студентам було складно вести себе природно й розкуто та демонструвати оточуючим власні емоції. Але опитування наприкінці курсу визначило, що арт-терапевтичний формат роботи, навіть у закладі вищої освіти, надав їм можливість не тільки виразити та усвідомити власні емоції та почуття, а й стати більш толерантними до емоцій інших та підтримуючими. Це підтверджує й підвищення показника «прийняття агресії» ($U_{\text{емп}} = 167$) на рівні значущості $p < 0,01$. А також про це говорять наступні висловлювання студентів: «За час арт-терапевтичного курсу ми зрозуміли, що будь – які емоції – це «нормально», прояв цих емоцій — частина життя й без усвідомлення цього, без вираження того, що ми відчуваємо, не можна відповісти на питання — хто ми є...», «Більш за все було складніше під час вербалізації моїх почуттів, фізичних та емоційних відчуттів. Також важко було працювати з негативними емоціями, але наприкінці занять ці відчуття завжди змінювались на легкість та гармонію...», «Позитивний досвід було отримано від проголошення процесу та результату моєї праці, хоча й мав місце страх відкрити для себе й оточуючих те, що довгий час було мною витіснене...», «Важко ділитись таємним, коли так уважно прислуховуються...», «Ми більш зблизились за час курсу, ніж за три роки до нього». Але не зважаючи на більшу усвідомленість, щодо власних почуттів, студенти не спрямовані до швидкого встановлення глибоких і тісних емоційно-насичених контактів з людьми, про це говорять показники за шкалою «контактності», де $U_{\text{емп}} = 216,5$, знаходиться у зоні незначності. Це вказує на те, що студентам потрібен час на додаткове відпрацювання вмінь упоратися з власними емоціями та їхнє адекватне вираження в навколишньому соціальному середовищі. Показники за шкалами самоприйняття ($U_{\text{емп}} = 184$), підтримки ($U_{\text{емп}} = 162$), «компетентності у часі» ($U_{\text{емп}} = 191$) опинилися у зоні невизначеності, що з нашої точки зору, було результатом, який очікувався, оскільки курс інтегративної арт-терапії в навчальному закладі все ж таки передбачає отримання студентами загальних знань з арт-терапії та набуття, на підставі власного досвіду, практичних вмінь, які б вони могли надалі використовувати у власній професійній діяльності, а не особистісну або групову психотерапію. Проте переміщення даних показників в зону невизначеності також може вказувати на підвищення рівня самоусвідомлення у студентів за даними параметрами. Крім того, потрібно враховувати, що відпрацювання отриманих знань також потребує самотійної

роботи студентів, де отримані знання змогли б стати самодостатніми навичками, що пройшли закріплення в часі та просторі існування особистості. За параметрами «ціннісні орієнтації», «гнучкість поведінки», «самоповаги», «уявлення про природу людини», «синергія» суттєвих змін визначено не було, хоч отримані результати показали наявність позитивної динаміки. Показники середньогрупового суб'єкту за загальним рівнем самоактуалізації до початку та після закінчення навчального курсу з інтегративної арт-терапії також показали наявність позитивної динаміки у групах студентів - психологів.

Стосовно методики самоствердження на другому етапі дослідження були отримані наступні результати: за параметром «глобальне самоствердження» відбулося зниження високих балів та підвищення середніх значень (на рівні значущості $p < 0,01$ $U_{\text{емп}} = 127,5$). Також відбулося підвищення середніх значень за шкалою самозвинувачення $U_{\text{емп}} = 169,5$ при рівні значущості $p < 0,01$. Все це, з нашої точки зору, також може свідчити про підвищення самоусвідомлення студентів, про розвиток їхніх рефлексивних здібностей щодо особистісних особливостей. Що стосується параметру «аутосимпатія», то тут також відбулося підвищення середнього рівня при зниженні високого, проте, не зважаючи на деякі зміни, $U_{\text{емп}} (198)$ знаходиться в зоні незначущості, що може говорити про, так званий, «плаваючий» рівень самооцінки респондентів, його залежність від оточуючого середовища. Показники $U_{\text{емп}}$ за параметрами «самоприйняття», «самокерівництво» та «саморозуміння» опинилися в зоні невизначеності. Значущих змін за іншими параметрами визначено не було.

