

УДК 159.942–053.6:376

**К. І. Шкарлатюк**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри  
медичної психології та психодіагностики ВНУ ім. Лесі Українки

## ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ ЩОДО МАЙБУТНЬОГО У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Стаття присвячена дослідженню проявів тривожності щодо майбутнього у ранньому юнацькому віці. Представлено особливості та результати проведення навчально-практичного тренінгу формування життєвих перспектив старшокласників.

**Ключові слова:** тривожність, самооцінка, життєве призначення, образ майбутнього, життєві перспективи.

В широкій палітрі питань, пов'язаних з дослідженням внутрішнього світу людини, проблема репрезентації у її самосвідомості суб'єктивної картини майбутнього життєвого шляху, образу бажаного майбутнього, посідає особливе місце, оскільки прямо і безпосередньо пов'язується з найактуальнішою потребою сьогодення, — потребою формування особистості як суб'єкта власної життєдіяльності. В цьому контексті етап раннього юнацького віку посідає виняткове становище, адже у цей період відбуваються глибокі внутрішньоособистісні трансформації, формуються психологічні новоутворення, які визначають подальший зміст і напрям розвитку особистості, її майбутню життєву лінію, врешті, повноту її самоінтеграції і самоздійснення як неповторної цілісності.

Знання закономірностей розгортання життєвого шляху особистості виступає необхідною умовою науково обґрунтованого керування розвитком здатності юнаків і дівчат до побудови реального образу бажаного майбутнього. Значний внесок у дослідження проблематики тривожності щодо майбутнього внесли як зарубіжні (А. Адлер, Е. Берн, Ш. Бюлер, Е. Еріксон, Ж. Піаже, К. Юнг), так і радянські та вітчизняні вчені (К. О. Абульханова-Славська, Б. Г. Ананьєв, О. О. Кронік, В. А. Роменець, С. Л. Рубінштейн, Т. М. Титаренко та ін.). Теоретико-методологічний аналіз їх здобутків дає можливість виділяти наявність двох основних підходів до розгляду життєвого шляху особистості: часового та структурно-сислового. Існує незначна кількість досліджень, де образ бажаного майбутнього життя розглядається під кутом зору єдності часового та сислового вимірів.

Останніми роками у вітчизняній і зарубіжній науці з'явилося чимало практичних напрацювань, присвячених саме розвитку та корекції життєвої та професійної антиципації. Це роботи І. Г. Батраченка (методи вдосконалення комунікативної антиципації педагога; цілеспрямоване навчання автобіографічній антиципації); О. О. Кроніка (біографічний тренінг); Л. О. Регуш (практикум із розвитку прогностичної здатності); О. Г. Рихальської (груповий психологічний тренінг життєвої антиципації та ін-

дивідуальне консультування); Г. Сміта (тренінг прогнозування поведінки) [2; 4; 5; 6]. Однак на сьогодні статус практичного використання технології прогнозування набуває більшої актуальності, адже саме ця технологія містить такий інтегрований елемент як побудова життєвої програми суб'єкта. Як модель наміченого ним життєвого шляху, ідеальний і бажаний образ майбутнього результату, життєва програма відображає магістральні цілі, життєві плани і способи їх реалізації в певних видах професійної діяльності.

Актуальність дослідження цієї проблеми зумовлюється передусім потребами педагогічної та психологічної практики, адже знання про психологічні особливості побудови юнаками образу майбутнього сприятиме, з одного боку, оптимальному добору психолого-педагогічних впливів, а, з іншого, — підвищенню психологічної готовності останніх до самостійного й відповідального вибору власного майбутнього.

Міра переживання майбутнього, як проблема, опосередкована такими детермінантами, як особливості образу майбутнього і міра гармонійності, позитивності Я-концепції молодих людей. Чим вища позитивність Я-концепції, тим нижча міра переживання суб'єктом майбутнього як проблеми. Юнаки та дівчата, що мають високу працездатність, адекватну самооцінку, здатність відстоювати свою точку зору і високі комунікативні здібності, переживають своє майбутнє як проблему меншою мірою, ніж їхні ровесники з низькою працездатністю, низькою самооцінкою і низьким рівнем розвитку комунікативних здібностей. Крім того, було виявлено, що міра переживання майбутнього, як проблеми, зростає при підвищенні рівня особистісної тривожності.

