

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Е. Лузік  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

## ДИПЛОМНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Взаємозв'язок Я-концепції з формуванням тривожності до майбутнього  
у випускників бакалаврату»**

Виконавець: студент(ка) групи 427 Андрусенко Анастасія Олександрівна

Керівник: старший викладач Дацун Олена Вікторівна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Бородінова Л. Ю.  
(підпис)

КИЇВ 2021

# НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра педагогіки та психології професійної освіти

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Е. Лузік

«    » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

## ЗАВДАННЯ

### на виконання дипломної роботи

Андрусенко Анастасії Олександрівни

1. Тема дипломної роботи «Взаємозв'язок Я-концепції з формуванням тривожності до майбутнього у випускників бакалаврату» затверджена наказом ректора від «26» березня 2021 р. №483/ст.

2. Термін виконання роботи: з 22.02.2021 до 01.06.2021р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 59 сторінок, з них обсяг основного тексту 42 сторінки, список використаних джерел нараховує 40 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні засади вивчення тривожності щодо майбутнього випускників бакалаврату; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку Я-концепції з формуванням тривожності щодо майбутнього випускників бакалаврату; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	22.02.2021	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	01.03.2021	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	01.04.2021	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану дипломної роботи	01.05.2021	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	10.05.2021	
6.	Попередній захист дипломної роботи	18.05.2021	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	30.05.2021	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедрі	01.06.2021	
9.	Рецензування дипломної роботи	07.06.2021	
10.	Захист роботи	15.06.2021	

7. Дата видачі завдання: «22» лютого 2021 р.

Керівник дипломної роботи \_\_\_\_\_ Дацун О. В.

(підпис керівника)

(П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Андрусенко А. О.

(підпис випускника)

(П.І.Б.)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Взаємозв'язок Я-концепції з формуванням тривожності до майбутнього у випускників бакалаврату»: 59 сторінок, 40 використаних джерел та літератури, 3 додатка.

Об'єкт дослідження – тривожність щодо майбутнього випускників бакалаврату.

Предмет – взаємозв'язок Я-концепції та формування тривожності щодо майбутнього у випускників бакалаврату

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні взаємозв'язку Я-концепції та формування тривожності щодо майбутнього у випускників бакалаврату.

У дипломній роботі розкрито поняття тривожності щодо майбутнього, причини даного явища та особливості його прояву у випускників бакалаврату, а також розглянуто особливості Я-концепції у випускників бакалаврату. Досліджено взаємозв'язок тривожності щодо майбутнього та Я-концепції через її когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти.

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали дослідження можна використовувати при викладанні навчальних курсів, корекційно-розвивальній роботі з проблемами тривожності щодо майбутнього та Я-концепції випускників бакалаврату.

ТРИВОЖНІСТЬ, ТРИВОЖНІСТЬ ЩОДО МАЙБУТНЬОГО, Я-КОНЦЕПЦІЯ, КОМПОНЕНТИ Я-КОНЦЕПЦІЇ, Я-ІДЕАЛЬНЕ, САМООЦІНКА, ЕГОЇЗМ

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>6</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЩОДО МАЙБУТНЬОГО ВИПУСКНИКІВ БАКАЛАВРАТУ .....</b>	<b>10</b>
1.1. Особливості прояву тривожності щодо майбутнього випускників бакалаврату.	10
1.2. Поняття Я-концепції випускників бакалаврату та її зв'язок з формуванням тривожності щодо майбутнього .....	14
<b>Висновки до першого розділу .....</b>	<b>19</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ Я-КОНЦЕПЦІЇ З ФОРМУВАННЯМ ТРИВОЖНОСТІ ЩОДО МАЙБУТНЬОГО ВИПУСКНИКІВ БАКАЛАВРАТУ .....</b>	<b>21</b>
2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження взаємозв'язку Я-концепції з формуванням тривожності щодо майбутнього у випускників бакалаврату .....	21
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження.....	24
2.3. Практичні рекомендації щодо зниження тривожності майбутнього випускникам бакалаврату та зміцнення Я-концепції.....	36
<b>Висновки до другого розділу .....</b>	<b>43</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>45</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>48</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>51</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** На сьогоднішній день тривожність виступає одним з ключових понять сучасної психології, що пов'язано з розповсюдженістю даного феномена в житті людини. Стосунки, робота, навчання, особистісна сфера – усі ці напрямки існування та функціонування особистості може зачіпати тривожність. Нерідко вона стосується переживань людини і з приводу майбутнього, що проявляється як схильність негативно реагувати на події, які ще не відбулися та не набули своєї визначеності. Феномен тривожності вивчали багато вчених, серед яких були З. Фрейд, В.Н. Мясіщев, Н.В. Імедадзе, Н.Д. Левітов, Р. Лазарус, В.Р. Кисловская, Н.І. Наєнко, В. Астапова, Л.І. Божович, В.В. Білоуса, В.Ф. Березина та інші. Проте важливою частиною психічно здорової та зрілої особистості є усвідомлення неминучості свого майбутнього, яке нерозривно пов'язане з її теперішнім і минулим. Крім того, саме в майбутнє спрямований вектор устремлінь, бажань і цілей людини. У юнацькому віці проблема тривожності щодо майбутнього постає більш гостро, ніж в інші вікові періоди, адже саме у цей етап на людину накладаються значима для подальшого життя необхідність прийняти відповідальність за свій вибір – стосовно навчання, роботи тощо. Випускники бакалаврату ж тепер стикаються з необхідністю обирати професію за спеціальністю, вибудовувати більш конкретні плани та братися за їхнє здійснення.

У той же час саме на юнацькому віковому етапі у випускників бакалаврату гостро постає проблема їхнього становлення. Саме у цей час закінчується формування більшості психологічних процесів, відповідно до яких розвивається структурований і усвідомлений образ себе, аважливим предметом дослідження психологів стає Я-концепція. Адже вона стає однією з найважливіших детермінант поведінки юнака, від неї залежать вчинки, уявлення особистості про себе та світ. Дослідженням Я-концепції займалися такі вчені, як А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Еріксон, Б.Г. Ананьєв, І.С. Кон, Д.А. Леонтьєв, В.В. Столін, А.А. Реан та інші.

Окрім цього варто зазначити, що питання тривожності та Я-концепції знаходяться на межі вивчення багатьма галузями психологічних знань, а саме

загальна психологія, диференціальна психологія, вікова психологія, соціальна психологія, педагогічна психологія, психокорекція тощо. Так, загальна та диференціальна психології вивчають сам феномен даних утворень, їхні загальні особливості та індивідуальні відмінності для кожного індивіда. Вікова психологія досліджує особливості їх на кожному віковому етапі, а педагогічна психологія та психокорекція дозволяють віднаходити шляхи щодо подолання проблеми тривожності та допомогти у формуванні Я-концепції юнака.

Аналіз літератури дає можливість констатувати, що існуючі дослідження даної проблематики не дають остаточної відповіді щодо особливостей взаємозв'язку Я-концепції та формування тривожності щодо майбутнього у випускників бакалаврату. Що й обумовило вибір теми нашої дипломної роботи: «Взаємозв'язок Я-концепції з формуванням тривожності до майбутнього у випускників бакалаврату»

**Об'єктом дослідження** є тривожність щодо майбутнього випускників бакалаврату.

**Предметом дослідження:** взаємозв'язок Я-концепції та формування тривожності щодо майбутнього у випускників бакалаврату.

**Мета:** визначити взаємозв'язок Я-концепції та формування тривожності щодо майбутнього у випускників бакалаврату.

Відповідно до поставленої мети нами було сформульовано **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз особливостей взаємозв'язку Я-концепції з формуванням тривожності щодо майбутнього у випускників бакалаврату;
2. Підібрати інструментарій для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку Я-концепції з формуванням тривожності щодо майбутнього у випускників бакалаврату;
3. Провести аналіз та інтерпретацію результатів дослідження;
4. Розробити практичні рекомендації випускникам бакалаврату щодо зниження рівню тривожності щодо майбутнього.

У рамках даного дослідження було застосовано такі **методи дослідження:**

*теоретичні:* аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження;

*емпіричні:* тестування; констатувальний експеримент;

Для розв'язання поставлених завдань щодо виявлення особливостей взаємозв'язку Я-концепції з формуванням тривожності щодо майбутнього у випускників бакалаврату було використано авторську анкету та ряд психодіагностичних методик:

а) методика виміру тривожності Ю.А. Зайцева для визначення рівню тривожності щодо майбутнього (субтест тривожності щодо майбутнього);

б) «Тест на самооцінку особистості: Я-реальне, Я-ідеальне» С.А. Будассі для дослідження когнітивного компоненту Я-концепції;

в) Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С.В.Ковальова для дослідження емоційно-оцінного компоненту Я-концепції;

г) «Методика діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребової сфері» О.Ф. Потьомкіної для дослідження поведінкового компоненту Я-концепції (субтест для визначення рівня вираженості егоїзму-альтруїзму).

*методи статистично-математичної обробки даних:* застосування критерію Пірсона та здійснення регресійного аналізу. Розрахунки були проведені за допомогою статистичних програм SPSS Statistics 17.0, Microsoft Office Excel 2007.

**Практичне значення** даного емпіричного дослідження полягає в тому, що його матеріали можуть бути використані при викладанні навчальних курсів у вищих навчальних закладах, таких як: «Психологія особистості», «Психологія праці», «Основи психокорекції», «Соціальна психологія», «Педагогічна психологія», «Диференційна психологія» та «Вікова психологія», а також спецкурсів та спецсемінарів. Результати емпіричного дослідження можуть бути застосовані в діяльності практичних психологів в корекційно-розвивальній діяльності у роботі з тривожністю щодо майбутнього та розвитком Я-концепції випускників бакалаврату. Застосування на практиці запропонованих рекомендацій сприятиме зниженню рівня



тривожності щодо майбутнього та розвитку когнітивного, емоційно-оцінного та поведінкового компонентів Я-концепції осіб юнацького віку.

**Структура та обсяг дипломної роботи:** Дипломна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 40 найменувань, 3 додатка. Основний зміст роботи викладений на 42 сторінках і містить 10 рисунків, на 8 сторінках. Загальний обсяг роботи – 59 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЩОДО МАЙБУТНЬОГО ВИПУСКНИКІВ БАКАЛАВРАТУ

### 1.1. Особливості прояву тривожності щодо майбутнього випускників бакалаврату

Тривожність займає вагомe місце в психологічних теоріях і дослідженнях, починаючи з роботи З. Фрейда, де він вперше підкреслив її значення у неврозах. Тоді, а саме у 90-ті рр. XIX ст. було висловлено припущення, що тривога є наслідком нереалізованої енергії лібідо. За останні роки значно зросла кількість робіт, в яких досліджується поняття тривожності. У більшості з них науковці подають своє розуміння поняття «тривожність».

Так, більшість вчених тривожність визначають як психологічний стан підвищеного занепокоєння, емоційної напруги людини [16]. У той же час тривожністю називають специфічне переживання, що пов'язане з передчуттям небезпеки та загрози, що насамперед пов'язане з власною особистістю [15, 3, 25].

За визначенням А.В. Петровського тривожність є одним з основних параметрів індивідуальних відмінностей. Він зазначав, що тривожність зазвичай підвищена при нервово-психічних і важких соматичних захворюваннях, а також у здорових людей, що переживають наслідки психотравми [20].

Ч. Спілбергер виділяє два види тривожності:

- особистісна
- ситуативна (реактивна) [29].

Так, особистісна тривожність передбачає широке коло об'єктивно безпечних обставин, які у свідомості людини, однак, містять загрозу (тривожність як риса особистості). Ситуативна тривожність зазвичай виникає як короткочасна реакція на якусь конкретну ситуацію, об'єктивно загрозову для людини. Ситуативна

тривожність відчувається як напруга, заклопотаність, занепокоєння з приводу ситуації, що склалася.

Також можна зазначити, що тривожність буває адекватна або неадекватна. Неадекватна тривожність проявляється в невпевненості в собі, обмеженості у виборах та під час оцінки життєвих пріоритетів, невротизації та психосоматичних захворюваннях. У той же час адекватна тривожність проявляє себе в ефективній емоційно-вольової регуляції, готує до стресових навантажень і в цілому є істотним внутрішнім фактором, що обумовлює формування зрілої особистості.

Причини, що викликають виникнення тривожності можуть бути суб'єктивними та об'єктивними.

1. Суб'єктивні (інформаційні) причини:

- невірне уявлення про результат майбутньої події;
- завищення суб'єктивної значущості майбутньої події.

2. Об'єктивні причини:

- екстремальні умови;
- ситуації, пов'язані з невизначеністю результату;
- стомлення;
- занепокоєння з приводу здоров'я;
- порушення психіки;
- вплив фармакологічних засобів та інших препаратів [37].

