

## Список використаної літератури

1. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. – Львів: Свічадо, 2014. – 240 с.
2. Лушин, П. Екофасилітативний підхід. // *Психологія*, Випуск 16. – Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2002. – С. 27-30.
3. Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях: практикум / упорядники Браницька Т.Р., Матохнюк Л.О., Шпортун О.М. – Вінниця: Вид-во КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2022 – 131 с.

## ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО ОБРАЗУ МАЙБУТНЬОГО В ЮНАЦЬКОЇ МОЛОДІ

УДК 159.923.3

**Савишена Наталія Євгеніївна**

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,  
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Яцюк Марія Валеріївна**

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Актуальність дослідження.** Відповіді на складні виклики сьогодення і подальший розвиток українського суспільства залежать від реалізації життєвих задумів у різноманітних сферах людського буття, де найголовнішу роль відіграє сформований образ майбутнього, який ґрунтується на багатьох психологічних властивостях і утвореннях, які мають бути достатньо соціально зрілими. Особистість із сформованим образом майбутнього відзначається здатністю до антиципації майбутнього, готовністю планування свого розвитку в контексті можливих обставин, гармонійними стосунками як із власним майбутнім, так й із сьогоденням, що загалом характеризується осмисленням свого життя. Саме

тому, розробка програм формування позитивного образу майбутнього в юнацької молоді є актуальною.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У контексті побудови системи розвитку оптимістичного уявлення про мабутнє у молоді було обрано підхід, що ґрунтується на використанні тренінгових психотехнологій інтегративного напрямку. У процесі розробки психотренінгу нами було виокремлено зовнішні психологічні чинники розвитку уявлень про майбутнє молоді в умовах оптимістичного спрямованого психологічного впливу, що відповідають використуванню технологій і відображаються в побудові середовища: позитивна емоційна насиченість; атмосфера довіри, безпеки, взаєморозуміння та комфорту; толерантність та безоціночність, рольова нерегламентованість, децентрованість, наявність креативних зразків; активна спрямованість на перебування у процесі (тут і тепер); проблемність і невизначеність, образно-інформаційна збагаченість; оптимістично спрямований інтегративно-діяльнісний характер середовища; груповий характер використання.

Програма реалізована з учасниками формульовального експерименту (15 осіб). Сформована також контрольна група (15 осіб). Програма розвитку позитивного образу майбутнього в осіб юнацького віку передбачала 12 занять: 2 заняття інформаційного блоку та 10 занять тренінгового блоку. Кожне заняття тривало по 3 години з перервою в 15 хвилин. Оцінка ефективності впровадження розвиткової програми здійснювалася на основі аналізу якісних та кількісних показників змін, які були зафіксовані після проведення групового тренінгу. У повторному дослідженні в обох групах застосовано такі методики: опитувальник Ф. Зімбардо та опитувальник «Антивітальність та життєстійкість».

Інформаційний блок був представлений такими етапами:

1-й етап – актуалізація очікування, мета етапу полягає в підсиленні мотивації участі в програмі. На цьому етапі були використані такі вправи: вправа-знайомство «Презентація імені»; самовираження учасників за допомогою метафоричних карт: методика «Перетворення»; вправа-гра «Відгадай»; *вправа*

*«Мій настрій»*; вправа-розминка «33»; вправа «Компліменти»; рефлексія «Мої враження від заняття».

2-й етап – активізація самопізнання, мета етапу полягає в ознайомленні молоді з поглядами науковців на проблему життєтворчості особистості. На цьому етапі були використані такі вправи: інформаційне повідомлення – ознайомлення учасників програми з концепцією життєстійкості Т. Титаренко; мозковий штурм «Моє майбутнє»; інформаційне повідомлення – теорія оптимізму М. Селігмана; вправа «Ідентичність»; вправа «Мої цінності»; «Коллективне інтерв'ю»; вправа «Продовжи речення»; рефлексія «Побажання».