Відсутність високого рівня сформованості образу майбутнього, майбутніх життєвих орієнтацій, свого власного життєвого призначення, підвищена тривожність та низька самооцінка у ранньому юнацькому віці обумовили необхідність психокорекційної роботи із старшокласниками (учнями 10 класу) для формування адекватного образу власного майбутнього та перспективного розвитку стосунків старшокласника із зовнішнім світом взагалі. Ефективним шляхом оптимізації образу бажаного майбутнього, картини майбутнього життєвого шляху є вплив активними методами та формами навчання на прояви психологічних механізмів формування цього образу з метою їх оптимізації засобами психологічного тренінгу.

Система роботи з психологічної корекції рівня сформованості образу майбутнього базується на активізації оптимальних проявів психологічних механізмів формування образу майбутнього та власного життєвого призначення.

З метою зниження рівня тривожності щодо майбутнього складено програму тренінгу формування життєвих перспектив в ранньому юнацькому віці.

Програма тренінгу дозволяє старшокласнику:

1. сформувати адекватний рівень самооцінки;
2. навчитися керувати своїм внутрішнім світом та проявляти свою індивідуальність;

3. зрозуміти своє істинне «Я»;
4. найбільш успішно і повно реалізувати себе в поведінці та діяльності;
5. самовизначитись на подальшому життєвому шляху, сформулювати свою мету у житті;
6. знизити тривожність щодо власного майбутнього, здобути впевненість у реалізації життєвих планів.

На першому етапі дослідження було діагностовано 57 учнів віком 16–17 років за допомогою методики вимірювання рівня тривожності Тейлора (адаптація Т. А. Немчинова), тесту-анкети «Самооцінка» та методики «Життєве призначення» О. І. Моткова.

За результатами проведення психологічної діагностики було виявлено 16 осіб з високим рівнем тривожності та низьким рівнем самооцінки. Серед життєвих орієнтацій у них є переважаючими: «Виконавець», «Підлеглий», «Підтримка себе». Внутрішньоособистісними факторами, що не сприяють здійсненню призначень у цих старшокласників, були відзначені зовнішній локус контролю, низька усвідомленість та односпрямованість життєвого призначення, відсутність віри в здійснення життєвого призначення, низька дієвість власного життєвого покликання.

У навчально-практичному тренінгу взяли участь 12 учнів 10 класу НВК Гімназії № 14 м. Луцька. В структурі тренінгу виділяється початковий (настановчий) етап, основна частина та завершальний етап психологічного тренінгу.

Програма тренінгу складається із чотирьох блоків занять:

1. Самодіагностика.
2. Я і моя самооцінка.
3. Впевненість — запорука успіху.
4. Крокують у майбутнє!

Важливим є зосередження уваги на необхідності проходження таких основних кроків професійного та особистісного самовдосконалення, які в узагальненому вигляді допоможуть оцінити ситуацію майбутнього життя кожним учасником тренінгу.

Відповідно уся тренінгова програма поділяється на три частини: 1) дослідження контексту (аналіз потреб в професійному та особистісному самовдосконаленні, проведення діагностики, визначення цілей і задач, вибір практичних методів та засобів професійного та особистісного розвитку); 2) практичне здійснення обраного шляху; 3) оцінка результативності реалізованого плану дій.

У програмі тренінгу були використані такі методи: психогімнастичні вправи, бесіда, виконання завдань у міні-групах, у парах, домашні завдання, розв'язування прогностичних та логічних задач, рольові ігри, міні-лекції, релаксаційні техніки, як відомі, так й у авторському варіанті. Мало місце також індивідуальне консультування окремих учасників експерименту.