Дослідження А. М. Прихожан [26] показали, що є особливі способи переживання тривожності, усвідомлення, вербалізації і подолання. Серед них можна виділити наступні варіанти переживання і подолання тривожності:

1. Відкрита тривожність може існувати в різних формах, наприклад:

- як гостра, нерегульована або слабко регульована тривожність, найчастіше дезорганізуюча діяльність людини;

- регульована та компенсаторна тривожність, яка може використовуватися в якості стимулу для виконання відповідної діяльності, що, втім, можлива переважно в стабільних, звичних ситуаціях;

- культивована тривожність, пов'язана з пошуком «вторинної вигоди» від власної тривожності, що вимагає певної особистісної зрілості (відповідно, ця форма тривожності з'являється тільки в підлітковому віці).

2. Прихована тривожність у різному ступені неусвідомлювана, що виявляється або в надмірному спокої, нечутливості до реального неблагополуччя і навіть запереченні його, або у зовнішніх ознаках, таких як ходіння з боку в бік, постукування по столу і т.д.:

- неадекватний спокій (реакції за принципом «У мене все в порядку!»), пов'язані з компенсаторно-захисною спробою підтримати самооцінку; низька самооцінка в свідомість не допускається);

- відхід з ситуації.

Таким чином, слід зауважити, що тривожність як психічна властивість знаходиться в конфронтації з базовими особистісними потребами: потребою в емоційному благополуччі, почутті впевненості, безпеки. З цим пов'язані значні труднощі в роботі з тривожними людьми: вони, незважаючи на виражене прагнення позбутися тривожності, неусвідомлено пручаються спробам допомогти їм зробити це. Причина такого опору людині незрозуміла і трактується нею, як правило, неадекватно.

Ключовим фактором формування адекватної або неадекватної тривожності в юнацькому віці є неминуче зіткнення з майбутнім, визначення себе та свого місця в мінливому світі.

Тривожність про майбутнє – психоемоційний стан, ситуативно пережитий людиною в кризових економічних, політичних, соціальних ситуаціях, пов'язаний з передбаченням безпредметною та невизначеною загрозою життю, потребами, цінностями або значимою метою особистості в тимчасовій або життєвій перспективі, яке тягне за собою зміну установок людини по відношенню до себе, зовнішнього світу з подальшим руйнуванням цілісного образу майбутнього особистості [36].

Слід зазначити, що образ майбутнього – це уявний образ. Він функціонує в ролі еталона. За даними О. Є. Байтінгер[2], у більшості юнаків і дівчат переживання

майбутнього як проблеми є фоном, необхідним для нормального планування майбутнього як такого, тобто виконує активно-приспосувальну функцію. Однак частина молодих людей має високу ступінь переживання майбутнього як проблеми. Вони гостро переживають труднощі та перешкоди, які можуть виникнути при реалізації ними значущих подій в майбутньому [2].

Переживання юнаками тривожності щодо майбутнього може бути пов'язане з[36]:

- переживанням Я-концепції;
- державною(суспільною) тривожністю;
- установкою на обов'язкове досягнення успіху та сприймання своїх рішень як визначних;
- визнанням позитивного результату як головної мети, через що зростає страх «не встигнути», «не виправдати», «не відповідати» тощо;
- тривогою як способом організації та управління діяльністю;
- чітким вибудовуванням планів на майбутнє;
- наявністю успіху у теперішньому (страх втратити його у майбутньому, помилитися тощо).

На думку Ю. В. Клепач [10], для всіх тривожних процесів характерні й когнітивні процеси, що стимулюють негативні емоції та ускладнюють саморозуміння. Навколишній світ тривожними людьми сприймається як небезпечний, а самі юнаки схильні сприймати себе як нездатних йому протистояти.

А.Г. Сафронов же висловлює припущення, що невротичність сучасної людини не тільки обумовлена суспільством, а й є необхідною умовою його існування [31].

Найбільш невротизуючою для людини є її невідповідність ідеальному образу «Я», формуванням якого займається саме соціум. Подібна невідповідність призводить до виникнення у людини внутрішньої напруги, яка може виразитися в формі провини та тривоги.

На макросоціальному рівні тривожні особистості відрізняються певними соціальними цінностями та стереотипами, що допомагають зростанню негативних емоцій. Відповідно, якщо, на думку індивіда, він недостатньо відповідає цим

вимогам, то це допомагає формуванню негативного ставлення до себе і виникненню внутрішнього конфлікту особистості.

Стан тривожності щодо майбутнього тісно пов'язаний зі станом фрустрації, яке, в свою чергу багато в чому залежить від трансльованих суспільством норм, цінностей та ідеалів. Юнак, який відчуває себе незахищено та безпорадно, неминуче буде відчувати стан підвищеної тривожності.

## **1.2. Поняття Я-концепції випускників бакалаврату та її зв'язок з формуванням тривожності щодо майбутнього**

Як зазначалося вище, чимало чинників здатні впливати на виникнення тривожності щодо майбутнього у випускників бакалаврату. Одним з таких явищ, що знаходиться у взаємозв'язку з проблемою тривожності щодо майбутнього є Я-концепція. Питання Я-концепції вченими розглядається по-різному. Одні ототожнюють її з поняттям самосвідомості, інші дивляться на Я-концепцію, в першу чергу, як детермінанту поведінки [38].

В.А.Лабунська визначає поняття Я-концепції як сукупність всіх уявлень людини про різні аспекти своєї особистості та організму [32].

Р. Бернс формулює визначення Я-концепції як сукупність всіх уявлень індивіда про себе, яка обов'язково сполучена з їх самооцінкою [4].

Д. Майерс визначає Я-концепцію як переконання, за допомогою яких людина дає відповіді на питання «хто Я?» Д. Майерс також говорить про елементи Я-концепції, які називає «Я-схеми», тобто шаблони свідомості, за допомогою яких людина організовує світ зовнішній та внутрішній. Я-схеми активно впливають на те, як ми обробляємо соціальну інформацію, як ми сприймаємо, запам'ятовуємо, оцінюємо оточуючих і самих себе [11].

Загалом вважається, що Я-концепція це відносно стійка, цілісна, більшою чи меншою мірою усвідомлена система уявлень індивіда про самого себе, на основі якої він будує свою взаємодію з іншими людьми та самим собою.

Я-концепція складається з численних образів Я. Так, існують різні критерії для їх класифікації. За тимчасовою віднесеністю можна виділити образи «Я в теперішньому», «Я в майбутньому», «Я в минулому».

За змістом можна виділити: Я-фізичне, Я-розумове, Я-емоційне, Я-соціальне.

За джерела інформації: Я очима мами, Я очима друга тощо.

Я-концепція включає в себе:

- реальне Я (те, яким індивід уявляє себе на даний момент);
- соціальне Я (яким, на думку індивіда, його бачать інші);
- ідеальне Я (яким індивіду хотілося б бути).

Я-концепція включає такі компоненти:

1. когнітивний (образ своїх якостей, здібностей, зовнішності, соціальної значущості та ін.);
2. емоційно-оціночний (самоповага та ін.);
3. поведінковий [28].

Розглянемо їх детальніше. Так, когнітивна складова Я-концепції розглядається як набір атрибутивних, рольових, статусних, психологічних характеристик індивіда, опис його майна, життєвих цілей тощо. Всі вони представляють собою різнуцінність: одні представляються індивіду більш значущими, інші – менше. Причому значимість елементів та відповідно їх ієрархія можуть змінюватися в залежності від контексту, життєвого досвіду індивіда або просто під впливом моменту.

Розглядаючи оцінну складову Я-концепції можна зазначити, що ті якості, які особистість може собіприписувати не є об'єктивними, в них завжди присутній сильний особистісний, оцінний момент. Тобто, Я-концепція це не тільки констатація рис особистості, але і вся сукупність їх оціночних характеристик і пов'язаних з ними переживань. Адже навіть такі на перший погляд об'єктивні показники, як зріст або вік, можуть для людей мати різне значення, обумовлене загальною структурою їх Я-концепції.

Джерелом оцінки є суб'єктивна інтерпретація індивіда реакцій інших людей на її особистісні якості, а також обставини, які сприймаються як об'єктивно існуючі

стандарти або через призму загальнокультурних, групових чи суб'єктивних ціннісних уявлень, засвоєних індивідом протягом життя. Так відбувається тому, що когнітивна складова не сприймається людиною лише на рівні міркувань, а пробуджує оцінки та емоції, інтенсивність яких залежить від контексту та самого когнітивного змісту[6].

Для розгляду поведінкового компоненту слід зазначити, що установки, які набирають силу при оцінці когнітивних уявлень, впливають на поведінку людини. Для розуміння поведінкового компоненту слід розуміти, що:

1. Кожна соціальна ситуація сприймається і оцінюється відповідно до тих компонентів Я-образу, які актуалізуються цією ситуацією і які необхідно проявляти індивіду;

2. В залежності від суб'єктивної значущості для індивіда тих параметрів Я-концепції, які актуалізовані ситуацією, формується і обирається певна форма поведінки в даній ситуації [33].

Можна виділити дві основні функції Я-концепції.

Першою є мотиваційно-регулююча (або функція саморегуляції). У рамках неї образи, що становлять Я-концепцію служать регуляторами поведінки людини та взаємодії з іншими людьми. Чим більш об'єктивною є Я-концепція людини, тим легше їй керувати своєю поведінкою. У свою чергу можна сказати, що керуючи своєю поведінкою, людина здатна фіксувати і свої поведінкові реакції, що також розповсюджується і на відчуття нею тривожності щодо майбутнього.

Другою є функція відображення інформації про самого себе та навколишній світ. Тут постає питання про адекватне відображення внутрішньої та соціальної ситуації та готовності людини взяти на себе вирішення найбільш важливих суспільно значущих завдань, а також передавати свою духовність далі. Варто зазначити, що переживання тривожності щодо майбутнього здатне, навпаки, заважати людині адекватно відобразити інформацію про себе та навколишній світ, що також пов'язує почуття тривожності з вираженням Я-концепції юнака.

З моменту свого зародження Я-концепція стає важливим фактором в інтерпретації досвіду. Я-концепція відіграє важливу роль: сприяє досягненню



внутрішньої узгодженості особистості, визначає інтерпретацію досвіду та є джерелом очікувань.

Можна виділити такі значення Я-концепції для особистості:

*Я-концепція як засіб забезпечення внутрішньої узгодженості.*

Уявлення, почуття або ідеї, що вступають у протиріччя з іншими уявленнями, почуттями або ідеями індивіда, призводять до когнітивного дисонансу. Відчуваючи потребу в досягненні внутрішньої гармонії, людина готова робити різні дії, які сприяли б відновленню втраченої рівноваги. Прагнучи позбутися неузгодженості, людина здатна або відмовитися бачити речі такими, якими вони є, або прагнути змінити якимось чином себе чи оточуючих.

Якщо новий досвід, отриманий індивідом, узгоджується з існуючими уявленнями про себе, він легко асимілюється і включається в Я-концепцію. Якщо ж новий досвід не вписується в існуючі уявлення, суперечить вже наявній Я-концепції, він відкидається, ігнорується. У тому випадку, коли відмінність нового досвіду від уже наявних уявлень індивіда про себе не принципова, вона може впроваджуватися в структуру Я-концепції, наскільки це дозволяють адаптаційні можливості складових її самоустановок [39].

Тривожність щодо майбутнього, у свою чергу, здатна провокувати виникнення у юнака когнітивного дисонансу у його спробах дійти внутрішньої узгодженості та усвідомити себе.

*Я-концепція як інтерпретація досвіду.*

Я-концепція діє як свого роду внутрішній фільтр, який визначає характер сприйняття людиною будь-якої ситуації. Проходячи крізь цей фільтр, ситуація осмислюється, отримує значення, відповідне уявленням людини про себе. Соціальна ситуація оцінюється відповідно до компонентів Я-концепції, порушеними в цій ситуації. У той же час, тривожність щодо майбутнього не дає юнаку змогу тверезо оцінити та інтерпретувати власний досвід та своє ставлення до самої себе.

*Я-концепція як сукупність очікувань.*

Кожній людині властиві очікування, які багато в чому визначають і характер її дій. Люди, які вважають, що вони нікому не можуть подобатися, або поводитися

виходячи з цієї передумови, або інтерпретують відповідним чином реакції оточуючих. При цьому тривожність щодо майбутнього постає одним з тих факторів, що заважають людині тверезо оцінити власну значимість. Я-концепція є важливим фактором організації психіки і поведінки індивіда, оскільки визначає інтерпретацію досвіду і є джерелом очікувань індивіда.

Протягом усього дорослого періоду життя Я-концепція людини одночасно прагне зберегти власну стійкість та зазнає змін. Важливі події нашого життя змушують нас переглядати ставлення до себе. Зміни Я-концепції, самосвідомості відбуваються в кризові моменти, коли зовнішні обставини призводять до неможливості існування колишніх уявлень.

У юнацькому віці вже не відбувається великих революційних змін в когнітивній та емоційній сферах як в підлітковому, а відмінності Я-концепцій визначаються загалом соціальними ситуаціями, в яких знаходяться ті і інші.

