

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(**Н И У « Б е л Г У »**)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра общей и клинической психологии

**ОСОБЕННОСТИ И КОРРЕКЦИЯ ОБРАЗА БУДУЩЕГО У
ВЫПУСКНИКОВ ВУЗА С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ**

Выпускная квалификационная работа
студентки очной формы обучения
направление подготовки 37.03.01 Психология
4 курса группы 02061501
Кушко Оксаны Юрьевны

Научный руководитель:
кандидат
психологических
наук, доцент кафедры
общей и клинической психологии
Деревянко Юлия Петровна

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИИ ОБРАЗА БУДУЩЕГО У ВЫПУСКНИКОВ ВУЗА С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ	
1.1 Проблема становления и развития образа будущего как предмета психологических исследований.....	7
1.2 Проблема тревожности в современной психологии.....	11
1.3 Основные подходы к изучению образа будущего выпускников с разным уровнем тревожности.....	19
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ КОРРЕКЦИИ ОБРАЗА БУДУЩЕГО У ВЫПУСКНИКОВ ВУЗА С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ	
2.1 Организация и методы исследования.....	24
2.2 Анализ и интерпретация данных, полученных данных.....	27
2.3 Анализ эффективности коррекционно-развивающей программы...	39
Заключение.....	46
Список использованных источников.....	51
Приложения.....	58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современное общество предъявляет жесткие требования молодому специалисту, ожидая от него компетентности в общих и специальных областях знаний. Рынок труда изобилует требованиями-клише, многие из которых достичь вчерашнему выпускнику вуза нереалистично. Противоречивые запросы высокого профессионализма, опыта работы и молодого возраста, очевидно, приводят к нарастанию тревожности студентов, оканчивающих обучение в высших учебных заведениях. Студентам неясны их перспективы, непонятны способы реализации себя в профессии в качестве специалиста. Повышенная тревожность мешает достижению поставленных целей, делает человека не конкурентоспособным в профессиональной сфере. В связи с этим особую актуальность приобретают исследования выпускников на предмет их тревожности и представлений о будущем.

Отдельные вопросы изучения тревожности привлекали внимание многих авторов, найдя отражение в ряде работ как зарубежных (А. Адлер, Ч.Д. Спилбергер, З. Фрейд, К. Хорни и др.), так и отечественных психологов (Ф.Б. Березин, В.С. Мерлин, А.М. Прихожан, Ю.Л. Ханин и др.).

Другой аспект этой проблемы заключается в том, что на протяжении обучения в ВУЗе у студентов зачастую происходит перестройка взглядов и мировоззрения, что, нередко, может стать причиной потери интереса к своей специальности, к будущей профессии и снижения успехов в учебной деятельности.

Анализ современных исследований показывает, что большая часть студентов со страхом и опасением смотрит в свое будущее, видит довольно мало перспектив и в целом оценивает его негативно. Это говорит о

становлении массового характера этого феномена. Образ будущего у выпускников служит важным личностным регулятором самоопределения в будущей профессии и жизни. А тенденции к негативизации представлений о будущем могут привести к формированию мотивации на избегание неудач, за которым следует пассивность в выполнении профессиональных задач. Что, приобретя массовый характер, может стать причиной обесценивания роли профессии в общественном воззрении.

Формирование образа будущего изучали такие отечественные и зарубежные исследователи, как Е.И. Головаха, В.В. Давыдов, Ф. Зимбардо, Н.Д. Творогова С.Л. Рубинштейн.

Теоретический анализ специальной литературы и исследований по проблеме коррекции образа будущего выпускников с разным уровнем тревожности, изучение опыта деятельности вузов по профессиональной подготовке будущих специалистов позволили выявить противоречие между потребностями общества в студенте, обладающим способностью выстраивать временную перспективу, формировать позитивную картину будущего, образы, смыслы и замыслы, с одной стороны, и дефицитом специальных программ обучения и психологических технологий творческого преобразования времени жизни студентов. Наше исследование позволит определить характеристики данной сферы у студентов с тревожностью, а также создать условия для снижения тревожности о будущем до оптимального уровня. Высокий уровень тревожности выпускников выступает критерием формирования негативных представлений относительно будущего, что препятствует профессиональной самореализации и является дезорганизирующим фактором развития личности в целом, это позволило нам сформулировать **проблему исследования**: каковы особенности коррекции образа будущего выпускников с разным уровнем тревожности?

Цель исследования – изучить особенности коррекции образа будущего у студентов с разным уровнем тревожности.

Объект исследования – образ будущего выпускников ВУЗа.

Предмет исследования – коррекция образа будущего выпускников с разным уровнем тревожности.

Задачи исследования:

1. Изучить разработанность понятий тревожность и образ будущего.
2. Изучить особенности тревожности у выпускников ВУЗа.
3. Изучить особенности образа будущего у выпускников ВУЗа с разным уровнем тревожности.
4. Разработать и внедрить программу коррекции образа будущих у студентов с высоким уровнем тревожности и определить ее эффективность.

Гипотезы исследования: тревожность выпускников ВУЗа влияет на формирование образа будущего; снижение высокого уровня тревожности способствует формированию конструктивного образа будущего.

Методы исследования:

- организационные методы: сравнительный,
- эмпирические: тесты, сочинения, наблюдение, беседа, формирующий эксперимент,
- методы обработки данных: количественная и качественная обработка данных, критерии статистической обработки,
- интерпретационные методы: структурный.

Методики исследования:

1. «Шкала тревожности» (Ч.Д. Спилбергер- Ю.Л. Ханин).
2. «Методика рисуночной фрустрации» (С. Розенцвейг).
3. Сочинение на тему «Как я вижу себя в своей будущей профессии».

Теоретическую основу исследования составляют научные труды следующих ученых:

- представления о образе будущем как о внутреннем плане будущего (Е.И. Головаха, В.В. Давыдов, Ф. Зимбардо, Н.Д. Творогова);

- изучение тревожности как личностной характеристики (Ф.Б. Березин, А.М. Прихожан, С.Розенцвейг, Ч.Д. Спилбергер, К. Хорни);

- изучение тревожности как страхе о будущем (С.И. Бестужев-Лада, А.Н. Кононов, В.С. Собкин, В.Е. Семенов).

Теоретическая значимость исследования состоит в раскрытии содержания основного понятия, связанного с темой исследования, в получении новых данных по рассматриваемой проблеме, представляющих ценность в контексте её теоретического исследования.

Практическая значимость исследования состоит в определении особенностей образа будущего у выпускников с разным уровнем тревожности, а также в составлении коррекционно-развивающей программы для формирования конструктивного образа будущего.

База исследования: НИУ «БелГУ», в исследовании приняли участие 57 выпускников факультета психологии.

Структура работы: введение, две главы, выводы, графики (4), таблицы (4), заключение, список использованной литературы (63), приложения (11). Объем работы - 103 страницы машинописного текста.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИИ ОБРАЗА БУДУЩЕГО У ВЫПУСКНИКОВ ВУЗА С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ

1.1. Проблема становления и развития образа будущего как предмет психологических исследований

В психологии термин «представление о будущем» часто рассматривают при изучении психологического времени и определяют, как ценностно-смысловое и пространственно-временное образование.

На протяжении своего развития термин анализировался и определялся с разных точек зрения. Приведем ниже некоторые точки зрения.

Е.И. Головаха так говорит о представлениях личности о будущем – это субъективная картина будущего в сознании человека, характеризующаяся наличием сложной взаимосвязи предполагаемых событий, с которыми индивид связывает свой индивидуальный смысл жизни [16].

А.С. Ковдра считает, что категория «представлений о будущем» в психологии охватывает весь спектр рассмотрения личности во временном пространстве [27].

Ф. Зимбардо со своими коллегами в рамках изучения временной перспективы посвятили множество работ исследованию представлений о будущем, как предмету психологического исследования [63].

Д. С. Жуков, С.К. Лямин, В.В. Давыдов говорят, что идеальный образ деятельности выступает внутренним планом представления о будущем, а внешним ее планом, соответственно, является реально осуществляемая деятельность. Причиной этому является то, что идеальный образ своей деятельности дает возможность анализировать основания деятельности, позволяет менять замысел, мотивы, осуществлять контроль за деятельностью, отслеживать свои желания и чувства, формулировать высказывания, мысли касательно каждой конкретной ситуации [20].

Н.Д. Творогова рассматривает образ будущего в качестве результата процесса присваивания субъектом предметного мира в его идеальной форме сознательного отражения, в результате которого происходит превращение объективного мира в субъективный опыт [54].

В данной работе мы рассматриваем представление о будущем у студентов и выделяем его как одну из важных характеристик образа мира. Большое внимание уделяется образу профессионального будущего, который формируется на момент выбора конкретной профессии. Особенности развития этих представлений, динамика их развития зависит как от субъективных показателей, так и объективных условий.

Ж. Нюттен полагает, что будущее это психологическое пространство, где когнитивной переработке подвергаются конкретные цели и проекты деятельности, а это предвосхищение в будущее выступает пространством построения поведения и саморазвития. Ж. Нюттен определяет ориентацию на будущее в качестве мотиватора и в качестве личностной черты [36].

Образ будущего-это мультимодальный конструкт, который включает в себя временные характеристики, эмоциональное и когнитивное отношение. Важное значение в этой структуре имеет эмоциональный компонент, так, позитивная окраска события может иметь для личности мотивирующее значение. Примером этому может послужить реформаторская деятельность для достижения общего блага. Автор утверждает: «Чувство страха, тревоги, надежды, завтрашней радости... представляют собой модификации чувства ожидания, психологическое существо напряженности которого состоит именно в непрерывном, часто мучительном соотношении будущего с настоящим. Такое эмоциональное переживание, а не просто индифферентное когнитивное отображение отношения субъекта к этому будущему по психологической сути своей есть не что иное, как эмоциональное воображение» [36].

Аналогично, в психологической науке говорится о существовании трех уровней переживания образа будущего:

- идеальный образ будущего, в основе которого ценностно-смысловая сфера личности в совершенном варианте,
- конкретный образ будущего, в основе которого реальная хронологически выстроенная цепь последовательных событий с опорой на реальную оценку ситуации,
- эмоциональное отношение к образу будущего, его оценка.

А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Б.Ф. Ломов утверждают, что образ будущего подчиняется тем же закономерностям, что и образ настоящего. Но тем не менее, имеет свои существенные отличия, среди которых временная направленность, идеалистичность, фантастичность и изменчивость.

В гуманистической психологии уделяется значение формированию позитивного образа будущего, способности к его изменению в соответствии с динамикой условий как важному фактору развития самоидентичности человека, развития самоопределяющейся творческой личности. Существует предположение о том, что построение образа будущего формируется еще в детстве, а на протяжении развития человека претерпевает изменения в связи с изменением ситуации развития и ведущих задач возраста. При этом, повседневное общение с детьми и вопросы касательно будущей профессии, места жительства, семейного положения уже сами по себе способствуют развитию способности к формированию образа будущего. К числу подобных упражнений можно отнести и сюжетно-ролевые игры, в которых дети проигрывают ситуации деятельности взрослых, но в этом случае, функция воображения ограничена правилами игры. Ведущая роль в этом процессе принадлежит речи, мышлению и воображению.

