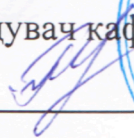


НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
завідувач кафедри ПП та М

Юлія ГЕРАСИМЕНКО
(підпис)
«11» травня 2023 р.
(дата)

«ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОГО
САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ»

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

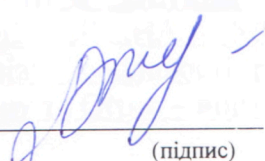
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

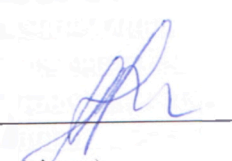
Здобувачка вищої освіти
групи ПС-23-12-зМ

ЛИНЧАК Оксана Василівна


(підпис)

Науковий керівник:
доктор психологічних наук,
професор

КЛОЧКО Алла Олексіївна


(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Линчак Оксана Василівна, група ПС-23-12-зМ

Назва: Психологічні засади професійного самовизначення старшокласників

Керівник: Ключко Алла Олексіївна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності: 1:28.4%

Мікропробіли: 40

Заміна букв: 1

Інтервали: 38

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Висхідна робота Линчак О.В. має достатній рівень оригінальності академічного тексту, містить результати власних досліджень. Використання цитат, результатів і текстів інших авторів мають відповідне наведення на джерело.

Дата *08.05.2025 р.*

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис _____



БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та
менеджменту Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія



ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
д.екон.н., проф. Герасименко Ю.С.
« 3 » січня 2025 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Линчак Оксані Василівні

1. Тема роботи «ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОГО
САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ»

керівник роботи **КЛОЧКО Алла Олексіївна**, д.психол.н., затверджені
наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06\03

2. Строк подання здобувачем освіти роботи « » 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: закони, нормативно-правові акти, наукові праці,
публікації в актуальних періодичних виданнях та веб ресурсах, монографії
вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні спостереження.

4. Перелік питань, які потрібно розробити: Кваліфікаційна робота магістра
складається з основної частини і додаткової. Основна частина містить такі структурні
елементи: вступ, сутність (3 розділи), висновки та рекомендації, список використаних
джерел, додатки. РОЗДІЛ 1 – ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ЮНАКІВ ЩОДО
ПРОФЕСІЙНИХ ІНТЕРЕСІВ І ЗДІБНОСТЕЙ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА
УКРАЇНСЬКОГО СЬОГОДЕННЯ – складається з 2 підрозділів: Особливості роботи
психолога з особами юнацького віку в умовах професійного вибору та Стрес – його вплив
та значення в сучасних українських реаліях

РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ
СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ
складається з 4 підрозділів: Організація емпіричного дослідження; Дослідно-
експериментальна оцінка акцентуації характеру учнів-старшокласників; Дослідно-
експериментальна оцінка професійної спрямованості учнів-старшокласників; Оцінка
ефективності проведення психоіндукації щодо професійного самовизначення
старшокласників

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ
ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ складається з 2 підрозділів: Визначення впливу
особливостей характеру на професійну спрямованість особистості старшокласника,
Рекомендації щодо психолого-педагогічного супроводу професійного самовизначення

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Ключко А.О. професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	06.01.2025 р.	06.01.2025 р.
2	Ключко А.О. професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	27.01.2025 р.	27.01.2025 р.
3	Ключко А.О. професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	17.02.2025 р.	17.02.2025 р.

1. Дата видачі завдання 14.09.2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	листопад	виконано
2	Вивчення літературних джерел	листопад	виконано
3	Збирання матеріалу на підприємстві	листопад	виконано
4	Обробка матеріалу	листопад	виконано
5	Виконання розділу 1	грудень	виконано
6	Виконання розділу 2	грудень	виконано
7	Виконання розділу 3	січень	виконано
8	Формулювання висновків	січень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат.	лютий	виконано
10	Подання роботи на кафедру	березень	виконано

Студент _____ О.В. Линчак
(підпис)

Керівник роботи _____ А. О. Ключко
(підпис)

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

Керівника на кваліфікаційну роботу магістра Линчак Оксани Василівни.
Тема кваліфікаційної роботи Психологічні засади професійного самовизначення старшокласників.

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних засад професійного самовизначення старшокласників, а також розробленні та експериментальній перевірці програми психологічного супроводу професійного самовизначення учнів старших класів.

Кваліфікаційна робота відзначається достатньою структурованістю та послідовністю викладу матеріалу. Здобувач освіти продемонструвала належний рівень самостійності у виконанні дослідження, що проявилось в опрацюванні значної кількості літературних джерел з проблеми професійного самовизначення, організації емпіричного дослідження на базі загальноосвітнього закладу, а також у розробці авторської програми психологічного супроводу старшокласників. Оригінальність авторського тексту кваліфікаційної роботи Линчак О.В., що визначено за допомогою комплексу Strike Plagiarism, складає 71,6%.

Автор застосувала комплекс психодіагностичних методик для дослідження особливостей професійного самовизначення старшокласників.

Здобувачем освіти досліджено теоретичні аспекти проблеми професійного самовизначення старшокласників, проаналізовано основні наукові підходи до розуміння цього феномену, визначено психологічні чинники та особливості професійного самовизначення в ранньому юнацькому віці, розроблено програму психологічного супроводу та надано рекомендації психологам закладів освіти щодо оптимізації процесу професійного самовизначення старшокласників.

Практична значущість висновків і рекомендацій, що містяться в роботі, полягає в можливості їх використання в діяльності психологічної служби закладів середньої освіти, центрів професійної орієнтації та підготовки психологів до роботи з проблемами професійного самовизначення старшокласників.

Кваліфікаційна робота відповідає всім вимогам, що висуваються до робіт такого рівня, заслуговує високої оцінки, а здобувач освіти Линчак О.В. – присвоєння кваліфікації магістра психології.

Керівник кваліфікаційної роботи магістра
проф.каф.ППтаМ., доц., д.пс.н.



09.05.2025

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 119 стор., 11 рисунків, 10 таблиць, 4 додатків, 73 літературних джерела.

Мета дослідження: дослідити психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників та обґрунтувати шляхи для підвищення ефективності їх професійного самовизначення в умовах українського сьогодення.

Об'єктом дослідження є професійне самовизначення старшокласників.

Предметом дослідження є психологічні особливості професійного самовизначення учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів

Основні методи дослідження. На різних стадіях дослідження широко використовувалися такі методи: діагностичний і формуючий експерименти, контент-аналіз, спостереження, стандартизоване і нестандартизоване інтерв'ю, анкетування, бесіда, статистичні методи дослідження. Як психодіагностичний інструментарій використовувалися методики визначення акцентуацій характеру (Г. Шмішек, К. Леонгард), діагностики професійної спрямованості особистості (Б. Басс), анкета щодо професійного самовизначення. Експериментальна база: Володарський ліцей Володарської селищної ради.

Основний науковий результат роботи полягає у наступному. Вперше: досліджено психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників в умовах українського сьогодення; виявлено значущий вплив акцентуацій характеру на професійну спрямованість старшокласників, зокрема гіпертичного та демонстративного типів; встановлено зв'язок між вищим рівнем інформованості про майбутню професію та певними типами акцентуацій (емотивний, циклотимний, демонстративний, збудливий);

підтверджено необхідність психологічного супроводу та індивідуального підходу до профорієнтаційної роботи; обґрунтовано шляхи підвищення ефективності їх професійного самовизначення старшокласників.

Результати рекомендовані до впровадження у навчально-виховний процес закладів середньої освіти, що сприятиме успішному професійному самовизначенню старшокласників.

Основні положення, найважливіші висновки і результати дипломної роботи викладено у частині монографії, статті та трьох тезах доповідей.

Ключові слова: професійне самовизначення, психологічні особливості, старшокласники, акцентуація характеру, професійна спрямованість.

ABSTRACT

Master's qualification work: 119 pages, 11 figures, 10 tables, 4 appendices, 73 literary sources.

Purpose of the study: to investigate the psychological features of professional self-determination of high school students and to substantiate ways to increase the effectiveness of their professional self-determination in the conditions of the Ukrainian present.

The object of the study was the professional self-determination of high school students.

The subject of the study were the psychological features of the professional self-determination of high school students of general educational institutions.

Main research methods. At different stages of the research, the following methods were widely used: diagnostic and formative experiments, content analysis, observation, standardized and non-standardized interviews, questionnaires, conversations, and statistical research methods. As psychodiagnostic tools, methods for determining character accentuations (G. Shmishek, K. Leonhard), diagnostics of professional orientation of the personality (B. Bass), and a questionnaire on professional self-determination were used. Experimental base: Volodarsky Lyceum of the Volodarsky Village Council.

The main scientific results of the work were as follows. For the first time the psychological features of professional self-determination of high school students were investigated under the present Ukrainian conditions. A significant influence of character accentuations on the professional orientation of high school students, in particular hyperthymic and demonstrative types, was revealed. The relationship between a higher level of awareness of the future profession and certain types of accentuations (emotional, cyclothymic,

demonstrative, excitable) has been established; the need for psychological support and an individual approach to career guidance work has been confirmed. Ways to increase the effectiveness of high school students' professional self-determination have been substantiated.

The results were recommended for implementation in the educational process of secondary education institutions, which will contribute to the successful professional self-determination of high school students.

The main provisions, most important conclusions and results of the thesis were presented in the monograph part, the article and three theses of the reports.

Keywords: professional self-determination, psychological characteristics, high school students, character accentuation, professional orientation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ЮНАКІВ ЩОДО ПРОФЕСІЙНИХ ІНТЕРЕСІВ І ЗДІБНОСТЕЙ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА УКРАЇНСЬКОГО СЬОГОДЕННЯ	13
1.1 Особливості роботи психолога з особами юнацького віку в умовах професійного вибору.....	13
1.2 Стрес – його вплив та значення в сучасних українських реаліях....	36
Висновки до розділу 1.....	43
РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ	45
2.1 Організація емпіричного дослідження.....	45
2.2 Дослідно-експериментальна оцінка акцентуації характеру учнів-старшокласників.....	49
2.3 Дослідно-експериментальна оцінка професійної спрямованості учнів-старшокласників.....	60
2.4 Оцінка ефективності проведення психоіндукації щодо професійного самовизначення старшокласників.....	62
Висновки до розділу 2.....	71
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ.....	72
3.1 Визначення впливу особливостей характеру на професійну спрямованість особистості старшокласника.....	72
3.2 Рекомендації щодо психолого-педагогічного супроводу професійного самовизначення старшокласників в умовах війни та невизначеності.....	77
Висновки до розділу 3.....	86
ВИСНОВКИ.....	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	92
ДОДАТКИ.....	102

ВСТУП

Актуальність дослідження. Стан професійного самовизначення старшокласників в Україні характеризується низкою психологічних викликів, які поглибилися через війну, економічні труднощі та соціальні зміни. Війна створила атмосферу глибокої нестабільності, що призводить до хронічного стресу та тривожності в учнів. Це, у свою чергу, може викликати симптоми посттравматичного стресового розладу, що може погіршити когнітивні функції, концентрацію та здатність до раціонального прийняття рішень, особливо це стосується майбутньої кар'єри. Відчуття втрати контролю та безпорадності може призвести до втрати віри у себе та своє професійне майбутнє. Порушення відчуття ідентичності, спричинене руйнуванням звичного світу війною, також ускладнює процес формування професійної ідентичності, що є ключовим для успішного самовизначення.

В зв'язку з війною для деяких учнів відмічається обмежений доступ до якісної освіти та профорієнтаційних послуг, до стажувань та зустрічей з представниками різних професій. Це може призводити до зниження віри у власну здатність досягти успіху та обмеження відчуття контролю над своїм вибором.

Додатковим психологічним тиском виступають економічні труднощі в сім'ях. Вони змушуючи учнів зосереджуватися на фінансовій безпеці як головному критерію вибору професії, а це може спровокувати конфлікт з особистими інтересами та цінностями.

Рівень тривоги щодо майбутнього працевлаштування підвищується також за рахунок дисбалансу ринку праці, що характеризується розбіжностями між навичками випускників та потребами роботодавців, а також швидкою зміною актуальності професій. При цьому зростає відчуття невизначеності.

Недостатня обізнаність учнів про професії та брак навичок

самоаналізу, прийняття рішень і планування кар'єри звужують їхні професійні горизонти та можуть призводити до неправильних виборів. Когнітивні упередження та інформаційне перевантаження ускладнюють процес прийняття раціональних рішень.

Вплив соціальних та культурних факторів, таких як гендерні стереотипи, соціальні очікування та упередження, може обмежувати професійні прагнення учнів, негативно впливаючи на їхню самооцінку та мотивацію. Тиск батьків та міжпоколінні конфлікти ускладнюють процес формування власної професійної ідентичності. Домінування цінностей матеріального добробуту, престижу та соціального статусу може витіснити інші важливі мотиваційні фактори, такі як творчість, альтруїзм та особистісне зростання, що негативно впливає на задоволеність роботою та психологічне благополуччя у майбутньому."

Варто звертати увагу також, що сьогодення пов'язане з освітніми реформами на всіх рівнях освіти (реформування ЗВО, професійно-технічної освіти, зміни в навчальних програмах, оцінюванні).