Юнацький вік характеризується новими змінами в соціальному становищі людини. Головним тут є те, що юнак закінчує університет і тепер випускникам бакалаврату необхідно здійснювати важливий вибір стосовно подальшого життя. Якщо до цього все було визначено, то тепер необхідно самостійно вирішувати, чим займатися, ким працювати та у якому напрямку продовжувати свій розвиток. При цьому масштаб вибору та відповідальність за нього зростає, так як обирати доводиться на багато років вперед. Тут і виникає тривожність щодо майбутнього випускників бакалаврату, що тісно стає пов'язаною з Я-концепцією юнака. У період юнацького віку оточуючі вже остаточно ставляться до індивіда як до дорослої, самостійної особистості, а також особливо гостро постає питання, якою людиною бачить себе у майбутньому та якою вона хотіла би бути[1].

У зв'язку між Я-концепцією та тривожністю до майбутнього випускників бакалаврату слід також зазначити, що у період юнацького віку на перший план висуваються цінності, пов'язані з розвитком самосвідомості. Самосвідомість юнаків пов'язана з соціальним самовизначенням, формуванням життєвих планів. Це час активного світоглядного пошуку. Перед юнаками постає питання про сенс життя. Вони починають замислюватися про свої цілі, з'являються спроби спланувати своє

життя. Розширюється тимчасова перспектива в минуле і майбутнє [23; 34; 40]. Так, якщо у підлітковому віці найбільшу заклопотаність викликає наявне Я, юнаків починає хвилювати Я-майбутнє, через що кожен крок у теперішньому здійснюється ними як той, з якого отримані будуть плоди у майбутньому. Через це при оцінці людиною теперішніх перспектив та самої себе здатна проявляти себе тривожність щодо майбутнього.

### **Висновки до першого розділу**

У процесі здійснення теоретичного аналізу наукових досліджень щодо проблемивз аємовз'язку Я-концепції з формуванням тривожності щодо майбутнього у випускників бакалавратубуло висвітлено сутність та особливості досліджуваних явищ. Це дало можливість нам зробити наступні висновки:

1. Виявлено, що поняття тривожності займає важливе місце в психологічних теоріях і дослідженнях та характеризує стан підвищеного занепокоєння, емоційної напруги людини. Вчені виділяють два види тривожності: особистісну і ситуативну, а також зазначають, що тривожність буває адекватна або неадекватна. Існує безліч причин тривожності, серед яких зазначають суб'єктивні (невірне уявлення про результат майбутньої події тощо) та об'єктивні (екстремальні умови; ситуації, пов'язані з невизначеністю результату тощо) причини.

2. Розкрито сутність поняття «тривога про майбутнє»: психоемоційний стан тривоги, який тягне за собою зміну установок людини по відношенню до себе, зовнішнього світу з подальшим руйнуванням цілісного образу майбутнього особистості. Вона може мати за собою безліч причин, проте саме у юнацькому віці вона зазнає найбільшої активізації, адже людина тепер чи не вперше стикається зі входом у доросле життя з перейманням на себе дорослих обов'язків та відповідальності.

3. З'ясовано особливості вираження, функції та значення такого феномену, як Я-концепція, серед яких було визначено її види за різними умовами, а також компоненти, що обов'язково включають когнітивний, поведінковий та емоційно-

оціночний. Також зазначено, що саме у період випуску з бакалаврату Я-концепція юнаків зазнає чималих змін через орієнтацію людей на питання, відносно яких вони мають вирішити, ким хочуть себе бачити надалі.

4. Обґрунтовановзаємозв'язок Я-концепції з формуванням тривожності щодо майбутнього у випускників бакалаврату, адже у даний період увага юнака зосереджується на Я-майбутньому, бо кожен вибір у теперішньому має довготривалу перспективу, що накладає на людину більше обов'язків та провокує тривожність щодо майбутнього у разі сумнівів щодо себе, своїх рішень, хибної оцінки своїх можливостей або зовнішньої ситуації тощо.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ Я-КОНЦЕПЦІЇ З ФОРМУВАННЯМ ТРИВОЖНОСТІ ЩОДО МАЙБУТНЬОГО ВИПУСКНИКІВ БАКАЛАВРАТУ

#### **2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження взаємозв'язку Я-концепції з формуванням тривожності щодо майбутнього у випускників бакалаврату**

Теоретичний аналіз наукової літератури щодо вивчення взаємозв'язку Я-концепції з формуванням тривожності щодо майбутнього у випускників бакалаврату дозволяє розглядати зазначену проблематику як одну із важливих складових, що впливають на самовідчуття юнака та його функціонуванні у соціумі. Саме тому вивчення проблеми взаємозв'язку Я-концепції з формуванням тривожності щодо майбутнього у випускників бакалаврату виступає одним із вагомих завдань сучасної психології.

З метою визначення особливостей взаємозв'язку Я-концепції з формуванням тривожності щодо майбутнього у випускників бакалаврату було проведено емпіричне дослідження. Його учасниками стали студентирізних спеціальностей4 курсу Національного авіаційного університету віком від 20 до 21 року. Вибірку склали 40 студентів (20 осіб жіночою та 20 чоловічої статі).

Експериментальне дослідження передбачало вирішення наступних завдань:

1. Підібрати інструментарій для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку Я-концепції з формуванням тривожності щодо майбутнього у випускників бакалаврату;
2. Провести аналіз та інтерпретацію результатів дослідження;
3. Розробити практичні рекомендації випускникам бакалаврату щодо зниження рівню тривожності щодо майбутнього.

Відповідно до мети та окреслених завдань емпіричного дослідження було підбрано інструментарій задля вивчення взаємозв'язку Я-концепції з формуванням тривожності щодо майбутнього у випускників бакалаврату (Додаток А).

Для визначення факторів, які можуть викликати появу тривожності при завершенні навчання, нами було розроблено авторську анкету «Особливості життєвих планів випускників бакалаврату». Вона містила 6 запитань. Питання були спрямовані на діагностику планів стосовно майбутнього, моніторинг готовності переходу на новий рівень життя.

Для визначення рівня тривожності щодо майбутнього була використана методика виміру тривожності Ю.А. Зайцева для визначення рівня тривожності щодо майбутнього. Тест складається з 30 запитань, кожне з яких респондент має можливість оцінити від нуля до трьох балів. Надалі сирі бали переводяться у стени, за якими і визначається рівень тривожності щодо майбутнього юнака. У даному тесті наявні чотири шкали можливої тривоги, у даній дипломній роботі було використано субтест тривожності щодо майбутнього, що визначена тематикою роботи.

Для дослідження когнітивного компоненту Я-концепції була застосована методика «Тест на самооцінку особистості: Я-реальне, Я-ідеальне» С.А. Будассі. В основі даної методики лежить спосіб ранжирування. У методиці пропонується список з 48 слів, що позначають властивості особистості. З даного списку респонденту необхідно вибрати 20, які найбільшою мірою характеризують еталонну особистість («Я-ідеальне»). Надалі з відібраних властивостей респонденту необхідно побудувати еталонний ряд, де на перших позиціях розташовуються найбільш важливі, з точки зору респондента, позитивні властивості особистості, а останніми – найменш бажані, негативні (20-й ранг - найбільш приваблива якість, 19-й - менш і т. д. аж до 1 рангу). Після цього з раніше відібраних властивостей досліджуваному необхідно побудувати другий суб'єктивний ряд, в якому дані властивості у напрямку зниження їх вираження у нього («Я-реальне»). Результати обраховуються за формулою.

Для дослідження емоційно-оцінного компоненту Я-концепції було використано тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. В. Ковальова. Методика включає в себе 32 судження, до яких необхідно висловити своє ставлення запропонованими варіантами відповідей відповідно до частоти виникнення заявлених ситуацій у респондента: «дуже часто»; «часто»; «іноді»; «рідко»; «ніколи». Результати розраховуються завдяки підрахунку суми балів за усіма твердженнями та вказують на вияв у респондента одного з трьох рівнів самооцінки. Даний тест відноситься до моношкальних методик.

Для дослідження поведінкового компоненту Я-концепції було обрано «Методику діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері» О. Ф. Потьомкіної (субтест для визначення рівня вираження егоїзму-альтруїзму). Дана методика включає в себе 20 тверджень, на які передбачаються варіанти відповідей «Так» або «Ні». При обрахунку результатів отримується підсумковий показник вираження особистістю егоїзму.

Взаємозалежність співвідношень здійснювалася за допомогою критерію Пірсона для виявлення кореляційних зв'язків між Я-концепцією з формуванням тривожності щодо майбутнього у випускників бакалаврату. Критерій Пірсона дозволяє визначити силу та специфіку взаємозв'язку, а отже з'ясувати ступінь залежності між досліджуваними явищами.

Отже, як можна побачити, процедура проведення емпіричного дослідження відбувалася у три етапи, перший з яких був присвячений визначенню рівнів вираження зазначених характеристик та проведенню математичного аналізу за допомогою критерію Пірсона.

Другий був присвячений аналізу та інтерпретації результатів дослідження, на основі яких на третьому етапі дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо зниження рівню тривожності щодо майбутнього майбутнім випускникам бакалаврату.

Проходження методик досліджуваними відбувалося дистанційно. Студентам було надано стимульний матеріал додому, що частково позбавило їх атмосфери соціального тиску та бажання надавати соціально прийнятні відповіді.

Участь у дослідженні відбувалася на добровільних засадах.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Аналіз результатів проведення емпіричного дослідження, під час якого відбувалося вивчення взаємозв'язку Я-концепції з формуванням тривожності щодо майбутнього у випускників бакалаврату дає можливість узагальнити результати.

Для початку ознайомимося з результатами авторської анкети «Особливості життєвих планів випускників бакалаврату».

В першому запитанні ми отримали результати, які дали можливість зрозуміти чи відчувають випускники тривожність, пов'язану з завершенням навчання і, відповідно, наближенням нового життєвого етапу. Так, 50% респондентів дали стверджувальну відповідь. Це вони пояснили необхідністю пошуку роботи, житла, потребою визначитися з вступом до магістратури. 30% відзначають часткову тривожність. І 20% стверджують відсутність тривожності стосовно завершення навчання.

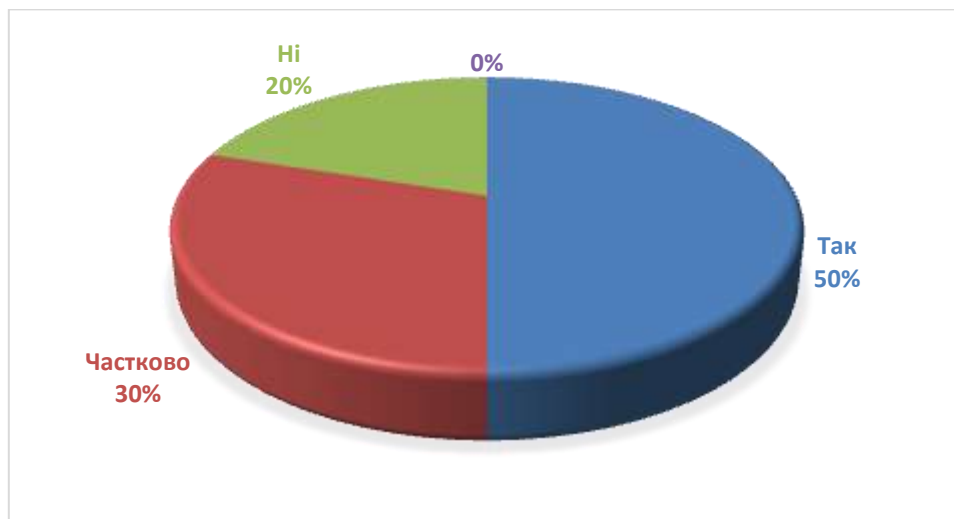


Рис.2.2.1. Розподіл респондентів за відповідями на запитання «Чи відчуваєте ви тривогу в зв'язку з завершенням навчання?»



У відповідь на друге запитання, 65% респондентів продемонстрували відсутність чіткого плану дій після завершення навчання. 35% випускників стверджують, що мають чітку орієнтацію стосовно майбутнього.

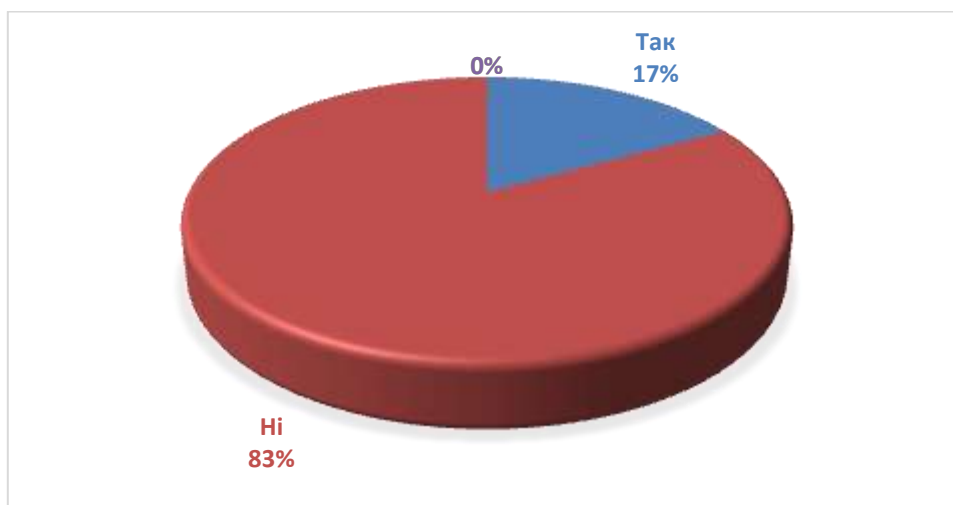


Рис.2.2.2. Розподіл респондентів за відповідями на запитання «Чи маєте чіткий план дій після завершення університету»

У третьому питанні нам вдалося з'ясувати, що лише 30% випускників планують працювати по обраній спеціальності. Решта, 70% опитуваних не бажають пов'язувати життя з отриманою професією. Серед причин було виділено основні: професія не виправдала очікування, дороговартісне і тривале в часі подальше навчання, труднощі в працевлаштуванні, інтерес до іншої сфери.