На образ будущего оказывают значительное влияние ценности и нормы, привитые в процессе социализации конкретным социальным институтом. Ценности в этом смысле выступают как надличностные, универсальные структуры желаемого, которые определяют направленность личности.

Согласно представлениям П.К. Анохина, взгляды которого рассматривает А.И. Налетова, что механизм антиципации является

физиологической основой «опережающего отражения», который, в свою очередь, обеспечивается при помощи механизма акцептора результата действия. Это показывает физиологическое обоснование формирования образа будущего [37].

Элементы образа будущего:

1. Значимый смысл (Что более важно?)
2. Картина будущего (Как должно выглядеть будущее?)
3. Ценности (Что обуславливает поведение и принимаемые решения?).

А.Н. Кононов резюмирует, что будущее связано с прошлым и настоящим человека, нарушение этой связи приводит к дискретности в восприятии будущего и нарушению формирования образа будущего. В этой связи негативному воздействию поддаются мировосприятие, и жизненная программа личности (цели, ожидания) [28].

К.Д. Чадаева говорит, что в образе будущего можно выделить когнитивный, эмоциональный, поведенческий, смысловой компоненты, каждый из которых определяет разные стороны реальности будущего. Когнитивный компонент отражает ожидаемые и планируемые события, конечный итог. Эмоциональный компонент включает в себя эмоциональное отношение к будущему и его оценку. Поведенческий представляет собой совокупность тенденций к реализации определенных форм поведения и жизненного стиля, то есть степень и характер активности личности. Смысловой компонент заключается в способности личности к актуализации содержательно-смысловых граней субъективного образа будущего, показывает его личностное развитие и уровень идентичности [62].

Т.Г. Бохан, Л.Ф. Алексеева, К.Г. Языков, М.В. Шабаловская и С.А. Морева получили в результате исследования статистические различия в частоте встречаемости смысловых категорий у респондентов сравниваемых курсов указывают на специфичность значимых смыслов в образе профессионального будущего, отражающую динамику его становления у студентов в процессе обучения в вузе. Так, от 1 к последнему курсу

происходит смещение от учебных задач, на место работы или возможности продолжения обучения [12].

Таким образом, при рассмотрении образа будущего важно определить сам термин «образ». Существует много мнений и насчет определения образа будущего, его механизмов и его значения для личности. В целом, образ будущего определяют, как ценностно-смысловое и пространственно-временное образование, основанное на предвосхищении. Образ будущего начинает формироваться еще в детском возрасте и от этапа к этапу претерпевает свои изменения. Важной задачей является, именно, формирование образа будущего студента университета, так как это определяет организацию жизнедеятельности, сферу самоактуализации, самостоятельность личности, что оказывает влияние на определение своего места в жизни, способность самоорганизации и планирования учебного и личного времени

1.2. Проблема тревожности в современной психологии

В современной психологии важно дифференцировать понятия «тревога» и «тревожность». Такое разделение дает возможность анализа этих понятий через психические состояния и психические свойства, то есть тревога определяется как психическое состояние, а тревожность как генетически и онтогенетически опосредованное психическое свойство личности.

З. Фрейд ввел понятие тревоги в психологию, он говорил, что тревога побуждает предвосхищаемое нарастание напряжения и неудовлетворенности. Он выделил ряд ситуаций, которые могут породить тревогу: потеря желаемого объекта, потеря любви, потеря личности и потеря любви к себе [57].

З. Фрейд выделяет два пути снижения тревоги:

- непосредственное обращение к ситуации, взаимодействие с проблемой, путем противостояния, преодоления или бегства с целью уменьшения воздействия тревожности;

- использование защитных механизмов, то есть искажение образа ситуации, отрицание ситуации. В этом случае работа идет на внутреннем уровне человека, с изменением отношения к проблеме, без взаимодействия с ситуацией [57].

Тревога как состояние отражается на всех уровнях организации человека:

1) физиологический уровень – учащение частоты сердечных сокращений, как следствие повышение давления, возрастание возбудимости организма, понижение порогов чувствительности, ощущение «ватных ног»;

2) когнитивный уровень – ощущение беспомощности, упадок сил, состояние нарастающей опасности;

3) эмоциональный уровень – эмоциональные всплески, амбивалентность чувств;

4) поведенческий уровень – тревожно-боязливое возбуждение, о котором говорил Ф. Б. Березин, то есть своеобразное двигательное возбуждение, проявляющееся в невербальных проявлениях, таких как стук по столу, качание ногой, манипуляции с волосами, лишённые цели манипуляции руками с предметами [14].

К.Р. Сидоров приводит утверждение о том, что тревожность как личностную черту связывает с генетически детерминированными свойствами функционирующего мозга человека, которая обуславливает постоянно повышенный уровень эмоционального возбуждения [50].

Тревожность, по Ч. Спилбергеру и Ю.Л. Ханину, можно определить, как психическое свойство переживания тревоги, как индивидуально-психологическую особенность. По мнению автора, термин «переживание состояния тревоги» используется для отражения эмоционального состояния или определенной совокупности реакций, которые возникают у индивида,

воспринимающего определенную ситуацию в качестве угрожающей личности, опасной, вне зависимости от того, присутствует ли в данной ситуации объективная опасность или только на субъективном уровне ощущается [49].

Ч. Спилбергер и Ю.Л. Ханин выделяют два вида тревожности [49]:

- личностная,
- ситуативная, или реактивная тревожность.

Личностная тревожность является устойчивой характеристикой личности, она обнаруживается как хроническое переживание состояния тревоги, выражается в общем психическом напряжении, в соматических реакциях индивида, в склонности к невротизации и появлению беспокойства даже в ответ на незначительные стимулы. Так, тревожность отображает частоту и интенсивность переживания человеком тревоги.

Человек, имеющий чрезмерно высокий уровень личностной тревожности демонстрирует дезадаптивные формы поведения, так как завышенная тревожность выступает дезорганизирующим фактором деятельности, воспринимает мир как враждебный и может показывать избегающие тактики поведения.

3. Фрейд говорил о высоком уровне личностной тревожности как о симптоме невроза и для ее обозначения использовал термин «готовность к тревоге» [57].

Ситуативная тревожность не является личностным образованием, она является эмоциональной реакцией на стрессовую ситуацию и не завладевает полностью сознанием личности, но также характеризуется ощущением напряжения, беспокойства, озадаченностью.

Ю.Л. Ханин выделяет ряд признаков ситуативной тревожности [49]:

- разная интенсивность (уровень тревожности может меняться в зависимости от количества факторов),
- временные изменения (эмоциональная реакция как ответ на определенную ситуацию),

- негативные переживания (напряжение, чувство небезопасности и беспокойство),

- активизация вегетативной нервной системы, которая выполняет функцию сохранения гомеостаза и является ответом на раздражения внешней и внутренней среды, активизируя произвольную активность организма (тремор, тревожное возбуждение и прочее).

Долгое время психологи полагали, что тревожность — это резко негативный феномен, имеющий под собой только отрицательные характеристики, как механизм развития неврозов, как следствие психической травмы или внутренних конфликтов из-за рассогласования уровня притязаний и ресурсов или потребностью и способами ее удовлетворения (З. Фрейд), рассогласования «хочу» и «надо» (К.Г. Юнг), преодоления чувства неполноценности (А. Адлер).

К. Хорни вводит термин «базальная тревога», которая возникает вследствие депривации потребности в любви и защиты в детском возрасте [60]. Тревожность в этом случае может привести к навязчивому стремлению к людям, борьбе с миром или изоляции от общества, но во всех этих случаях человек испытывает одиночество и неудовлетворенность базовой потребности в безопасности, в общении, в любви и признании (по А. Маслоу).

На сегодняшний день отношение к понятию тревожности и его влиянию на личность стало менее категоричным. Тревожность перестали рассматривать только лишь как резко негативный феномен. Как и любое эмоциональное проявление она является откликом организма в ответ на раздражение. Существует оптимальный средний уровень тревожности, который является необходимым для развития личности. Оптимальная тревожность является полезным для функционирования человека и активизирует активность личности, формирует адаптивные формы поведения.

Например, А.М. Прихожан говорит о том, что тревожность может мобилизовать личность, мотивировать и активизировать деятельность начиная с подросткового возраста. В ранних возрастных пределах она способствует только дезорганизации. Но на ранних этапах развития мы можем говорить только о ситуативной тревожности, потому что тревожность как личностная характеристика развивается только в подростковом возрасте [42].

На данном этапе остро стоит проблема психической организации тревожности человека. Выделим две основные точки зрения:

1. Тревожность как индивидуальное свойство. Эта точка зрения В.С. Мерлина, К. Хорни, Г. Салливана и др, которые считают тревожность психодинамическим свойством темперамента, которое связано с инертностью нервных процессов.

2. Тревожность как личностное свойство. Этой точки зрения придерживается А.М. Прихожан, который полагает, что тревожность возникает из-за фрустрации межличностной надежности со стороны ближайшего окружения [41].

Исходя из этого возникает другая проблема, которая заключается в неопределенности природы и механизмов формирования тревожности, определять ее как генетически детерминированную или как социальную категорию.

А.М. Прихожан говорит о существовании двух видов тревожности:

- беспредметная, которая возникает, когда человек не осознает причин тревожности и не может объяснить ее появление. Этот вид является результатом особенностей нервной системы, то есть он генетически детерминирован;

- тревожность, возникающая в результате ожидания неблагоприятного развития сложившейся ситуации, предвосхищение неудачи. Такая тревожность является результатом прижизненного формирования личности, то есть социально обусловлена [42].

Исходя из этого следует, что тревожность может выступать как наследственной врожденной категорией, и как приобретенной в результате онтогенеза, то есть социально-обусловленной.

Так же в исследованиях А.М. Прихожан показано существование форм переживания тревожности, которые подразделяются в зависимости от способов ее переживания, осознанности и методах борьбы с ней [42]:

1. Открытая тревожность – сознательная тревожность, которая отражается на деятельности и переживается как состояние тревоги. Виды:

- тревожность острая, низкорегулируемая, дезорганизующая личность человека,

- тревожность, регулируемая и поддающаяся компенсации, которая активизирует деятельность человека,

- тревожность культивируемая (поддельная, неистинная тревожность), которая изображается для достижения какой-либо выгоды. Эта тревожность характерна для подростков.

2. Скрытая тревожность – это малоосознанная или неосознанная тревожность, которая проявляется в мнимом спокойствии и безразличии к возникающим негативным стимулам и реально существующему неблагополучию, проявляется в невербальных формах поведения. Виды:

- непосредственно неадекватное спокойствие, которое возникает в результате действия защитных механизмов отрицания или вытеснения,

- уход из ситуации, которое сопровождается избеганием объекта угрозы или возникающих неблагоприятных стимулов среды.