Отже, професійне самовизначення є важливим завданням розвитку для підлітків старшого шкільного віку. Воно формує їхні майбутні освітні та професійні шляхи, впливаючи на їхню задоволеність життям, економічне благополуччя та внесок у суспільство. Розуміння психологічних чинників (наприклад, риси характеру, інтереси, здібності, цінності), які впливають на цей процес, є необхідним для надання ефективної підтримки учням. На сьогодні існує нагальна потреба в ефективних втручаннях. Необхідна розробка методичних рекомендацій, заснованих на доказах, для психолого-педагогічного супроводу може покращити якість профорієнтації в школах.

Зокрема, завданням психологів є розробка та оцінка ефективності методів психологічного консультування та психологічної підтримки у процесі профорієнтації. А на сьогодні ще й додалось завдання вивчення впливу травматичного досвіду, пов'язаного з війною, на професійне

самовизначення.

Таким чином, враховуючи актуальність даного питання дослідження психологічних засад професійного самовизначення старшокласників зробить свій позитивний внесок у життя молоді та майбутнє відновлення України.

Враховуючи вищевикладене була визначена **мета дослідження**: дослідити психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників та обґрунтувати шляхи для підвищення ефективності їх професійного самовизначення в умовах українського сьогодення.

Відповідно до мети визначено **завдання дослідження**:

1. Вивчити теоретико-методологічні основи і прикладні аспекти досліджуваної проблеми.
2. Визначити групові та індивідуальні особливості професійної спрямованості та типів акцентуацій характеру старшокласників.
3. Оцінити вплив особливостей характеру на професійну спрямованість особистості старшокласника.
4. Розробити методичні рекомендації психологам, вчителям, батькам щодо підвищення ефективності професійного самовизначення старшокласників в умовах війни та невизначеності.

Предмет дослідження: психологічні особливості професійного самовизначення учнів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Об'єкт дослідження: професійне самовизначення старшокласників.

У дослідженні використовувалися наступні методи: теоретичні - аналіз філософської, соціологічної, психолого-педагогічної літератури із зазначеної проблеми, узагальнення психологічного досвіду; емпіричні – психодіагностичні методи (спостереження, бесіда, опитування, анкетування). Як психодіагностичний інструментарій використовувалися методики: Методика визначення акцентуацій характеру (Г. Шмішек, К. Леонгард) (Додаток А), Методика діагностики професійної спрямованості

особистості (Б. Басс) (Додаток Б), Анкета опитування старшокласників щодо професійного самовизначення (Додаток В).

Експериментальна база: дослідження проводилось в 9-11 класах учнів Володарського ліцею Володарської селищної ради. В експериментальному дослідженні брали участь 32 учні старшокласники, тоді як для порівняння використана група старшокласників у кількості 17 осіб.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що вперше: досліджено психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників в умовах українського сьогодення; виявлено значущий вплив акцентуацій характеру на професійну спрямованість старшокласників, зокрема гіпертимного та демонстративного типів; встановлено зв'язок між вищим рівнем інформованості про майбутню професію та певними типами акцентуацій (емотивний, циклотимний, демонстративний, збудливий); підтверджено необхідність психологічного супроводу та індивідуального підходу до профорієнтаційної роботи; обґрунтовано шляхи підвищення ефективності їх професійного самовизначення старшокласників.

Одержані результати під час дослідження мають теоретичне значення, зокрема, воно полягає у поглибленні розуміння впливу акцентуацій характеру на професійну спрямованість старшокласників та обмеженої ролі конструктів "Я", "Діло" та "Спілкування" у їхньому професійному самовизначенні, що підкреслює важливість індивідуального підходу до профорієнтації..

Практична значущість одержаних результатів дослідження полягає в тому, що:

- обґрунтовано методичні рекомендації для учнів-старшокласників, батьків, практичних психологів, соціальних педагогів та класних керівників щодо організації та проведення профорієнтаційної роботи в закладах загальної освіти.

Апробація. За темою роботи опубліковано:

- розділ в монографії

Lynchak O. Psychological counseling of youth regarding their professional interests and abilities in the conditions of war and post-war recovery of Ukraine as a trend of modern education. Science and education in the third millennium: Information Technology, Education, Law, Psychology, Social Sphere, Management. International collective monograph. Institute of Public Administration Affairs. Lublin, Polska, 2024. 607 p. (p. 440-464). DOI 10.5281/zenodo.11279669; URL: <https://zenodo.org/records/11447811>

- статтю у співавторстві в журналі категорії Б

Ефективність та проблеми впровадження психологічних інструментів у навчально-виховний процес під час воєнного часу С. В. Гозак, Т. В. Станкевич, О. В. Линчак, Н. В. Лебединець, А. М. Парац О. П Рудницька Public Health Journal. 2024. № 2. doi.org/10.32782/pub.health.2024.2.1

- трое тез доповідей

✓ Линчак О.В. Інклюзивність як тренд сучасної професійної освіти. // Сучасна дидактика для розвитку професійних навичок кваліфікованих робітників: освітні тренди і вимоги ринку праці : збірник матеріалів Регіонального науково-методичного інтенсиву (28 березня 2024 року). БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України / упор. І. Кучеренко, М. Жук, О. Линчак, С. Шевчук. Біла Церква, 2024. С. 102-105.

✓ Линчак О. В. Індивідуально-психологічні особливості мотивації та професійного самовизначення старшокласників в контексті викликів війни. Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти: збірник матеріалів X Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (12 грудня 2024 року, м. Біла Церква). Частина 1. БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України / Наукова редакція: Юлія Герасименко, Юлія Грибовська, Зоя Шарлович. Видавництво: MANS w Łomży, Біла Церква - Ломжа, 2025, 296 с. С. 267-270.

✓ *Линчак О.В.* Відкриті дані як чинник формування соціально успішної особистості кваліфікованого робітника в умовах повоєнного відновлення України – подані до друку у збірнику матеріалів науково-практичного семінару «Психолого-педагогічні аспекти формування сучасних навичок у кваліфікованих робітників для повоєнного відновлення України» у рамках XVI Міжнародної виставки «Сучасні заклади освіти – 2025» (27 березня 2025 року).

Також зроблено доповідь на тему «Відкриті дані та доброчесна кар'єра: професійне самовизначення молоді в умовах війни" 11 квітня 2025 року на Студентському освітньому форумі «Академічна доброчесність та етика професійної діяльності сучасного фахівця» у межах Міжнародної виставки «Освіта та кар'єра – 2025».

Структура магістерської роботи. Відповідно до мети та завдань дослідження робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (73 позиції) та 4 додатків. Загальний обсяг дипломної роботи 123 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ЮНАКІВ ЩОДО ПРОФЕСІЙНИХ ІНТЕРЕСІВ І ЗДІБНОСТЕЙ ЯК НЕОБХІДНА УМОВА УКРАЇНСЬКОГО СЬОГОДЕННЯ

1.3 Особливості роботи психолога з особами юнацького віку в умовах професійного вибору

Юність – це період в житті від невпевненого підліткового віку до дорослої людини (від 15-17 до 23-25 років), це т.з. остання межа між дитинством та дорослістю [54, 55]. Цей період поділяють на два етапи:

- рання юність (15-17-18 років);
- безпосередньо юність (18-23 роки).

З фізіологічної точки зору в юності:

- починає сповільнюватись ріст організму,
- завершується окостеніння скелету,
- вдосконалюється система великих і малих м'язів,
- інтенсивно розвивається серцево-судинна система та нервова регуляція її діяльності,
- завершується статеве дозрівання організму,
- сформовані вторинні статеві ознаки, але триває ріст внутрішніх статевих органів.

У дівчат менструальні цикли поступово стають регулярними. В юнаків у статевих залозах утворюються відповідні клітини, періодично відбуваються полюції.

В юнацькому віці завершується дозрівання кори великих півкуль головного мозку, досягається повний розвиток системи зв'язків між

різними відділами мозку, вдосконалюється якість виникнення, стійкість та переключення тимчасових нервових зв'язків.

Саме в юнацькому періоді виникає проблема життєвих цінностей, прагнення зафіксувати свою внутрішню позицію до себе, інших та до моральних цінностей.

Юність є періодом інтенсивного самопізнання, коли молода людина активно формує свою ідентичність, прагнучи усвідомити себе як унікальну особистість та визначити своє місце в суспільстві. Це прагнення до самовизначення, зокрема у контексті майбутньої участі в суспільному виробництві та трудовій діяльності, робить пошук професії одним з найважливіших завдань цього вікового етапу [62].

Для повноцінної самореалізації в дорослому житті юнакам необхідно сформувати психологічну готовність, яка ґрунтується на розвитку ключових особистісних компонентів. Це включає в себе такі якості, як самостійність, відповідальність, здатність до саморегуляції, а також розвинені властивості, здібності та потреби, що забезпечують успішну адаптацію та функціонування в різних життєвих контекстах.

Критеріями такої готовності до дорослого життя виступають:

- розвинені потреби в спілкуванні й комунікативні здібності;
- сформовані і розвинені потреби та мотиви;
- розвинена самосвідомість, рефлексія;
- достатньо сформований і розвинений досвід;
- сформований характер;
- розвинений інтелект та мислення;
- розвинене вміння ефективно використовувати свої психофізіологічні особливості у праці та соціальній взаємодії.

Психологічна готовність до дорослого життя, що включає розвиток особистісних якостей, властивостей, здібностей та потреб, у поєднанні з урахуванням спадковості та ефективним і адекватним вихованням, є необхідною умовою для формування у юнаків центрального

новоутворення – самовизначення. Це самовизначення, яке охоплює професійну та особистісну сфери, відоме також як ідентичність, або усвідомлена індивідом соціальна тотожність. Важливо підкреслити, що формування цієї ідентичності є тривалим і психологічно напруженим процесом, що вимагає від молодого людини прийняття власних рішень, відповідальності за них, а також складного вибору цінностей і майбутньої професії. Саме ці виклики можуть спровокувати кризу ідентичності – стан, коли юнак не може інтегрувати різні аспекти свого "Я" та відчуває дезорієнтацію. Неподолання цієї кризи має серйозні наслідки для подальшої соціальної та професійної адаптації, оскільки людина "не знаходить себе", не може визначити своєї ролі в суспільстві та на ринку праці [58].

Визначені основні варіанти становлення ідентичності (табл. 1.1) [2].

Таблиця 1.1

Варіанти становлення ідентичності в юнацькому періоді [2]

Варіант	Процес	Результат
Зумовленість	Бере на себе певні зобов'язання, але не долає етап прийняття самостійних рішень.	Вибір професії, релігії, цінностей заздалегідь визначений батьками чи вчителями, а не є результатом самостійних рішень.
Дифузія	Криза нерозв'язана, стан невизначеності, який не хвилює.	Професія і моральний кодекс не обраний, уникання думок про них
Мораторій	Переживання кризи ідентичності	Пошук себе, професії, релігійних, етичних цінностей
Досягнення ідентичності	Пережив кризу ідентичності, взяв на себе відповідальність за своє життя	З'явився свій життєвий план

Нова соціальна позиція у юнацькому віці змінює для них значущість учіння. За рахунок створеної нової системи мотивів щодо учіння (потреба у самовизначенні та підготовці до самостійного життя) підвищується інтерес до навчання, яке знову стає провідною діяльністю, але при цьому

воно стає професійним. Навчання при цьому розглядається як необхідна база і передумова майбутньої професійної діяльності. Але таке свідоме і позитивне ставлення до навчання зумовлює вибіркове ставлення до предметів і поділ їх на «потрібні» і «непотрібні» у майбутньому житті.

Саме юнацький період визначений сенситивним для формування життєвих цінностей, світогляду, релігійних поглядів людини [2].

У ранньому юнацькому віці відбуваються якісні зміни психічної діяльності (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Зміни психічних процесів в юнацькому віці [2]

Психічні процеси	Характеристика змін
Сприймання	- стає довільним, проявляється в перцептивних діях планомірного спостереження за певними об'єктами; - з'являється спостереження за своїми діями, поведінкою, переживаннями, думками.
Пам'ять	- збільшується довільність пам'яті та продуктивність логічного запам'ятовування, - вдосконалюються засоби запам'ятовування.
Увага	- зростає обсяг, ступінь зосередженості та швидкість переключення уваги; - збільшується вибіркковість уваги, її залежність від спрямованості інтересів; - зростає роль післядовільної уваги, що зумовлює неуважність.
Мислення	- перехід до вищих рівнів абстрактного та узагальнюючого мислення; - наукові поняття стають не тільки предметом вивчення, але й інструментом пізнання; - з'являється системність мислення, схильність перебільшення рівня своїх знань, розумових можливостей; - формується індивідуальний стиль розумової діяльності (залежить від психофізіологічних особливостей).
Уява	- відкриття свого внутрішнього світу, - розвиток інтроспекції (самоспостереження) своїх переживань і психічних станів, - стає досконалою репродуктивна уява, - стрімко розвивається творча уява.
Мовлення	- ускладняється за змістом і структурою, - розширюється активний і пасивний словниковий запас, - вдосконалюється усне та писемне висловлення думки, - відбувається перехід від розгорнутого до скороченого внутрішнього мовлення.

Міжособистісне спілкування набуває особливої значущості в ранній юності, стаючи однією з провідних форм активності особистості. У цей період відбувається якісна трансформація спілкування: воно еволюціонує від більш широкого та поверхневого до вибіркового та інтимного, перетворюючись на важливий психологічний простір для самоствердження, самовираження та формування ідентичності юнаків і дівчат.