Щодо визначення рівня креативності за методикою Торенса на другому етапі дослідження було встановлено, що низький рівень креативності мають 7% респондентів, 62% студентів - психологів мають середній рівень, й 33% осіб здатні проявляти високий рівень креативності. На розвиток креативності студентів й значущість цих змін вказує показник $U_{\text{емп}} = 942,5$ на рівні значущості $p < 0,01$, що свідчить про підвищення в респондентів здатності висувати ідеї, які відрізняються від очевидних, загальновідомих, загальноприйнятих, банальних чи твердо встановлених, про підняття їхньої інтелектуальної активності, що в свою чергу підтверджується даними отриманими на другому етапі дослідження за методикою САТ.

Аналіз практичної значущості курсу з арт-терапії за висловлюваннями студентів - психологів виявив її 4 основні напрямки: «повернення до себе» та самоприйняття (30,4% респондентів), підвищення сенситивності та покращення міжособистісної чуттєвості (27,5%), підвищення креативності (16%), ефективні інструменти професійної діяльності (26,1%).

Таким чином, ефективність впливу навчально-практичного курсу з арт-терапії на підвищення рівня креативності та на самоусвідомлення власних психологічних особливостей студентів – психологів не викликає сумніву [2,4,7].

Проведене дослідження проблем та перспектив розвитку складових життєтворчості вказує на складнощі самовизначення особистості, яка знаходиться на стику юнацького віку та періоду ранньої дорослості. Вихід з цих складнощів в кінцевому випадку обумовлюється розвитком індивідуальної

свідомості особистості. Отже, щоб стати суб'єктом власної життєтворчості, така особистість потребує формування, як нового етапу внутрішньоособистісного розвитку, так і нового рівня адаптації в соціумі, утворення нових сенсотворчих концептів, зміни певних поведінкових патернів й підвищення самоусвідомлення. У вирішенні цих питань особливої значущості набуває креативність, як здатність відмовитися від стереотипних способів мислення та дії. Креативність дозволяє знаходити ефективні та ефектні рішення буквально «на рівному місці», «з нічого», даремно, тим самим сприяючи особистій професійній самореалізації та зростанню. Мистецтво творчих рішень, нестандартних виходів тощо, яке вкрай необхідне на життєвому шляху зрілої особистості, що реалізує себе в будь-якій сфері людської діяльності, потребує умінь і навичок. Тож для підтримки й розвитку творчого потенціалу особистості, яка знаходиться на стику юнацького віку та періоду ранньої дорослості, рекомендується залучати різні арт-терапевтичні засоби, спрямовані на підвищення її особистісного самоусвідомлення й формування активної життєтворчої спрямованості. Методи арт-терапії здатні підвищити ефективність заходів, спрямованих на успішне вирішення існуючих вікових завдань особистості й стимулювати її на самостійний пошук засобів творчого самовиразу, продуктивного саморозвитку й творчої організації власного життя взагалі.

Список літератури

1. Артюхіна Н.В. Базові складові життєтворчості особистості. Збірник наукових праць Теорія і практика сучасної психології. Класичний приватний університет, м. Запоріжжя, Т.1, №2, 2019 р., С. 10-16.
2. Артюхіна Н.В. Досвід розвитку й трансформації особистості за допомогою творчої самореалізації. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету, Випуск № 59, Том 1, Серія; Психологічні науки, Чернігів, 2008, С. 26- 31.
3. Артюхіна Н.В. Розвиток життєтворчого потенціалу особистості юнацького віку / Н. В. Артюхіна // Теоретичні і прикладні проблеми психології. - 2017. - № 2. - С. 14-25.
4. Артюхіна Н.В., Сімовоник А.І. Особливості взаємозв'язку між самодетермінацією, самоставленням та авторським життєвим вибором як показниками життєтворчості особистості. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, VII (93). Issue: 229, 2020 May, p.66-71. www.seanewdim.com
5. Вознесенська О.Л., Мова Л.В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. – К.: Шкільний світ, 2007. – 120 с.
6. Життєва компетентність особистості: Науковометодичний збірник / за ред.. Л.В. Сохань, І.Г. Єрмакова. К. : Основи, 1994. 424 с.
7. Інжиєвська Л. А. Особливості арт-технологій в підготовці майбутніх психологів / Л. А. Інжиєвська // Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. - 2013. - Т. 18, Вип. 4. - С. 106-113.

8. Сохань Л.В. Искусство житнетворчества. Предназначение. Житнетворчество. Судьба: Социологические очерки, социально-психологические эссе, интервью, глоссарий / Л. В. Сохань. – К.: Издательский Дом Дмитрия Бураго, 2010. – 576 с.

9. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2003. 376 с.