В.В. Кузовкин совместно с А.Н. Кононовым установили, что долгое переживание состояния тревоги может видоизменяться в генерализованное тревожное расстройство, которое вызывает значительные изменения на физиологическом уровне и в ряде случаев способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Тревога о будущем, как результат, негативно воздействует на эффективность профессиональной деятельности работника в

рамках любой организации, так как затруднена возможность нахождения ресурсов и путей для поиска и разрешения существующих задач [31].

С. Розенцвейг считает, что состояние тревожности пагубно отражается на личности человека, оно приводит к неудовлетворенности собой и ограничивает самооценку возможностей и способностей. Автор говорит о необходимости диагностики причин, порождающих беспокойство и тревожность, диагностики реакций на ситуации неудачи. Он развивает свою концепцию в терминах фрустрации, который определяется как состояние напряжения, беспокойства, вызванное неудовлетворением потребности из-за субъективно или объективно возникающих препятствий. Тревожность и фрустрация связаны с предвосхищением [45].

С. Розенцвейг выделяет три варианта реакций на беспокойство, порождаемое неудовлетворением потребностей [45]:

- экстрапунятивные обозначают перекладывание ответственности за ситуацию и ее разрешение иным лицам,
- интропунятивные характеризуются принятием ответственности и восприятием тревожащей ситуации как полезный опыт,
- импунятивные гласят, что тревожная ситуация не требует разрешения и исчезнет самостоятельно.

Е.А. Горшков и Л. Д Коротина утверждают, что гипертрофированная форма отклика на неудовлетворение актуальных потребностей человека формирует возникновение и закрепление тревожности как личностного свойства по механизму, получившему название «замкнутый психологический круг». Данный механизм заключается в том, что тревожность снижает эффективность деятельности, что влечет за собой негативные оценки, самооценки и недостаточный результат деятельности, а это, в свою очередь, подтверждает правомерность тревожности и способствует увеличению отрицательных эмоций [15].

О.М. Иконникова и Е.Б. Пучкова в результате проведенного исследования обнаружили преобладающее количество студентов-психологов

с высокой тревожностью. В результате вычислений выяснилось, что такой параметр, как тревожность, положительно коррелирует с мотивацией избегания неудач. Так, высокотревожные люди склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. А это, в свою очередь, может быть одним из признаков появления мотивации избегания неудач, стремления защищаться. Тревожность отрицательно коррелирует с мотивационной направленностью личности. Это значит, что чем выше уровень тревожности, тем ниже значения мотивационной сферы личности, то есть тем сильнее мотив избегания неудачи. То есть высокая тревожность приводит к повышению мотивации на избегание неудач, который ведет человека к занижению самооценки и уровню притязаний [22].

Таким образом, тревожность определяется как психологическое свойство переживания тревоги, тревожность связана с предвосхищением, то есть с ожиданием неблагоприятного развития ситуации и неудовлетворением актуальных потребностей. Существует множество подходов как к определению тревожности, так и к ее классификации, но мы остановимся на мнении о существовании личностной и реактивной тревожности. На данный момент остро стоит вопрос о природе возникновения тревожности, исследователи выделяют два пути ее формирования: либо как генетически детерминированная врожденная характеристика, либо как социально-обусловленная. Тревожность ранее понималась только как негативная характеристика, приводящая к дезадаптации и дезорганизации, однако, сейчас выделяют оптимальный уровень личностной тревожности, который мобилизует личность, активизирует ее активность. Работа по коррекции тревожности должна осуществляться с учетом особенностей этой категории людей, так как она осложняется тем, что такие люди не чувствуют себя в безопасности и часто оказывают сопротивление. Тревожность может порождать неадекватные ситуации эмоциональные и двигательные реакции.

1.3 Основные подходы к изучению образа будущего выпускников с разным уровнем тревожности

Впервые тревожность относительно будущего упоминается еще в философских трактатах. Так, тревога описывается как душевное беспокойство при мыслях о будущем, которое еще обрушится на человека. Следовательно, уже тогда, философами, мыслилось то, что тревожность имеет временную обращенность в будущее и имеет своих последствия негативного характера (Д. Локк, С.Кьеркегор и др.).

Учитывая ведущую деятельность в юношеском возрасте, можно выдвинуть предположение о том, что самыми тревожащими областями жизни для этой возрастной категории является социализация в форме личностного и профессионального самоопределения.

Так как у выпускников преобладает направленность в будущее, процесс самоопределения для них обнаруживается в выборе ценностей, выборе направления развития, становления своего собственного «Я».

А.М. Прихожан говорит, что помимо социогенных потребностей у юношей порождать тревожность может и потребность в безопасности (по А. Маслоу), потребность в устойчивости как личности, так и средовых условий [41].

Средства массовой информации, социум навязывает учащимся высокий вектор успешности, статус, материальное благополучие, которым они должны соответствовать. Для одних — это может стать навязчивым стимулом к развитию, а для других волнительным и беспокойным событием и рождает тревожность как следствие несоответствия ожиданиям и неудовлетворения навязанных социальных и материальных потребностей.

Н.М. Савлакова сделала такой вывод, проведя исследование, молодые люди сейчас ставят на первое место материальные ценности, а заканчивают этот список общечеловеческие ценности [47].

В.С. Собкин, А.В. Собкина, Т.А.Лыкова исходя из своих исследований резюмируют, что материальное благополучие и статус родительской семьи напрямую влияет на формирование образа будущего, то есть чем выше эти показатели, тем выше уверенность и позитивность образа будущего [51].

Ценности выступают важнейшим фактором в формировании образа будущего, а также в восприятии будущего, что, в свою очередь, является стабилизирующим фактором в беспокоящих условиях. То есть, сформированная система ценностей и смыслов будет способствовать снижению тревожности и формированию позитивного образа будущего. Это является одним из направлений коррекционной работы по данной проблематике.

А.Н. Кононов в качестве причины личностной тревожности о будущем выделяет предстоящую самостоятельную взрослую жизнь, с накладыванием ответственности только на себя. Автор определяет тревожность о будущем как состояние, которое возникает в кризисных ситуациях и связано с ожиданием неопределенной угрозы стоящей цели, потребности и статусу, которое ведет к изменениям целостного образа будущего [29].

Из-за возрастающих требований, далеких от реальной ситуации, формируется «самооценочная тревожность относительно будущего», о которой говорит Ю.А. Зайцев. Она связана с расхождением между понятиями «Я-реальное» и «Я-идеальное» в структуре личности, вследствие желания соответствовать социальным эталонам. Этот специфический вид тревожности влечет за собой рост значимости успеха, отсутствие умения создания альтернативных ценностей и вариантов деятельности [21].

К. Хорни вводит термин «тирания долга», которым объясняет возникновение тревожности вследствие давления социума и культуры. Это давление заключается в требовании соответствия нормам и стандартам, приверженности мнению большинства. При невыполнении этих требований происходит невротизация личности, что порождает еще большую тревожность из-за возникающих конфликтогенных ситуаций со средой и

обществом. Так закрепляется тревожность о будущем и становится личностным конструктом [60].

К. Гольдштейн и К. Гольцман считают, что тревожность связана с попаданием человека в «катастрофические условия», справиться с которыми ему кажется невозможным. В результате человеку видится его будущее под угрозой [17].

Тревожность, иногда, определяется как страх будущего. Такого мнения придерживается К.А. Абульханова, которая определяет его как «футурофобия». Клиническая картина этого явления заключается в том, что человек негативно и раздражительно реагирует на образ мира, отличающийся от настоящего. Страх будущего – это субъективное переживание тревоги, порождаемое мыслями о будущем и ожиданием неизвестности. Он связан с сомнениями личности в своей успешности, с неуверенностью в себе. Механизм его формирования прост: из-за ожидания неизвестности у человека появляется чувство небезопасности, что порождает тревожность и ведет к образованию страха. Футурофобия свидетельствует о нарушении психологической устойчивости личности и нарушенной функции поддержания гомеостаза [1].

А.Н. Кононов в своей статье говорит о необходимости введения в научную терминологию понятия «тревога о будущем» («тревожность о будущем») и объясняет это возникающими проблемами и запросами современной практики, а также социально-экономическим положением в стране [29]. Необходимость такого нововведения обусловлена направленностью тревожности как таковой в краткосрочное будущее. Автор так же говорит о том, что высокая тревожность способствует сужению временной перспективы и накладывает ограничения на активность человека и выбор поведенческих паттернов. Тревожность, считает А.Н. Кононов, как ситуативное явление возникает из-за отсутствия шаблонов действия в неожиданно-возникшей ситуации. Тревожность ограничивает формы

поведения человека, способствует развитию неадаптивных стратегий поведения и приводит в следствии к искажению образа будущего.

Практическая ценность изучения этого феномена заключается, согласно, А.Н. Кононову, в том, что, зная структуру и причины этого феномена, можно провести диагностику, а в дальнейшем по ее результатам сформировать методологию необходимой интервенции, которая будет способствовать снижению остроты переживания тревоги, продумыванию алгоритма действий и изменению мотивов и ценностно-смысловой сферы, которые будут способствовать формированию позитивного образа будущего [28].

В общем, А.Н. Кононов определяет тревожность о будущем используя такие основные положения [29]:

- тревожность — это ситуативно переживаемое негативное состояние,
- тревожность возникает вследствие кризисных обстоятельств,
- тревожность связана с ожиданием неопределенной угрозы собственной цели, потребности, ценности,
- тревожность приводит к изменению образа будущего.

Таким образом, важно рассматривать тревожность о будущем как самостоятельное понятие. Нужно отметить, малую разработанность этого феномена при большом спектре оказываемых влияний на личность. При диагностике и коррекции тревожности относительно будущего важно учитывать ценностно-смысловую сферу человека, потребности, его социальное окружение, его нормы и стереотипы взаимодействия. Воспитание нравственности, ценностей и смыслов является одним из важных направлений коррекционно-развивающей работы по снижению тревожности и формированию позитивного образа будущего.

Выводы по 1 главе

Образ будущего определяют, как ценностно-смысловое и пространственно-временное образование, основанное на предвосхищении. Он является частью психологического времени человека. Формирование образа будущего является важным компонентом в развитии будущего профессионала. Тревожность, как и любое эмоциональное проявление является откликом организма в ответ на раздражение. Существует оптимальный средний уровень тревожности, который является необходимым для нормального развития и функционирования личности.

На данный момент важным является рассмотрение такого понятия, как тревожность о будущем, что обусловлено требованиями практики. Так, тревожность возникает тогда, когда нет шаблонных путей решения возникшей задачи. Это в целом негативно сказывается на эффективности деятельности и на самореализации студента.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ КОРРЕКЦИИ ОБРАЗА БУДУЩЕГО У ВЫПУСКНИКОВ ВУЗА С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ

1.1 Организация и методы исследования

В результате теоретического изучения проблемы установлен, что она недостаточно разработана в современных исследованиях. Нами был произведен теоретический анализ литературы в логике следующих задач:

1. Изучить особенности тревожности у выпускников ВУЗа.
2. Изучить особенности образа будущего у выпускников ВУЗа с разным уровнем тревожности.
3. Разработать и внедрить программу коррекции образа будущих у студентов с высоким уровнем тревожности и определить ее эффективность.

В соответствии с этим, объектом исследования стал образ будущего выпускников ВУЗа.

