

## БАЗОВІ СКЛАДОВІ ЖИТТЄТВОРЧОСТІ ОСОБИСТОСТІ

*У статті представлено дослідження базових складових життєтворчості особистості, а саме особливостей її життєстійкості, психологічного благополуччя, психологічних меж та суверенності психологічного простору у юнацькому віці. Підкреслюється, що саме ці психологічні показники особистості сприяють можливості успішної адаптації до навколишнього світу, практичного оволодіння ним та здійсненню життя як індивідуально-особистісного творчого проекту. З'ясовуються, що сучасні студенти потребують корекційно-розвивальних вправ щодо покращення дії базових складових їхньої можливості самостійно творити своє життя. В якості підтримання й розвитку потенціалів життєтворчості юнаків рекомендується звернутися до арт-терапії.*

**Ключові слова:** особистість, розвиток, життєтворчість, базові складові життєтворчості, життєстійкість, психологічне благополуччя, психологічні межі особистості, суверенність психологічного простору.

**Постановка проблеми.** Стаття присвячена дослідженню особливостей базових складових життєтворчості у сучасного юнацтва. Проблема життєтворчості особистості, перш за все, пов'язана із розширенням її світу, розширенням її життєвих відносин і можливостей. Життєтворчість можна визначити як особистісно-орієнтовану практику розвитку й корекції взаємин людини зі світом, що призводить до актуалізації її особистісних потенціалів [3]. З боку особистості життєтворчість передбачає певні психологічні передумови та певний рівень відкритості й відповідальності, які починають розвиватися й формуватися ще з дитинства і можуть стати базою для ефективного, продуктивно-творчого існування людини [1]. Під такими передумовами ми розуміємо не біологічні підніжжя особистості, а саме особистісні характеристики, які можуть стати опорою для здійснення її власної життєтворчості. Вони дозволяють людині витримувати навантаження й продуктивно діяти в непостійних умовах соціально-психологічних процесів, а також надають суб'єктивне самовідчуття власної ефективності, цілісності й осмисленості свого буття. Отже, мова йде про життєстійкість, психологічне благополуччя, психологічні межі та суверенність психологічного простору особистості, що сприяють можливості розвивального розмикання її меж задля успішної адаптації до навколишнього світу, практичного оволодіння ним та здійсненню життя як індивідуально-особистісного творчого проекту.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження життєтворчості пов'язується вченими із цілісною (С. Максименко, І. Семенов, В. Семиченко, С. Степанов та інші), адаптованою (А. Сухоруков), творчою (В. Дружинін, В. Моляко, Я. Пономарьов, Л. Сохань та інші),

духовною (І. Бех, П. Єршов, М. Каган, М. Савчин, П. Симонов) особистістю й розвинутою індивідуальністю (Н. Ануфрієва, О. Саннікова, В. Татенко, Н. Чепелева), здатною до саморозвитку (Г. Костюк та інші), самоактуалізації (А. Маслоу), саморегуляції, особистісного зростання (Н. Бітянова, М. Боришевський, І. Булах, П. Лушин, Н. Пов'якель, К. Роджерс) та самореалізації (Д. Леонтьєв, Л. Коростильова, Н. Сарджвеладзе та інші). Але усі ці процеси потребують особливого підґрунтя, завдяки якому стає можливою якісна свідома перебудова самого себе та самовдосконалення. Отже, дослідження життєстійкості, психологічного благополуччя, психологічних меж та суверенності психологічного простору особистості як базових основ її життєтворчості дозволяє виявити реальну готовність особистості до актуалізації її особистісних потенціалів. Про це свідчить аналіз наукових робіт О. Асмолова, Л. Гримак, А. Журавльова, С. Нартової-Бочавер, Т.С. Леві, Н. Саліхової, К. Уілбера та інших, у яких емпіричні дослідження та теоретичні узагальнення присвячені вивчання психологічних меж особистості та суверенності її власного психологічного простору. Дослідження проблематики пов'язано і з роботами Ж. Вірної, Б. Братуся, З. Карпенко, С. Максименко, Т. Хомуленко, Д. Фельдштейна та інших, де розглядається аксіологічний вимір психологічного простору особистості. Також особливої уваги заслуговують роботи К. Абульханової-Славської, Б. Ананьєва, Н. Жигайло, С. Рубінштейна, М. Савчина, В. Слободкінова, О. Старовойтенко, К. Ріфф, М. Ягоди, В. Татенко, Т. Титаренко, Т. Ларіної, Г. Олпорта, А. Маслоу, К. Роджерса, Е. Еріксона, Р. Райана та Е. Десі, С. Мадді та С. Кобейза, у яких ретельно досліджені проблеми психологічного благополуччя та життєстійкості особистості – конструктивних психологічних уста-