Тренінговий блок був представлений такими етапами:

1-й етап – розвиток оптимістичного образу майбутнього в юнаків та дівчат. На цьому етапі використані такі вправи: фокусування на позитиві *«Що відбулося добре?»*, *«Що я ціную?»*, *«Колесо життя»*; вправи на візуалізацію майбутнього: «Лист у майбутнє»; вправа «Квітка-семибарвиця» для активізації активного фантазування та осмислення мотивів власних мрій; вправа «Я щасливчик» - підвищення рівня життєвого оптимізму, позитивного настрою; вправа на самонавіювання «Підвищення впевненості»; вправа «Позитивна реакція на критику», обговорення; обговорення тренінгу, вправа «Побажання».

2-й етап – вивчення власних стратегій саморегуляції мотивів власної поведінки та виборів, мета якого полягала у розвитку навичок виокремлювати свої думки, почуття, концентруватися на теперішньому, сприймати інші думки, рефлексувати, виділяти механізми критики, порівнювати інформацію. На цьому етапі були використані такі вправи: інформаційне повідомлення – «Мій шлях – ріка»; вправа «Пори роки»; вправи на трансформування негативних думок, рефлексивне обговорення; рефлексія етапу.

3-й етап – усвідомлення відповідальності за вибір; мета етапу полягала у розвитку рефлексивної позиції щодо викликів та життєвих виборів молодих людей, осмислення змін щодо звичайних способів своєї поведінки. На цьому етапі були використані такі вправи: вправа «Мозковий штурм»; обговорення;

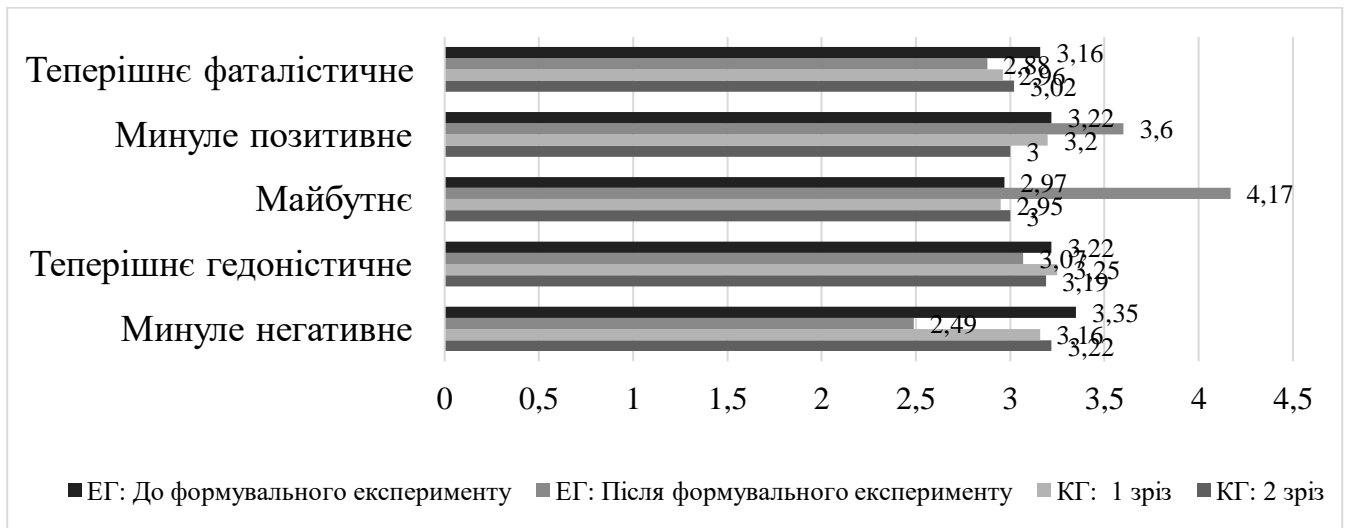
колаж «Моє майбутнє», обговорення; вправа «Місток», обговорення; вправа-обговорення «Мої враження від заняття».

4-й етап – мета етапу полягала у розвитку позитивного сприйняття «образу Я», формування доброзичливого самоствавлення. На цьому етапі були використані такі вправи: інформаційне повідомлення: «Самопізнання», вправа «Моє «Я»; вправа «Верба-тополя» на ауторелаксацію та саморегуляцію; вправа «П'ять добрих слів»; техніка «Розбивання великої мети на маленькі кроки»; вправа «Якір», символдраматична методика «Похід у гори»; заключна рефлексія.