Предмет исследования – коррекция образа будущего выпускников с разным уровнем тревожности.

В работе можно выделить два основных этапа:

1) теоретический, который подразумевает рассмотрение актуальности и изучение существующих теоретических концепций и понятий по выбранной проблематике;

2) эмпирический, в котором, в свою очередь, можно выделить ряд подэтапов:

- констатирующий этап заключается в исследовании особенностей образа будущего у выпускников ВУЗа с разным уровнем тревожности,

- формирующий этап включает разработку и апробацию психокоррекционной программы, направленной на снижение тревожности;

- контрольный этап эксперимента заключается в оценке эффективности психокоррекционной программы, направленной на снижение тревожности.

Здесь применяется тот же комплекс методик, что и на этапе констатирующего исследования.

Для определения выборки и изучения у нее выбранных переменных применялись следующие методики исследования:

«Шкала тревожности» (Ч.Д. Спилбергер- Ю.Л. Ханин) является информативным способом самооценки уровня ситуативной (реактивной) и личностной (как устойчивая характеристика, черта характера) тревожности. Результаты отражаются в градации: низкая, средняя, высокая (Приложение 1).

«Методика рисуночной фрустрации» (С. Розенцвейг) предназначена для исследования реакций на неудачу и способов выхода из ситуаций, препятствующих выполнению деятельности или удовлетворению актуальных потребностей личности. Можно с большей долей вероятности прогнозировать эмоциональные реакции испытуемого на различные трудности или помехи, которые встают на пути к удовлетворению потребности, к достижению цели. Так, данная методика дает нам возможность судить о том, как оценивают выпускники фрустрирующие ситуации и на чем именно сфокусированы основные тревожные мысли студентов (Приложение 2).

Сочинение на тему «Как я вижу себя в своей будущей профессии» дает возможность получить данные о отношении выпускников к своей профессии, о их дальнейших планах и актуальной профессиональной ситуации в свободной открытой форме путем выделения основных информативных маркеров для их анализа.

Методы беседы и наблюдения были использованы для того, чтобы получить информацию о качественной стороне проявления уровней тревожности, их личностных особенностей. Для этого был разработан индивидуальный план беседы и наблюдения, включающий необходимые индикаторы анализа (Приложение 3).

Данная батарея методик была выбрана исходя из целей, задач исследования, особенностей выборки. Данные методики являются удобными в использовании, эффективными, надежными, а также взаимодополняют друг друга, то есть позволяют изучить выбранные переменные с точки зрения разных характеристик их проявления.

По результатам констатирующего исследования особенностей образа будущего у выпускников ВУЗа с разным уровнем тревожности были сформированы контрольная и экспериментальная группы, далее был разработан квазиэкспериментальный план двух групп с предварительным и итоговым тестированием.

Контроль независимой переменной (тревожность) осуществлялся путем активного варьирования переменными, знанием закономерностей ее изменения, контролем воздействий внешних переменных посредством использования психологических методик. Контроль зависимой переменной осуществлялся при помощи рандомизации (система случайного выбора испытуемых, например, путем жеребьевки, для участия в эксперименте, то есть позволяет исключить влияние индивидуальных особенностей испытуемых на результат эксперимента), константность (создание одинаковых устойчивых условий при проведении эксперимента, например, одно время суток, время).

После реализации коррекционно-развивающей программы был проведен контрольный замер выраженности переменных для изучения динамики.

Для статистической обработки полученных результатов исследования была использована программа вычисления IBM SPSS Statistics 22. Нами использовались следующие методы статистической обработки:

- абсолютная и относительная частота (проценты),
- ранговый критерий для поиска различий Краскала-Уоллиса,
- коэффициент корреляции r-Спирмена,
- T - критерия Вилкоксона;

- однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA).

Последним этапом исследования стало оформление текста выпускной квалификационной работы.

2.2. Анализ и интерпретация полученных данных

В соответствии с первой задачей исследования, нами были изучены особенности тревожности у выпускников ВУЗа.

Личностная тревожность понимается как черта характера, характеризующая склонность индивида видеть угрозу в большем спектре ситуаций. В нашей выборке у большинства респондентов обнаружен высокий уровень личностной тревожности (39%, 22 человека), каждая тревожащая ситуация для таких респондентов обладает стрессовым воздействием, такая тревожность часто проявляется на соматическом уровне.

Студенты, имеющие низкий уровень тревожности (33%, 19 человек) так же находятся в группе риска, так как часто недооценивают ситуации угрозы, что ведет к снижению адаптивности и активности личности.

Менее всего обнаружено студентов со средним уровнем тревожности (28%, 16 человек).

Ситуативная (реактивная) тревожность, в отличие от личностной, неустойчива во времени и различна по своей интенсивности в зависимости от величины стрессового воздействия. Данная шкала дает возможность понять находится ли испытуемый в тревожащей ситуации здесь и сейчас. Так, у преобладающего большинства обнаруживается такая ситуация, у них отмечен высокий уровень ситуативной тревожности (35%, 20 человек), что отражается во внешних паттернах поведения (дрожь, заикания). Далее испытуемые с низким уровнем (33%, 19 человек), которых характеризует неподдельное спокойствие в большем диапазоне ситуаций. Менее всего

респондентов со средним уровнем ситуативной тревожности (32%, 18 человек).

Для анализа были подсчитаны средние значения по уровням тревожности выпускников, которые приведены в таблице 1.

Таблица 1. Средние значения личностной и реактивной (ситуативной) тревожности у выпускников ВУЗа с разным уровнем тревожности

	Низкий уровень тревожности	Средний уровень тревожности	Высокий уровень тревожности
Личностная тревожность	19,7	33,9	47,1
Реактивная тревожность	17,8	38,2	47,2

Так, для выпускников с низким уровнем тревожности характерны низкие уровни личностной и реактивной (ситуативной) тревожности, для выпускников со средним уровнем тревожности средние уровни ситуативной и личностной тревожности, для группы с высоким уровнем тревожности, соответственно, высокие уровни видов тревожности.

В процессе беседы было установлено, что преобладающее число респондентов отвечали, что считают себя тревожными, но чаще всего эта тревога проявляется на физиологическом уровне, то есть дрожь, тремор, расстройства желудочно-кишечного тракта. Также, половина студентов ответили, что боятся выступать на публике, переживают насчет учебных экзаменов, так как боятся ситуаций оценивания и критики. Респонденты указывали на то, что вследствие тревожности они не могут наладить контакт с окружающими, считают себя неуверенными и малоинициативными.

Респонденты с высоким и очень высоким уровнем тревожности говорили, что переживают часто без основания, не могут расслабиться, раздражительны. Они боятся ситуаций неудач, недооценивают свои возможности, негативно реагируют на критику в свой адрес. Зачастую эти люди осознают свою высокую тревожность.

В результате наблюдения, стоит отметить, что у половины респондентов с высоким уровнем тревожности отмечено наличие агрессивных тенденций. Это может быть связано с тем, что, срываясь на других, человек как бы избавляется от собственного чувства неуверенности, от сознания своей униженности, неспособности жить так, как хотелось бы. Чаще всего у таких людей в глубине души тревожная рассеянность, внутренний конфликт.

Респонденты с низким уровнем тревожности часто недооценивают опасность ситуации, редко переживают, некоторые признавали у себя низкий инстинкт самосохранения. Знакомые описывают этих людей как ленивых и чрезмерно расслабленных. Мобилизовать их способны только ситуации объективной опасности, которые признают все окружающие.

Респонденты, обладающие средним уровнем тревожности, чувствуют себя комфортно, сохраняют эмоциональное равновесие и работоспособность преимущественно в ситуациях, к которым уже успели адаптироваться, они активны и общительны, их тяжело заставить переживать. То есть, средний уровень тревожности является наиболее благоприятным для личности.

Нельзя считать нормальным отсутствие каких-либо проявлений тревожности. Н.Ф. Лукьяновой, Е.Н. Лобовой, Н. Кудрявцевой и другими авторами показано, что полное отсутствие тревожности, точно также, как и завышенная тревожность, находятся в ряду причин, приводящих к дезорганизации деятельности. Заниженная тревожность вызывает недооценку стрессовых ситуаций и излишнюю уверенность в своих возможностях, что, в конечном итоге, выливается в ошибки в профессиональной деятельности.

А.М. Прихожан было обнаружено, что лучше всего контролируют свое психическое состояние лица с умеренным (оптимальным) уровнем тревожности, тогда как лица с высокой тревожностью склонны к реакциям растерянности и паники в условиях стресса. Низкотревожные легко впадают в снопоподобное или сонное состояние, у них резко снижается способность к самоконтролю [41].

Далее были изучены представления о реакциях на неудачу и способах выхода из ситуаций, которые препятствуют деятельности или удовлетворению потребностей личности, а вследствие могут обуславливать повышение тревожности у выпускников с разным уровнем тревожности. На основании этих данных мы можем судить о том, как оценивают выпускники фрустрирующие ситуации и на чем именно сфокусированы основные тревожные мысли студентов.

Получены следующие данные:

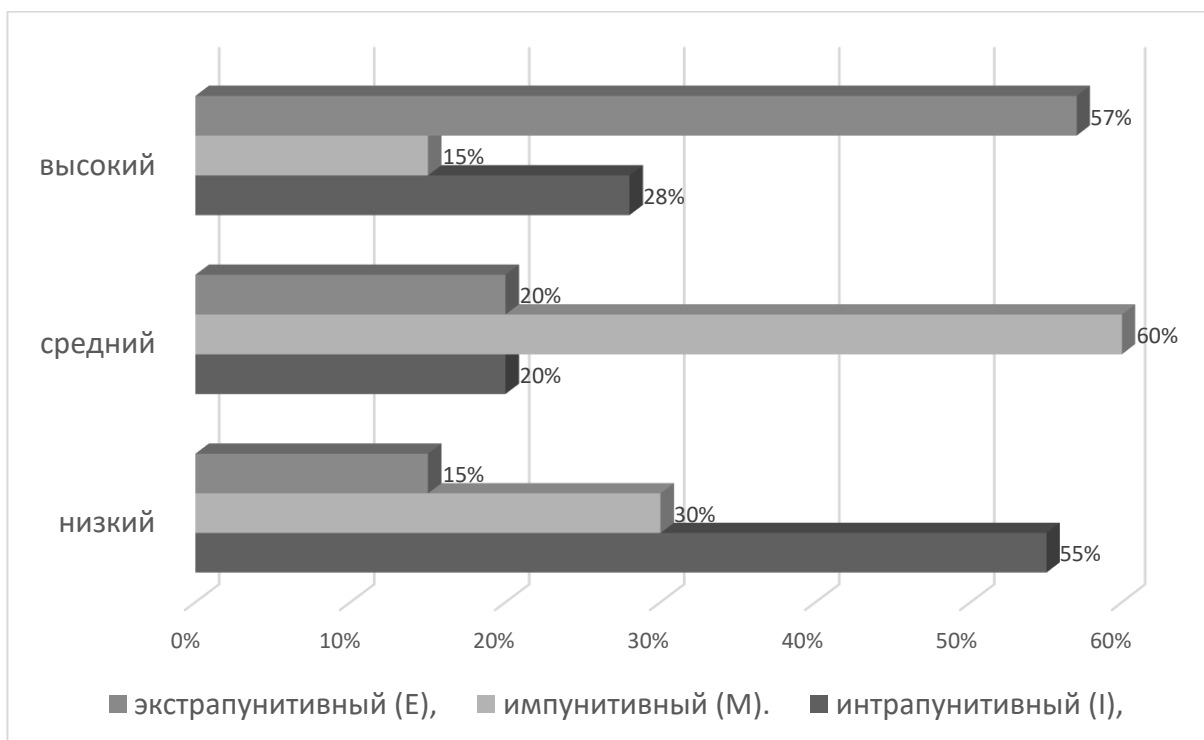


Рис. 2.2.1. Соотношение направленности реакции на фрустрацию у выпускников ВУЗа с разным уровнем тревожности (%)

Для выпускников с низким уровнем тревожности наиболее свойственны интрапунитивные реакции (55%), менее свойственны экстрапунитивные (15%). Для лиц со средним уровнем тревожности характерны в большей степени импунитивные реакции (60%) и одинаково характерны экстрапунитивные (20%) и интрапунитивные реакции (20%). У студентов-выпускников с высокой тревожностью преобладает экстрапунитивная направленность реакций (57%) и менее всего студентов с интропунитивной направленностью (15%).