новок щодо прийняття особистістю відповідальності за власне життя.

**Мета статті.** Головною метою роботи є визначення особливостей базових складових життєтворчості особистості у сучасного юнацтва.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасній вітчизняній психології робляться спроби цілісного осмислення взаємозв'язку базових особистісних характеристик, відповідальних за успішне самоздійснення особистості [5]. У зв'язку з цим нами була побудована модель взаємозв'язку між базовими складовими життєтворчості особистості.

Розглянемо її детальніше.

Життєстійкість можна аналізувати як систему упевненостей про себе, про світ, про свої стосунки зі світом. Тобто життєстійкість як психологічна характеристика може стати основою для формування суверенності психологічного простору людини, для відстоювання нею своїх власних територіальних меж та успішного перероблювання (асиміляції) або нівелювання негативних зовнішніх впливів, що є дуже важливим для процесу життєтворчості. Саме життєстійкість дозволяє людині виносити тривогу, невідомість та незмінність у випадку екзистенційного вибору. Життєстійкість охоплює три відносно автономні складники: залучення, контроль, прийняття ризику. Адекватна дія цих складників заважає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях, що також впливає на зберігання суверенності психологічного простору особистості. У свою чергу, згідно з С. Мадді, у життєстійкості проявляється справжність людини [7]. Як і здатність до саморозвитку, суверенність людини визначає її життєстійкість, оскільки дозволяє їй проживати своє життя і при цьому зберігати динамічну рівновагу: розвивається життя – розвивається особистість. Суверенність та життєстійкість можна розглядати як підстави для життєтворчості особистості. Саме вони уможливають конгруентну внутрішню свободу, згоду із собою, самостійність вибору особистості й відповідальність за нього.

Взаємозв'язок між життєстійкістю та психологічними межами пов'язаний із проблемами росту й

розвитку особистості. Їхній розвиток вирішальним чином залежить від стосунків батьків із дитиною. Наприклад, для розвитку такого компонента життєстійкості як «залучення» дуже важливі підтримка й прийняття, схвалення та любов із боку значущих для неї осіб. Для розвитку контролю треба підтримувати починання дитини, її поривання управлятися із все складнішими задачами на межі своїх потенцій. Розвиток прийняття ризику залежить від багатства вражень, мінливості й неоднорідності середовища. Життєстійкість впливає на оцінку ситуації, стимулює прийняття правильних рішень, що, у свою чергу, позначається на поведінці, на здатності долати труднощі, на здатності розширювати власні межі. Іншими словами, життєстійкість показує психологічну живучість, покращену результативність та продуктивність особистості. Життєстійкість є одним із основних вимірів особистої здібності людини до досконалих і складних форм саморегуляції, що є дуже важливим у процесі життєтворчості.