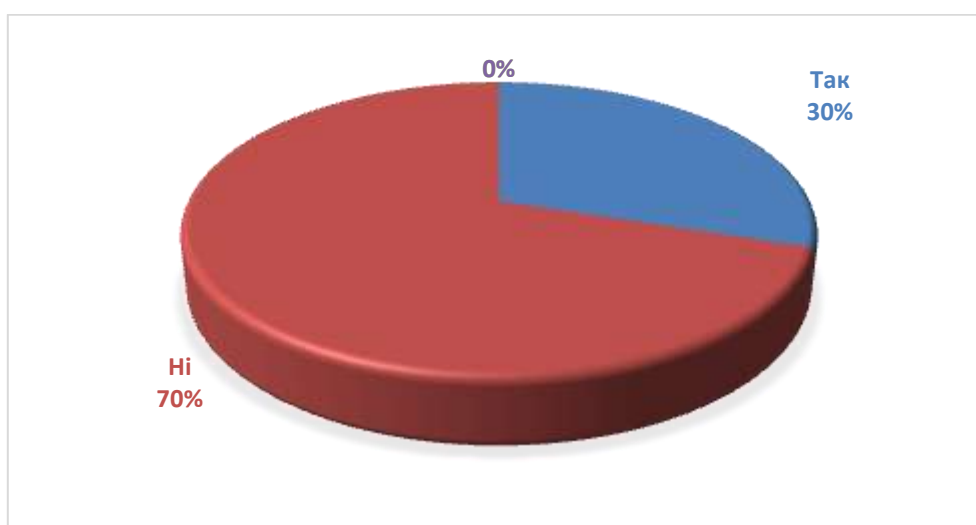


Рис.2.2.3. Розподіл респондентів за відповідями на запитання «Чи плануєте працювати за фахом?»

На питання стосовно рівня отриманих знань і навичок, 75% опитуваних відповіли, дали негативну відповідь. Це можна пояснити впровадженням дистанційного навчання і неможливістю застосувати на практиці отримані знання, і відповідно закріпити їх. Четверта ж частина респондентів є задоволеною рівнем отриманих знань і навичок.

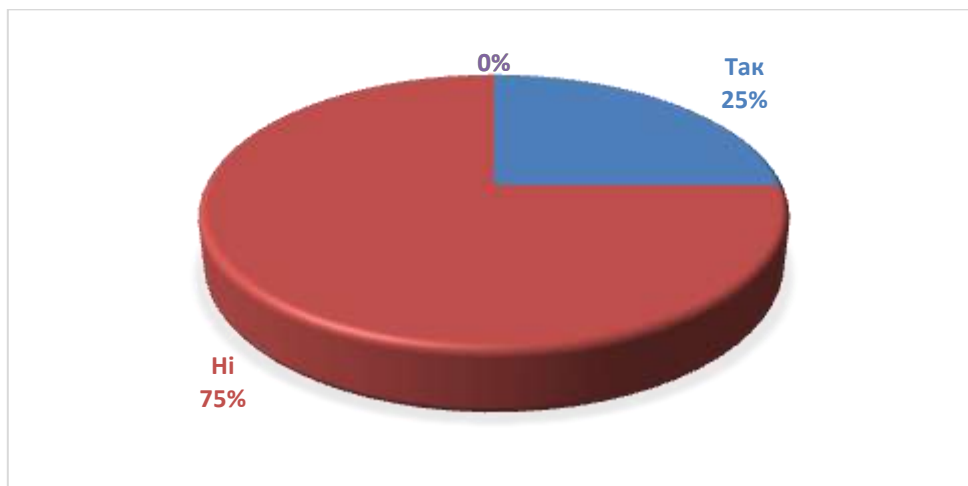


Рис.2.2.4. Розподіл респондентів за відповідями на запитання «Чи достатнім є рівень отриманих знань та навичок за час навчання?»

П'яте питання допомогло з'ясувати чи мають випускники досвід роботи. 70% респондентів мають досвід роботи в сфері, яка не пов'язана з обраною спеціальністю. Лише 25% змогли за час навчання отримати досвід за спеціальністю, яку здобували. І 5% не мають жодного професійного досвіду.

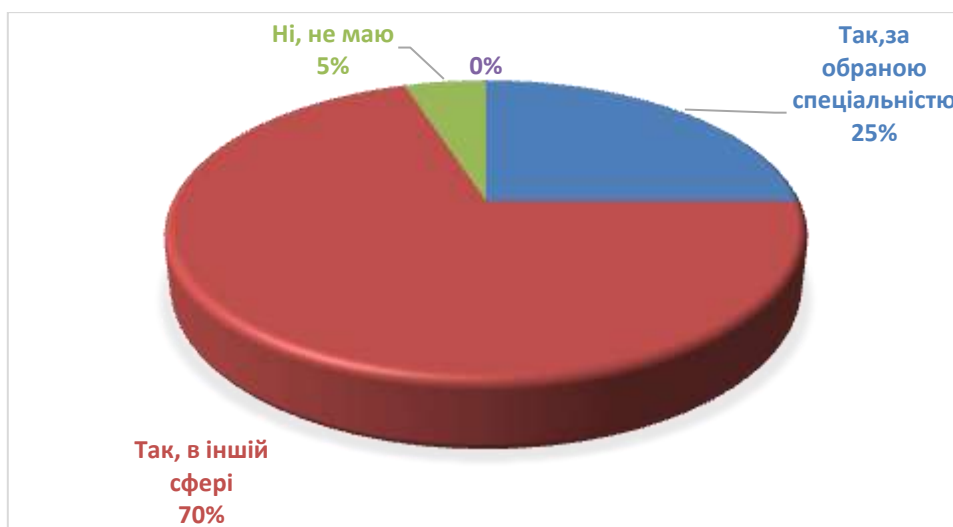


Рис.2.2.5. Розподіл респондентів за відповідями на запитання «Чи маєте попередній досвід роботи?».

В останньому запитанні ми з'ясували чи планують випускники бакалаврату продовжити навчання в магістратурі. Серед них 60% дали стверджувальну відповідь. 10% опитуваних не планують продовжувати навчання. 30% ще не можуть дати чіткої відповіді.

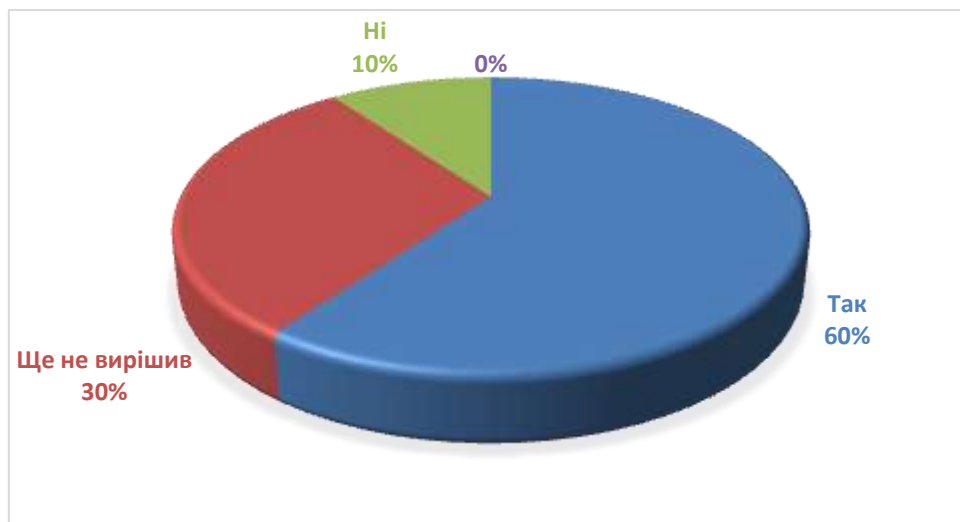


Рис.2.2.6. Розподіл респондентів за відповідями на запитання «Чи плануєте вступ до магістратури?»

Отже, за результатами анкетування вдалося з'ясувати, що етап завершення навчання супроводжується тривожністю, яка пов'язана з невідповідністю образу Я-ідеального і Я-реального. Адже розпочинаючи навчання, абітурієнти бачили себе відмінними спеціалістами, які зможуть реалізувати себе в обраній галузі та розпочати хорошу кар'єру після завершення навчання. Натомість, ми бачимо, що випускники стикнулися з безліччю перешкод, які пов'язані з дистанційним навчанням, труднощами працевлаштування без належного досвіду, складним професійним шляхом. Ці причини зумовили виникнення питань, на які випускники не можуть відповісти однозначно, і відповідно не можуть чітко вибудувати подальші плани. Ситуація невизначеності й породжує підвищений рівень тривожності.

За результатами методики виміру тривожності Ю.А. Зайцева було визначено, що лише 20% юнаків мають нижчий за середній рівень тривожності щодо майбутнього, у той час як 30% мають середній рівень, 25% – вищий за середній та

25% – високий рівень тривожності щодо майбутнього. Низький рівень тривожності щодо майбутнього відсутній взагалі. Кількісні показники отриманих результатів подано на рисунку 2.2.1.



Рисунок 2.2.7. Розподіл майбутніх випускників бакалаврату за рівнем тривожності щодо майбутнього за методикою виміру тривожності Ю.А. Зайцева

Так, за даними рисунка 2.2.1. можна сказати, що низький рівень тривожності щодо майбутнього зафіксовано не було. Це говорить про те, що майбутні випускники бакалаврату схильні відчувати тривожність щодо майбутнього, адже ті задачі та труднощі, які постають для них на даному етапі життя є новими та незрозумілими до кінця. У той же час половина респондентів має високий або вищий за середній рівні тривожності, що підкреслює актуальність даної проблеми у період випуску з бакалаврату та дає можливість констатувати вагомість труднощів переживання даного періоду для кожного юнака. При цьому лише третина майбутніх випускників бакалаврату має нижчий за середній рівень тривоги, що говорить про те, що вони здатні до певної роботи зі власними станами, проте тривога щодо свого майбутнього все одно не залишає їх.

У той же час, за методикою «Тест на самооцінку особистості: Я-реальне, Я-ідеальне» С. А. Будасі були отримані наступні результати: у 30% майбутніх випускників бакалаврату спостерігається слабкий зв'язок між їхнім Я-ідеальним та Я-реальним. У той же час у 50% респондентів зв'язок між Я-ідеальним та Я-реальним виражений на середньому рівні, та лише у 20% досліджуваних зв'язок виражений на високому рівні. Кількісні показники отриманих результатів подано на рисунку 2.2.2.



Рисунок 2.2.8. Розподіл студентів за рівнем вираженості зв'язку між Я-ідеальним та Я-реальним за методикою «Тест на самооцінку особистості: Я-реальне, Я-ідеальне» С.А. Будасі

Так, за даними рисунка 2.2.2. можна сказати, що третина майбутніх випускників бакалаврату мають слабкий зв'язок між їхнім Я-ідеальним та Я-реальним, що говорить про наявності у таких юнаків невідповідності або розбіжності уявлень про те, якими вони хочуть бути, та тим, якими вони відчують себе в реальності. Це можна трактувати також як прояв заниженої самооцінки.

Половина респондентів продемонструвала зв'язок між Я-ідеальним та Я-реальним виражений на середньому рівні, що говорить про відсутність чіткого уявлення людиною про свій еталон, а також розмиті уявлення щодо себе.

При цьому лише у п'ятій частини майбутніх випускників бакалаврату було виявлено зв'язок між їхнім Я-ідеальним та Я-реальним на високому рівні, що говорить про наявність значного позитивно забарвленого зв'язку між Я-ідеальним та Я-реальним. Це можна трактувати також як прояв адекватної самооцінки у майбутніх випускників бакалаврату.

У той же час за опитувальником «Визначення рівня самооцінки» С. Ковальова нами були отримані наступні результати: лише у 25% майбутніх випускників бакалаврату було виявлено високий рівень самооцінки, та у 45% респондентів було діагностовано середній рівень вираження даної характеристики. При цьому 30% майбутніх випускників бакалаврату мають низький рівень самооцінки. Графічне зображення отриманих результатів представлено на рисунку 2.2.3.