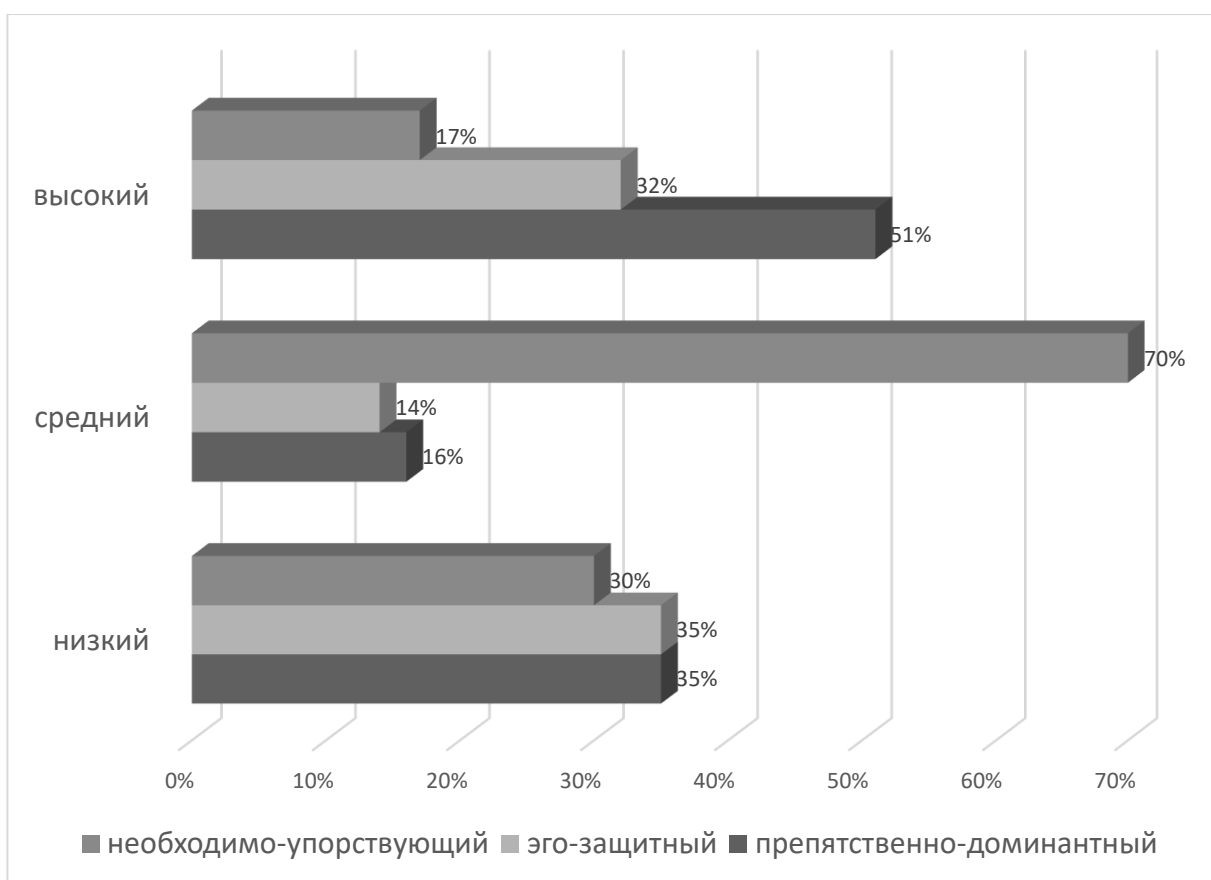


Рис. 2.2.2. Соотношение типов реакции на фрустрацию у выпускников ВУЗа с разным уровнем тревожности (%)

Для студентов с низким уровнем тревожности в равной степени характерны эго-защитный (35%) и препятственно-доминантный (35%) типы реакций. У выпускников со средним уровнем тревожности доминирует

необходимо-упорствующий (70%) и менее всего выражен эго-защитный (14%) тип реакции. Для высокотревожных выпускников более свойственен препятственно-доминантный (71%) тип реакций и менее всего - необходимо-упорствующий (17%).

Таблица 2. Средние значения типов и направленности реакции на фрустрацию у выпускников ВУЗА с разным уровнем тревожности

	Низкий уровень тревожности	Средний уровень тревожности	Высокий уровень тревожности
Тип реакции	2,05	3	1,8
Направленность реакции	1,6	2,91	2,05

Где для удобства количественного анализа были присвоены значения подшкалам:

- направленность реакции: интрапунитивные (I) -1, экстрапунитивные (E) – 2, импунитивные (M) - 3;

- тип реакции: препятственно-доминантные (OD) -1, эго-защитные (ED) - 2, необходимо-упорствующие (MP) – 3.

Так, исходя из рисунков 2.2.3 и 2.2.4 и таблицы 2 установлено, что в группе выпускников с низким уровнем тревожности преобладают интрапунитивная направленность реакции с препятственно-доминантным и эго-защитным типами реакции. Это характеризуется принятием неблагоприятной ситуации как полезной для себя. В беседе это выражалось словами: «это в любом случае опыт», «полезный опыт». При этом происходит фиксация на препятствии и на защите собственной личности. Данная реакция у этих респондентов направлена на себя, выражается в виде принятия или непринятия ответственности и вины.

В группе выпускников со средним уровнем тревожности преобладающей является импунитивная направленность с необходимо-упорствующим типом реакции. Этими выпускниками фрустрирующая ситуация обозначается как «неизбежность», она не направлена не на себя, не на других. Происходит фиксация на удовлетворении потребности, на решении возникшей ситуации. У респондентов нашей выборки он проявлялся словами «все разрешимо», «стоит приложить небольшие усилия» или в словах «все идет своим чередом», «все решится как нужно самостоятельно».

В группе высокотревожных выпускников в большей степени выражена экстрапунитивная направленность с препятственно-доминантным типом реакции. Эти респонденты, акцентируясь на фрустрирующей ситуации, винят в них других лиц или обстоятельства. При этом, эта ситуация может рассматриваться ими в равной степени как благоприятная или как неблагоприятная. В результате наблюдения за такими студентами в учебном процессе обнаружено неприятие ситуации, упреки других в несправедливости, а также постоянное сравнение оценки преподавателями себя и одноклассников.

В соответствии со второй задачей исследование изучены особенности образа будущего у выпускников ВУЗа с разным уровнем тревожности. Для анализа сочинений было выделено несколько конструктов, которые часто упоминались испытуемыми. Путем беседы были установлены мотивы поступления в ВУЗ, что представляется интересным для анализа результатов сочинений. Условно их можно разделить на внешние (получение диплома, социальный статус, отсрочка от армии, давление или советы значимых людей) и внутренние (саморазвитие, учебно-познавательные, профессиональные). Так, результаты разделились примерно поровну с небольшим преобладанием внутренней мотивации (54%), а внешняя, соответственно, 46%.

Все данные отражены ниже в таблице 3.

Таблица 3. Анализ сочинений у выпускников ВУЗа с разным уровнем тревожности (%)

Критерии анализа	Уровень тревожности			всего
	низкий	средний	высокий	
Внешняя мотивация	16	14	16	46
Внутренняя мотивация	19	15	20	54
Наличие места трудоустройства	5	3	1	9
Привлекательность профессии	16	12	23	51
Желание продолжения обучения	12	9	11	32
Разочарованность профессией	20	20	20	60
Желание реализации в профессиональной деятельности	12	17	12	41
Сомнения насчет будущего	13	12	43	68

Установлено, что 59% выпускников не хотят профессионально реализовываться по получаемой специальности, приводя следующие причины: не устраивает низкая оплата труда (83%), в процессе обучения были разочарованны в получаемой профессии (60%). 32% учащихся хотят и дальше продолжать обучение, 19% из них будут развиваться в получаемой профессии, остальные хотят сменить поле деятельности. Были выделены такие привлекательные стороны профессии: активное взаимодействие в системе «человек-человек» (31%), возможность оказания помощи другим (20%). Лишь у 9% выпускников уже есть предполагаемое место работы по профессии, что крайне мало. 49% выпускников указали, что их пугает большая ответственность, которую должен нести психолог во взаимодействии с клиентами. Преобладающее количество студентов (68%)

указали, что у них есть сомнения по поводу собственного будущего, касающиеся как трудоустройства, так и личностного самоопределения.

Из таблицы также следует, что для групп с низким и высоким уровнями тревожности в большей степени свойственна внутренняя мотивация, а для группы со средним уровнем тревожности внешняя мотивация. Предполагаемое место трудоустройства есть больше у низкотревожных и менее всего у высокотревожных выпускников. Высокотревожные в большинстве своем считают профессию привлекательной, а также имеют сомнения насчет своего будущего. У низкотревожных студентов обнаруживается большее желание продолжать обучение, среднетревожные же хотят работать. Для всех групп одинаково свойственна разочарованность профессиональной деятельностью.

Для поиска различий между выпускниками ВУЗа с разным уровнем тревожности по выраженности показателей образа будущего и особенностей реакций на фрустрацию был проведен статистический анализ. В ходе анализа особенностей образа будущего у выпускников с разным уровнем тревожности обнаружены достоверные статистические различия между группами по шкалам: «тип реакции» ($p < 0,05$), «направленность реакции» ($p < 0,01$) и «мотив обучения» ($p < 0,05$) (Приложение 7). Это доказывает наличие существенных отличий между выпускниками с разным уровнем тревожности, то есть отличий каждая группа выпускников имеет свои особенности реагирования на ситуацию фрустрации, свои мотивы поступления в университет.

Далее, был осуществлен корреляционный анализ для поиска связей между переменными (Приложение 5). Так же полученные данные изображены на рисунке 2.2.3.