Особливостями спілкування з однолітками є:

- розширення сфери спілкування (збільшення часу на спілкування,
- розширення соціального простору спілкування (серед найближчих друзів – учні інших училищ, студенти вищих навчальних закладів) та географії,
- очікування спілкування (активний пошук та готовність до комунікації);
- індивідуалізація (вибірковість) спілкування. (відмежування їх суті від оточення, високі вибірковість у дружбі та рівень вимог до спілкування в парі).
- Мотивами неформального спілкування у парі і в групі є:
- пошук найсприятливіших психологічних умов для комунікативної взаємодії,
- очікування співчуття і співпереживання,
- потреба у щирості та єдності у поглядах,
- потреба у самовираженні.

Але взаємна напруженість у стосунках, незадоволеність ними можуть бути зумовлені домінуванням потреби у самовияві, розкритті своїх переживань над інтересами до почуттів і переживань іншого. Юнаки та дівчата, не зважаючи на те, що дуже цінують дружбу з дорослими, але мають велику потребу у дружбі з ровесниками (рис. 1.1). Молоді потрібно сприймання іншими їх такими, якими вони себе вважають, і одним із способів реалізації цієї потреби можуть бути різні молодіжні течії. Саме

захистом для почуття власної ідентичності від знеособлення і змішування в юнацькому віці виступає вибірковість у спілкуванні і жорстокість до "чужаків", що відрізняються кольором шкіри, соціальним походженням, смаками, здібностями, манерами тощо. Тому деталі одягу, жаргон чи жести стають знаками, які відрізняють "своїх" від "чужих". Створюючи замкнуті групи і поширюючи власну поведінку, ідеали і "ворогів", юнаки не тільки допомагають один одному впоратися з ідентифікацією, але і таким чином перевіряють один одного на здатність зберігати вірність [35].

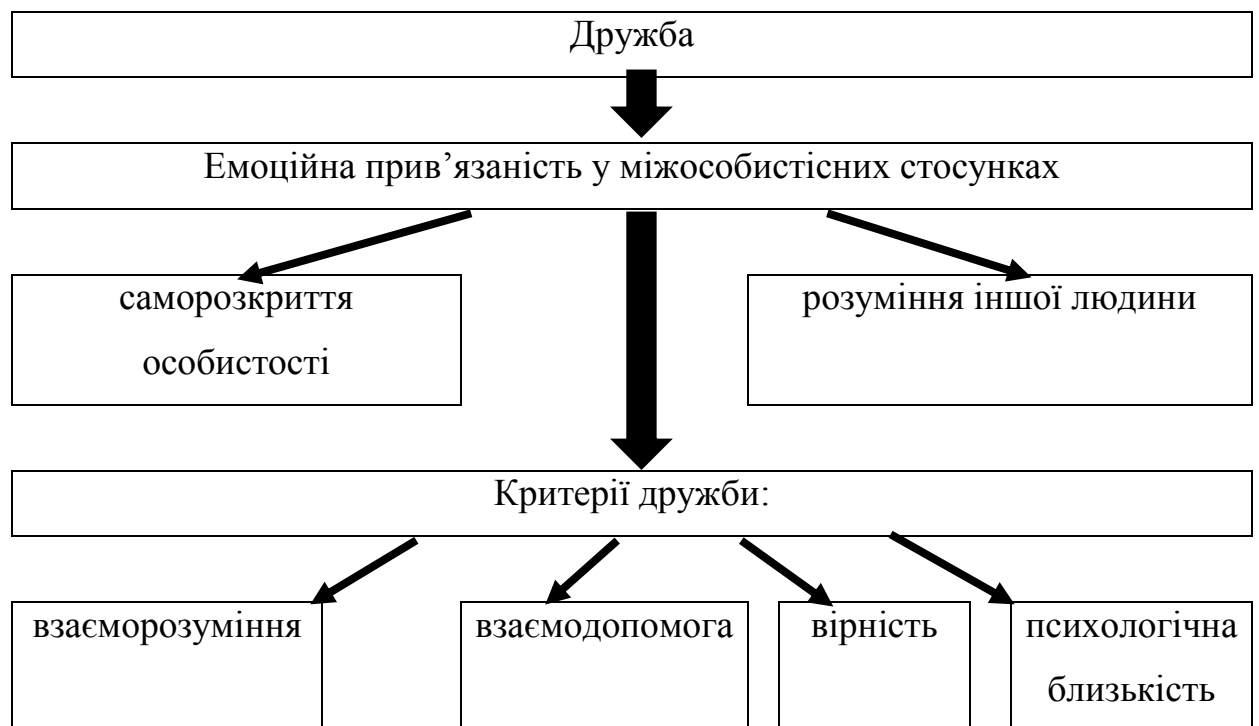


Рис. 1.1. Особливості дружби в юнацькому віці

У юнацькому віці значно активізуються статеві взаємини, зумовлені зростаючою потребою в інтимному спілкуванні. Цей період супроводжується інтенсивним психосексуальним розвитком юнаків. Важливо зазначити, що потреба у глибокій емоційній близькості та інтимній дружбі виникає у дівчат в середньому на 1,5 – 2 роки раніше, ніж у хлопців, що відображає відмінності у психологічному дозріванні. Це пояснюється наявністю у них:

- вищої емоційності,
- більшого значення особистісних стосунків,
- вищої схильності до саморозкриття,
- швидшого особистісного і соціального розвитку,
- більш ранньої появи складних форм самопізнання.

Саме побачення можуть задовільними багато важливих соціально-психологічних потреб особистості, які є пов'язаними з їхніми ровесниками протилежної статі:

- можливість розважитися, повеселитися;
- прагнення соціалізуватися, пізнати представника протилежної статі;
- бажання підвищити свій статус у групі ровесників;
- можливість установити стосунки для вибору дружини чи чоловіка;
- набуття сексуального досвіду або одержання сексуального задоволення;
- прагнення знайти друга з спільними інтересами для спілкування;
- встановлення тісних, глибоко особистісних стосунків з метою самовираження.

Отже, для молодого людини інтимне спілкування та спілкування з однолітками є найважливішими чинниками розвитку. Якщо ж вона не може задовольнити їх у реальному житті, то це їй легко вдається в соціальних мережах, адже тут не лише можна знайти співрозмовника, а й презентувати свій віртуальний образ. Проте згадані віртуальні контакти є поверхневими, а образ, який презентується особистістю в мережі, часто далекий від реальності, адже людина демонструє не справжні свої якості, а ті, які б хотіла мати, чи ті, які вважає соціально бажаними [29].

Необхідно також враховувати процес статево-рольової ідентифікації особистості та специфіку взаємин між юнаками та дівчатами, що формуються в процесі спілкування. Гендерні особливості індивіда мають значний вплив на мотиваційну сферу, досягнення успіху та переживання

страху невдачі, а також визначають характер спілкування між представниками різних статей. Від цих особливостей залежить уся система комунікації особистості, розвиток її комунікативних здібностей та вибір засобів, які використовуються у взаємодії з іншими [13, 42].

Розвиток особистості в юнацькому віці неможливий без повноцінної взаємодії з дорослими, яка є важливим доповненням до спілкування з ровесниками. Це зумовлено тим, що юнаки, зіштовхуючись з екзистенційними питаннями та проблемами життєвого самовизначення, часто відчують обмеженість можливостей однолітків у наданні необхідної підтримки та керівництва. Дорослі, володіючи значним соціальним досвідом, можуть виступати для них авторитетними фігурами, здатними надати цінні поради та сприяти формуванню адекватної життєвої перспективи [46].

При цьому, однією з ключових психологічних потреб юнацтва є автономія та незалежність. Тому відсутність довіри до дорослих у процесі вирішення питань особистісного та професійного самовизначення стає значним джерелом тривоги та внутрішнього конфлікту [60]. Прямі вказівки, нав'язування рішень або надмірне втручання в особисті справи юнаків є неприйнятними формами взаємодії, оскільки вони порушують їхню потребу у самостійності та підбивають здатність до прийняття відповідальних рішень. Лише створення атмосфери поваги, тактовності та готовності надати підтримку, але не нав'язувати її, сприяє формуванню довірливих стосунків та ефективному психологічному супроводу юнацтва [47].

Серед основних тем спілкування з дорослими є навчання, вибір професії, міжособистісні стосунки, захоплення, норми моралі, минуле, теперішнє, майбутнє юнаків.

Специфіка психологічної допомоги юнакам визначається характерними для цього вікового періоду завданнями розвитку [44]. Провідною потребою, що виходить на перший план, стає прагнення до

самовизначення, яке охоплює [45]:

- формування внутрішньої позиції дорослості, тобто прийняття відповідальності за власні рішення та дії;
- з'ясування свого місця в навколишньому соціальному середовищі;
- глибоке самопізнання, включаючи усвідомлення власних рис, здібностей, інтересів та цінностей;
- пошук сенсу життя та свого призначення в ньому.

Допомоги психолога потребують юнаки та дівчата у випадку виникнення труднощів і протиріч розвитку їх психіки за різними причинами. Зокрема, якщо це стосується психофізіологічного рівня, то причини дискомфорту та найінформативніші діагностичні методики представлені в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

Труднощі юнацького віку на психофізіологічному рівні та методи їх визначення [45]

Прояви проблем	Методи виявлення відхилень
• незавершеність повного фізичного розвитку за всіма параметрами; • відчуття своєї фізичної непривабливості (хоча б за одним з параметрів), т.з. синдром дисморфофобії; • нестійкість емоційної сфери; • особливості вищої нервової діяльності; • високий рівень ситуативної тривожності.	• спостереження, • бесіда, • апаратні методи, • шкала опитувальника Айзенка, • шкала 16-факторного опитувальника Кеттелла, • шкала ситуативної тривожності Ч. Спілбергера.

Визначені причини, які перешкоджають психічному розвитку в юнацькому віці на індивідуально-особистісному рівні (усвідомлювані і неусвідомлювані), та методи їх оцінки для порівняння з середньовіковими нормами (табл. 1.4) [45].

Що стосується проблем особистісного рівня (об'єктивних і суб'єктивних), то їх прояв та методики виявлення відхилень представлені у таблиці 1.5.

Таблиця 1.4

Труднощі юнацького віку на індивідуально-особистісному рівні та методи їх визначення [45]

Прояви проблем	Методи виявлення відхилень
• затримка розвитку теоретичного мислення; • відсутність навичок і прийомів смислової пам'яті; • невеликий об'єм оперативної пам'яті; • нерозвиненість основних компонентів уваги (обсяг, переключення, розподіл тощо); • нереалістичність уяви, відірваність від практики; • високий рівень особистісної тривожності; • надмірне переважання першої чи другої сигнальної системи (художній або розумовий тип); • несформованість вольової сфери.	• спостереження, • стандартні тести оцінки уваги, пам'яті, мислення, уяви, • тести Айзенка, • тест Векслера, • шкала 16 - факторного опитувальника Кеттелла, • шкала особистісної тривожності Ч. Спілбергера.

Таблиця 1.5

Труднощі юнацького віку на особистісному рівні та методи їх визначення [45]

Прояви проблем	Методи виявлення відхилень
• недостатній рівень самостійності; • неадекватність самооцінки та рівня домагань; • несформованість світогляду, моральних ідеалів; • відсутність конкретних життєвих цілей і устремлінь; • збереження підліткового негативізму; • незадоволеність собою.	• бесіди, • методика виявлення самооцінки С. Будассі, • метод незакінчених пропозицій, творів на відповідну тему, • проектні методики (тест Люшера, "Неіснуюча тварина" та ін.).

Труднощі, що виникають в процесі взаємодії юнаків з іншими людьми на мікрогруповому рівні, проявляються в трьох основних сферах спілкування: в родині, з учителями, з однолітками. Вони можуть виявлятися за допомогою відповідних методів (табл. 1.6).

Якщо спробувати виділити причини, що ведуть до труднощів адаптації юнаків на соціальному рівні, то тут найчастіше звертають на себе увагу співвідношення таких питань:

- розуміння сенсу життя і наявні життєві плани;
- ставлення до суспільного життя країни і власна політична активність;

- ставлення до різних видів праці (теоретичному - практичного, розумовому - фізичній і т.д.) і реальні можливості в оволодінні професією;
- професійні інтереси і мотиви вибору професії;
- збіг навчальних і професійних інтересів;
- почуття обов'язку і прагнення до соціального схвалення.

Таблиця 1.6

Труднощі юнацького віку на мікрогруповому рівні та методи їх визначення
[45]

Прояви проблем	Методи виявлення відхилень
• несформованість навичок спілкування (як замкнутість, сором'язливість, так і надмірна балакучість); • неадекватне розуміння суті вищих людських почуттів, стосунків дружби і любові; • переважання егоїстичних тенденцій, деформований поняття справедливості; • зайва критичність, скептицизм у сприйнятті чужих думок, висловлювань; • неприйняття позицій і вимог дорослих, відсутність поваги і визнання авторитету у відносинах з ними; • неадекватні претензії на статус і ролі в різних групах; • яскраво виражені тенденції до "самопоказиванню", оригіналізації; • прояв юнацького максималізму у відносинах з оточуючими	• спостереження, • бесіди, • експертний висновок, • соціометрія, • референтометрія, • метод незакінчених пропозицій, • опитувальник щодо оцінки компетентності у спілкуванні, • метод групової дискусії.