Ефекти тренінгу оцінювалися у такий спосіб: спостереження за учасниками тренінгу в ході роботи, індивідуальні бесіди з ними, аналіз домашніх завдань, колективне підведення підсумків, повторне діагностування.

Після проведення формувальних заходів в експериментальній групі результати суттєво змінилися. Отримані дані демонструють підвищення рівня самооцінки старшокласників.

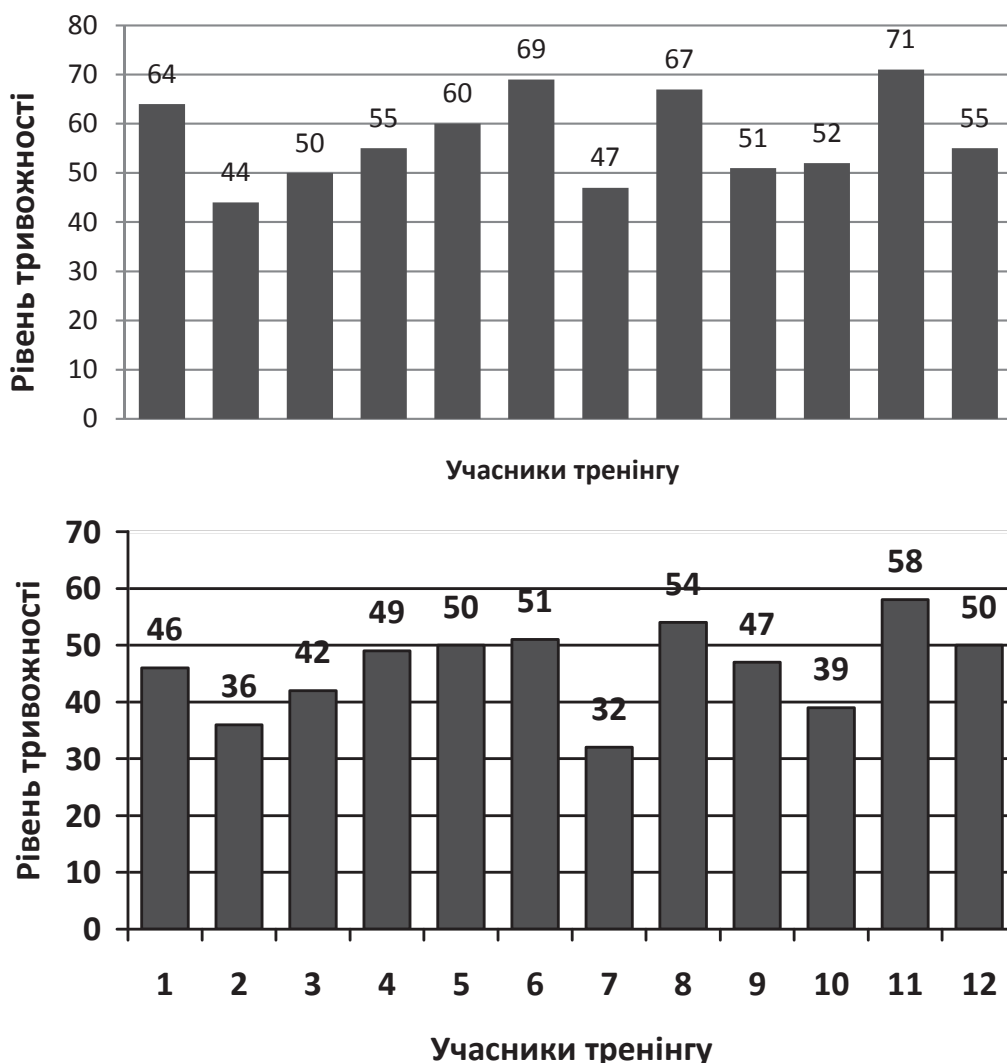


Рис. 1. Результати порівняльного аналізу рівнів тривожності до й після експерименту