У свою чергу дія психологічних меж особистості є показником її власної життєстійкості, яка проявляється у їхньому функціонуванні [6]. Про адекватне функціонування психологічних меж особистості може свідчити їхня рухливість (завдяки чому звужується або розширюється особистісний простір) та зміну проникності й селективності. Звуження особистісного простору можливе у випадку збільшення «щільності» та відповідно непроникності та жорсткості його меж, що може забезпечити найкраще збереження ядра особистості, до якого можна віднести життєстійкість. Такий стан, можливо, буде супроводжуватися накопиченням психічної енергії, внутрішньо-особистісними процесами самовизначення та самоусвідомлення. Спровокувати таке самозанурення може соціальна дезадаптація, що усвідомлюється особистістю, травматичне вторгнення в особистісний простір ззовні та внутрішній конфлікт будь-якого походження. Проявом ригідності особистісних меж можна вважати аутичну поведінку [2]. Протилежна ситуація буде пов'язана із розширенням психологічного простору особисто-

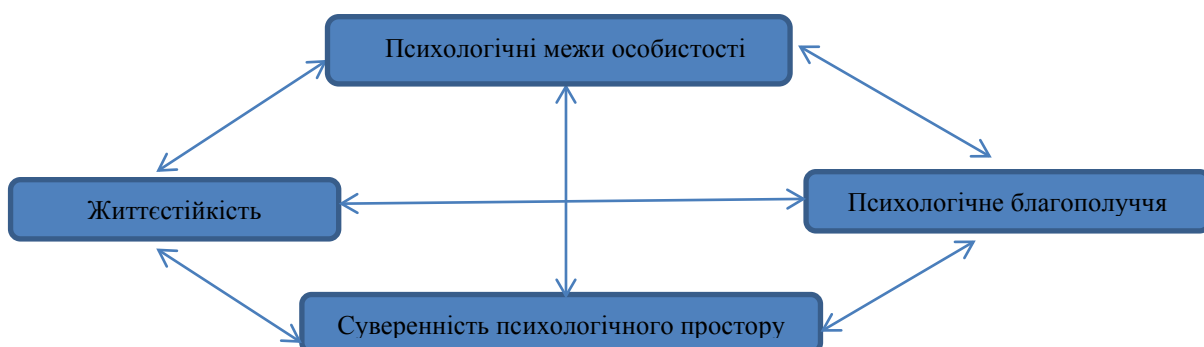


Рис. 1. Модель взаємозв'язку між базовими складовими життєтворчості особистості

сті, витонченням та збільшенням прозорості меж, зниженням їхньої селективності, тобто більшою здатністю до життєтворчості.

Основна функція психологічного благополуччя полягає у створенні динамічної рівноваги між людиною та навколишнім світом. Його можна розглядати як передумову узгодженості між особистістю та оточенням, як одне із мірил соціально-психологічної адаптації. Вважаємо, що психологічне благополуччя особистості є визначальним критерієм її самозбереження особистості й воно тісно пов'язано з її психологічними межами. «Благополучна», «здорова» особистість здатна знаходитись у стані гармонії із навколишнім світом [8]. Тож показником благополуччя особистості буде збалансована дія її психологічних меж. Особистість, яка здатна адекватно «брати» або «віддавати», тобто робити адекватний взаємобмін із навколишнім середовищем, здатна також адекватно розширювати власний психологічний простір. І навпаки, соціальна дезадаптація, що усвідомлюється особистістю, травматичне вторгнення у її особистісний простір ззовні та внутрішній конфлікт будь-якого походження можуть призвести до крайнього звуження та ригідної дії її психологічних меж, що також негативно відіб'ється на її здатності до життєтворчості.