Рисунок 2.2.3 Корреляционная плеяда

Так, обнаружены положительные корреляционные связи на высоком уровне значимости ($p < 0,01$) между показателями: «личностная тревожность» с «направленность реакции»; отрицательные корреляционные связи «личностная тревожность» с «тип реакции», «сомнения насчет будущего», «реактивная тревожность»;

Статистически достоверные связи ($p < 0,05$) обнаружены между показателями:

- положительные связи «реактивная тревожность» с, «мотивация»; отрицательная связь «реактивная тревожность» с «привлекательность профессии»;

- отрицательная связь «личностная тревожность» с «разочарованность профессией».

Таким образом, установлено, что доминирующее количество выпускников являются высокотревожными, во фрустрирующих ситуациях у

них преобладают тип реакции на себя с принятием вины и ответственности, и препятственно-доминантные реакции (с фиксацией на препятствии). У студентов присутствует беспокойность собственным будущим, сомнения по поводу профессионального самоопределения и трудоустроенности.

В ходе статистического анализа особенностей образа будущего у выпускников с разным уровнем тревожности обнаружены достоверные множественные корреляционные связи между выпускниками с разным уровнем тревожности и особенностями реакции на фрустрацию, особенностями образа будущего.

Полученные данные обосновывают наше предположение о связи тревожности и образа будущего у выпускников ВУЗа, приступим к проверке возможности влияния одной переменной на другую. Разработанная коррекционная программа направлена на снижение тревожности, что гипотетически может способствовать оптимизации образа будущего у выпускников ВУЗа.

Цель – создание условий для формирования адаптивного уровня тревожности как условия развития конструктивного образа будущего.

Задачи:

1. Актуализация представлений о себе и структурирование ценностей и смыслов.
2. Формирование адаптивного уровня тревожности.
3. Формирование жизненных ориентиров.
4. Развитие навыка целеполагания и планирования действий.

Принципы построения работы:

1. Принцип единства диагностики и коррекции предполагает целостность этих двух психологических направлений.
2. Принцип конфиденциальности означает неразглашение информации о испытуемых, то есть результатов диагностики и информации, полученной в ходе коррекционно-развивающей работы.

3. Деятельностный принцип определяет тактику, пути и способы ведения коррекционно-развивающей работы.

4. Принцип системности определяет учет развивающих и профилактических задач.

Критерии отбора в рабочую группу: в результате диагностического исследования были отобраны респонденты с неадаптивным уровнем тревожности (высокий), которым характерна обеспокоенность собственным будущим.

Численность контрольной и экспериментальной групп – по 11 человек в каждой.

Организация занятий. Программа рассчитана на 3 месяца. Рекомендованная периодичность коррекционно – развивающих занятий 1-2 раза в неделю.

Структура занятий:

1. Приветствие.
2. Основная часть.
3. Рефлексия и обратная связь.

Для реализации программы важно: снятие эмоционального напряжения, активное включение участников в совместную деятельность, замотивированность на работу, открытость, выполнение индивидуальной работы, участие в групповых формах работы, рефлексия и коллективное обсуждение.

Технология работы:

1. Снятие эмоционального напряжения.
2. Формирование адаптивного уровня тревожности.
3. Обучение приемам саморелаксации, снятия эмоционального напряжения в стрессовых ситуациях.
4. Непосредственная детальная работа с образом будущего – конкретными целями, а также способами и условиями их достижения (ресурсами, окружением и т.п.).

Методы работы: индивидуальные и групповые формы работы, арт-терапия, психодрама, активное воображение, транзактный анализ.

Критерии оценки эффективности коррекционно-развивающей программы:

- формирование адаптивного уровня тревожности,
- снижение обеспокоенности относительно своего будущего,
- развитие навыка целеполагания и планирования своей деятельности, осознание своих целей,
- моделирование эмоционального содержания успешного будущего.

План работы с упражнениями представлен в приложении 6.

2.4 Анализ эффективности коррекционно-развивающей программы по формированию конструктивного образа будущего

Приступим к анализу полученных данных после проведенного формирующего эксперимента.

Для оценки значимости различий по уровням тревожности в экспериментальной группе до и после воздействия был осуществлен статистический анализ. Получены статистические различия на достоверном уровне значимости ($p < 0,05$) по показателям «личностная тревожность», «ситуативная тревожность». Данные позволяют нам судить о том, что коррекционно-развивающая программа оказалась достаточно эффективной.

Согласно квазиэкспериментальному плану для двух групп с предварительным и итоговым тестированием был проведен повторный замер изучаемых переменных для сравнения экспериментальной группы, то есть в той, на которую оказывалось формирующее воздействие с результатами контрольной группы, на которую такого воздействия не оказывалось. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4. Показатели тревожности в контрольной и экспериментальной группах (ср.знач.)

Шкалы методик	Данные контрольной группы	Данные экспериментальной группы
Личностная тревожность	46,6	42,3
Реактивная (ситуативная) тревожность	46,8	41
Тип реакции	1,8	2,9
Направленность реакции	2,05	2,5

Присвоенные значения подшкалам:

- направленность реакции: интропунитивные-1, экстрапунитивные- 2, импунитивные-3;
- тип: препятственно-доминантные-1, эго-защитные-2, необходимо-упорствующие-3.

Исходя из представленных данных обнаруживается следующая динамика в экспериментальной группе: уровни личностной и реактивной (ситуативной) тревожности снизились и находятся в умеренных средних значениях (ср.знач.= 42,3 и 41 соответственно); экстрапунитивная направленность реакции стала выраженнее у испытуемых экспериментальной группы; тип реакции, в большинстве, сместился на необходимо-упорствующие реакции. Показатели тревожности в контрольной группе остались прежними.

Статистически достоверные различия были установлены между показателями личностная тревожность ($p < 0,01$), реактивная (ситуативная) тревожность ($p < 0,01$), тип реакции ($p < 0,05$) (Приложение 8).

После коррекционной работы показатели тревожности у испытуемых экспериментальной группы стали средних значений, то есть тревожность приобрела адаптивный характер, необходимый для мобилизации организма. Такая тревожность ведет к действиям, которые направлены на снижение или устранение опасности. Эти действия часто имеют конструктивный характер,

совершая их, человек применяет механизмы, которые позволяют справиться с трудностями.

Тип реакций испытуемых на неудачи сместился с препятственно-доминантного на необходимо-упорствующий. То есть, если испытуемые контрольной группы акцентировались на ситуации неуспеха и на препятствии, то испытуемые экспериментальной группы теперь ищут конструктивные способы преодоления ситуации, решения проблемы, удовлетворения потребности в форме или требования помощи от других лиц, или принятия на себя обязанности разрешения ситуации, или уверенности в том, что время и ход событий приведут к ее разрешению.

Установлено также, что в результате коррекционной работы удалось сместить выделенные показатели отношения к своему будущему у выпускников ВУЗа. Динамика показателей изображена в таблице 4.

Таблица 4. Показатели отношения к своему будущему у выпускников контрольной и экспериментальной групп (%)

Критерии анализа	Данные контрольной группы	Данные экспериментальной группы
Внешняя мотивация	16	16
Внутренняя мотивация	20	20
Наличие места трудоустройства	1	1
Привлекательность профессии	23	41
Желание продолжения обучения	11	27
Разочарованность профессией	20	20
Желание реализации в профессиональной деятельности	12	20

Сомнения насчет будущего	43	30
--------------------------	----	----

Так, стоит отметить, что не обнаружено никаких изменений в показателе мотивации (внешней и внутренней), так как он отражает состояние на момент поступления в ВУЗ и «наличие места трудоустройства». А также в показателе «разочарованность профессией», вероятно, он является уже установленным и обоснованным следствием ценностно-смысловой сферы учащихся, но тем не менее, студенты допускают вероятность того, что это «просто кризисный период», «мнение еще может поменяться».

Обнаружена положительная динамика (с 23% до 41%) в показателе «привлекательность профессии», студенты отмечают, что стали выделять в выбранной профессии больше положительных сторон, их уже не пугает, а привлекает ответственность, которую несет психолог в своей профессиональной деятельности, а также возможность непрерывного профессионального роста.

Большее количество студентов пожелали продолжить свое обучение (27%) в психологической науке, объясняя это привлекательностью профессии.

«Желание реализации в профессиональной деятельности» также теперь обнаруживается у 20% выпускников, несмотря на разочарованность профессией и низкую оплату труда, часто звучала в процессе беседы фраза «я хочу, а значит смогу этого достичь», то есть у студентов повысилась уверенность в себе.

Сомнения относительно своего будущего, которое вытекает из многих вышеперечисленных показателей, значительно снизилось (с 43% до 30%), выпускники стали увереннее в своих силах, они меньше переживают насчет своей реализации в профессии и спокойнее относятся к своему будущему в целом.

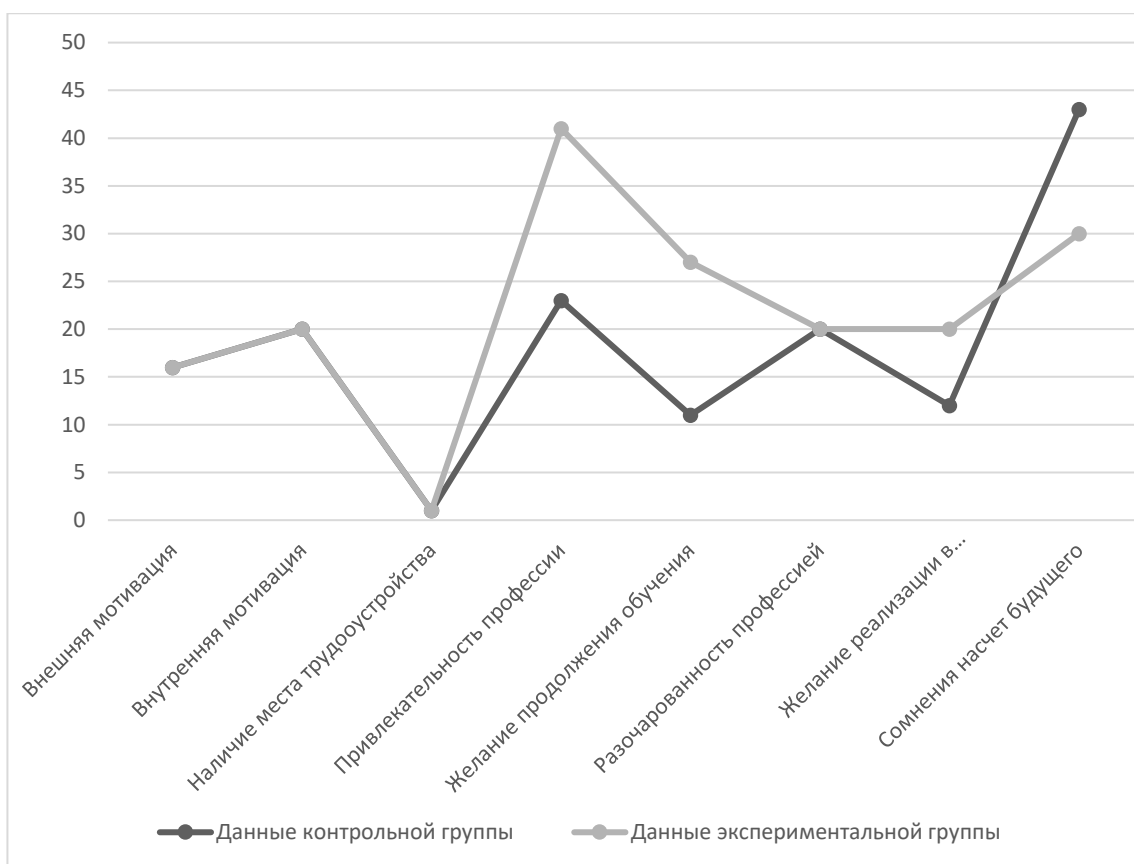


Рисунок 2.2.4 Сдвиги в показателях отношения к своему будущему в контрольной и экспериментальной группах

На рисунке 2.2.4 наглядно показаны произошедшие изменения в экспериментальной группе после коррекционного воздействия, результаты которого описаны выше.