Результати засвідчують, що після проведення тренінгу рівень тривожності юнаків знизився на 19,5 % (перед проведенням тренінгу середній рівень тривожності становив 34,4 бали, після проведення тренінгу — 27,7 бали). Що стосується життєвих орієнтацій учасників тренінгу, то відбулися наступні зміни: старшокласники почали активніше приймати позицію творця, проявляти ініціативу, висловлювати власну думку. Підвищилися такі позиції як «Підтримка себе» та «Підтримка інших» (перша життєва орієнтація підвищилась на 7,9 %, друга — на 42,4 %). «Ситуаційна орієнтація» після навчально-практичного тренінгу зменшилась на 29,5 %, а «Духовна орієнтація» збільшилась на 34,2 %. Це свідчить про те, що старшокласники після проведеного тренінгу стали більше роздумувати над загальнолюдськими цінностями.

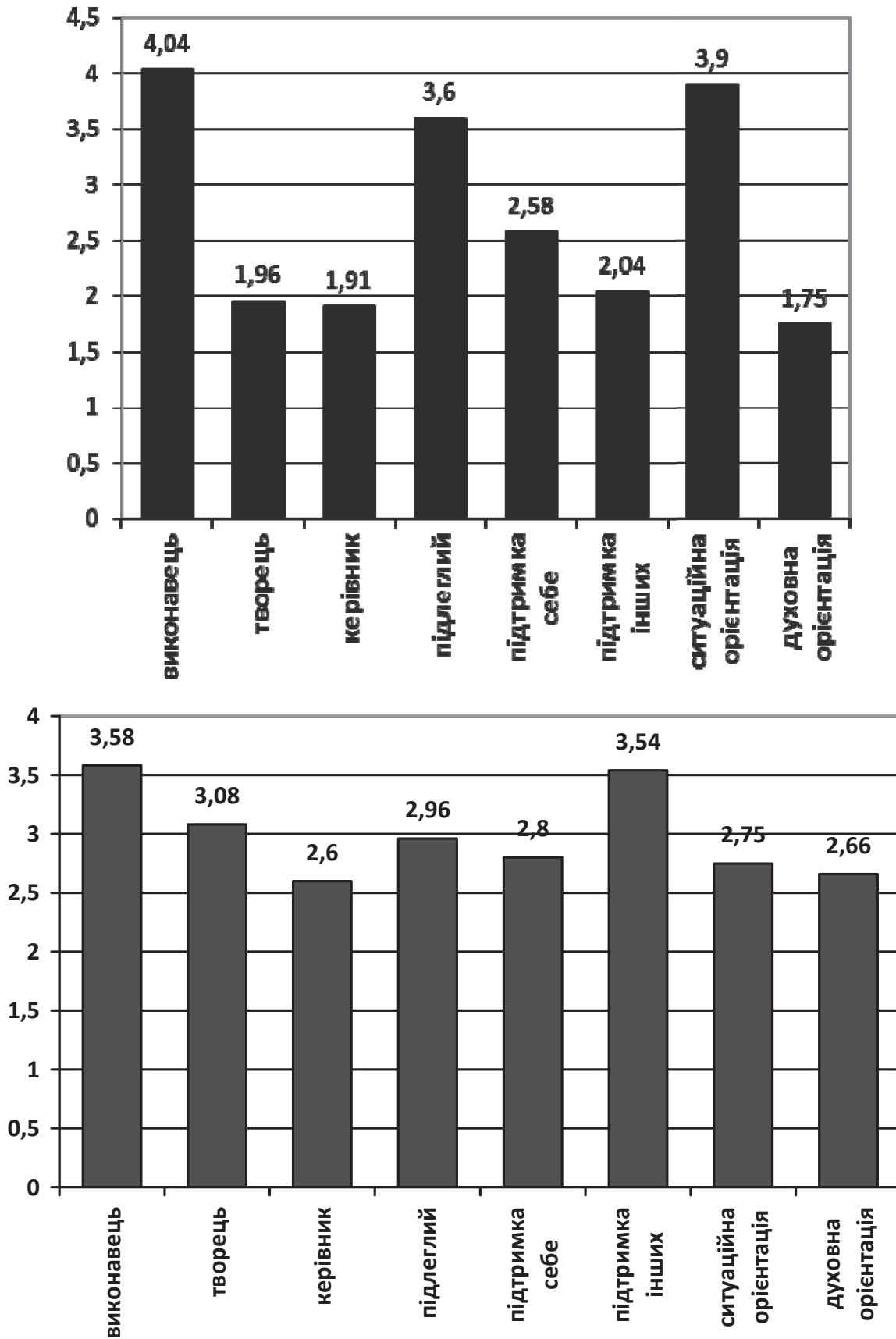


Рис. 2. Результати порівняльного аналізу життєвих орієнтацій до і після експерименту