Психологічне благополуччя пов'язане із переживанням змістової наповненості й осмисленості цінності життя в цілому як засобу досягнення особистісних цілей. Воно є інтегральним показником ступеня реалізації особистістю власної спрямованості, що суб'єктивно проявляється у відчутті щастя, задоволеності життям і собою. Цей феномен стосується всіх аспектів життя людини, а значить і особистісної самоактуалізації, саморозвитку, здійсненню власного життєтворчого проекту. Особистість задовольняє власні потреби в соціальному просторі. Тому вона має балансувати між задоволенням власних потреб і потребами суспільства; вона повинна підтримувати рівновагу між внутрішніми механізмами функціонування та умовами соціально-психологічного простору. Отже, з одного боку є необхідним включення людини в життя соціуму, актуалізація її певних соціальних компетенцій і спрямованість на соціальні норми, а з іншого боку для життя людини також необхідна орієнтація на власні інтереси, особистісне зростання. Отже, аналіз всіх прагнень нам демонструє необхідність балансу між адаптацією як пристосуванням до вимог соціуму і самореалізацією як втіленням свого потенціалу, тобто максимально ефективним використанням людиною всієї сукупності своїх сил, здібностей, навичок і інших ресурсів у своїй індивідуально неповторній ситуації життєтворчості зі збереженням суверенності власного психологічного простору. Суверенізація особистості – це її духовне

і моральне розкріпачення, позбавлення від тиску соціальних стереотипів, побоювань, знаходження нею свого «Я» [4]. Цей хід подій вказує на віднову в людині почуття гідності, переконання в захищеності своїх прав, що особливо актуально у зв'язку з її психологічним благополуччям.

Суверенність психологічного простору й психологічні межі особистості також слід розглядати у взаємозв'язку. Людина, визначаючи свій індивідуальний простір, адаптуючись до навколишнього середовища, змінює психологічні межі: то звужує їх, то розширює. Оптимальні межі особистості дають право відмовлятися, виражати відкрито свої почуття, бути самим собою, зберігаючи те, що є суттєво значущим, зберігати суверенність власного психологічного простору [2]. Суверенність є не просто ознакою гармонії із самим собою як інтрапсихологічне явище, а й синергетичним ставленням до життєвих ситуацій, які подаються мовою середовища [4]. Тому суверенність можна розглядати через ставлення до різних вимірів психологічного простору, через відокремлення від них. Суверенність особистості як здатність людини контролювати, захищати та розвивати свій психологічний простір заснована на узагальненому досвіді успішної автономної поведінки. Передумовою усвідомлення особистістю своєї суверенності є кристалізація «Я», зрілість емоційно-психологічного ставлення до світу, розвиток самосвідомості, встановлювання власних психологічних меж. Суверенність проявляється у переживанні автентичності власного буття, доречності в просторово-часових і ціннісних обставинах життя, що сприяє прийняттю та впевненості людини в тому, що вона діє згідно із власними бажаннями й переконаннями, що є дуже важливим для життєтворчої самореалізації людини. Таким чином, створена та описана модель дозволяє наглядно побачити взаємозв'язки між базовими складовими життєтворчості особистості.

Емпіричне дослідження проводилося у 2018–2019 рр. на базі ОНУ імені Мечникова серед студентів 2–4 курсів ФПСР. Вибірка респондентів складала 120 осіб у віці 18–22 років. Для дослідження базових складових життєтворчості особистості та визначення взаємозв'язку між ними були використані наступні методики: «Тест життєстійкості» С. Мадді (в адаптації Д.О. Леонт'єва, О.І. Рассказової); методика «Психологічні межі особистості» Т.С. Леві; методика «Шкала психологічного благополуччя» Керол Ріфф (в адаптації Т.Д. Шевеленкової, П.П. Фесенко); опитувальник «Суверенність психологічного простору–2010» за авторством С.К. Нартової-Бочавер.

Під час проведеного дослідження були отримані наступні результати.

По всій вибірці респондентів юнацького віку, що взяли участь у дослідженні, життєстійкість представлена тільки на двох рівнях, а саме: 35% осіб характеризуються низьким рівнем життєстійкості, що у свою чергу говорить про їхню неготовність активно і гнучко діяти в ситуації стресу, долати труднощі, емоційно стабільно реагувати на стресовий вплив, адаптуючи власні межі та зберігаючи суверенність власного психологічного простору; 65% респондентів мають середній рівень життєстійкості, що говорить про те, що вони можуть стійко впоратися зі стресовими ситуаціями, зберігаючи суверенність власного психологічного простору шляхом більш гнучких психологічних меж, сприймаючи стресові ситуації як менш значущі, але в деяких випадках можуть піддатися впливу стресу, коли вплив стресового стимулу переважає можливість його асиміляції у психологічному просторі особистості.