Аналіз результатів опитування показав певну специфіку впливу виокремлених дискурсів на постановку та розв'язання особистістю життєвих задач в умовах воєнного стану в Україні у порівнянні з довоєнним періодом, серед яких варті уваги (табл. 1.7):

- домінування таких дискурсивних контекстів, як Інтернет, професійні співтовариства, міжособистісні комунікації, суспільні та волонтерські організації, сім'я та комп'ютерні ігри в процесі розвитку життєвої компетентності молоді під час воєнного стану в Україні;

- підвищення загального впливу Інтернету, професійних співтовариств, міжособистісної комунікації, літератури і мистецтва, суспільних та волонтерських організацій, сім'ї, моди, азартних і

комп'ютерних ігор, професійного дискурсу за специфікою вирішення актуальних проблем особистості на формування нею способів розв'язання складних життєвих задач у порівнянні з довоєнним часом;

- зростання значущості сімейних відносин, суспільних і волонтерських організацій, комп'ютерних та азартних ігор як ресурсних контекстів пошуку стратегій і способів вирішення проблем, самостійної постановки та розв'язання життєвих задач молоді;

- зниження ролі освіти, спорту, релігійних організацій та спільнот в процесі формування життєвої компетентності української молоді під час війни [5].

Таблиця 1.7

Результати опитування молоді щодо впливу виокремлених дискурсів на постановку та розв'язання особистістю життєвих задач [5]

Дискурси на постановку та розв'язання особистістю життєвих задач	Період	
	до російського воєнного вторгнення	в умовах воєнного стану в Україні
Інтернет	83,33%	86,7%
професійні співтовариства	81,33%	83,33%
освіта	78%	50%
міжособистісні комунікації	73,33 %	80%
комп'ютерні ігри	54,67%	79,33%
література і мистецтво	33,33%	50%
суспільні та волонтерські організації	33,33%	80%
спорт	40%	33,33%
професійний дискурс за специфікою вирішення життєвої проблеми особистості (лікарі, психологи, юристи, соціальні працівники тощо)	12%	20%
релігійні організації та/або спільноти	6,67%	5,33%
сім'я	40%	72%
мода	20%	45,33%
азартні ігри	5,33%	12%

Але не виявлено різниці у відповідях респондентів в залежності від їх статі, рівня освіти, сфери навчання та/або діяльності, рівня їх матеріального доходу.

З психологічної точки зору, соціальна адаптація є активним процесом пристосування особистості до вимог та умов соціального

середовища. Цей процес включає в себе прийняття групових цілей, засвоєння соціальних норм, оволодіння соціальними ролями та інтеграцію в систему соціальних відносин. Успішність адаптації значною мірою залежить від узгодженості між цілями та ціннісними орієнтаціями індивіда та можливостями їхньої реалізації в соціальному середовищі. Ключовим фактором є адекватність самосприйняття, тобто об'єктивна оцінка індивідом своєї соціальної позиції, власних ресурсів та системи соціальної підтримки. Неадекватне або спотворене сприйняття свого місця в соціальній групі стає причиною порушень адаптації, що може призвести до соціальної дезадаптації, патологічних форм пристосування, а також до розвитку психологічних проблем, таких як невротичні та психосоматичні розлади [1].

Психологічним показником успішної соціальної адаптації виступає ступінь відповідності між індивідуальними цілями та досягнутими результатами, що є основою для аналізу самодосягнення в діяльності. При цьому, необхідно враховувати, що процес адаптації не завжди призводить до повної гармонії між цілями та результатами. У зв'язку з цим, вводиться поняття "позитивної неадаптованості", яке визнає, що певний рівень суперечливості між очікуваннями та реальністю є не лише неминучим, але й може мати позитивні наслідки, сприяючи активізації внутрішніх ресурсів, особистісному зростанню та пошуку нових шляхів самореалізації [1].

До факторів, від яких залежить успішність адаптації людини до травмуючих умов існування належать:

- наявність емоційної близькості в стосунках,
- наявність підтримки в сім'ї та громад [65],
- стан психічного і соматичного здоров'я,
- фінансовий стан сім'ї,
- навички емоційної регуляції та гнучкість їх використання [48].

Наявність або відсутність у особистості необхідних ресурсів та навичок значною мірою визначає її здатність адаптуватися до життя в

складних обставинах. Проте, навіть їхня присутність не гарантує успішної адаптації в умовах тривалої війни, яка висуває особливі вимоги до психологічної стійкості. Звичні стратегії подолання стресу, ефективні в мирний час, можуть виявитися недостатніми або неефективними в умовах воєнного стану, що вимагає формування нових адаптивних механізмів. Ключовою особливістю є необхідність підтримувати витривалість протягом невизначеного періоду часу, мотивуючись прагненням до перемоги, відбудови країни та захисту своїх близьких [30].

Комплексне розуміння викладених вище факторів є необхідною передумовою для розробки ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на полегшення адаптаційного процесу молоді до складних реалій сучасного життя. Зокрема, для створення дієвих стратегій підтримки молодих дорослих в умовах невизначеності та стресу, критично важливим є глибоке розуміння системи їхніх цінностей, в якій сім'я, віра та національна ідентичність відіграють центральну роль [30].

Варто пам'ятати, що юність – вік специфічної емоційної сензитивності. «Сензитивність (від лат. *sensetivus* – чуттєвий) – психічне явище як підвищене реагування на емоційні подразники. Буває психічним станом, часовою властивістю особистості або рисою характеру», яка супроводжується підвищеною тривожністю, боязливістю нових ситуацій, людей тощо. Тому одним із важливих завдань психолога є гармонізація характеру учнів, допомога в розвитку позитивних рис характеру (моральний, інтелектуально-креативний, емоційний, комунікативний, вольовий, психосоматичний компоненти) [39].

Юнацький вік характеризується значними змінами в емоційній сфері. На цьому етапі відбувається перехід від переживання предметних почуттів, що виникають у відповідь на конкретні події та явища, до формування узагальнених почуттів. До останніх належать такі складні емоційні утворення, як почуття прекрасного, трагічного та гумору, які відображають світоглядні установки особистості. Ці узагальнені почуття тісно пов'язані з

процесом становлення власної системи поглядів на навколишній світ, усвідомлення свого місця в ньому, а також з емоційними переживаннями, супроводжуваними формування життєвої позиції, ціннісних орієнтацій, переконань, ідеалів та принципів пізнавальної діяльності.

Важливо враховувати, що в юнацькому віці відбувається активне формування почуття дорослості, яке має свої гендерні особливості, проявляючись у специфічних очікуваннях та поведінці юнаків і дівчат. Це почуття дорослості тісно пов'язане з ідеалізацією дружніх та любовних стосунків, які стають надзвичайно значущими для молодих людей. Саме на цьому етапі може виникнути ще одна криза юнацького віку – криза близькості. Відсутність можливості встановити глибокі емоційні зв'язки з коханою людиною може призвести до відчуття ізоляції, соціальної відстороненості та самозамикання, що негативно впливає на психологічне благополуччя.

Загалом алгоритм консультування особистості юнацького віку включає в себе:

- встановлення контакту з юнаками шляхом підлаштування за допомогою вербальних та невербальних засобів (голос, міміка, жести);
- прояснення запиту (опис існуючих труднощів і бажаних змін після проведення консультативної бесіди);
- діагностику, що пов'язана з пошуками причин наявних проблем (малюнкові методики, проєктивні тести);
- інтерпретацію консультанта (змістовний аналіз проблеми з висуненням конструктивних гіпотез);
- вироблення конструктивних способів подолання життєвих негараздів (використання психотерапевтичних методів гештальт-терапії, казкотерапії, трансактного аналізу, психодрами).

Основна роль психолога-консультанта в роботі з юнаками полягає у наданні підтримки під час кризи переходу до дорослості. Цей перехідний період часто супроводжується відмовою від звичних, але вже

неефективних моделей поведінки, а також переживаннями самотності, тривоги та песимізму, спричиненими відсутністю сформованих адаптивних стратегій. Отже, консультативна взаємодія має бути зосереджена на допомозі молодій людині в усвідомленні та розумінні власних емоційних реакцій, пов'язаних з кризою, та одночасному підкресленні перспектив подальшого особистісного розвитку.

З метою сприяння усвідомленню юнаками своїх життєвих цілей, психолог-консультант може використовувати такі інструменти, як методика «Незавершених речень», що стимулює самоаналіз та рефлексію. Метод мозкового штурму, спрямований на генерацію ідей та виявлення пріоритетів, також може бути ефективним для допомоги юнакам у визначенні провідних життєвих цілей та окресленні ключових проблем, пов'язаних з плануванням їхнього майбутнього.

Консультування з питань налагодження взаємостосунків юнаків з батьками пов'язане з виробленням толерантного ставлення у вирішенні проблем та конфліктів стосовно задоволення власних матеріальних та побутових потреб, надмірної опіки або авторитаризму, завищених вимог і очікувань. Психологічна допомога батькам потрібна для того, щоб:

- зменшити у стосунках з юнаками емоційне напруження, непорозуміння, конфлікти,
- активізувати творчий підхід до їх самовизначення, саморозвитку,
- забезпечити необхідні умови для успішної самореалізації, самоздійснення.

Таким чином, особливістю надання консультативної допомоги юнакам залежить, перш за все, від їх запиту, а точний вибір стратегії консультативної діяльності забезпечує більш глибоке вирішення існуючих їх життєвих негараздів. Але найдієвішим у роботі психолога з юнаками є:

- активізація процесу їх самопізнання;
- акцентування на усвідомленні своєї унікальності;

- позбавлення від страхів і тривог;
- пошук сенсу життя;
- корекція непослідовних, суперечливих суджень, що заважають життєіснуванню.

Активізація пошуків сенсу життєіснування юнаків пов'язана з розширенням самоусвідомлення ними провідних життєвих цінностей та виробленням навичок постановки цілей на майбутнє. Це може реалізуватися консультантом у ході інтерв'ювання.

А психологічна підтримка має бути спрямована на розвиток:

- позитивного ціннісного самоставлення, самоприйняття,
- вибір життєвого шляху,
- визначення власної системи цінностей,
- смислів,
- самоствердження у професійній діяльності,
- налагодження міжособистісних взаємин з дорослими і однолітками як своєї, так і протилежної статі.

Щодо етапів профорієнтаційної роботи, то вони повинні включати:

- запит з боку учнів та педагогічних працівників;
- психологічна діагностика;
- психологічна просвіта;
- психологічна консультація (з використанням аналізу професіограм обраних професій) [18, 59, 69].

Особистісне і професійне самовизначення в юнацькому віці входять до «зони найближчого розвитку» його особистості (Л. С. Виготський). Тобто, зони, в якій з'являються названі новоутворення, які, в решті решт, визначають долю людини на багато років наперед. Саме робота психолога в «зоні найближчого розвитку» особистості в юнацькому віці є принципово важливою для досягнення завдань загального розвитку і для психологічної профілактики та корекції негативних, асоціальних та

шкідливих тенденцій [50, 51, 53, 63].

Варто відмітити, що незважаючи на незавершеність процесу формування особистості, юнацький вік допускає використання прийомів і методик, розроблених з метою діагностики і корекції поведінки дорослих (за умови їх відповідної адаптації) [45].

Професійне консультування, що здійснюється практичним психологом, відіграє важливу роль у допомозі юнакам і дівчатам у створенні особистих професійних планів. Психологічна підтримка в цьому контексті спрямована на:

- актуалізацію потенціалу особистості, тобто розкриття та виявлення прихованих або недостатньо реалізованих якостей, що мають значення для професійного вибору;
- розвиток психологічних характеристик, таких як самостійність, відповідальність, здатність до планування та прийняття рішень, які є критичними для успішного професійного шляху;
- сприяння усвідомленню індивідуальних особливостей, включаючи інтереси, схильності, цінності, мотивацію та здібності, що формують основу для професійного самовизначення [20].

Профконсультація може бути:

- діагностична,
- виховна,
- розвивальна,
- активізуюча.

Важливим її компонентом є психодіагностика, яка хоч і не є самоціллю для профконсультанта, але виступає підґрунтям для розробки рекомендацій щодо оптимізації професійного самовизначення особистості [51].

Основні методичні засади психодіагностичної роботи працівників психологічної служби, зокрема, у закладах загальної середньої освіти психолого-педагогічними працівниками для застосування з різними цільовими аудиторіями представлено в [11]. Зокрема, запропонована

система діагностики мотивації до навчання допоможе отримувати адекватні дані про її стан у сучасних учнів загальної середньої школи, що в свою чергу сприятиме вдосконаленню навчально-виховного процесу у закладах освіти [41].

Для виявлення інтересів, схильностей, професійних уподобань використовуються наступні методики.

- Опитувальник «Готовність старшокласника до професійного самовизначення», (автор Л. Кабардова).
 - Опитувальник «Професійні наміри», (автор Е. Зеєр).
 - Опитувальник «Мотивація професійної діяльності», (автор К. Замфір).
 - Опитувальник професійної спрямованості (автор Д. Голанд).
 - Диференційно-діагностичний опитувальник (ДДО) (автор Е. Климов).
 - Опитувальник схильностей особистості до різних сфер професійної діяльності, (автор Л. Йовайша).
 - Орієнтаційно-діагностична анкета інтересів (ОДАНІ-2) (автори: С.Карпіловська, Б. Федоришин; модифікація анкети інтересів А. Є. Голомштока і О. І. Мешковської).
 - Методика безтестового профілювання та профорієнтації учня (автори: І. Волков, В. Моргун).
 - Методика дослідження професійних переваг.
 - Анкета вивчення професійних нахилів учнів.
- Для діагностики здібностей використовуються:
- спостереження,
 - аналіз результатів діяльності,
 - аналіз тестів.