Статистический анализ данных позволил выделить различия контрольной и экспериментальной групп по следующим показателям: «привлекательность профессии» ($p < 0,05$), «желание реализации в профессиональной деятельности» ($p < 0,01$), «сомнения насчет будущего» ($p < 0,05$), «желание продолжения обучения» ($p < 0,05$) (приложение 8).

Для изучения влияния независимой переменной (тревожность) на зависимую (образ будущего) был использован дисперсионный анализ (ANOVA). Статистический анализ данных при помощи дисперсионного

доказал влияние тревожности на образ будущего выпускников ВУЗа по следующим показателям (приложение 9):

- на статистически значимом (достоверном) уровне ($p < 0,05$) у показателей «сомнения насчет своего будущего», «разочарованность профессией», «желание продолжения обучения»;

- на высоком уровне значимости ($p < 0,01$) у показателей «тип реакции», «мотивация», «желание дальнейшей реализации».

Таким образом, проведенная нами психокоррекционная программа позволила достичь определенных результатов. Нам удалось достичь снижения уровня личностной и ситуативной тревожности у выпускников ВУЗа. Отмечается и положительная динамика в показателях их отношения к своему будущему, студенты стали увереннее, спокойнее и позитивнее относиться к нему, выделять в нем больше положительных сторон.

Можно утверждать, что более длительная и доработанная с использованием других методов и с привлечением прочих сторонних факторов психокоррекционная программа поможет достичь наиболее глубоких и значительных изменений в тревожности относительно будущего у выпускников ВУЗа.

Так, были подтверждены гипотезы нашего исследования: тревожность выпускников ВУЗа влияет на формирование образа будущего; снижение высокого уровня тревожности способствует формированию конструктивного образа будущего.

Выводы по 2 главе

Эмпирическое изучение коррекции образа будущего у выпускников ВУЗа с разным уровнем тревожности осуществлялось в соответствии с поставленными задачами:

1. Изучить особенности тревожности у выпускников ВУЗа.
2. Изучить особенности образа будущего у выпускников ВУЗа с разным уровнем тревожности.
3. Разработать и внедрить программу коррекции образа будущих у студентов с высоким уровнем тревожности и определить ее эффективность.

Установлено большое количество студентов с высоким уровнем личностной и реактивной (ситуативной) тревожности. У высокотревожных студентов образ будущего характеризуется разочарованностью в профессии, отсутствием четко ориентированных планов и сомнением касательно будущего. Эти данные дали нам основание для проведения психокоррекционной программы, направленной на снижение уровня тревожности, которая показала определенные результаты: позволила понизить уровень тревожности, что, в свою очередь, привело к формированию более позитивного образа будущего у выпускников ВУЗа.

Заключение

В последние годы присутствует тенденция негавитизации представления о своем будущем и повышение тревожности относительно него, что значительно характерно для выпускающихся студентов, которым неясны и непонятны дальнейшие перспективы. Усугубляют ситуации требования рынка труда к современным специалистам, которые кажутся нереальными вчерашним студентам.

В данной работе мы рассматриваем представление о будущем у студентов и выделяем его как одну из важных характеристик образа мира. Представления личности о будущем, по мнению Е.И. Головахи – это субъективная картина будущего в сознании человека, характеризующаяся наличием сложной взаимосвязи предполагаемых событий, с которыми индивид связывает свой индивидуальный смысл жизни. Вслед за Н.Д. Твороговой, мы определяем образ будущего как результат процесса присваивания субъектом предметного мира в его идеальной форме сознательного отражения, в результате которого происходит превращение объективного мира в субъективный опыт. Образ будущего - это мультимодальный конструкт, включающий в себя временные характеристики, эмоциональное и когнитивное отношение. По мнению А.Н. Кононова, образ будущего связан с прошлым и настоящим человека, то есть мы полагаем, что для его изменения нужно активно работать с прошлым опытом человека.

Тревожность мы определяем в традиции Ч. Спилбергера и Ю.Л. Ханина, как психическое свойство переживания тревоги, как индивидуально-психологическую особенность человека. Личностная тревожность характеризует хроническое состояние переживание тревоги, проявляется в психическом напряжении, переживании состояния беспокойства, в склонности к невротизации. Как и любое эмоциональное проявление она является откликом организма в ответ на раздражение. Мы полагаем, что

существует оптимальный уровень тревожности, который является полезным для функционирования человека и активизирует активность личности, формирует адаптивные формы поведения, а высокий уровень тревожности является дезорганизирующим фактором деятельности и для развития личности в целом. Так же мы придерживаемся взглядов А.Н. Кононова, который декларирует о необходимости введения в научную терминологию понятия «тревожность о будущем»- негативное состояние, связанное с ожиданием неопределенной угрозы для собственной цели, потребности, ценности, которое приводит к изменению образа будущего. Автор так же говорит о том, что высокая тревожность способствует сужению временной перспективы и накладывает ограничения на активность человека и выбор поведенческих паттернов. Он говорит о том, что, зная причины и особенности этого феномена можно сформировать методологию интервенции, необходимой для снижения остроты переживания тревоги, продумыванию алгоритма действий и изменению мотивов и ценностно-смысловой сферы, которые будут способствовать формированию позитивного образа будущего.

В нашей выборке у большинства респондентов обнаружен высокий уровень личностной тревожности, каждая тревожащая ситуация для таких респондентов обладает стрессовым воздействием, такая тревожность часто проявляется на соматическом уровне. Немногим меньше студентов со средним уровнем тревожности, который мы определяем, как наиболее адаптивный, оптимальный. Менее всего обнаружено студентов со средним уровнем личностной тревожности. Шкала ситуативной тревожности дала нам возможность понять находятся ли испытуемые в состоянии переживания тревоги на момент исследования. Так, у преобладающего большинства обнаруживается такая ситуация, у них отмечен высокий уровень ситуативной тревожности, что отражается во внешних паттернах поведения (дрожь, заикания). Далее испытуемые с низким уровнем, которых характеризует неподдельной спокойствие в большем диапазоне ситуаций. Менее всего

респондентов со средним уровнем ситуативной тревожности. При сопоставлении личностной и ситуативной тревожности установлено, что для выпускников с низким уровнем тревожности характерен низкий уровень реактивной (ситуативной) тревожности, для выпускников со средним уровнем тревожности средний уровень ситуативной тревожности, для группы с высоким уровнем тревожности, соответственно, высокий уровень тревожности, что демонстрирует нам соотношение видов тревожности. Далее были изучены представления о реакциях на неудачу и способах выхода из ситуаций, которые препятствуют деятельности или удовлетворению потребностей личности, а вследствие могут обуславливать повышение тревожности у выпускников с разным уровнем тревожности. Для выпускников с низким уровнем тревожности наиболее свойственны интрапунитивные направленность реакции, а также в равной степени характерны эго-защитный и препятственно-доминантный типы реакций. Для лиц со средним уровнем тревожности характерны в большей степени импунитивная направленность реакции и доминирует необходимо-упорствующий тип реакции. У студентов-выпускников с высокой тревожностью преобладает экстрапунитивная направленность реакций и препятственно-доминантный тип реакций.

Далее были изучены особенности образа будущего у выпускников ВУЗа с разным уровнем тревожности. Путем беседы были установлены мотивы поступления в ВУЗ, что представляется интересным для анализа результатов сочинений, так, результаты разделились примерно поровну с небольшим преобладанием внутренней мотивации (саморазвитие, учебно-познавательные, профессиональные). Установлено, что для групп с низким и высоким уровнями тревожности в большей степени свойственна внутренняя мотивация, а для группы со средним уровнем тревожности внешняя мотивация. Предполагаемое место трудоустройства есть больше у низкотревожных и менее всего у высокотревожных выпускников. Высокотревожные в большинстве своем считают профессию

привлекательной, а также имеют сомнения насчет своего будущего. У низкотревожных студентов обнаруживается большее желание продолжать обучение, среднетревожные же хотят работать. Для всех групп одинаково свойственна разочарованность профессиональной деятельностью и сомнения насчет собственного будущего.

Нами была разработана, апробирована психокоррекционная программа, направленная на снижение тревожности, что гипотетически может способствовать оптимизации образа будущего у выпускников ВУЗа. Для оценки эффективности программы был произведен повторный замер переменных. Обнаружилась следующая динамика: уровни личностной и реактивной (ситуативной) тревожности снизились и находятся в умеренных средних значениях, то есть тревожность приобрела адаптивный характер, необходимый для мобилизации организма; тип реакции, в большинстве, сместился на необходимо-упоствующие реакции, необходимые для разрешения ситуации. Установлены и изменения в образе будущего у выпускников, обнаружена положительная динамика в показателе «привлекательность профессии», студенты отмечают, что стали выделять в выбранной профессии больше положительных сторон; большее количество студентов пожелали продолжить свое обучение в психологической науке, объясняя это привлекательностью профессии; повысилось количество студентов, желающих реализовываться в профессиональной деятельности; снизилось количество студентов, которые сомневаются насчет своего будущего, выпускники стали увереннее в своих силах, они меньше переживают насчет своей реализации в профессии и спокойнее относятся к своему будущему в целом. Статистический анализ данных при помощи дисперсионного доказал влияние тревожности на образ будущего выпускников ВУЗа по следующим показателям «сомнения насчет своего будущего», «разочарованность профессией», «желание продолжения обучения», «тип реакции», «мотивация», «желание дальнейшей реализации».

Так, психокоррекционная программа оказалась достаточно эффективной, обнаружено снижение тревожности у выпускников ВУЗа. Нам также удалось достичь изменения образа будущего, студенты стали спокойнее к нему относиться, меньше переживать и сомневаться, то есть образ будущего стал в целом позитивнее. Можно утверждать, что более длительная и доработанная с использованием других методов и с привлечением прочих сторонних факторов психокоррекционная программа поможет достичь наиболее глубоких и значительных изменений в тревожности относительно будущего у выпускников ВУЗа.

Таким образом, были подтверждены гипотезы нашего исследования: тревожность выпускников ВУЗа влияет на формирование образа будущего; снижение высокого уровня тревожности способствует формированию конструктивного образа будущего.