Середньогрупові показники за параметрами «Залучення», «Контроль», «Прийняття ризику» демонструють невпевненість юнаків у собі, вони не отримують задоволення від власної діяльності, почувають себе знехтуваними; існує часткова або вибіркова переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований. Також є часткова або вибіркова згідність із тим, що все, що з ними трапляється, сприяє їх розвитку внаслідок знань та досвіду, неважливо позитивного або негативного. Все це може свідчити про слабкість дії їх власних психологічних меж та не утримання суверенності власного психологічного простору.

У цілому за параметром «життєстійкість» в середньому по групі домінують показники, що характеризують середній рівень можливості респондентів впоратися зі стресовими ситуаціями, зберігаючи суверенність власного психологічного простору за рахунок більш гнучких психологічних меж, сприймаючи стресові ситуації як менш значущі, але в деяких випадках можуть піддатися впливу стресу, коли вплив стресового стимулу переважає можливість його асиміляції у психологічному просторі особистості.

Звертає на себе увагу повна відсутність високого рівня життєстійкості серед респондентів вищевказаної вибірки. Як відомо, чим вищий у людини рівень життєстійкості, тим менше вона страждає від впливу кризи, тим більш вона здатна до зберігання свого власного психологічного простору, до розширення його меж, до власної життєтворчості. Респонденти із високим рівнем життєстійкості відрізняються позитивним самопочуттям, емоційною стабільністю, активною соціальною позицією, в той час як юнаки і дівчата з низьким рівнем життєстійкості скаржаться на погане самопочуття, зниження настрою і соціальної активності.

Тож можна зробити висновок, що респонденти цієї групи потребують корекційно-розвивальних вправ для покращення власної життєстійкості.

Дослідження психологічного благополуччя юнаків показало, що серед усієї вибірки респондентів у дослідженні 85% осіб характеризуються низьким рівнем психологічного благополуччя, що може охарактеризувати їх як тих, у яких переважає негативний афект (загальне почуття власної нещасливості, незадоволеності власним життям). Вони не мають суб'єктивного самовідчуття цілісності та осмисленості свого буття. 5% респондентів мають середній рівень психологічного благополуччя, що говорить про нестійкість переживання цілісності та осмисленості свого буття, яке супроводжується балансуванням на межі між абсолютно впевненістю, відчуттям задоволення власним життям, щастя та загальним почуттям власної нещасливості, незадоволеності. 10% респондентів характеризуються переважанням позитивного афекту (відчуттям задоволення власним життям, щастя). Вони мають високий рівень психологічного благополуччя, що говорить про них, як про тих, які мають суб'єктивне самовідчуття цілісності та осмисленості свого буття. У середньому по групі респондентів є характерними наступні ознаки:

а) Вузкий круг довірчих відносин, відкритість обмеженому колу знайомих, нечасте проявлення теплоти й піклування про інших.

б) У міжособистісних взаєминах респонденти нечасто проявляють активність, ідуть на компроміси. В деяких випадках вони покладаються на думку інших, а в інших є самостійними та незалежними, здатними протистояти спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином.

в) Респонденти відчують себе здатними змінити або поліпшити деякі обставини, що складаються, але відчують, що контролюють не все, що відбувається навколо.

г) Вони усвідомлюють відсутність власного розвитку, не відчують почуття поліпшення або самореалізації, відчують нудьгу і не мають інтересу до життя, відчують нездатність встановлювати нові взаємини або змінити свою поведінку.