Але завжди потрібно пам'ятати, що здібності – це пластичні, динамічні утворення, які розвиваються, і вони можуть компенсовуватися один одним. Саме тому довгостроковий прогноз на основі їх визначення

буде не завжди надійним. Це варто враховувати у рекомендаціях щодо вибору професії. Адже якщо здібності недостатньо розвинені (хоча рівень їхнього розвитку не критично низький), то необхідно орієнтуватися на інтереси і схильності особистості, оскільки шляхом самовиховання вона може значно просунутися в розвитку здібностей, важливих для набуття обраної професії та подальшої професійної діяльності [20].

Одним із завдань психодіагностичного обстеження, яка є особливо актуальною для роботи з юнаками та дівчатами, які опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій, – виявити, що заважає їм створювати успішну профорієнтаційну стратегію. Але варто наголосити, що у кожного, хто пережив кризову життєву подію, ці проблеми мають свої індивідуальні, вікові, статеві особливості, можуть різнитися в залежності від соціальної ситуації та життєвого досвіду.

Запропонована діагностична програма визначення ступеню сформованості спрямованості юнаків на майбутній професійний успіх розроблена в якості підґрунтя для створення індивідуально орієнтованої корекційно-розвиткової програми сприяння формуванню спрямованості старшокласників на майбутній професійний успіх. Вона розрахована для забезпечення контролю за динамікою зазначеного процесу та оцінки ефективності цієї профорієнтаційної роботи [51].

Програма складається з трьох блоків:

- когнітивного;
- мотиваційного;
- діяльнісно-результативного.

Методики когнітивного блоку виявляють ступінь ґрунтовності знань юнаків та дівчат про умови досягнення професійного успіху в обраній сфері діяльності. До них можна віднести наступні методики.

- Опитувальник «Професійні наміри» (автор: Е. Зеєр), в якому можна визначити рівень сформованості і усвідомленості осіб юнацького віку щодо їх життєвих планів, захоплень і професійних намірів, знань про

професії, оцінки своєї придатності до професії та ефективності профорієнтаційної роботи в закладі освіти.

– Методика «Готовність старшокласника до професійного самовизначення» (Автор: Л. Кабардова), що визначає професійну сферу, якій надається перевага («людина-знак», «людина-техніка», «людина-природа», «людина-художній образ», або «людина-людина»). В її основі принцип самооцінки одночасно своїх можливостей у реалізації певних умінь (навчальних, творчих, трудових, соціальних тощо); свого реального, пережитого й сформованого в особистому досвіді емоційного ставлення, яке виникає щоразу під час виконання охарактеризованих в опитувальнику видів діяльності; свого бажання або небажання мати оцінювані види діяльності у своїй майбутній професійній діяльності.

- Анкета «Професійний успіх» (автор: І. Ткачук) за результатами якої робиться висновок про високий, середній або низький рівень розуміння цього поняття [52].

Методики мотиваційного блоку спрямовані на виявлення дієвості наміру реалізувати власний проєкт успішного професійного майбутнього (привабливість образу майбутнього професійного успіху; оптимістичний стиль атрибуції в профорієнтаційній діяльності; намір виконувати діяльність пов'язану з майбутньою професією згідно з визначеним стандартом).

- Методика діагностики мотивації до успіху (автор: Т. Елерс) призначена для діагностики виділеної Г. Хекхаузенем мотиваційної спрямованості особистості на досягнення успіху.

- Методика діагностики мотивації до уникнення невдач.

- Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн, яка ґрунтується на безпосередньому оцінюванні учнями своїх здібностей, можливостей, умінь тощо.

- Опитувальник «Професійні наміри» (автор: Е. Зеєр), для діагностики показників мотиваційного блоку можна використовувати такі

шкали; життєві плани досліджуваних; захоплення і професійні наміри.

Методики діяльнісно-результативного блоку виявляють ступінь розвитку умінь та важливих якостей, необхідних для організації, рефлексії та регуляції власної профорієнтаційної активності (активність у вирішенні актуальних профорієнтаційних завдань; вміння планувати й організовувати діяльність в контексті обраної професії; рефлексія і регуляція власної профорієнтаційної активності).

- Методика «Готовність до вибору професії» (автор: А. Чернявська) для діагностики показників діяльнісно-результативного блоку можна використовувати шкалу «планування».

- Анкета «Вміння та важливі якості, необхідні для профорієнтаційної діяльності» (автор: І. Ткачук).

Варто наголосити на тому, що для більш ефективного використання результатів психодіагностики молоді люди повинні бути повністю включені у процес аналізу отриманих даних. При обговоренні результатів тестування консультанту обов'язково щоразу варто:

- пояснити мету проведення тестових процедур,
- розшифрувати шкали оцінок,
- ознайомити з набраними балами та роз'яснити, яке значення мають для нього отримані результати.

Особливу увагу слід приділити об'єднанню результатів діагностики з уявленнями молодої людини щодо самого себе, допомогти в усвідомленні зв'язку між отриманими результатами і своїми особистісними властивостями та усвідомити напрями самовдосконалення.

Наприкінці варто відмітити, що саме проблема професійного самовизначення (12,47%) поряд з проблемою самовдосконалення, розвитку власних здібностей і компетенцій (21,65%) і проблемою стосунків з однолітками (12,41%) входила до першої трійки позиції серед звернень учнів (студентів) до практичних психологів [36].

Але, підсумовуючи вищевикладене, варто пам'ятати, що незалежно

від обраної методики, всі вони спрямовані на допомогу юнакам та дівчатам у вирішенні важливих і актуальних питань їхньої соціальної та психологічної реабілітації:

- сприяння стабілізації емоційного стану та раціональному сприйняттю своєї життєвої ситуації;
- формування конструктивних способів вирішення складних життєвих ситуацій;
- активізація процесів самопізнання, самоприйняття, саморегуляції і самоконтролю;
- надання допомоги у побудові позитивного образу майбутнього;
- сприяння прийняттю на себе відповідальності за власне майбутнє;
- розвиток соціальної компетентності та соціальної активності, оволодіння стратегіями успішної поведінки;
- формування спрямованості на особистісний розвиток і соціальну реалізацію.

В умовах війни сьогодні може бути корисним досвід надання допомоги дітям і сім'ям-жертвам військового конфлікту [18], використовуючи всі можливості підтримання ментального здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації [49].

За даними моніторингу, проведеного Українським НМЦ практичної психології і соціальної роботи [43], найбільша кількість психологів і соціальних педагогів зосередили свою увагу на роботі з дітьми і сім'ями учасників АТО – більше як 40% від загальної чисельності працюючих у службі. Але третина їх приділяли увагу і дітям – внутрішньо переміщеним особами (більше 33%), батькам внутрішньо переміщеним особам (більше 30%).

В умовах COVID-19 та війни профорієнтаційний процес не зупинявся, а, навпаки, ефективно перейшов в онлайн-режим і постійно потребує психологічного супроводу [68]. Профорієнтація здійснювалася з використанням різних каналів комунікації: у ЗМІ, на сайтах, сторінках

профтехів в інстаграмі й тіктоці, на місцевих телеканалах та радіостанціях. За словами міністра освіти і науки Сергій Шкарлет у 2022 р. проведено 1370 профорієнтаційних заходів на базі закладів професійної освіти, в яких було залучено 49 тис. учнів. На національному рівні запуснено дві промокампанії професійної освіти: «Приклади руку до...» та «Все працює завдяки нам», проведено дві Всеукраїнські конференції «Професійна орієнтація: успішні практики та нові виклики» та «Кар'єрне консультування в дії».

Продовження такої діяльності неможливе без тісної співпраці з психологами, значення яких в діагностиці професійних інтересів та здібностей осіб юнацького віку важко переоцінити. Адже в умовах повоєнного відновлення України її громадяни, здійснюючи свою професійну діяльність, просто повинні відчувати себе щасливими повноцінними членами суспільства.

1.2 Стрес – його вплив та значення в сучасних українських реаліях

Вже аксіоматично вважається XXI століття століттям швидкостей і стресів. Останній розглядається як комплекс адаптаційних реакцій, що виникають в результаті впливу на організм і свідомість людини пошкоджуючих стрес-факторів соціального походження. Адже стрес – це психологічна реакція на подію, а не сама подія. Чим довше накопичується негативна психічна енергія, тим більшої шкоди вона може завдати, виснажуючи опірність психіки і тіла людини. Уникнути, особливо сьогодні, всіх стресових ситуацій, які можуть статися з нами, неможливо. Невизначеність і непередбачуваність особливо посилилась в умовах воєнного стану. Будь-який стрес не проходить безслідно, і його наслідки часто набагато згубніше самих неприємностей [27].

Стрес розглядається як результат дії подразників різного

характеру (фізіологічного, психологічного, соціального), що спричиняє порушення у функціонуванні організму. Виділяють фізичний, хронічний, гострий, психологічний, емоційний, посттравматичний, реальний, фантомний, інформаційний, професійний, спортивний, навчальний, екзаменаційний та інші види стресу. Реакція організму на стрес у різних людей може бути різною: активною або пасивною. Зазвичай (за Г. Сельє) виділяють три стадії розвитку стресової реакції:

1) тривожності – проявляється в підвищеному особистісному контролі ситуації, концентрації уваги на подразнику;

2) резистентності – характеризується розумовою та фізичною мобілізацією, активізацією волі та бажанням подолати надзвичайну і стресогенну ситуацію;

3) виснаження – у разі подовження дії подразника знову з'являється відчуття тривожності, відбувається виснаження організму та незворотність психо-фізіологічних процесів, які призводять до загибелі людини.

Відомо, що вперше слово «стрес» (від латинського «stringere» – затягувати) з'явилося на початку 14 століття у англійського поета Роберта Маннинга. Уявлення про стрес стверджували єдність в людині психічного і соматичного, але прояви цілісного синдрому у відповіді організму на вплив різноманітних чинників помітив Г. Сельє. Це явище згодом отримало назву загального адаптаційного синдрому, що включав збільшення і підвищену активність кори наднирників, атрофію вилочкової залози та лімфатичних вузлів, некротичні зміни в шлунково-кишковому тракті. В міжнародній класифікації хвороб 10-го перегляду навіть присутня рубрика F 43 «Реакції на тяжкий стрес і порушення адаптації».

Тривалий цілодобовий стрес порушує тонкі біохімічні процеси в організмі, запускає ланцюжки гормональних та нейромедіаторних дисбалансів. Розрізняють еустрес (помірний у межах адаптації) та дистрес,

який виходить за межі адаптації, порушує гомеостаз і може стати причиною захворювань) [66, 70, 73].

З виснаженням резервних можливостей стрес проявляється:

- головним болем,
- порушеннями сну (часті пробудження та читання новин),
- зниженням працездатності,
- підвищеною втомою,
- відчуттям безпорадності,
- посиленням наявних шкідливих звичок (тяга до алкоголю, тютюну, солодкого),
- розладами травлення,
- відсутністю апетиту чи постійним переїданням.

Це все в свою чергу лише підсилює стрес і ще більше виснажує фізичні та психічні резерви організму, створюючи замкнене коло.

Тривала дія хронічного стресу, особливо в поєднанні з несприятливими екологічними умовами, що є характерною рисою сучасності та посилюється внаслідок військової агресії Росії, має руйнівний вплив на здоров'я населення [67, 71, 72]. Це проявляється не лише в зростанні поширеності психосоматичних захворювань, але й у потенційних довгострокових наслідках для генетичного фонду, оскільки індукція мутацій може призвести до збільшення ризику онкологічних захворювань та проблем з репродуктивною функцією.

До т.з. «хвороб стресу» відносять:

- хвороби органів серцево-судинної системи,
- хвороби органів травлення,
- цукровий діабет,
- онкологічні хвороби,
- нервово-психічні захворювання,
- ожиріння.

Такі захворювання часто носять прихований характер та можуть бути виявлені лише в ході проведення планових медичних оглядів.

Хронічний психоемоційний стрес викликається:

- значними за величиною інформаційними потоками у сучасному суспільстві;
- необхідністю приймати відповідальні рішення в умовах недостатньої інформаційної забезпеченості;
- темпом життя, що прискорюється;
- скупченістю населення у великих містах і від того численними контактами, конфліктами та ін.

Хронічний стрес із значущими впливами на здоров'я виникає у разі:

- невідповідності способу життя, що супроводжував людину в її еволюції;
- недоліків виховання і освіти, які не відповідають вимогам, що пред'являє оточення;
- виконання людиною ролі, яка непритаманна його особистості.

Звичайно, стресу зазнає все населення незалежно від статі і віку. Але все ж цілком зрозуміло з біологічної точки зору, що стійкість організму до впливів стресу та їх наслідків для організму у різні вікові періоди та залежно від статі буде різною.