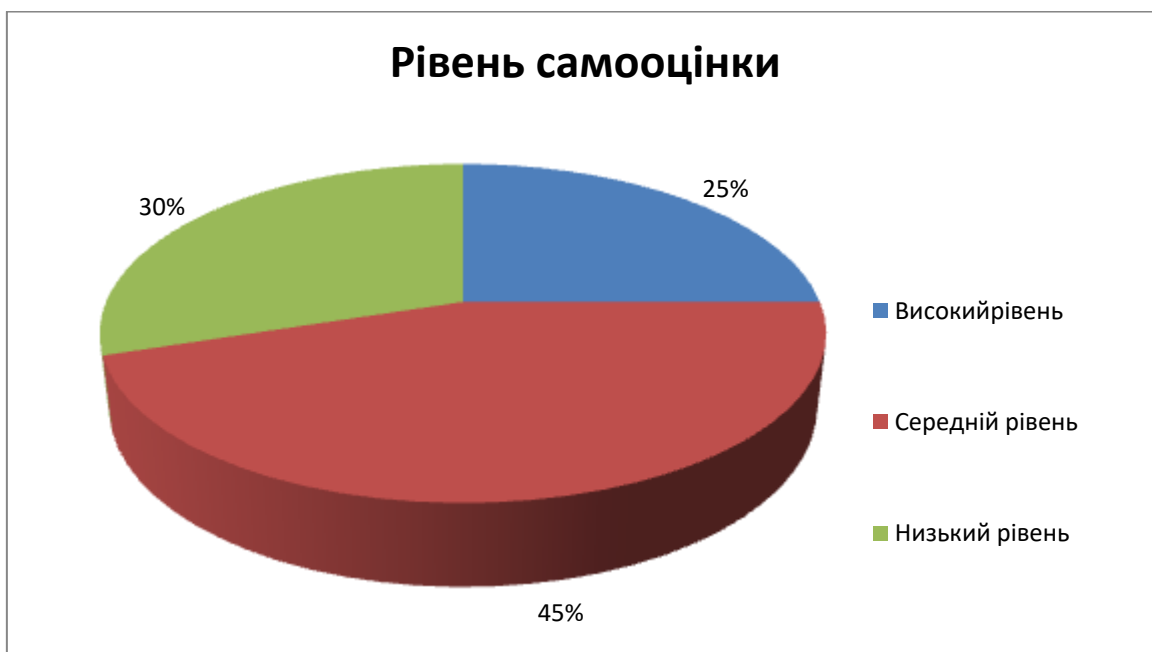


Рисунок 2.2.9. Розподіл майбутніх випускників бакалаврату за рівнем самооцінки за опитувальником «Визначення рівня самооцінки» С. Ковальова

Так, за даними, продемонстрованими на рисунку 2.2.3., можна побачити, що високий рівень самооцінки представлений чвертю майбутніх випускників бакалаврату, поки середній рівень даної характеристики ми маємо змогу спостерігати у майже половини досліджуваних. Разом з цим, у третини респондентів було виявлено низьку самооцінку.

Так, майбутні випускники бакалаврату з високим рівнем самооцінки проявляють здатність адекватно та оптимістично реагувати на зауваження оточуючих, а також адекватно оцінювати свої здобутки та поведінку. Так, людина з високим рівнем самооцінки виявляється здатною до об'єктивного самоспостереження та рефлексії, вона здатна поважати себе та свій досвід. Майбутні випускники бакалаврату з високим рівнем самооцінки здатні не піддаватися на провокації оточуючих, вони менше залежать від чужої думки та схвалення, а їхнє ставлення до власних успіхів та невдач не співвідноситься прямо зі ставленням до себе як до особистості.

Майбутні випускники бакалаврату з середнім рівнем самооцінки схильні недооцінювати себе та свої здібності без достатніх на те підстав, які можуть прямо залежати від настрою майбутніх випускників бакалаврату, характеру стресової ситуації тощо. На даному рівні самооцінка часто може проявляти лабільні характеристики в залежності від зовнішніх обставин, таких як сильних стресових ситуацій, перевтоми, значимих оточуючих, які здатні здійснювати, як позитивний, так і негативний вплив на випускників бакалаврату тощо.

При цьому у майбутніх випускників бакалаврату з низькою самооцінки можна простежити зниженим рівнем самоповаги. У таких студентів уявлення про себе часті є суперечливими та нестійкими, а сам майбутній випускник стає невпевненим у собі. З низьким рівнем самооцінки студент болісно переносить критичні зауваження на свою адресу, проявляє ознаки конформізму, страждає від та страхів соціальної спрямованості.

За методикою діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері О. Ф. Потьомкіної було діагностовано, що лише 5% досліджуваних мають високий рівень егоїзму, поки 35% мають вищий за середній

рівень егоїзму, 45% майбутніх випускників бакалаврату зберігають баланс між егоїстичними та альтруїстичними тенденціями, а 10% мають нижчий за середній рівень егоїзму, поки 5% мають низький рівень егоїзму. Графічне зображення отриманих результатів представлено на рисунку 2.2.4.



Рисунок 2.2.10. Відсотковий розподіл рівнів егоїзму майбутніх випускників бакалаврату за методикою діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері О.Ф. Потьомкіної

Так, за даними, продемонстрованими на рисунку 2.2.4., можна побачити, що майже половина майбутніх випускників бакалаврату зберігає баланс між альтруїстичними та егоїстичними тенденціями, що характеризує їх як таких, що здатні відстояти власні потреби, інтереси та прагнення у випадку такої необхідності та, разом із цим, не забувають про те, що необхідно зважати й на потреби та очікування оточуючих людей, з якими майбутні випускники бакалаврату здатні співпрацювати як з точки зору професійної, учбової сфер, так з особистісних та інтимних поглядів.

При цьому третина майбутніх випускників бакалаврату продемонстрували вищий за середній рівень вираження егоїзму, що характеризує їх як таких, що



проявляють здатність у разі гострої необхідності поступатися своїми інтересами заради спільної мети або значимих особистостей. Потреби інших людей вони мають схильність ігнорувати, зосереджуючи свою увагу на собі.

Високий та низький рівень егоїзму зустрічається однаково рідко – лише у двадцятій частини майбутніх випускників бакалаврату, що говорить про відсутність у них впадати у крайні стани та ставати вкрай категоричними або до себе, або до інших.

Для порівняння отриманих результати за кожною з зазначених методик та підтвердження нашої гіпотези про взаємозв'язок Я-концепції з формуванням тривожності щодо майбутнього у випускників бакалаврату, нами було проведено кореляційний аналіз.

За допомогою непараметричного критерію Колмагорова-Смірнова нами було встановлено тип розподілу, за рахунок якого були отримані результати, відповідно до яких всі дані розподілилися згідно з нормальним розподілом даних.

У зв'язку з цим нами було використано критерій кореляції Пірсона для виявлення взаємозв'язок Я-концепції з формуванням тривожності щодо майбутнього у випускників бакалаврату.

Так, за результатами кореляційного аналізу було виявлено наявність взаємозв'язків між наступними показниками:

- між рівнем тривожності щодо майбутнього та рівнем вираження зв'язку між Я-ідеальним та Я-реальним було виявлено обернений кореляційний зв'язок на рівні значимості 0,01 ( $p \leq 0,01$ );
- між рівнем тривожності щодо майбутнього та рівнем вираження егоїзму було виявлено обернений кореляційний зв'язок на рівні значимості 0,01 ( $p \leq 0,01$ );
- між рівнем тривожності щодо майбутнього та рівнем вираження самооцінки було виявлено обернений кореляційний зв'язок на рівні значимості 0,01 ( $p \leq 0,01$ );
- між рівнем егоїзму та рівнем вираження зв'язку між Я-ідеальним та Я-реальним було виявлено прямий кореляційний зв'язок на рівні значимості 0,01 ( $p \leq 0,01$ );

- між рівнем самооцінкою та рівнем вираження зв'язку між Я-ідеальним та Я-реальним було виявлено прямий кореляційний зв'язок на рівні значимості 0,01 ( $p \leq 0,01$ );

- між рівнем самооцінкою та рівнем вираження егоїзму було виявлено прямий кореляційний зв'язок на рівні значимості 0,01 ( $p \leq 0,01$ );

Так, наявність оберненого кореляційного зв'язку між рівнем тривожності щодо майбутнього та рівнем вираження зв'язку між Я-ідеальним та Я-реальним говорить про те, що чим вищий рівень тривожності щодо майбутнього, тим нижчим є вираження зв'язку між Я-ідеальним та Я-реальним. Це пояснюється тим, що з підвищенням рівня тривожності щодо майбутнього, майбутні випускники бакалаврату починають сумніватися у власних зусиллях та собі, у результаті чого такі студенти нерідко усвідомлюють, чого хочуть досягти, проте не вважають себе спроможними зробити це. І навпаки, чим вищий рівень усвідомлення студентом зв'язку між Я-ідеальним та Я-реальним, тим менше він піддається переживанню тривожності щодо майбутнього, адже стає більш впевненим у собі та своїх силах.

Наявність оберненого кореляційного зв'язку між рівнем тривожності щодо майбутнього та рівнем вираження егоїзму говорить про те, що чим вищий рівень тривожності щодо майбутнього, тим нижчим є вираження егоїзму. Це пояснюється тим, що з підвищенням рівня тривожності щодо майбутнього, майбутні випускники бакалаврату можуть сумніватися у власних силах та можливостях. Через це студенти схильні проявляти зацікавленість в потребах та вподобаннях інших людей, шукаючи в них підтримки та розраховуючи на допомогу у майбутньому. Такі люди, гублячись у власних переживаннях, нерідко віднаходять у собі сили у взаємодії з іншими людьми та допомозі їм. І у той же час, навпаки, у разі занадто високих тенденцій до альтруїзму у людини може не залишатися сил та часу на розмірковування та планування свого майбутнього, через що здатна підвищуватися їхня тривожність щодо свого майбутнього.

Наявність оберненого кореляційного зв'язку між рівнем тривожності щодо майбутнього та рівнем самооцінки говорить про те, що чим вищий рівень тривожності щодо майбутнього, тим нижчим є рівень самооцінки. Це пояснюється

тим, що з підвищенням рівня тривожності щодо майбутнього, майбутні випускники бакалаврату можуть втрачати здатність адекватно оцінювати свої здобутки, поведінку та можливості. У той же час, людина з високим рівнем самооцінки виявляється здатною до об'єктивного самоспостереження та рефлексії, через що вона може усвідомлювати власні переживання та проявляти здатність адекватно з ними впоратися, залишаючи свою тривожність щодо майбутнього на низькому рівні.

Наявність прямого кореляційного зв'язку між рівнем егоїзму та рівнем вираження зв'язку між Я-ідеальним та Я-реальним говорить про те, що чим вищий рівень вираження егоїзму, тим вищим вираження зв'язку між Я-ідеальним та Я-реальним. Це пояснюється тим, що з підвищенням рівня егоїстичних тенденцій, студент прагне приділяти собі, своїм переживанням та здобуткам більше уваги, що робить його Я-реальне більш наближеним до Я-ідеального. При цьому, у разі високого рівня вираження зв'язку між Я-ідеальним та Я-реальним, студент оцінює себе краще, звертає увагу на себе та свої потреби, в результаті чого підвищується й рівень егоїзму.

Наявність прямого кореляційного зв'язку між рівнем самооцінки та рівнем вираження зв'язку між Я-ідеальним та Я-реальним говорить про те, що чим вищий рівень самооцінки, тим вищим є рівень вираження зв'язку між Я-ідеальним та Я-реальним. Це пояснюється тим, що зі зниженням рівня самооцінки майбутні випускники бакалаврату стають здатними недооцінювати себе та свої здібності, рівень їхньої самоповаги знижується, а їхні уявлення про себе часто стають суперечливими та нестійкими. Через що знижена самооцінка заважає студенту усвідомити свій зв'язок зі своїм еталоном та наблизитися до нього. І у той же час, навпаки, у разі розірваності у студента зв'язку між Я-ідеальним та Я-реальним, він відчуває себе віддаленим від власного еталону, що провокує зниження самооцінки.

Наявність прямого кореляційного зв'язку між рівнем самооцінки та рівнем егоїзму говорить про те, що чим вищий рівень самооцінки, тим вищим є рівень егоїзму майбутніх випускників бакалаврату. Це пояснюється тим, що з підвищенням рівня самооцінки людина починає поважати себе, свій час та свої інтереси, через що

стає більш егоїстичною, оберігаючи свій особистий простір та вподобання. І навпаки, чим нижчий рівень вираження егоїзму людини, тим легше вона йде на поводу інших, нехтує собою та своїми інтересами, через що їхнє відчуття самоцінності може втрачатися та починати залежати від схвалення інших, що спричинює зниження рівню самооцінки в тих умовах, коли людина позбавляється тої соціальної опори, якої потребувала.

На основі отриманих даних та результатів дослідження нами було розроблено рекомендації щодо зниження рівню тривожності щодо майбутнього.