г') респонденти позбавлені сенсу в житті, мають мало цілей або намірів, у них відсутнє почуття спрямованості, вони не знаходять цілі у своєму минулому житті, не мають перспектив або переконань, що визначають сенс життя.

д) Респонденти не задоволені деякими своїми особливостями, розчаровані в деяких подіях свого минулого, але приймають себе з усіма перевагами й недоліками. Вони позитивно оцінюють всі сторони власної особистості, особливо здатні набувати й підтримувати контакти із оточенням. Впевнені в собі та власних силах, мають особисту думку про власні можливості, почуття компетентності в управлінні повсякденними справами.

Отже, ми бачимо деяку наявну суперечність між пунктами в, г, г' з одного боку, що свідчить про слабкість позицій психологічного благополуччя респондентів, і пунктом д, який навпаки вказує на існування психологічного благополуччя у респондентів цієї вибірки, стверджує впевненість респондентів у собі, у власних силах, наявність високої думки про власні можливості, почуття компетентності в управлінні повсякденними справами. Ми вважаємо, що такі обставини скоріш за все обумовлені амбівалентністю уявлень респондентів про присутній стан дій та його можливе розв'язання, яке можна було б прояснити висловлюванням: «От, якби ж то це було б можливо, то я б ...». Ця позиція може взагалі свідчити про слабкість суверенності психологічного простору особистості та його залежність від навколишніх обставин, де респондент не є суб'єктом власної активності, а скоріш продуктом впливу деяких зовнішніх сил. Про цей висновок також свідчить те, що загалом респонденти вибірки не мають суб'єктивного самовідчуття цілісності та осмисленості свого буття, що з нашої точки зору не може не вплинути на формування їхніх психологічних меж та суверенності власного психологічного простору. З нашої точки зору, такі обставини можуть стати перепонами на заваді свідомої життєтворчості особистості.

Дослідження суверенності психологічного простору вибірки респондентів показало, що 12% з них мають низький рівень суверенності психологічного простору. Це означає, що вони не здатні контролювати, захищати та розвивати свій психологічний простір. Низький рівень вираження суверенності психологічного простору досліджуваних засвідчує вияв у них ознак депривованості, яка виявляється в переживанні відчуження й фрагментарності власного життя, що характеризується суттєвими ускладненнями в пошуку об'єкту ідентифікації. 83% респондентів мають середній рівень суверенності психологічного простору, що є ознакою невизначеної позиції щодо визначення суверенності респондентами свого психологічного простору. Така ситуація часто пов'язана із соціальними чинниками особистісної реалізації молодій людині, які перешкоджають або навіть руйнують потенціал формування цілісного, повноцінного особистісного простору. Лише 5% респондентів мають високий рівень суверенності психологічного простору, що характеризує їх здатними контролювати, захищати та розвивати свій психологічний простір. Високий рівень вираження суверенності психологічного простору означає, що респонденти окреслили свій життєвий простір як найбільш значущу (близьку, улюблену, цікаву) для них частину життєвого світу, яка суб'єктивно визначає найважливішу сторону їх життєдіяльності. Така позиція найчастіше відбивається

у характеристиках особистості, пов'язаних із її автономністю, самостійністю та стійкістю.

У середньому в групі респондентів є характерними наступні ознаки: обмежена свобода смаків та світогляду, лише в деяких випадках прийняття близьких цінностей; невизначеність або абсолютна відсутність наявних спроб порушити соматичне благополуччя та задоволення своїх базових потреб; повага до власності людини, але в деяких випадках юнаки не визнають права мати особисті речі; наявність особистого простору, який можуть порушувати інші, тобто мова йде про слабкість психологічних меж. У респондентів немає автономних, чітких особистісних кордонів, що обмежує свободу смаків. У деяких випадках вони не поважають межі інших, що може стати причиною зниження стану власного психологічного благополуччя, мають слабку здатність протистояти зовнішньому впливу.