5-й етап – мета етапу полягала у формуванні в учасників тренінгу впевненості у собі, опанування навичками самодопомоги, розвитку творчих здібностей особистості. На цьому етапі були використані такі вправи: творче завдання «Як я планую провести наступні 10 років мого життя»; вправа «Метод прес»; вправа «Книга мого життя»; рефлексія «Хроніка тренінгу»; підведення підсумків за результатами обговорення.

На початку формувального експерименту нами перевірена рівномірність розподілів основних параметрів часової перспективи експериментальної та контрольної груп. Результати порівняльного аналізу виконані за допомогою методу середніх значень і t-критерію Стьюдента. За результатами порівняльного аналізу шкал опитувальника не виявлено розбіжностей середніх значень за шкалами ( $t_{emp} < t_{кр}$ ) в експериментальній та контрольній групах. Рівномірний розподіл виділених груп формувального експерименту дозволяє в подальшому аналізувати якісні та кількісні зміни, що відбулися в результаті використання програми.

Найбільш ефективним виявився вплив на позитивні уявлення про майбутнє в юнаків та юнок, що було досягнуто через формування позитивної життєвої перспективи учасників програми (Рис. 1), підсилення самоефективності здійснення життєвих виборів, плекання оптимізму та надії щодо прогнозів майбутнього, зміни виявлено у 100 % учасників експериментальної групи та є статистично відмінними від результатів 1 зрізу ( $t=3,64$ ;  $p \leq 0,01$ ). У 13 % учасників програми результати зі середнього рівня перейшли у високий.



### Результати змін параметрів часової перспективи в учасників експериментальної ( $n_2=15$ ) та контрольної групи ( $n_1=15$ )

Зросли результати за фактором позитивного минулого у 80 % учасників програми ( $t=2,756$ ;  $p\leq 0,01$ ), що свідчить про конструктивне переосмислення ресурсного досвіду самоефективності у складних життєвих ситуаціях юнаками та дівчатами. Також у 13 % учасників програми результати зі середнього рівня перейшли у високий.

Встановлено статистично достовірні відмінності у середніх величинах обох зрізів за параметром «Теперішнє гедоністичне» ( $t=2,4$ ;  $p\leq 0,05$ ), що вказує на актуалізації в юнаків та дівчат потреби самотурботи через задоволення вітальних бажань.

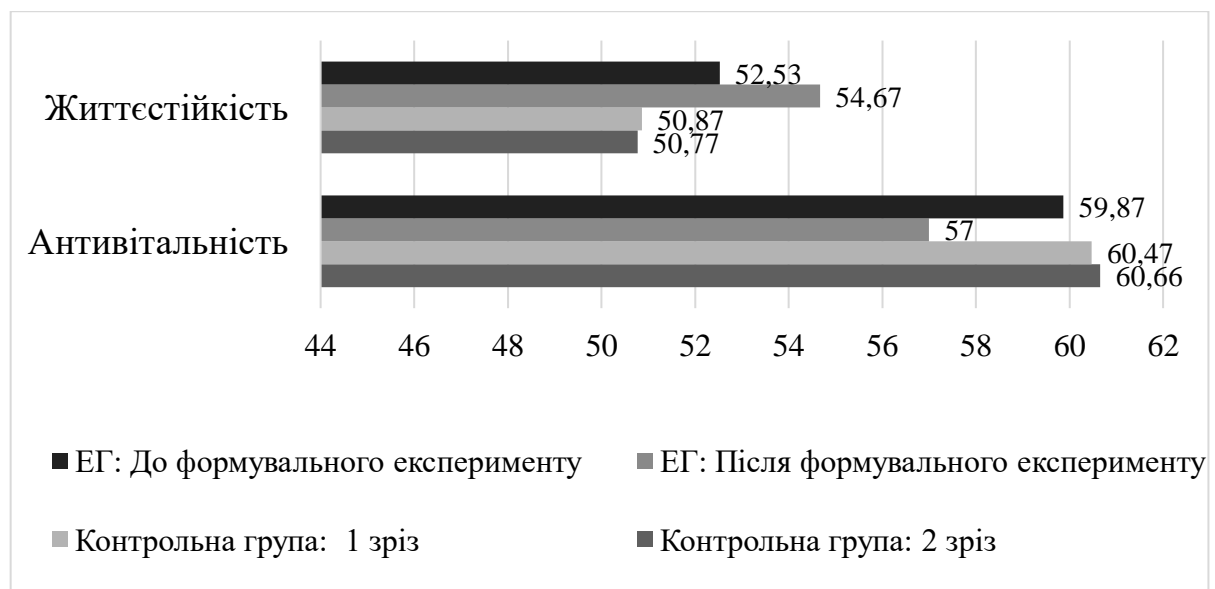
Показники шкал «Теперішнє фаталістичне» та «Минуле негативне» незначною мірою зменшилися, але ці зміни не є статистично значущими.