### **2.3. Практичні рекомендації щодо зниження тривожності щодо майбутнього випускникам бакалаврату**

На основі теоретичного та емпіричного аналізу, а також інтерпретації отриманих результатів дослідження, нами було виділено ряд рекомендацій щодо зниження тривожності щодо майбутнього випускникам бакалаврату.

Оскільки в результаті нашого дослідження було доведено взаємозв'язок Я-концепції з формуванням тривожності щодо майбутнього у випускників бакалаврату, у рекомендаціях нами було зроблено акцент на зниженні рівню переживання тривожності щодо майбутнього, а також на розвиток Я-концепції. Рекомендації було розроблено для випускників бакалаврату.

Так, особам з **високим та вищим за середній рівнями** вираженості тривожності щодо майбутнього можна надати такі рекомендації:

1. Для зниження тривожності можна спробувати мандалотерапію. Цей вид арт-терапії допомагає гармонізувати внутрішній світ, пізнати себе, розкрити власні ресурси та потенціал, підвищує рівень самоприйняття, дає новий погляд на ситуацію. Розпочинати роботу слід з технік релаксації, для того щоб налаштувати себе на правильний лад.

Можна обрати мандалу-розмальовку, можна ж створити самостійно. Також можна експериментувати з матеріалами: це можуть бути олівці чи фарби, кольоровий пісок, гудзики, природні матеріали, крупи. Під час виконання мандали

можна ввімкнути спокійну музику, що допоможе зануритися в себе, сконцентруватися на внутрішніх відчуттях.

Це може бути тривала робота, яка міститиме серію мандал, кожна з яких, відобразатиме зміни внутрішнього стану особистості. Поступово підвищуватиметься здатність концентруватися, зосереджуватися на своїх думках, людина навчиться інтерпретувати свої малюнки, слухати себе.

Також, можна спробувати створити мандалу, в якій втілити свою напругу, тривогу, а потім знищити її разом з негативом, який було вкладено в неї.

2. Для зниження напруги, та тривожності щодо майбутнього може допомогти самомасаж. Так, масажувати долоні та зап'ястки можна навіть перебуваючи на навчанні чи на роботі. Вдома можна здійснювати самомасаж інших частин тіла в залежності від їхнього напруження та бажання випускника. Здійснюючи самомасаж усього тіла, людина має змогу «повернутися» у нього, відчутти його межі та знизити інтенсивність своїх думок про майбутнє, зосередившись на теперішньому. Такий самомасаж не вимагає спеціальних умов, окрім спокійного місця, а на його проведення потрібно 5-15 хвилин. Самомасаж може бути корисним для зниження тривожності щодо майбутнього, адже психологічне напруження людини проявляє себе і на фізичному рівня, а отже працювати з ним можна і через фізичні прояви у тому ж числі.

3. Також корисним може бути намалювати свою тривожність щодо майбутнього. Малювання у даному випадку виступає в якості проєктивної здатності знизити психологічну напругу та відпустити негативні емоції, відоме вже давно. У даному випадку можна застосовувати як довільне, асоціативне малювання, так і цілеспрямовано намалювати власну тривожність щодо майбутнього та її причину. При цьому не є важливим, як саме особа вирішить зобразити тривожність щодо майбутнього: конкретно чи абстрактно, однак рекомендується за можливості виконувати малюнок кольоровими олівцями, адже колір виступає додатковим способом більш точно передати свої переживання. Після того, як малюнок завершено, необхідно через рефлексію поспостерігати, як тривожність щодо майбутнього відчувається від малюнку, які почуття та бажання, асоціації викликає

малюнок. Можна на цьому зупинитися. А можна виконати додаткові маніпуляції з малюнком. Так, можна порвати малюнок та знову повторити процедуру рефлексії:

- Що я відчув, розриваючи малюнок?
- Як я почуваю себе тепер, роздивляючись шматочки?
- Що хочеться зробити з ними?
- Чому я не хотів рвати малюнок? Тощо.

Також можливий варіант, у якому втретє проводяться маніпуляції з малюнком. Так, особистість може, маючи клаптики попереднього тривожного малюнку спробувати скласти в аплікацію з новим, позитивним значенням. Аплікація собою буде символізувати трансформацію негативного переживання в позитивне та ресурсне.

Така вправа допомагає у проживанні та відпусканні негативної емоції, у тому числі тривожності щодо майбутнього.

4. Можна спробувати обрати найбільш стресову або тривожну ситуацію зі свого майбутнього та записати її. Потім виконати уявну репетицію ситуації, в якій стикаєтеся з цією тривожною ситуацією. Варто спостерігати за собою та своїми відчуттями в цих вигаданих умовах. Вкрай важливо, щоб особистість у цій вправі відчувала дискомфорт, тривожність та невпевненість в собі протягом декількох вдихів та видихів, щоб звільнитися від тривожності, страху тощо. Варто спробувати найбільш точно визначати, що відбувається у вашому тілі та розумі.

- Відзначайте, як ви реагуєте протягом перших п'яти секунд. Що відбувається у вашому тілі на фізичному рівні ( особливості дихання, частота серцевих скорочень та м'язова напруга), які ваші думки, ваші почуття? Як ви розмовляєте з собою?

- Важливо відзначити свої реакції, не здійснюючи оцінок та порівнянь. Просто спостерігайте, а потім робіть записи ваших автоматичних реакцій на стрес. Запишіть свої:

- а) фізичні відчуття;
- б) думки або образи;
- в) внутрішній діалог.

Залишайтеся в цих стресових умовах протягом 30 секунд (це 5-6 глибоких вдихів-видихів).

Дана вправа надасть можливість отримати певне «щеплення», яке допоможе їм менше піддаватися тривожності щодо майбутнього. Це дозволяє також зрозуміти, коли негативні реакції виникають найімовірніше та що саме стає причиною виникнення тривожності щодо майбутнього.

5. Вправа на концентрацію. Необхідно сісти на стілець, щоб ноги торкалися підлоги, покласти руки на коліна та зробити 3-12 вдихів-видихів в три прийоми в такий спосіб:

1) зосередитися на диханні та зробити вдих на рахунок «раз-два-три»;

2) затримати дихання на рахунку «три», стиснути кулаки та напружити м'язи ніг, притягнути пупок до хребетного стовпа;

3) повільно виконати повний видих на рахунок «чотири-п'ять-шість», послаблюючи напругу м'язів в міру того, як буде відчуватися підтримка від стільця та підлоги.

Виконання даної вправи дає можливість почуттям стурбованості та тривожності щодо майбутнього поступово відійти на другий план, а також допоможе зменшити вплив даних відчуттів на теперішнє, що дозволить більш «тверезо» підійти до питань майбутнього життя.

6. Варто спробувати розмовляти про свої страхи та тривоги щодо майбутнього: з друзями, батьками, партнерами тощо. Можливо, проговорити певну проблему знадобиться декілька разів, але цього не треба сторонитися та соромитися. Часом, людині потрібно більше часу і це нормально.

Так, у процесі обміну переживаннями з іншою людиною, здійснюється емоційний обмін, що дозволяє зняти напруження та знизити рівень тривожності щодо майбутнього, що, у свою чергу підвищує і рівень вираження компонентів Я-концепції. Ситуація проговорення проблеми дозволяє їй вийти назовні, бути прожитою, втратити свою емоційну вагу, що у подальшому дозволяє звільнитися від впливу негативних емоцій, а також може допомогти усвідомити певні шляхи щодо виходу з тривожної ситуації.

7. Можна спробувати розігравати перед дзеркалом свої реакції на тривожні ситуації майбутнього. Слід поставити собі наступні запитання:

- Як ви можете відреагувати на тривожні ситуації майбутнього?
- Що зробити з ними?
- Які ресурси можуть у цьому допомогти?

Дана вправа дає можливість усвідомити, що з кожної ситуації можна знайти вихід, усе можна вирішити з користю для себе. Пошук же декількох варіантів виходу дозволяє розглянути проблему під різними кутами. Розуміючи, що вихід з ситуації, яка викликає тривожність, можливий, людина має змогу знизити вираження тривожності щодо майбутнього як такої.

8. Вправа «тривожний-спокійний». Потрібно за допомогою міміки та позувань зобразити тривожну людину. А потім спокійну. Варто записати ті риси, які у позуванні та тілесних відчуттях притаманні людині, що відчуває тривожність, та окремим списком – тій, що відчуває спокій. Вправа дозволить у випадках, коли особа буде відчувати тривогу, відслідковувати тривожні відчуття у своєму тілі та усвідомити їх за допомогою фізичних «сигналів», що, у свою чергу, допоможе зрозуміти та знайти раду тривожномустану.

9. У разі відчуття тривожності відносно майбутнього, можна спробувати категоризувати дане відчуття.

- Чому воно виникло?
- Чи можу я вплинути на дану ситуацію?
- Чи залежить вона від мене?
- У чому саме? Тощо.

Описана вправа корисна тим, що від того, як людина буде відповідати на дані запитання відносно кожної нової ситуації, може змінюватися і її відношення до ситуації, а стан тривоги – зникати. Категоризація додає до емоційного стану раціональність та допомагає усвідомити себе у моменті та відносно тривожної ситуації.



10. Вправа «Сміття». При виконанні цієї вправи особа актуалізує тривожність стосовно майбутнього, або інше негативне переживання та пробує позбутися цієї проблеми та відпустити власні негативні почуття щодо неї, викинувши їх в уявний кошик для сміття. Людина робить рухи, щоб витягнути проблему зі свого тіла – знімає її зі своїх плечей або зі спини, або виймає з живота тощо, – і робить жест, щоб її викинути. Надалі ставить собі наступні запитання:

- Як я відчував себе, «знімаючи» з себе свою тривогу?
- У якому місці мені було складно це зробити? Чому?
- Чи було там тривоги найбільше? Чому?
- Я викинув її у смітник, а що залишилося натомість?
- Чим я можу заповнити той простір, що утворився?
- Яке почуття є в мені тепер?

Дана вправа допомагає розвинути вміння відпускати тривожні ситуації та замінювати негативні переживання на ресурсні.

Також слід зазначити, що дані рекомендації можна виконувати і на інших рівнях вираження тривожності щодо майбутнього у осіб юнацького віку.

У той же час для **роботи з Я-концепцією** людини можна запропонувати наступні рекомендації:

1. Вправа «Мої успіхи». Для неї є необхідними олівці та чистий аркуш паперу. Вправа виконується таким чином:

Необхідно спокійно сісти та спробувати згадати, що останнім часом вдалося зробити добре. Надалі треба намалювати своє дерево досягнень, на якому кожен плід (або вже існуючі, на кшталт яблук або груш, або ж вигадати власні) є таким досягненням та переживанням моменту успіху. Варто згадувати і великі досягнення, і малі, адже людині нерідко властиво знецінювати «дрібниці», очікуючи, коли вони досягнуть чогось «дійсно значимого». Така позиція є деструктивною, а тому її варто уникати. Надалі пропонується роздивитися свій малюнок та у процесі рефлексії відповісти на наступні запитання:

- Які почуття викликає в мене цей малюнок?

- Чи хочу я домалювати додаткову рослинність або чимось іншим доповнити малюнок? Чому саме цим? Що це буде символізувати?
- Чому я обрав саме ці досягнення для зображення?
- Чи хотів би я тепер постійно вести списки своїх досягнень?
- Як тепер я відчуваю свою цінність?
- Чи варті ці досягнення того, аби до мене відносилися з повагою та любов'ю?
- Чи вартій я любові і без цих досягнень? Чи визначають вони мене чи є лише результатом того, який я сам по собі? Тощо.

Така вправа дозволяє підвищити рівень самооцінки людини, а також підвищити рівень здорового егоїзму та усвідомити, що індивід знаходиться значно ближче до свого Я-ідеального, ніж може здатися на перший погляд.

2. Вправа «Сонце самоповаги». Для неї є необхідними олівці/фарби та чистий аркуш паперу. Пропонується зобразити центр квітки, який символізує особистість. Навколо центру малюються промінчики, кожен з яких підписується позитивною якістю. Їх має бути не менше 20 штук. Це можуть бути як внутрішні якості, так і зовнішні.

Відстежуючи внутрішні відчуття при створенні даного сонечка, особа має у кінці зобразити свої позитивні переживання у центрі сонечка: можна намалювати усмішку, можна щось абстрактне, або певний пейзаж/натюрморт/сценку тощо. Дана техніка дозволяє пробудити внутрішні та зовнішні ресурси особистості. Самоповага допомагає утвердитися в розумінні себе, своєї позиції, і у відстоюванні своїх кордонів.

3. Вправа «Автопортрет». Для неї є необхідними олівці/фарби та чистий аркуш паперу. Людині пропонується намалювати свій автопортрет за 3-5 хвилин, не прискіплюючись до деталей та художньої вірності малюнку. За бажанням, можна зобразити і певну абстракцію. Надалі необхідно поставити собі наступні запитання:

- Як би ви описали людину, зображену на малюнку?
- Якими сильними якостями вона володіє?

- Чого не вистачає цій людині?
- Як вона може здобути це?
- Хто або що може їй допомогти?
- Щоб ви хотіли побажати їй? Тощо.