У дитячому віці реакції на стрес мають специфічні особливості. Стрес-реактивність, тобто здатність організму реагувати на стресові фактори, є зниженою порівняно з дорослими, що пояснюється незрілістю систем адаптації та інших фізіологічних систем. Однак, це не означає, що діти менш вразливі до негативного впливу стресу. Навпаки, пережиті в дитинстві стресові стани можуть мати довготривалі психологічні наслідки, проявляючись через значний період часу у вигляді депресивних розладів, хронічної тривожності та соціальної дезадаптації.

Важливо підкреслити, що психологічна напруга, особливо у дітей з неблагополучних сімей, може мати глибокий вплив не лише на психічне,

але й на фізичне здоров'я. Відомо, наприклад, про зв'язок між підвищеною психологічною напругою та затримкою росту і статевого дозрівання у дітей, що в подальшому може збільшувати ризик розвитку соматичних захворювань, таких як виразка шлунку та розлади травлення. З огляду на ці потенційні наслідки, особливого значення набуває кваліфікована допомога дітям у подоланні стресу, яка має надаватися батьками, педагогами, психологами та психотерапевтами [28].

Слід брати до уваги, що вплив стресових факторів на особистість значно посилюється в критичні періоди життєвого циклу, зокрема, коли відбуваються гормональні зміни. У зв'язку з цим, підлітковий та юнацький вік, що характеризуються інтенсивною гормональною перебудовою організму, є особливо вразливими до негативного впливу стресу.

Хоча повний контроль над кожною стресовою ситуацією в сучасному житті є малоймовірним, важливо пам'ятати про можливість управління більшістю наших реакцій на стрес. Це завдання є непростим і вимагає розвитку певних психологічних знань, умінь та навичок саморегуляції. Ці компетенції є особливо важливими для молоді, яка стикається з унікальними викликами та невизначеністю сучасного світу.

Наукова спільнота психологів і медиків підкреслює необхідність постійного самоконтролю як фундаментального принципу боротьби зі стресом. Важливо, щоб кожна людина, незалежно від обставин, зберігала віру в можливість позитивного вирішення будь-якої ситуації. Крім того, наголошується на пріоритетності первинної профілактики, тобто запобігання виникненню стресу, над вторинною, спрямованою на лікування його наслідків. Глибоке розуміння психологічних механізмів виникнення та розвитку стресових реакцій є ключовим для розробки ефективних профілактичних заходів.

Стрес є невід'ємною частиною сучасного життя, проникаючи в усі сфери людської діяльності. Наслідком цього є зростання поширеності хронічної втоми, зниження продуктивності та збільшення захворюваності,

пов'язаної зі стресом, що стає серйозною соціальною проблемою.

Не є винятком і навчальна діяльність, яка є провідною діяльністю у юнацькому віці [14]. До зростання нервового напруження учнівської молоді призводить:

- збільшення навантаження,
- збільшення обсягу й різноманітності інформації, потрібної для подальшого навчання,
- відсутність вміння раціонально розподіляти свій час для навчання і відпочинку.

Причиною стресів також можуть бути будь-які фактори, які викликають страх і тривогу. І таких факторів у молоді в умовах сьогодення більш, ніж достатньо. Найбільш поширеними факторами розвитку психоемоційного стресу у молоді слід вважати такі [3]:

- високий рівень особистісної тривожності,
- невідповідність розкладу уроків гігієнічним вимогам,
- нервово-психічні напруження під час складання іспитів,
- неврахування педагогами типологічних особливостей вищої нервової діяльності учнів,
- надмірна інформаційна перенасиченість предметів,
- ускладненість навчальних програм,
- булінг з боку однолітків.

Окрім того нервові напруження посилюється під час екзаменаційної сесії [14]. Окремо можна також виділити навчальний стрес, який пов'язаний із періодом адаптації на першому курсі навчання в закладах освіти після закінчення школи. Саме цей стрес пов'язаний не лише зі зміною форм навчання, а й зі зміною розпорядку дня, новими знайомствами із викладачами, одногрупниками тощо.

Найбільш загальними об'єктивними та суб'єктивними причинами виникнення емоційного стресу в юнацькому віці є розбіжності між очікуваними подіями та реальністю, що призводить до когнітивного

дисонансу та емоційної напруги. Проблема стресу в юнацькому віці є надзвичайно актуальною, оскільки він має значний вплив на їхній психологічний розвиток та добробут. Структура стресового стану молоді включає емоційні (тривога, страх), мотиваційні (зниження мотивації, апатія), інтелектуальні (погіршення концентрації, проблеми з пам'яттю) та інші психологічні компоненти.

Для глибшого розуміння впливу стресу на юнацький організм необхідно враховувати не лише загальні ознаки, але й індивідуальні відмінності у поведінкових, інтелектуальних та фізіологічних проявах. Це вимагає комплексного підходу до дослідження стресу та розробки ефективних стратегій його подолання, що передбачають раціональне використання особистісних ресурсів та розвиток адаптивних механізмів.

Одним з найважливіших напрямків психологічної роботи з молоддю є формування життєстійкості, або стійкості до стресу (resilience). Ця якість особистості визначає здатність ефективно чинити опір впливу несприятливих зовнішніх факторів, спокійно сприймати зміни та адаптуватися до нестабільних і критичних умов. У юнацькому віці, коли молоді люди стикаються з численними викликами, пов'язаними з самовизначенням, навчанням та соціалізацією, розвиток стресостійкості набуває особливого значення. Зокрема, важливим є формування стресостійкості до специфічних критичних ситуацій, таких як професійний вибір, який є значним джерелом стресу для багатьох старшокласників.

Сучасне суспільство стикається зі зростаючими проблемами у сфері психічного здоров'я населення, що робить пошук ефективних стратегій його корекції та зміцнення пріоритетним завданням. Зміцнення психічного здоров'я юнацтва вимагає міждисциплінарного підходу, який включає створення сприятливих життєвих умов, підтримку соціального середовища, а також розробку психологічних втручань, спрямованих на формування адаптивних стратегій та навичок саморегуляції.

Психологічна допомога в контексті стресу має бути спрямована на формування адекватної психологічної реакції індивіда на стресогенні чинники. Розвиток психотерапії надає можливості для визначення ефективних способів управління особистісними та соціальними ресурсами, що впливають на перебіг стресових реакцій. Зокрема, психологічні втручання можуть бути спрямовані на перебудову системи сприйняття себе та оточення, формування позитивних установок та розвиток навичок адаптації до хвороби. Однак, на жаль, роль психолога у формуванні таких адаптивних реакцій в Україні часто недооцінюється.

В умовах війни, хронічний стрес має значні психосоматичні наслідки для здоров'я населення, а для юнацтва він може бути фактором ризику індукованого тератогенезу. Профілактика цих негативних наслідків потребує комплексного підходу, що включає:

- забезпечення збалансованого харчування з достатньою кількістю антиоксидантів.
- створення сприятливих умов життя та соціального середовища, що підтримують психічне здоров'я.
- формування у молоді адекватних психологічних реакцій на стресогенні чинники та розвиток навичок психологічної стійкості.

Висновки до розділу 1

Проведений аналіз літератури підкреслює багатогранність процесу професійного самовизначення в юнацькому віці, який охоплює фізіологічні зміни, розвиток когнітивних функцій, формування ідентичності та міжособистісні стосунки. Дослідження підкреслюють важливість психологічного консультування для підтримки адаптації, розвитку життєстійкості, формування конструктивних стратегій подолання труднощів та створення позитивного образу майбутнього. Крім того,

наголошується на необхідності врахування соціального контексту, включаючи вплив спілкування з однолітками, родинних стосунків, соціальних очікувань та змін у суспільстві, а також гендерних особливостей та групової динаміки.

Підкреслюється важливість психологічних чинників у професійному самовизначенні юнаків, зокрема, розвитку самосвідомості, емоційного інтелекту, навичок прийняття рішень та психологічної стійкості. В умовах війни особлива увага приділяється впливу хронічного стресу на психічне здоров'я молоді та необхідності психологічного консультування для підтримки адаптації, управління стресом та формування позитивного образу майбутнього.

Юнацький вік характеризується фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. Зокрема, до психологічно-вікових особливостей відносять формування самосвідомості – уявлення про себе самого, самооцінювання своєї зовнішності, розумових, моральних, вольових якостей; зростання вольової регуляції; зростання концентрації уваги, обсягу пам'яті, логізації навчального матеріалу; сформованість абстрактно-логічного мислення; поява вміння самостійно розбиратись у складних питаннях; формування власного світогляду як цілісної системи поглядів, знань і переконань; прагнення до самоствердження своєї незалежності, оригінальності; зневага до порад старших; прагнення набутися професію – основний мотив пізнавальної діяльності; істотна перебудова емоційної сфери.

Таким чином, першочергові завдання консультативної допомоги особам юнацького віку пов'язані з їх самовизначенням в межах життєвого простору: соціальним, життєвим і професійним. В умовах війни, демографічної та соціально-економічної кризи в нашій країні саме психологічне консультування осіб юнацького віку щодо їх професійних інтересів та здібностей розглядається як тренд сучасної освіти для перспективи повоєнного відновлення України.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ

2.1 Організація емпіричного дослідження

Робота психологічної служби ЗЗСО організована у відповідності до листа ІМЗО від 27.07.2020 № 22.1/10-1495 «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти на 2020/2021 н.р.» [24]. Згідно з ним практичний психолог сприяє формуванню професійно-ціннісних орієнтацій підлітків (підвищення мотивації до навчання здобувачів освіти, профорієнтаційна робота, проведення годин психолога, участь у виховних годинах тощо). При цьому він керується наступними документами [7, 9, 10, 15-17, 19, 39]

Ефективною щодо формування професійно-ціннісних орієнтацій підлітків визначається просвітницька діяльність, до форм якої можна віднести наочні (інформаційні буклети, листівки, плакати, пам'ятки) та вербально-наочні (бесіда, лекція, виступ на методичній нараді, семінари тощо) [33, 34, 61, 64]. Актуальним є підвищення мотивації до освітнього процесу здобувачів технічних спеціальностей засобами діджиталізації [26].

В якості експерименту було виділено дві групи учнів. В першій (32 особи) групі була проведена психоіндукація. В другій (17 осіб) – ні. Під час дослідження в експериментальній групі було досліджено та обговорено результати акцентуацій характеру (Додаток А) учасників, визначено їх професійну спрямованість (Додаток Б).

Для порівняння ефективності психоіндукації серед старшокласників в кінці експерименту було проведено опитування в обох групах (Додаток В).

Психоіндукація (від лат. *inductio* - введення, наведення) - вплив, що

здійснюється на психіку людини за допомогою слів, образів, уявлень або інших психологічних засобів. Психоіндукація передбачала цілеспрямований вплив однієї людини (або джерела інформації) на психіку іншої. Механізмами впливу були переконання, емоційне зараження, моделювання поведінки. Очікуваним результатом впливу психоіндукації були зміни переконань щодо професійного самовизначення старшокласників, які оцінювали шляхом проведення опитування в контрольній та експериментальній групах.

Вибір професії – це не лише логічний розрахунок, але й глибокий психологічний процес, який пов'язаний з ідентичністю, цінностями, мотивацією та емоційним благополуччям. Відкриті дані можуть стати цінним інструментом для дослідження цих психологічних чинників та прийняття зваженого рішення.

В результаті бесіди було визначено брак обізнаності учнів щодо знань про варіанти кар'єри. Учні мали труднощі з визначенням своїх сильних сторін, інтересів та цінностей і тим, як вони співвідносяться з різними професіями. Було підтверджено, що поточні практики профорієнтації в школах неефективні у вирішенні складних психологічних та контекстуальних чинників, пов'язаних з професійним самовизначенням. На жаль, багато учнів перебувають під впливом негативних стереотипів, суспільного тиску або нереалістичних очікувань. В той же час старшокласники стикаються з проблемами, пов'язаними з тривожністю, стресом та труднощами з прийняттям рішень.

Отже, враховуючи специфічні виклики, зумовлені поточною ситуацією в Україні (наприклад, економічна нестабільність, травми, пов'язані з війною), існує додаткова потреба у підтримці учнів в умовах невизначеності та адаптації до світу, що швидко змінюється.

Загальна мета психоіндукації для старшокласників щодо психологічних засад професійного самовизначення: сприяти усвідомленому та емоційно зрілому професійному самовизначенню

старшокласників, враховуючи їхні індивідуальні психологічні особливості та соціальний контекст.

Формат: серія інтерактивних занять.

Тривалість: 5-7 занять (залежно від глибини опрацювання тем).

Структура занять представлена у таблиці 2.1. Приклад (заняття 1) представлено у додатку Д. Цей план та приклад можна адаптувати та розширювати, враховуючи конкретні потреби та особливості вашої аудиторії.

Таблиця 2.1

Структура занять психоіндукації для старшокласників щодо психологічних засад професійного самовизначення

Назва заняття	Мета	Психоіндукаційні техніки
1	2	3
1 "Я у світі професій: Самопізнання та ідентичність"	Активізація процесу самопізнання, дослідження професійної ідентичності.	- Візуалізації "Мій ідеальний робочий день" для формування позитивних образів майбутньої професії. - Вправи на дослідження цінностей (наприклад, "Карусель цінностей") для усвідомлення особистісних пріоритетів. - Дискусії про вплив соціальних стереотипів на вибір професії для критичного осмислення.
2 "Мотивація та інтереси: Паливо для успіху"	Дослідження мотиваційної сфери учнів, визначення домінуючих інтересів.	- Методи активізації мотивації досягнення (наприклад, постановка SMART-цілей, візуалізація успіху). - Вправи на дослідження професійних інтересів (наприклад, опитувальники професійних інтересів, "Колесо інтересів"). - Обговорення ролі внутрішньої та зовнішньої мотивації у професійній діяльності.