Дані, отримані за методикою діагностики психологічної межі особистості, знаходяться в діапазоні середніх значень. Такі результати говорять про середній рівень сформованості психологічної межі особистості, але його не можна назвати оптимальним. Формування оптимальної психологічної межі особистості характеризується не тільки досить високим рівнем розвитку всіх функцій, але і їх збалансованістю. Іншими словами, якщо людина може бути активною у виборі ресурсів із навколишнього світу, але у вираженні внутрішніх імпульсів ззовні вона зазнає труднощів, сформованість її психологічної межі не можна назвати оптимальною. Якщо розглядати дві функції межі, а саме ту, що вибирає (15,03) і ту, що віддає (15,03) як внутрішнє відчуття людиною можливості задоволення своїх потреб, а високі показники по функції, що не впускає (18,25), знижені показники по проникній функції (12,88) як недовіру до навколишнього простору й бажання відштовхнути його прояви, то можна зробити висновок, що юнакам складно відкрито заявити про свої бажання або потреби. Тож у наявності внутрішньоособистісний конфлікт, який обумовлює зниження показників спокійно-нейтральної функції (12,63), а також вказує на зниження функції здержування (13,48), яка за необхідності дозволяє «контейнерувати» внутрішню енергію, адекватно стану світу. Зниження показників функції здержування може говорити про зниження життєстійкості, а також про складність утримування суверенності психологічного простору взагалі.

У юнаків вибірки найбільше виражена межа, яка не впускає (19.9). Юнаки частіше говорять «ні», відштовхують, стримують опір навколишнього середовища. Для порівняння наводимо показник дівчат (17.5). Більш виражена функція здержування у юнаків (15,2), (у дівчат – 12.8) говорить про їх більшу здатність стримувати вну-

трішню енергію, якщо це необхідно, адекватно стану світу, аніж віддавати. Більш виражена спокійно-нейтральна функція меж особистості у юнаків (13,7), (у дівчат вона становить 12,2), що говорить про те, що їм простіше взаємодіяти з оточенням спокійно і нейтрально, ніж більш емоційним дівчатам. У меншій мірі у юнаків ніж у дівчат виражені наступні функції меж: а) що вбирає (у юнаків – 13,6, у дівчат – 15,6); б) проникна (у юнаків – 12,4, у дівчат – 13,1); в) що віддає (у юнаків – 14,7, у дівчат – 15,2). Це може охарактеризувати їх наступним чином: юнакам складніше просити про допомогу, відкрито заявляти про свої потреби, активно прагнути про їхнього задоволення. Вони більш невпевнені у собі та не відчувають довіри до інших, юнаки мають більш слабкі пропускні можливості щодо виведення ззовні внутрішніх імпульсів, що також передбачає внутрішнє право особистості виражати себе за наявності адекватних умов.

Дівчата більш впевнені в собі й відчувають довіру до інших. Вони більш емоційні. Їм легше просити про допомогу, відкрито заявляти про свої потреби, активно прагнути до їх задоволення та активно виражати себе. Дівчата оцінюють навколишній світ як «ворожий» в меншій мірі, ніж юнаки, що впливає на формування їхньої індивідуальності, а також менш здатні стримувати внутрішню енергію, якщо це необхідно, адекватно стану світу.

Необхідно зазначити, що всупереч відмінності значень функцій психологічної межі у дівчат та юнаків, її результати знаходяться в діапазоні середніх значень.

Кореляційний аналіз особливостей взаємозв'язку між базовими складовими життєтворчості особистості виявив 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, яке становиться інструментом дії. Й навпаки, при зростанні показників суверенності фізичного тіла буде зменшуватись такий показник життєстійкості як залучення. Тож можна говорити, що для підтримання суверенності психологічного простору особистості необхідно витримувати адекватну дистанцію між особистістю та іншими. У наявності є 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). Це говорить про те, що у разі зростання параметра «прийняття ризику», який призводить до того, що людина буде приймати негативний та позитивний досвід і буде впевнені, 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.