Дана вправа дозволяє подивитися на себе зі сторони, а також укріпити самооцінку людини, а також підвищити рівень здорового егоїзму.

4. Вправа «Ресурс». Нерідко людина починає переживати тривогу до майбутнього, знижену самооцінку, втрату самоповаги та зв'язку зі своїм Я-ідеальним у тих випадках, коли у неї не залишається сил та вона постійно відчуває втому та пригнічений стан. У таких випадках необхідно віднайти ті речі, які є ресурсними для людини. Так, можна спробувати намалювати свій ранок на аркуші паперу, а тоді поставити собі наступні запитання:

- Чи є ті дії, які я виконую вранці, ресурсними для мене?
- Вони допомагають мені прокинутися?
- Що я роблю такого, що допомагає мені відчувати себе добре, повним сил та енергії?
- Які процедури навпаки забирають в мене занадто багато сил?
- Чи хотів би я щось додати до ранкових процедур приємного та корисного?
- Які з цих ритуалів я можу перенести у свій день та повторювати у ситуаціях перенавантаження?

Дана вправа може допомогти людині покращити своє самопочуття, а отже знизити переживання тривожності щодо майбутнього, підвищити самооцінку, почуття здорового егоїзму та наблизитися до свого Я-ідеального.

### **Висновки до другого розділу**

При проведенні експериментального дослідження нами було виконано ряд завдань:

1. Здійснено підбір методичного інструментарію, серед якого було обрано авторську анкету «Особливості життєвих планів випускників бакалаврату» та такі методики як методика виміру тривожності Ю. А. Зайцева(субтест тривожності щодо майбутнього); «Тест на самооцінку особистості: Я-реальне, Я-ідеальне» С.А. Будасі; Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С.В. Ковальова; «Методика діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребової сфері» О.Ф. Потьомкіної(субтест для визначення рівня вираженості егоїзму-альтруїзму). Також було розроблено структуру організації емпіричного дослідження, сформовано вибірку, сформульовано мету та завдання експериментального дослідження, а також здійснено вибір критерію для здійснення математичного аналізу результатів дослідження та проведено експеримент.

2. Здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів дослідження, відповідно до яких було виявлено, щона момент проходження етапу випуску з бакалаврату більше половини особистостей мають високий або вищий за середній рівні тривожності щодо майбутнього. У той же час, у половини сучасних випускників зв'язок між Я-ідеальним та Я-реальним виражений на середньому рівні та майже половина майбутніх випускників бакалаврату проявляє середній рівень самооцінки зберігають баланс між егоїстичними та альтруїстичними тенденціями. Також було проведено кореляційний аналіз задля виявлення взаємозв'язку Я-концепції з формуванням тривожності щодо майбутнього у випускників бакалаврату.

3. Розроблено практичні рекомендації випускникам бакалаврату щодо зниження рівню тривожності щодо майбутнього. У рекомендаціях було зроблено акцент на зниження рівню переживання тривожності щодо майбутнього, а також на розвиток Я-концепції.

## ВИСНОВКИ

Етап випуску особистості з бакалаврату є саме тим періодом, у якому людина стикається з безліччю нових для себе труднощів, адже саме на цей етап юнацького віку припадає переломний момент остаточного виходу у доросле життя. Через безліч таких проблем, як потреба визначитися у своєму професійному спрямуванні, необхідність брати відповідальність за власне життя у свої руки, переживання сепарації від батьків, побудову соціальних стосунків тощо юнак здатен відчувати тривожність щодо майбутнього, що нацьому етапі постає особливо гострою проблемою. У той же час саме у цей період юнак переживає остаточну сформованість більшості психологічних процесів, відповідно до чого важливим предметом дослідження психологів стає Я-концепція осіб юнацького віку. На момент випуску студента з бакалаврату він стикається з проблемою важкого світоглядного пошуку, який провокує виникнення тривожності щодо майбутнього, та успішність якого залежить від характеру вираження компонентів Я-концепції.

У даній дипломній роботі шляхом аналізу літератури та проведення емпіричного дослідження був зафіксований взаємозв'язок Я-концепції з формуванням тривожності щодо майбутнього у випускників бакалаврату. відповідно до чого було зроблено наступні висновки:

1. Здійснено теоретичний аналіз особливостей взаємозв'язку Я-концепції з формуванням тривожності щодо майбутнього у випускників бакалаврату, в результаті чого було виявлено, що поняття тривожності займає важливе місце в психологічних теоріях і дослідженнях. Існує безліч причин тривожності, серед яких зазначають суб'єктивні та об'єктивні причини, а також виділяють тривожність особистісну та ситуативну, адекватну та неадекватну. Також було розкрито, що тривога щодо майбутнього може мати за собою безліч причин, проте саме у юнацькому віці вона зазнає найбільшої активізації. Я-концепція, у свою чергу, складається з включають когнітивний, поведінковий та емоційно-оціночний компонентів. Саме у період випуску з бакалаврату Я-концепція юнаків зазнає чималих змін через орієнтацію людей на проблеми, відносно яких вони мають

вирішити, ким хочуть себе бачити надалі. У період випуску з бакалаврату увага юнака зосереджується на Я-майбутньому, адже кожен вибір у теперішньому тепер має для нього довготривалу перспективу, що накладає на людину більше обов'язків та провокує тривожність щодо майбутнього.

2. Підбрано інструментарій для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку Я-концепції з формуванням тривожності щодо майбутнього у випускників бакалаврату. Для досліджено було використано авторську анкету «Особливості життєвих планів випускників бакалаврату» та обрано такі методики як методика виміру тривожності Ю. А. Зайцева для визначення рівню тривожності щодо майбутнього (субтест тривожності щодо майбутнього); «Тест на самооцінку особистості: Я-реальне, Я-ідеальне» С. А. Будассі для дослідження когнітивного компоненту Я-концепції; Тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. В. Ковальова для дослідження емоційно-оцінного компоненту Я-концепції; «Методика діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребової сфері» О. Ф. Потьомкіної для дослідження поведінкового компоненту Я-концепції (субтест для визначення рівня вираженості егоїзму-альтруїзму). Також було сформовано вибірку емпіричного дослідження та здійснено вибір критерію Пірсона для проведення математичного аналізу результатів дослідження.

3. Проведено аналіз та інтерпретацію результатів дослідження, відповідно до яких було виявлено, що більше половини особистостей мають високий або вищий за середній рівні тривожності щодо майбутнього. У той же час, у половини сучасних випускників зв'язок між Я-ідеальним та Я-реальним виражений на середньому рівні та майже половина майбутніх випускників бакалаврату проявляє схильність недооцінювати себе та свої здібності без достатніх на те підстав, та зберігають баланс між егоїстичними та альтруїстичними тенденціями. Також було проведено кореляційний аналіз за допомогою критерію Пірсона задля виявлення взаємозв'язку Я-концепції з формуванням тривожності щодо майбутнього у випускників бакалаврату. Відповідно до цього було з'ясовано, що тривожність щодо майбутнього прямо залежить від рівня самооцінки випускника, рівня вираження в нього егоїстичних тенденцій та рівня усвідомленості ним свого зв'язку з особистим

ідеалом. Та навпаки, усі з зазначених компонентів Я-концепції – когнітивний, поведінковий та емоційно-оціночний – залежать від переживання юнаком тривожності щодо майбутнього.

4. Розроблено практичні рекомендації випускникам бакалаврату щодо зниження рівню тривожності щодо майбутнього та розвитку Я-концепції. Так, у рекомендаціях було зосереджено увагу на роботі з негативним переживанням тривожності щодо майбутнього, підвищення рівня здорового егоїзму, самооцінки та усвідомлення випускником зв'язку з Я-ідеальним.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки. Автореферат канд. дис. К. 2003.
2. Байтингер О.Е. Переживание будущего как проблемы в ранней юности. Наш проблемный подросток: Учебное пособие. Под ред. Л.А. Регуш. СПб.: Союз, 1998. С.42 – 50.
3. Бакеев В.А. Экспериментальные исследования психологических механизмов внушаемости. В.А. Бакеев. М.: Лениздат, 1970. 17 с.
4. Бернс Р. «Развитие Я-концепции и воспитание», М: Прогресс, 1986. 420 с
5. Бетенські М. Що ти бачиш? Нові методи арт-терапії М. Бетенські; Пер. з англ.М. Злотник. М.: Изд-во ЕКСМО-Прес, 2002. 256 с.
6. Гуменюк О. Психологія Я- концепції. Т. Економічна думка, 2002. 186 с.
7. Дженнінгс С. Сни, маски і образи. Практикум з арт-терапії. Пер. з англ.І. Динерштейн. М.: Ексмо, 2003. 384 с.
8. Исурина Г. Л. Групповая психотерапия при неврозах. М., 1999.
9. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. пер. М. Ю. Никуличева, Ю. Г. Григорьевой. М.: ТОО "Независимая фирма "Класс", 1993. 224 с.
10. Клепач Ю.В. Психологическая природа и психокоррекция тревожности у старшеклассников. Дисс... канд. психол. наук, Воронеж, 2002. 196с.
11. Майерс Д. Социальная психология, издание 7, СПб., питер, 2004. 688 с.
12. Мельник С.Н. Теоретические и методические основы социально-психологическо готренинга: Учебное пособие. Владивосток: ТИДОТ ДВГУ, 2004. 74 с.
13. Методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф. Потемкиной. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред. и сост. Райгородский Д.Я. Самара, 2001. С.641-648.



14. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посібник. 5- те вид., стер. К.: Вища шк., 2006. 487с.
15. Неймарк М.З. Аффекты у детей и пути их преодоления. Советская педагогика. 1963. №5 С. 38-40.
16. Немов Р.С. Психодиагностика: Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. Кн. 3. психология: учебное пособие для студентов педагогических вузов. В 3 кн. М., 1999. 269 с.
17. Никиреева Е. М. Психологические особенности направленности личности. Учебное пособие. М., 2007.
18. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учеб. пособие для студ. Вузов. М.:ТЦ «Сфера»,2000.
19. Панок В. Основи практичної психології. 3-те вид., стер. К.:2006. 522с.
20. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Основы теоретической психологии. Учебник. М.: Академия, 2010. 528 с.
21. Платонова А. В. Арт-терапия в работе психолога. Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. 2014. № 14. С. 71-73.
22. Платонова А. В. Возможности психокоррекционной работы с использованием арт-терапии. Инновационная наука. 2016. № 12. С.195-197.
23. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. М., Академия, 2000.
24. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии. Под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. 2-е издание., доп. и перераб. СПб.:Питер, 2007. 560с.
25. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст, 2-е изд. ил. (Серия «Детскому психологу»). СПб.: Питер, 2009. 192 с.
26. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.
27. Психологія особистості: Словник-довідник. За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К.: Рута, 2001. 320с.
28. Психологический словарь, изд. 2, М., Издание полит. литературы, 1990.

29. Райгородский Д.Я. Учебное пособие. Самара: Издательский дом «Бахрах», 2007. 672 с.
30. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб.: Питер. 1998.
31. Сафронов А.Г. Социально-индуцируемые неврозы. Вестник Харьковского Государственного Университета. «Актуальные вопросы философии науки и современных технологий», №388, 1997. С. 6 – 13.
32. Социальная психология личности в вопросах и ответах : учеб. пособие для студентов вузов. под ред. проф. В.А. Лабунской. М.: Гардарики, 1999. 397 с.
33. Социальная психология: учебное пособие Отв. ред. А. Л. Журавлев. М.: ПЕР СЭ, 2002. 351 с.
34. Степанов С. газ. Школьный психолог, №20, 2003. С. 2-3.
35. Тест-опросник для определения уровня самооценки. Автор С. В. Ковалев. Литературный источник: Шайгородский, Ю. Ж. Точка отсчета. Омск, 1992.
36. Хван А.А., Зайцев Ю.А. Тревожность в подростковом и раннем юношеском возрасте (Диагностика, профилактика, коррекция) Кемерово: КРИПКИПРО, 2006. 109 с.
37. Шагиева А. И. Влияние самооценки на ситуативную тревожность младших школьников. Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 18. С. 26–30.
38. Шибутани Т. Социальная психология. Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. 544 с.
39. Шильштейн Е.С. Особенности презентации Я в подростковом возрасте. Вопросы психологии №2. 2000г.
40. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М., Прогресс, 1996. 344 с.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Анкета «Особливості життєвих планів випускників бакалаврату»

Ваш вік? \_\_\_\_\_  
Ваша стать? \_\_\_\_\_

1. Чи відчуваєте ви тривогу в зв'язку з завершенням навчання? Якщо так, то з чим це пов'язано?  
А) так  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Б) ні  
В) частково
2. Чи маєте чіткий план дій після завершення університету?  
А) так  
Б) ні
3. Чи плануєте працювати за фахом? Якщо ні, вкажіть причину.  
А) так  
Б) ні  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Чи достатнім є рівень отриманих знань та навичок за час навчання?  
А) так  
Б) ні
5. Чи маєте попередній досвід роботи?  
А) так  
Б) ні
6. Чи плануєте вступ до магістратури?  
А) так  
Б) ні  
В) ще не вирішив(ла)

#### **Методика измерения подростковой тревожности относительно будущего в юношеском возрасте А. Зайцева**

Бланк методики исследования уровня тревожности для юношей и девушек 18 - 23 лет.  
Для подсчета результатов используется следующий ключ:

Сверстники №№: \_\_\_\_\_ 4, 9, 11, 15, 20, 23, 24, 27.