Продовження таблиці 2.1

1	2	3
3 "Здібності та таланти: Розкриття потенціалу"	Усвідомлення учнями своїх сильних сторін, здібностей та талантів.	▪ Вправи на дослідження здібностей (наприклад, тести на інтелект, креативність, соціальний інтелект). ▪ Методи позитивної самопрезентації (наприклад, "Моє портфоліо досягнень"). ▪ Аналіз прикладів успішних людей, які реалізували свій потенціал у різних сферах.
4 "Емоційний інтелект у професійному житті"	Розвиток емоційного інтелекту як важливої складової професійної компетентності.	▪ Вправи на розпізнавання та керування емоціями (наприклад, "Щоденник емоцій", техніки релаксації). ▪ Рольові ігри для відпрацювання навичок ефективної комунікації та розв'язання конфліктів. ▪ Аналіз прикладів впливу емоцій на професійні рішення та поведінку.
5 "Психологічна стійкість: Готовність до викликів"	Формування психологічної стійкості та адаптивності до професійних викликів.	▪ Методи когнітивної реструктуризації для зміни негативних думок на позитивні. ▪ Вправи на розвиток навичок подолання стресу (наприклад, техніки дихання, медитація). ▪ Аналіз прикладів успішного подолання професійних криз та адаптації до змін.
6 "Прийняття рішень: Навігація у світі професій"	Розвиток навичок прийняття зважених рішень у професійній сфері.	▪ Методи аналізу "плюсів" та "мінусів" різних професійних варіантів. ▪ Вправи на розробку стратегій прийняття рішень (наприклад, "Дерево рішень"). ▪ Обговорення ролі інтуїції та логіки у процесі вибору професії.
7 "Моє професійне майбутнє: Створення позитивного образу"	Формування позитивного образу професійного майбутнього та підвищення мотивації до його досягнення.	▪ Візуалізації "Моя успішна кар'єра" для створення позитивного емоційного заряду. ▪ Вправи на постановку довгострокових професійних цілей та розробку плану їх досягнення. ▪ Створення "Карти мрії" або "Дошки візуалізації" для наочного представлення бажаного майбутнього.

Анкетування щодо акцентуацій характеру рекомендується провести на заняття 1 ("Я у світі професій: Самопізнання та ідентичність"), а на занятті 2 ("Мотивація та інтереси: паливо для успіху") проаналізувати результати. Адже заняття 1 вже зосереджене на самопізнанні, ідентичності та цінностях.

Акцентуації характеру є важливою складовою особистості, тому їх дослідження органічно впишеться в тему цього заняття. Це допоможе учням глибше зрозуміти свої схильності та особливості поведінки, що важливо для подальшого вибору професії. Окрім того, акцентуації характеру також впливають на мотиваційну сферу та інтереси і розуміння своїх акцентуацій може допомогти учням краще зрозуміти, що їх мотивує, які види діяльності приносять задоволення, а які викликають відторгнення.

Анкетування щодо професійної спрямованості доцільно провести на занятті 3 ("Здібності та таланти: Розкриття потенціалу"). Адже професійна спрямованість також пов'язана зі здібностями та талантами і її визначення допоможе учням зрозуміти, які їхні здібності та таланти будуть найбільш корисними в різних професіях, що сприятиме більш реалістичному вибору.

Перед проведенням анкетування обов'язково пояснюємо учням мету, важливість та конфіденційність дослідження. Після проведення анкетування обов'язково обговорення результатів з учнями, допомога інтерпретувати та зробити висновки для подальшого професійного самовизначення.

2.2 Дослідно-експериментальна оцінка акцентуації характеру учнів-старшокласників

На основі отриманих даних щодо опитування за Методикою визначення акцентуацій характеру (Г. Шмішек, К. Леонгард) (додаток А) зроблений аналіз групи.

Характеристика групи за типами акцентуацій характеру з визначеними позитивними моментами (при помірній вираженості) та можливими негативними аспектами (при високій вираженості) представлена у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Характеристика групи за типами акцентуації характеру

Тип акцентуації	Позитивні моменти (при помірній вираженості)	Можливі негативні аспекти (при високій вираженості)
1	2	3
Гіпертивний	• Висока енергійність та активність. • Ініціативність та творчий підхід. • Товарииськість та легкість у спілкуванні. • Оптимізм та позитивне ставлення до життя.	• Легковажність та поверховість. • Імпульсивність та необдумані вчинки. • Схильність до порушення дисципліни. • Недостатня увага до деталей. • Труднощі з монотонною діяльністю.
Застраваючий	• Наполегливість та цілеспрямованість у досягненні мети. • Здатність відстоювати свої інтереси та принципи. • Розвинене почуття справедливості.	• Образливість та злопам'ятність. • Схильність до застрягання на негативних емоціях та думках. • Труднощі з прощенням та відпусканням образ. • Конфліктність у міжособистісних стосунках.
Емотивний	• Здатність до емпатії та співчуття. • Щирість та відкритість у вираженні почуттів. • Прив'язаність до близьких та друзів.	• Надмірна вразливість та схильність до переживань. • Труднощі з перенесенням критики. • Схильність до тривожності.
Педантичний	• Відповідальність та обов'язковість. • Акуратність та увага до деталей. • Сумлінність та старанність.	• Схильність до сумнівів та нерішучості. • Надмірна педантичність та формалізм. • Труднощі з адаптацією до змін.
Тривожний	• Обережність та розважливість. • Відповідальність та сумлінність. • Здатність передбачати можливі проблеми.	• Невпевненість у собі та боязкість. • Схильність до тривожних думок та переживань. • Труднощі з прийняттям рішень. • Уникнення нових ситуацій.
Циклотимний	• Емоційність та жвавість. • Здатність легко переключатися між видами діяльності. • Енергійність у періоди підйому.	• Нестабільність настрою та працездатності. • Залежність від зовнішніх обставин. • Труднощі з плануванням та довготривалою діяльністю.

Продовження таблиці 2.2

1	2	3
Демонстративний	• Артистичність та творчі здібності. • Комунікабельність та легкість у встановленні контактів. • Здатність привертати увагу та зацікавлювати інших	• Егоцентризм та самозакоханість. • Схильність до перебільшення та прикрашання дійсності. • Несталість інтересів. • Прагнення до миттєвого задоволення.
Збудливий	• Стриманість та самоконтроль. • Спокій та врівноваженість. • Здатність обмірковувати свої дії.	• Схильність до дратівливості та гніву. • Імпульсивність та непередбачуваність. • Труднощі з контролем над емоціями. • Конфліктність.
Дистимічний	• Серйозність та відповідальність. • Здатність до глибокого аналізу. • Схильність до рефлексії та самоаналізу.	• Песимізм та схильність до депресивних станів. • Замкнутість та труднощі у спілкуванні. • Низька самооцінка.
Екзальтований	• Щирість та глибина почуттів. • Здатність до сильних переживань радості та захоплення. • Емпатія та чуйність до інших.	• Надмірна емоційність та імпульсивність. • Схильність до перебільшення емоційних реакцій. • Труднощі з контролем над емоціями. • Вразливість та схильність до швидких змін настрою.

Оцінка групи за гіпертивним типом показала, що найбільша частка учасників (15) має яскраво виражену гіпертимну акцентуацію. Тобто для більшості учасників характерні такі риси, як високий життєвий тонус, активність, ініціативність, прагнення до діяльності, товариськість, але також можливі легковажність, імпульсивність, схильність до порушення дисципліни.

"Акцентуація слабо виражена" та "виражена акцентуація" за гіпертивним типом представлені однаковою кількістю учасників (по 9), тобто гіпертимні риси присутні у більшості групи, але у одних вони проявляються помірно, а у інших - сильніше.

Лише невелика частина учасників (2 та 1 відповідно) не мають виражених гіпертимних рис або мають їх у мінімальному ступені.

Отже, загалом досліджувана група характеризується високим рівнем вираженості гіпертимності.

Серед рекомендацій психолого-педагогічним працівникам при роботі з групою з врахування розподілу учасників за гіпертивним типом варто виділити наступні:

- використовувати енергію та ініціативність гіпертимних учасників для виконання активних завдань та при, організації заходів;
- забезпечити різноманітність діяльності, уникати рутини;
- надавати чіткі інструкції та встановлювати правила;
- розвивати навички планування, самоконтролю, відповідальності;
- сприяти формуванню позитивних міжособистісних стосунків.

Застряваючий тип акцентуації. Найбільша кількість учасників (15) має середньо виражену застрягаючу акцентуацію. Це означає, що для значної частини групи характерні такі риси, як наполегливість, цілеспрямованість, почуття справедливості, але також можливі образливість, злопам'ятність, схильність до застрягання на негативних емоціях.

«Виражена акцентуація» також представлена значною кількістю учасників (11), що говорить про те, що застрягаючі риси присутні у багатьох, і у деяких вони проявляються досить сильно.

"Акцентуація слабо виражена" та "акцентуація виражена дуже слабо" також зустрічаються (8 та 4 учасники відповідно), тобто у певної частини групи застрягаючі риси виражені слабо або дуже слабо.

Учасників з акцентуацією «відсутньою» або "яскраво вираженою" не було визначено.

Серед рекомендацій психолого-педагогічним працівникам при роботі з групою з врахування розподілу учасників за застряваючим типом варто виділити наступні:

- надавати можливість для висловлювання своєї думки та відстоювання своєї позиції;

- навчати навичкам конструктивного вирішення конфліктів;
- допомагати у розвитку емпатії та здатності до прощення;
- спрямовувати енергію застрягаючих учасників на досягнення позитивних цілей;

- навчати технікам управління емоціями та стресом.

Емотивний тип. Найбільша кількість учасників має "акцентуацію слабо виражену" (13) та "середньо виражену акцентуацію" (12). Це означає, що для значної частини групи характерні такі риси, як чутливість, емоційність, м'якосердечність, але вони не є надмірно вираженими.

"Яскраво виражена акцентуація" (7) та "виражена акцентуація" (5) також зустрічаються, але з меншою частотою. Це свідчить про те, що у деяких учасників емотивні риси проявляються сильно.

Лише один учасник має "акцентуацію виражену дуже слабо" і жодного - "акцентуація відсутня".

Таким чином, група характеризується також помірним рівнем вираженості емотивності і хоча більшість учасників виявляють чутливість та емоційність, але ці риси не є домінуючими.

Серед рекомендацій психолого-педагогічним працівникам при роботі з групою з врахуванням розподілу учасників за емотивним типом варто виділити наступні:

- створювати атмосферу підтримки та взаєморозуміння;
- виявляти чуйність до емоційного стану учасників;
- надавати можливість для вираження почуттів;
- навчати навичкам емоційної регуляції та стресостійкості;
- сприяти розвитку позитивних міжособистісних стосунків.

Педантичний тип акцентуації. Найбільша кількість учасників (19) має слабо виражену педантичну акцентуацію, тобто для значної частини групи характерні такі риси, як акуратність, сумлінність, відповідальність, але вони не є надмірними.

"Акцентуація виражена дуже слабо" (7), "виражена акцентуація" (5)

та "середньо виражена акцентуація" (5) також зустрічаються, але з меншою частотою. Лише двоє учасників не має виражених педантичних рис та жодного "яскраво вираженої акцентуації" за педантичним типом.

Таким чином, група в цілому характеризується помірним рівнем вираженості педантичності. Більшість учасників виявляють акуратність, сумлінність та відповідальність, але ці риси не є домінуючими.

Серед рекомендацій психолого-педагогічним працівникам при роботі з групою з врахуванням розподілу учасників за педантичним типом варто виділити наступні:

- створювати чіткі інструкції та правила;
- забезпечувати структурованість та організованість діяльності;
- надавати можливість для планування та контролю;
- допомагати у розвитку гнучкості та адаптивності;
- підтримувати у прийнятті рішень.

Тривожний тип акцентуації. Найбільша кількість учасників (16) має слабо виражену тривожну акцентуацію, тобто для значної частини групи характерні обережність, схильність до сумнівів, боязкість, але вони не є надмірними.

Велика кількість учасників (11) не має вираженої тривожної акцентуації ("акцентуації відсутньої"), тобто у них тривожність не є домінуючою рисою.

Інші категорії ("акцентуація виражена дуже слабо", "виражена акцентуація", "середньо виражена акцентуація", "яскраво виражена акцентуація") представлені невеликою кількістю учасників (від 2 до 4), тобто як дуже низька, так і висока вираженість тривожності не є типовою для більшості членів групи.

Таким чином, група за тривожним типом акцентуації загалом характеризується низьким або помірним рівнем тривожності. Більшість учасників або не виявляють тривожних рис, або мають їх у слабкій формі.

Серед рекомендацій психолого-педагогічним працівникам при роботі

з групою з врахуванням розподілу учасників за тривожним типом варто виділити наступні:

- створювати атмосферу безпеки та підтримки;
- заохочувати до висловлювання думок та почуттів;
- надавати чіткі інструкції та підтримку в нових завданнях;
- навчати навичкам саморегуляції та управління тривогою;
- сприяти розвитку впевненості в собі.