Програма демонструє високу ефективність у формуванні позитивного бачення майбутнього в юнаків та дівчат. Завдяки цілеспрямованій роботі над розвитком самоефективності, оптимізму та надії, вдалося досягти значних змін у ставленні до життя в учасників експериментальної групи. Крім того, спостерігається позитивна динаміка у переосмисленні минулого досвіду та актуалізації потреби у самотурботі.

Порівняльний аналіз 1 і 2 зрізів контрольної групи характеризується випадковими змінами показників усіх шкал часової перспективи, на що вказує  $t < 2,0076$  ( $t_{0,05}$ ).

За результатами повторного опитування, що відображено на Рис. 2, встановлено зменшення показників активітальності в учасників програми у 46,57% ( $t=2,18$ ;  $p \leq 0,05$ ). Найбільш суттєві зміни відбулися за показниками антивітальних переживань у 66,67% експериментальної групи ( $t=3,06$ ;  $p \leq 0,01$ ), а кожному другому учаснику вдалося знизити рівень виразності негативних переживань. Значні зрушення у зменшенні показників встановлено у 60% опитаних за шкалами «Антивітальні думки та дії» ( $t=3,85$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Страх негативної оцінки» ( $t=3,06$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Тривожні румінації» ( $t=3,39$ ;  $p \leq 0,01$ ). У 40% учасників формувального експерименту зменшилися показники самотності ( $t=2,8$ ;  $p \leq 0,05$ ) та конфліктність ( $t=2,32$ ;  $p \leq 0,05$ ). У 33,33% опитаних знизилася тенденція до асоціальної протестної поведінки ( $t=2,553$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Рисунок 2



### Результати змін життестійкості та антивітальності в учасників експериментальної ( $n_2=15$ ) та контрольної групи ( $n_1=15$ )

За результатами формувального експерименту значно покращилися показники життестійкості в учасників програми (53,33%;  $t=-3,193$ ;  $p \leq 0,01$ ).

Порівняльний аналіз 1 і 2 зрізів контрольної групи характеризується випадковими змінами показників усіх шкал антивітальності, на що вказує  $t < 2,0076$  ( $t_{0,05}$ ).

**Висновки.** Основним ресурсом розвитку оптимістичного образу майбутнього була активізація засобами соціально-психологічного тренінгу життєстійких переконань та позитивних ставлень до перспектив майбутнього, розвиток рефлексивності та довіри власному досвіду.

Результати програми свідчать про її високу ефективність у формуванні позитивного мислення та надії в юнаків та дівчат. Завдяки практичним вправам та інтерактивним формам роботи, учасники навчилися застосовувати набуті знання та навички у повсякденному житті, що дозволило їм більш ефективно долати труднощі та досягати своїх цілей.

Програма ефективно знизила рівень негативних емоцій та деструктивної поведінки в юнацької молоді, покращивши їхній психологічний стан. Попри складні умови війни, програма сприяла розвитку життєстійкості та адаптації до стресу.

### Список використаної літератури

1. Карпенко, Є. (2015). Основи психотренінгу. Дрогобич. – 78 с. [українською мовою].
2. *Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості* : [науков моногр.] / [Т.М. Титаренко, О.Г. Злобіна, Л.А. Лепіхова та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – 512 с. [українською мовою].