Окрім того, за допомогою методики «Життєві призначення» було діагностовано внутрішньоособистісні фактори, які впливають на здійснення життєвих призначень.

Потенційна ймовірність здійснення життєвого призначення (гармонійність внутрішньоособистісних факторів здійснення життєвих призначень — індекс ГОЖП) є показником сприятливості вираженості таких характеристик як локус контролю, усвідомленість призначень, жорсткість спрямованості призначень, віра в їх здійснення — для реалізації своїх життєвих орієнтацій. Даний індекс після проведення навчально-практичного тренінгу в середньому збільшився на 32 %. Це вказує на підвищення потенційно гармонійних внутрішніх умов для реалізації усіх життєвих призначень.

Отже, результати проведеного навчально-практичного тренінгу формування життєвих перспектив в ранньому юнацькому віці засвідчили зниження рівня тривожності щодо майбутнього, більш адекватною стала самооцінка старшокласників. Переважаючими життєвими орієнтаціями виявились «Творець», «Керівник», «Підтримка інших» та «Духовна орієнтація». У школярів збільшилась усвідомленість життєвого призначення, інтереси стали більш різноспрямованими, зміцнилась віра в здійснення життєвого призначення та готовність до дій з метою втілення в життя своїх покликань.

### Список літератури

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. — М. : Мысль, 1991. — 299 с.
2. Батраченко І. Г. Психологія антиципації / І. Г. Батраченко. — Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2009. — 264 с.
3. Вірна Ж. П. Адаптаційні ресурси професійної часової компетентності / Ж. П. Вірна // Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. — Психологія. — 2008. — Випуск 25. — С. 28–34.
4. Кроник А. А., Ахмеров Р. А. Каузометрия: методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. — 2-е издание, исправленное и дополненное. — М. : Смысл, 2008. — 294 с.
5. Регуш Л. А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего / Л. А. Регуш. — СПб. : Речь, 2003. — 352 с.
6. Рихальська О. Г. Психологічні особливості життєвої антиципації особистості / О. Г. Рихальська: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. — К., 2004. — 195 с.
7. Технологія тренінгу / [упорядник О. Главник, Г. Бевз] ; за заг. ред. С. Максименка. — К. : Главник, 2005. — 112 с.

**Е. И. Шкарлатюк**

кандидат психологических наук, доцент кафедры  
медицинской психологии и психодиагностики ВНУ им. Леси Украинки

**ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИИ ПРОЯВЛЕНИЙ ТРЕВОЖНОСТИ  
ОТНОСИТЕЛЬНО БУДУЩЕГО В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

**Резюме**

Статья посвящена исследованию проявлений тревожности относительно будущего в раннем юношеском возрасте. Представлены особенности и результаты проведения учебно-практического тренинга формирования жизненных перспектив старшеклассников.

**Ключевые слова:** тревожность, самооценка, жизненное предназначение, образ будущего, жизненные перспективы.

**K. I. Shkarlatiuk**

Ph.D of psychology. BC., Associate Professor  
Medical Psychology and psychodiagnostic VNU Ukrainka L.

**FEATURES OF CORRECTION LOOKING MANIFESTATIONS  
OF ANXIETY IN YOUNG ADULTHOOD**

**Summary**

The article is devoted to the research of anxiety displays about the future in adolescence. Peculiarities and results of educational and practical training of life prospects formation of senior pupils are presented.

**Key words:** anxiety, self-esteem, life purpose, image of the future, life prospects.