Родители №№: \_\_\_\_\_ 1, 3, 5, 10, 14, 18, 19.

Будущее №№: \_\_\_\_\_ 2, 7, 16, 17, 21, 25, 26, 30.

Самооценка №№: \_\_\_\_\_ 6, 8, 12, 13, 22, 28, 29.

После подсчета «сырых» баллов результаты проверяются по таблице.

Таблица перевода «сырых» баллов в стандартные оценки «стены».

Стен	Виды тревожности					Интерпретация
	Общая	Сверстник	Родитель	Будущее	Самооценка	
1	0 – 7	0	1	1	0	низкий уровень тревожности
2	8 – 14	0 – 1	2 – 3	2 – 3	1 – 2	
3	15 – 21	2 – 3	4 – 5	4 – 6	3 – 4	средний, с тенденцией к низкому
4	22 – 28	4 – 5	6 – 7	7 – 8	5 – 6	
5	29 – 35	6 – 7	8 – 9	9 – 11	7 – 8	средний, с тенденцией к высокому
6	36 – 42	8 – 9	10 – 11	12 – 14	9 – 10	
7	43 – 49	10 – 11	12 – 13	15 – 16	11 – 12	высокий
8	50 – 56	12 – 13	14 – 15	17 – 18	13 – 14	очень высокий уровень тревожности
9	57 – 63	14 – 15	16 – 17	19 – 21	15 – 16	
10	64 и выше	16 и выше	18 и выше	22 и выше	17 и выше	

	Фамилия _____ Школа № _____	Имя _____ Класс _____	нет	немного	сильно	очень сильно
1	Поругался с родителями.		0	1	2	3
2	Думаешь о том, что делать после окончания ВУЗа		0	1	2	3
3	Твои родители жалуются на свое здоровье.		0	1	2	3
4	Ты случайно обидел своих одноклассников.		0	1	2	3
5	Родители не могут покупать тебе престижные вещи.		0	1	2	3
6	На тебя не обращают внимания окружающие.		0	1	2	3
7	Думаешь, что не сможешь закончить образование		0	1	2	3
8	Слышишь по телевизору об введении более строгих условий обучения в ВУЗах		0	1	2	3
9	Твои друзья не считаются с твоим мнением.		0	1	2	3
10	Не оправдываешь ожиданий своих близких.		0	1	2	3
11	Сверстники критикуют твой внешний вид.		0	1	2	3
12	Не можешь справиться с каким – либо заданием, делом.		0	1	2	3
13	Думаешь о том, за что тебя можно любить.		0	1	2	3
14	Твоих родителей обсуждают твои друзья.		0	1	2	3
15	Не с кем поделиться своими переживаниями.		0	1	2	3
16	Думаешь о том, что когда-нибудь можешь оказаться безработным.		0	1	2	3
17	Слышишь о происходящих в мире террористических актах.		0	1	2	3
18	У тебя нет достаточного количества карманных денег.		0	1	2	3
19	Родители не понимают твоих проблем.		0	1	2	3
20	Не можешь позволить себе те же развлечения, что и твои сверстники.		0	1	2	3
21	Думаешь о выборе профессии.		0	1	2	3
22	Сравниваешь себя со сверстниками, умеющими добиваться успеха, поставленных целей.		0	1	2	3
23	Чувствуешь, что многие сверстники тебя не понимают.		0	1	2	3
24	Думаешь, что если бы у тебя были такие же вещи как у некоторых твоих одноклассников, то ты пользовался бы такой же популярностью, как они.		0	1	2	3
25	Думаешь о том, что родители зарабатывают недостаточн денег, чтобы помочь тебе встать на ноги.		0	1	2	3
26	Тебе хотелось бы быть независимым от родителей, но у тебя нет для этого средств.		0	1	2	3
27	Тебе хотелось бы чем-нибудь выделиться из сверстников но тебе не хватает смелости.		0	1	2	3
28	Понимаешь, что у твоих близких нет причин тобой гордиться.		0	1	2	3
29	Думаешь, что тебе не хватит способностей для достижения успеха в жизни.		0	1	2	3
30	Представляешь предстоящую сдачу экзаменов		0	1	2	3

**Тест на самооценку личности: Я-реальное, Я-идеальное. Методика Будасси  
исследования Я-концепции**

**Инструкция.** Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее “мой идеал”) в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

**Тестовый материал**

1. Аккуратность	17. Легковерие	33. Педантичность
2. Беспечность	18. Медлительность	34. Радужие
3. Вдумчивость	19. Мечтательность	35. Развязность
4. Восприимчивость	20. Мнительность	36. Рассудительность
5. Вспыльчивость	21. Мстительность	37. Самокритичность
6. Гордость	22. Надежность	38. Сдержанность
7. Грубость	23. Настойчивость	39. Справедливость
8. Гуманность	24. Нежность	40. Сострадание
9. Доброта	25. Нерешительность	41. Стыдливость
10. Жизнерадостность	26. Несдержанность	42. Практичность
11. Заботливость	27. Обаяние	43. Трудолюбие
12. Завистливость	28. Обидчивость	44. Трусость
13. Застенчивость	29. Осторожность	45. Убежденность
14. Злопамятность	30. Отзывчивость	46. Увлеченность
15. Искренность	31. Подозрительность	47. Черствость
16. Капризность	32. Принципиальность	48. Эгоизм

### Ключ к тесту

Обработка результатов проводится следующим образом: в колонке d записывается разница между данными колонок Идеал и Я Реальное (из большего числа вычитается меньшее).

Далее найдите значения  $d^2$ ,  $S d^2$

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
d																				
d <sup>2</sup>																				

В колонке  $d^2$  эта разница возводится в квадрат. После этого числа из колонки d 2 суммируются.  $S d^2$  это сумма d квадратов. Самооценка определяется по формуле Роджерса (по коэффициенту корреляции рангов):

$r = 1 - (6 S d^2 / (n^3 - n))$ , где d – разность номеров рангов, n – число рассматриваемых свойств (20).

Коэффициент ранговой корреляции r может находиться в интервале от -1 до +1.

Если полученный коэффициент составляет не менее -0,37 и не более +0,37 (при уровне достоверности равном 0,05), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах.

Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое представление человеком о своем идеальном Я и Я реальном. Значение коэффициента корреляции от +0,38 до +1 - свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным.

Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при r от +0,39 до +0,89, как тенденция к завышению. Значения же от +0,9 до +1 часто выражают неадекватно завышенное самооценивание.

Значение коэффициента корреляции в интервале от -0,38 до -1 говорит о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к -1, тем больше степень несоответствия.

## Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёв

### Описание методики

Методика, разработанная С.В. Ковалевым, предназначена для определения уровня самооценки личности. Представляет собой 32 суждения, к которым необходимо выразить свое отношение предложенными вариантами ответов.

### Инструкция

«Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

4 – очень часто;

3 – часто;

2 – иногда;

1 – редко;

0 – никогда.»

### **Стимульный материал**

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

### **Обработка результатов**

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

### **Интерпретация результатов**

– сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;

– сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

– сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.



## Методика «Выявление установок, направленных на альтруизм - эгоизм»

Методика представляет собой одну из шкал методики О. Ф. Потемкиной «Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребно-стной сфере» и позволяет выявить склонность человека к поведению, обусловленному эмпатийностью.

**Инструкция.** Внимательно прочитайте вопросы и ответьте на них «да» или «нет» исходя из имеющейся у вас тенденции поведения в данной ситуации.

### **Текст опросника**

1. Вам часто говорят, что вы больше думаете о других, чем о себе?
2. Вам легче просить за других, чем за себя?
3. Вам трудно отказать людям, когда они вас о чем-нибудь просят?
4. Вы часто стараетесь оказать людям услугу, если у них случилась беда или неприятности?
5. Для себя вы делаете что-либо с большим удовольствием, чем для других?
6. Вы стремитесь сделать как можно больше для других людей?
7. Вы убеждены, что самая большая ценность в жизни - жить для других людей?
8. Вам трудно заставить себя сделать что-то для других?
9. Ваша отличительная черта - бескорыстие?
10. Вы убеждены, что забота о других часто идет в ущерб себе?
11. Вы осуждаете людей, которые не умеют позаботиться о себе?
12. Вы часто просите людей сделать что-либо из корыстных побуждений?
13. Ваша отличительная черта - стремление помочь другим людям?
14. Вы считаете, что сначала человек должен думать о себе, а потом уже о других?
15. Вы обычно много времени уделяете своей особе?
16. Вы убеждены, что не нужно для других сильно напрягаться?
17. Для себя у вас обычно не хватает ни сил, ни времени?
18. Свободное время вы используете только для своих увлечений?
19. Вы можете назвать себя эгоистом?
20. Вы способны сделать максимальные усилия лишь за хорошее вознаграждение?

### **Обработка результатов**

*Ключ к опроснику* Проставляется по 1 баллу при ответах «да» на вопросы 1-4,6,7, 9,13,17 и ответах «нет» на вопросы 5, 8,10-12,14-16,18-20. Затем подсчитывается общая сумма баллов.

**Выводы.** Чем набранная сумма баллов больше 10, тем в большей степени у субъекта выражен альтруизм, желание помочь людям. И наоборот, чем сумма баллов меньше 10, тем больше у субъекта выражена эгоистическая тенденция.

## Зведені результати дослідження

Результати дослідження за методикою виміру тривожності Ю. А. Зайцева; «Тест на самооцінку особистості: Я-реальне, Я-ідеальне» Будассі; тест-опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. В. Ковальова; «Методика діагностики соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері» О.Ф. Потьомкіної

№	Шкала			
	Тривожність	Егоїзм	Я-концепція	Самооцінка
1	8	5	-0,43	12
2	9	8	-0,62	13
3	8	4	-0,61	14
4	9	9	-0,37	12
5	8	8	-0,41	23
6	8	9	-0,43	16
7	9	6	-0,94	17
8	8	8	-0,43	15
9	8	6	-0,62	16
10	8	6	-0,34	15
11	7	6	-0,52	19
12	7	9	- 0,77	21
13	7	11	-0,21	27
14	7	7	-0,33	28
15	7	8	-0,25	33
16	7	11	-0,17	32
17	7	8	0,33	35
18	7	10	0,33	45
19	7	9	0,37	42
20	7	7	0,23	41
21	5	9	0,12	39
22	6	6	0,32	38
23	5	9	0,21	44
24	6	10	0,37	40
25	5	9	0,23	41
26	6	4	0,18	39
27	6	12	0,12	44
28	5	13	0,36	40
29	6	10	0,32	41
30	5	10	0,31	45
31	6	8	0,29	50
32	5	17	0,28	61
33	3	10	0,84	57
34	4	13	0,81	53
35	3	16	0,93	68
36	3	10	0,76	74
37	4	17	0,68	73
38	3	10	0,52	77
39	3	16	0,73	69
40	4	12	0,44	59

**Виявлення типу розподілу даних за результатами методики виміру тривожності  
Ю.А. Зайцева; «Тесту на самооцінку особистості: Я-реальне, Я-ідеальне» Будассі; тесту-  
опитувальника «Визначення рівня самооцінки» С. В. Ковальова; «Методики діагностики  
соціально-психологічних установок особистості в мотиваційно-потребовій сфері»  
О.Ф. Потьомкіної**

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

		Тривожність до майбутнього	Егоїзм	Я-концепція	Самооцінка
N		40	40	40	40
Нормальные параметры <sup>a,b</sup>	Среднее	6,1500	9,4000	,0658	38,2000
	Стд. отклонение	1,80526	3,24077	,49339	18,95365
Разности экстремумов	Модуль	,181	,177	,144	,110
	Положительные	,088	,177	,114	,110
	Отрицательные	-,181	-,083	-,144	-,083
Статистика Z Колмогорова-Смирнова		1,146	1,117	,909	,695
Асимпт. знч. (двухсторонняя)		,145	,165	,380	,720

a. Сравнение с нормальным распределением.

b. Оценивается по данным.

**Дослідження кореляційного зв'язку між тривожністю до майбутнього, егоїзмом,  
Я-концепцією та самооцінкою випускників**

Корреляции

		Тривожність до майбутнього	Егоїзм	Я-концепція	Самооцінка
тривожність	Корреляция Пирсона	1	-,642**	-,876**	-,924**
	Знч.(2-сторон)		,000	,000	,000
	N	40	40	40	40
егоїзм	Корреляция Пирсона	-,642**	1	,622**	,694**
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000	,000
	N	40	40	40	40
Я-концепція	Корреляция Пирсона	-,876**	,622**	1	,900**
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000	,000
	N	40	40	40	40
Самооцінка	Корреляция Пирсона	-,924**	,694**	,900**	1
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000	,000
	N	40	40	40	40

\*\* . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).