Список использованных источников

1. Абульханова, К.А. Личность во времени человеческой культуры / К.А. Абульханова // Вестник КПКУ им. В.П. Астафьева. - 2013. - №3. - С. 40-53
2. Абульханова, К. А. Время личности и время жизни / К. А. Абульханова, Т. Н. Березина. - СПб.: Алетей. - 2001. - 304 с.
3. Абульханова-Славская, К. А. Психология личности и время жизни / К.А. Абульханова-Славская.: СПб., 2001. - С. 299.
4. Айзенк, Х. Психологические теории тревожности: В кн. Тревога и тревожность / Под ред. В.М. Астапова. - СПб.: Питер, 2001. – 247 с.
5. Акелян, Н. С. Восприятие будущего и реализация настроющего студентами / Н.С. Акелян // Теория и практика общественного развития. - 2012. - № 7. - С. 107-112.
6. Акименко, А.К. Представления о прошлом, настоящем и будущем в системе социально-психологической адаптации личности / А.К. Акименко // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. - 2014. - №12. - С. 11-22.
7. Асмолов, А. Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа / А.Г. Асмолов. — М.: Смысл, 2001. - 416 с.
8. Астапов, В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги// Психологический журнал. – 2002. - №5.
9. Астахов, Р.Л. Тревожность как фактор трансформации личности подростков / Р.Л. Астахов // Психология XXI века: Тезисы Межд. Научно-практической студенческой конференции. - СПб.: Питер, 2000, - 168 с.
10. Арапова, П.И. Образ будущего и выбор жизненного пути в юношеском возрасте / П.И. Арапов // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия 4: Педагогика. Психология. - 2015. - Вып 1 (36). - С. 122-129.

11. Астапов, В. М. Феномен тревоги с позиции функционального подхода: дис. ... д-ра психол. наук / В.М. Астапов // Фонды Рос. гос. б-ки. М., 2003. - 180 с.
12. Бохан, Т.Г. Образ профессионального будущего студентов на «кризисных» этапах обучения в вузе / Бохан Т.Г., Алексеева Л.Ф., Языков К.Г., Шабаловская М.В., Морева С.А. // Известия Саратовского университета. - 2013. - № 11. - С. 30-38.
13. Бочарова, Е.Е. Конструирование образа будущего учащейся молодежью как аспект ее социального самоопределения / Е.Е. Бочарова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2010.- Т 10, № 3. - С. 118-124.
14. Березин, Ф.Б. Психическая адаптация и тревога / Ф.Б. Березин. – Москва // Психология мотивации и эмоций : учебное пособие / ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. – Издание 2-е, стереотипное. – Москва : ЧеРо : Омега-Л : МПСИ, 2006. – С. 350-357.
15. Горшков, Е. А. Исследование эмоциональной тревожности студентов на разных этапах обучения в педагогическом вузе / Е.А. Горшков, Л.Д. Коротина // Молодой ученый. — 2015. — №23.2. — С. 46-51.
16. Головаха, Е.И. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник // 2-е изд., испр. и дополн. - М.: Смысл, 2008. - 1-е изд. - Киев: Наукова думка, 2002. – 190 с.
17. Гольцман, Е. Век тревоги / Е. Гольцман // Наука и жизнь. - 2001. - №2. - С. 30- 36.
18. Деревянко, Ю.П. Особенности переживания времени в студенческом возрасте / Ю.П. Деревянко // Диссертация... кандидат псих. наук. – 2011. – 178 с.
19. Дерманова, И.Б. Исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. – СПб., 2002.- С.124-126.

20. Жуков, Д. С. Формирование исторической памяти и образа желаемого будущего как инструменты социального развития / Д.С. Жуков, С.К. Лямин // Социально-экономические явления и процессы. - 2013. - № 11. - С. 34-39.

21. Зайцев, Ю.А. Диагностика и коррекция подростково-юношеской тревожности относительно будущего / Ю.А. Зайцев // Диссертация... кандидат псих. наук. – 2008. – 225 с

22. Иконникова, О.М. Взаимосвязь личностных особенностей и выбора профессии у будущих психологов / О.М. Иконникова, Е.Б. Пучкова / Текст научной статьи по специальности «Педагогическая психология» // Педагогика и психология образования. – 2010. - № 10. - С 87-95.

23. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий. / Е.П. Ильин. - СПб. - Питер, 2004. – 161 с.

24. Ильясова, О.В. К вопросу о становлении образа «я будущий специалист» у студентов педагогического вуза / О.В. Ильясова // Вестник Башкирского университета. – 2007. - Т. 12, № 4. - С. 241-246.

25. Канищева, М.А. Особенности самоактуализации у лиц с развитым и неразвитым образом будущего / М.А. Канищева // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2014. - № 22. – С. 340-345.

26. Козловская, Т.Н. Генезис научного знания и формирование «образа будущего» личности / Т.Н. Козловская // Известия Оренбургского государственного аграрного университета. – 2006. - С. 109-120.

27. Ковдра, А. С. Временная перспектива как predisposition психологической безопасности личности: дис. ... канд. психол. наук. / А.С. Ковдра // Пятигорск. - 2012. - 224 с.

28. Кононов, А.М. Феномен тревоги о будущем как отдельное понятие в психологической науке / А.М. Кононов // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2013. – №30. - С 37-44.

29. Кононов, А.Н. Проблема исследования тревоги о будущем в отечественной и зарубежной психологической науке / А.Н. Кононов // Статья. Г. Москва, МГОУ. -2017. – С. 3-6.
30. Колпакова, М. Корни тревоги / М. Колпакова // Московский психотер. журнал. - 2003. -№3. - С. 74-85
31. Кузовкин, В.В. Исследование особенностей переживания тревоги о будущем работниками организаций методом ранговой корреляции / В.В. Кузовкин, А.Н. Кононов // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2017. - С. 120-131.
32. Левитов, Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги / Д. Левитов // Вопросы психологии. - 2006. - №1. С. 34-39.
33. Маслова, Т.М. Динамика тревожности студентов ВУЗа в процессе их профессионального становления / Т.М. Маслова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2014. – № 12. – С 19-23.
34. Мельниченко, О.Г. Исследование тревожности в связи с личностными биохимическими особенностями / О.Г. Мельниченко // Психофизиология. - Л., 2009. – 970 с.
35. Мэй, Р. Смысл тревоги: пер. с англ / Р.Мэй. -М.: Класс. - 2001. - 384 с.
36. Нюттен, Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.
37. Налетова, А.И. О концепте «образ будущего» в эпистемологическом / А.И. Налетова // Томский политехнический университет. – 2012. - № 6. - С. 132-140.
38. Одяков, С. В. Контуры образа будущего: социоструктурный аспект / С. В. Одяков // Вестник ЮУрГУ. Серия «Социально-гуманитарные науки». — Т. 18, N° 2. — С. 95—99

39. Петрова, В.Н. Онтологические основания изучения образа будущего / В.Н. Петрова // Вестник Томского государственного университета. – 2010. - С. 163-170.

40. Петрова, В.Н. Образ будущего и профессиональная успешность / В.Н. Петрова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6. Политология. Международные отношения. – 2007. - № 44, сер 6. - С 123-130.

41. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. - М.: Воронеж. - 2000. - 304 с.

42. Прихожан, А.М. Формы и маски тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности // Тревога и тревожность / Под ред. В.М. Астапова. – СПб., 2001. – 303 с.

43. Прусова, Э. В. Проблема взаимосвязи образа будущего личности с удовлетворенностью профессиональным выбором в юношеском возрасте / Э.В. Прусова // Диссертация... кандидат псих. наук. – 2006. – 184 с.

44. Погорелов, А.Г. Тревога в процессе преодоления экстремальных ситуаций / А.Г. Погорелов, Е.И. Погорелова // Известия Южного федерального университета. Технические науки 2005 Тематический выпуск. - 2002. - С. 222-229.

45. Розенцвейг, С. Тест Розенцвейга (детский и взрослый варианты). Приложение к книге «Практикум по возрастной психологии» / С. Розенцвейг. – 2002. - 229 с.

46. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. СПб.: Питер. – 2002. - 720 с.

47. Савлакова, Н.М. Временная перспектива личности: теоретический анализ проблемы / Н.М. Савлакова // Философия и социальные науки. - 2010. - № 3. - С. 18-24.

48. Смирнов, Ю.А. Стиль жизни у лиц с разным уровнем личностной тревожности. Автореф. дис. ... канд псих. наук. / Ю.А. Смирнов. – М., 2007. – 34 с.

49. Спилбергер, Ч.Д.. Коррекция повышения тревожности детей / Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин. - СПб., - 2001. - 214 с.

50. Сидоров, К.Р. Тревожность как психологический феномен / К.Р. Сидоров // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2013. - № 2. - С 42-53.

51. Собкин, В.С. Диагностика структурных особенностей личностных изменений у студентов на разных этапах обучения / В.С. Собкин, А.В. Собкина, Т.А. Лыкова // Консультативная психология и психотерапия. - 2018. - Т. 26. № 4. - С. 83-100.

52. Собкин, В.С. Личностные особенности и реакции на фрустрацию (по результатам исследования студентов-актеров) / В.С. Собкин, Т.А. Лыкова // Консультативная психология и психотерапия. - 2018. - Т. 26. № 1. - С. 7—28.

53. Тарасова, Р.Е. Проблема тревожности студентов / Р.Е. Тарасова // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5. – С. 12-19.

54. Творогова, Т.Н, Психология / Т.Н. Творогова. – М.: Российское философское общество. – 2016. - 576 с.

55. Тихонова, А.А. Взаимосвязь образа будущего с мотивацией к саморазвитию на этапе юности (на примере студентов ВУЗа) / А.А. Тихонова // Теория и практика общественного развития. – 2014. - № 17. – С. 208-219.

56. Утяганова, З.З. «Образ будущего» как условие самореализации студента / З.З. Утяганова // Высшее образование в России. – 2009. - № 5. - С. 154-167.

57. Фрейд, З. Истерия и страх / З. Фрейд. - М.: Фирма СТД. - 2006. - 320 с.

58. Филимонова, А.В. Восприятие феномена тревоги в зависимости от степени фрустрации / А.В. Филимонова // Образование и наука. – 2009. – № 6 (63). - С. 77-86.

59. Ханин, Ю. Л. Агрессивное поведение и фрустрационный тест Розенцвейга / Ю.Л. Ханин, С. Розенцвейг. – М: Москва. -2012. – 174 с.

60. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – СПб.: Питер, 2002. – 224 с.

61. Холмогорова, А.Б. Эмоциональные расстройства и современная культура на примере соматоформных, депрессивных и тревожных расстройств / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Московский психотерапевтический журнал. – 2011. - №2. — С. 61-90.

62. Чадаева, К.Д. Образ будущего в разных возрастах / К.Д. Чадаева // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2013. – С. 41-56.

63. Zimbardo P.G., Boyd J.N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric // J. of Person. and Soc. Psychol. 2010. Vrl. 77.

ПРИЛОЖЕНИЯ