Також був визначений на 1%-му рівні взаємозворотний зв'язок між параметром життєстійкості «прийняття ризику» та параметром психологічного благополуччя – «балансом афекту» (-0,409). Отже, зростання впевненості у 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 і 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.

**Висновки та пропозиції.** Отже, результати дослідження свідчать про те, що студентам потрібно удосконалити дії базових складових їхньої можливості самостійно творити своє життя. Для підтримання й розвитку потенціалів життєтворчості юнаків рекомендується залучити арт-терапевтичні вправи, які не тільки сприятимуть покращенню психоемоційного стану студентів, але й протегуватимуть розвиток їхньої цілісності, адекватному функціонуванню в них психологічних меж, усвідомленню ними цінності свого буття та суверенності власного психологічного простору, розвитку їхньої креативності, виявленню особи-

стісних смислів через творчість, що у свою чергу буде сприяти формуванню активної життєтворчої спрямованості студентів.

#### Література:

1. Життєва компетентність особистості: Науково-методичний збірник / за ред. Л.В. Сохань, І.Г. Єрмакова. К. : Основи, 1994. 424 с.
2. Леви Т.С. Диагностика психологической границы личности: качественный анализ / Т.С. Леви // Вопросы психологии / Ред. Е. В. Щедрина. 2013. № 5 сентябрь – октябрь 2013. с. 93–101.
3. Леонтьев Д.А. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира. // 1-я Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений под ред. Д.А. Леонтьева, Е.С. Мазур, А.И. Сосланда. М. : Смысл, 2001. С. 100–109.
4. Нартова-Бочавер С.К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии. СПб. : Питер, 2008. 400 с.
5. Сохань Л.В. Искусство житнетворчества. Предназначение. Жизнетворчество. Судьба: Социологические очерки, социально-психологические эссе, интервью, глоссарий. К. : Издательский Дом Дмитрия Бурого, 2010. 576 с.
6. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2003. 376 с.
7. Maddi S.R. The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorising, Research and Practice (2002). Consulting Psychology Journal: Practice and Research. Vol. 54. № 3. P. 175–185. DOI:10.1037//1061-4087.54.3.175.
8. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 1995. Vol. 69. № 4. P. 719–727.

#### **Артюхина Н. В. Базовые составляющие житнетворчества личности**

*В статье представлено исследование базовых составляющих житнетворчества личности, а именно особенностей ее жизнестойкости, психологического благополучия, психологических границ и суверенности психологического пространства в юношеском возрасте. Подчеркивается, что именно эти психологические показатели личности способствуют возможности успешной адаптации к окружающему миру, практическому овладению им и осуществлению жизни как индивидуально-личностного творческого проекта. Выясняется, что современные студенты нуждаются в коррекционно-развивающих мероприятиях по улучшению действия базовых составляющих их возможности самостоятельно творить свою жизнь. В качестве поддержки и развития потенциалов житнетворчества юношей и девушек рекомендуется обратиться к арт-терапии.*

**Ключевые слова:** личность, развитие, житнетворчество, базовые составляющие житнетворчества, жизнестойкость, психологическое благополучие, психологические границы личности, суверенность психологического пространства.

#### **Artiukhina N. V. The basic components of a person's life-creativity**

*The article presents a study of the basic components of a person's life-creativity, videlicet, the characteristics of its viability, psychological well-being, psychological boundaries and sovereignty of psychological space in adolescence. It is emphasized that exactly these psychological indicators of the personality are contribute to the possibility of successful adaptation to the world around them, their practical acquirement and the realization of life as an individual and personal creative project. We found out that modern students need correctional and developmental measures to improve the action of the basic components of their ability to create their own lives. It is recommended to apply to art therapy as a supportive and developmental potential in the life-creativity of young men and women.*

**Key words:** personality, development, life-creativity, basic components of life-creation, hardiness, psychological well-being, psychological boundaries of the personality, sovereignty of psychological space.