Циклотимний тип. Найбільша кількість учасників (12) має виражену циклотимну акцентуацію, тобто для більшості характерні помітні коливання настрою, періоди підйому та спаду активності, емоційність.

"Акцентуація слабо виражена" також представлена значною кількістю учасників (10). Це свідчить про те, що циклотимні риси присутні у багатьох, але у деяких вони проявляються не так сильно.

Інші категорії ("акцентуація виражена дуже слабо", "середньо виражена акцентуація", "яскраво виражена акцентуація", "акцентуація відсутня") також зустрічаються, але з меншою частотою (від 2 до 7 учасників).

Таким чином, група відповідно до циклотимного типу акцентуації характеризується схильністю до коливань настрою та зміни рівня активності. У значної частини ці коливання є досить вираженими, але є й ті, у кого вони проявляються слабше.

Серед рекомендацій психолого-педагогічним працівникам при роботі з групою з врахуванням розподілу учасників за циклотимним типом варто виділити наступні:

- забезпечувати різноманітність завдань та діяльності;
- враховувати періоди підйому та спаду активності;
- надавати підтримку та мотивацію в періоди спаду;
- допомагати у розвитку навичок саморегуляції та управління часом;
- сприяти створенню позитивного емоційного клімату.

Демонстративний тип. У групі найбільше учасників (16) має

середньо виражену демонстративну акцентуацію. Тобто для більшості в групі характерні прагнення бути в центрі уваги, потреба у визнанні, артистичність, але при цьому вони не є надмірними.

"Виражена акцентуація" демонстративного типу також представлена значною кількістю учасників (8). Отже, якщо просумувати виражену та середньо виражену п'яти акцентуацій, то можна зробити висновок, що демонстративні риси присутні у багатьох, і навіть у деяких вони проявляються досить сильно.

"Акцентуація слабо виражена" (6) та "акцентуація виражена дуже слабо" (5) також зустрічаються, що говорить про те, що у певної частини групи демонстративні риси виражені слабко або дуже слабо.

І лише невелика частина учасників (3) має яскраво виражену демонстративну акцентуацію, тоді як немає жодного учасника з характеристикою "акцентуація відсутня".

Таким чином, група характеризується помірною схильністю до демонстративності – більшість учасників прагнуть уваги та визнання, але це не є домінуючою рисою їхньої особистості.

Серед рекомендацій психолого-педагогічним працівникам при роботі з групою з врахуванням розподілу учасників за демонстративним типом варто виділити наступні:

- надавати можливість для творчої самореалізації та вираження себе;
- заохочувати позитивні форми самовираження;
- розвивати навички критичного мислення та об'єктивної самооцінки;
- формувати відповідальність та наполегливість;
- сприяти розвитку емпатії та поваги до інших.

Збудливий тип. Найбільша кількість учасників має "акцентуацію виражену дуже слабо" (10) та "акцентуацію слабо виражену" (10). Тобто для значної частини групи характерні низька імпульсивність, стриманість у

вираженні емоцій, але також можлива деяка схильність до дратівливості.

"Середньо виражена акцентуація" також представлена значною кількістю учасників (9), у яких збудливі риси проявляються помірно.

Інші категорії ("виражена акцентуація", "яскраво виражена акцентуація", "акцентуація відсутня") представлені невеликою кількістю учасників (від 2 до 4), тобто як відсутність, так і висока вираженість збудливості не є типовою для більшості членів групи.

Таким чином, згідно зі збудливим типом акцентуації група в цілому характеризується низьким рівнем збудливості - більшість учасників схильні до стриманості та контролю над емоціями.

Серед рекомендацій психолого-педагогічним працівникам при роботі з групою з врахуванням розподілу учасників за збудливим типом варто виділити наступні:

- створювати спокійну та передбачувану обстановку;
- чітко формулювати завдання та очікування;
- надавати можливість для вираження емоцій у прийнятній формі;
- навчати навичкам конструктивного вирішення конфліктів;
- сприяти розвитку емпатії та поваги до інших.

Дистимічний тип. Абсолютна більшість учасників (28) має слабо виражену дистимічну акцентуацію, тобто для них характерні серйозність, схильність до песимізму, зосередженість на сумних аспектах життя, але ці риси не є надмірними.

Інші категорії, такі як "акцентуація виражена дуже слабо", "виражена акцентуація", "середньо виражена акцентуація", "яскраво виражена акцентуація" представлені дуже невеликою кількістю учасників (від 1 до 5), що свідчить про нетиповість низької і високої вираженості дистимічності у членів групи. Учасників з відсутньою акцентуацією до дистимічності не було виявлено.

Таким чином, за дистимічним типом акцентуації група в цілому характеризується схильністю до серйозності та деякої песимістичності, але

ці риси зазвичай не є сильно вираженими.

Серед рекомендацій психолого-педагогічним працівникам при роботі з групою з врахуванням розподілу учасників за дистимічним типом варто виділити наступні:

- створювати позитивну та підтримуючу атмосферу;
- заохочувати до вираження емоцій та думок;
- допомагати у розвитку навичок позитивного мислення;
- акцентувати увагу на досягненнях та сильних сторонах;
- сприяти соціальній активності та налагодженню контактів.

Екзальтований тип. Найбільша кількість учасників (13) має слабо виражену екзальтовану акцентуацію, тобто для них характерні емоційність, здатність до щирих переживань, але при цьому ці риси не є надмірними.

"Виражена акцентуація" також представлена значною кількістю учасників (11), що говорить про те, що екзальтовані риси присутні у багатьох, і у деяких вони проявляються досить сильно.

Зустрічаються, але з меншою частотою "Акцентуація виражена дуже слабо" (6) та "яскраво виражена акцентуація" (8), тобто у певної частини групи емоційність виражена мінімально або, навпаки, надмірно.

В групі відсутні учасники, в яких би була відмічена "акцентуація відсутня" та "середньо виражена акцентуація".

Таким чином, за екзальтованим типом акцентуації група характеризується схильністю до емоційних реакцій та переживань. У більшості ця емоційність виражена помірно, але у значної частини вона проявляється сильно або навіть надмірно.

Серед рекомендацій психолого-педагогічним працівникам при роботі з групою з врахуванням розподілу учасників за екзальтованим типом варто виділити наступні:

- створювати атмосферу емоційного прийняття та підтримки;
- надавати можливість для вираження емоцій у прийнятній формі;

- навчати навичкам емоційної регуляції та самоконтролю;
- допомагати у розвитку навичок конструктивного спілкування;
- спрямовувати енергію емоційних переживань на творчість та позитивну діяльність.

Отже, кожен тип акцентуації (Гіпертимні, Застрягаючі, Емотивні, Педантичні, Тривожні, Циклотимний, Демонстративні, Збудливі, Дистимічні, Екзальтовані) представлений у групі. Це свідчить про різноманітність характерологічних рис серед учасників. З однієї сторони різноманітність акцентуацій може збагачувати групу, а з іншої - створювати певні виклики. Це потрібно враховувати при організації групової роботи, розподілі ролей, наданні зворотного зв'язку.

Серед рекомендацій для психолого-педагогічних працівників для роботи з групою з врахування за розподілом типів акцентуацій варто виділити наступні:

- враховувати індивідуальні особливості характеру кожного учасника;
- кожному учаснику розкрити свої сильні сторони, пов'язані з його типом акцентуації;
- надавати підтримку та допомогу у корекції тих рис характеру, які можуть заважати адаптації та ефективній діяльності;
- сприяти формуванню атмосфери взаєморозуміння, поваги та підтримки в групі;
- надавати інструменти для управління емоціями, конфліктами, стресом.

Щодо загальних наслідків типів акцентуації для професійного самовизначення, то важливо пам'ятати, що акцентуація - це не діагноз. Це схильності, які, при певному рівні вираженості, можуть впливати на поведінку та наш вибір.

В той же час на реальну поведінку впливають оточення, навички подолання труднощів та інші фактори. Варто враховувати, що кожна

акцентуація має потенційні сильні сторони та виклики в робочому середовищі.

Важливим в цьому аспекті є самоусвідомлення. Тобто зі сторони психолого-педагогічних працівників є потреба у допомозі з розуміння своєї акцентуації. Саме це сприятиме кращому вибору та стратегіям подальшого розвитку особистості.

Необхідно пам'ятати також, що того єдиного "найкращого" типу акцентуації не існує, а успіх залежить від відповідності між особистістю та вимогами роботи.

Дані опитувальники щодо акцентуації характеру є певною відправною точкою, починаючи з якої психолог може вже глибше досліджувати інші деталі та нюанси. Це лише перший крок у розумінні психологічних особливостей як кожного окремо, так і групи загалом. Для ефективної роботи з групою потрібно враховувати комплексний підхід, що включає індивідуальну діагностику, спостереження та врахування контексту взаємодії.

2.3 Дослідно-експериментальна оцінка професійної спрямованості учнів-старшокласників

На основі отриманих відповідей на запитання опитувальника «Методика діагностики професійної спрямованості особистості (Б. Басс)» (додаток Б), аналіз професійної спрямованості групи виявив наступне:

Найвища середня спрямованість у групі – на справу (Діло), із середнім показником 42,6 %. Це може говорити про те, що в середньому учні в цій групі схильні надавати пріоритет розв'язанню робочих завдань, досягненню якісних результатів та ефективній співпраці для досягнення спільних цілей.

Середня спрямованість на себе (Я) становить 31,5 % і вказує на

помірну тенденцію зосереджуватися на прямій винагороді, досягненні статусу, конкурентоспроможності та певній мірі інтроверсії та дратівливості.

Найнижчий рівень середнього показника спрямованості на спілкування (25,9%), тобто учні менше уваги приділяють підтримці стосунків, пошуку соціального схвалення або пріоритетності спілкування заради нього самого. І цьому є пояснення: тривалий період дистанційного навчання під час пандемії та початок повномасштабного вторгнення, що супроводжувалися соціальною ізоляцією та підвищеним рівнем стресу, могли негативно вплинути на розвиток потреби в спілкуванні та соціальних навичок учнів. У таких обставинах зосередженість на власних ресурсах (спрямованість на себе (Я)) та на виконанні завдань (спрямованість на справу (Діло)) могла стати домінуючою стратегією подолання труднощів, що пояснює низькі показники спрямованості на спілкування.

Якщо розглянути професійні спрямованості за домінуванням, то найчастіша домінантна спрямованість серед окремих осіб – на справу (Діло), причому 22 з 32 осіб демонструють це як свою найсильнішу тенденцію. Це підсилює загальну схильність групи до пріоритетності роботи та досягнення результатів.

Менша частина групи (7 осіб) виявляє спрямованість на себе (Я) як свою домінантну рису, що свідчить про помітну меншість, керовану особистими амбіціями та досягненнями.

І, відповідно, найменш поширена домінантна спрямованість – на спілкування, причому лише 3 особи виявляють це як свою найсильнішу тенденцію. Це ще раз підкреслює, що менший сегмент групи в основному цінує стосунки та соціальну взаємодію у своєму професійному підході і це може мати наслідки для командної роботи, де ефективна комунікація та побудова міжособистісних зв'язків є критично важливими.

Отже, група в цілому демонструє чітку перевагу професійної

поведінки, орієнтованої на завдання. Вони, ймовірно, мотивовані викликами, розв'язанням проблем та задоволенням від якісно виконаної роботи. Хоча спрямованість на себе присутня в помірній мірі, поведінка, орієнтована на спілкування, менш виражена.

Для кожного учня були надані його індивідуальні характеристики професійної спрямованості.

Отже, група в цілому демонструє чітку перевагу професійної поведінки, орієнтованої на завдання. Вони, ймовірно, мотивовані викликами, розв'язанням проблем та задоволенням від якісно виконаної роботи. Хоча спрямованість на себе присутня в помірній мірі, поведінка, орієнтована на спілкування, менш виражена. Для кожного учня були надані його індивідуальні характеристики професійної спрямованості. Ці результати підкреслюють необхідність розвитку не лише навичок, пов'язаних з виконанням завдань, але й навичок міжособистісної взаємодії та комунікації, особливо в умовах сучасного ринку праці, що вимагає ефективної співпраці. Це є важливим аспектом для підвищення ефективності професійного самовизначення старшокласників.

2.4 Оцінка ефективності проведення психоіндукації щодо професійного самовизначення старшокласників

Для порівняння ефективності психоіндукації серед старшокласників на початку та в кінці експерименту було проведено опитування в обох групах.

Перед початком психоіндукації відповідаючи на запитання "Чи обрали Ви вже професію, вид діяльності, – те, чим Ви будете займатися по закінченні школи?", близько 41% учнів з контрольної групи мали певні плани, але ще сумнівалися у виборі, порівняно з 50% в експериментальній групі (рис. 2.1). Добре собі це уявляли 25% учнів з експериментальної

групи, тоді як у контрольній групі цей показник становив лише близько 12%. Ще не обрали професію, хоча час від часу розмірковують про це, 35% учнів з контрольної групи, та лише близько 19% учнів з експериментальної групи. Водночас обидві групи показали приблизно однаковий відсоток тих, хто навіть не замислювався над цим питанням (близько 12% у контрольній та 6% в експериментальній групі). Хоча спостерігаються певні відмінності у відсоткових показниках, статистичний аналіз не виявив значущих відмінностей між групами (усі $p > 0,05$).

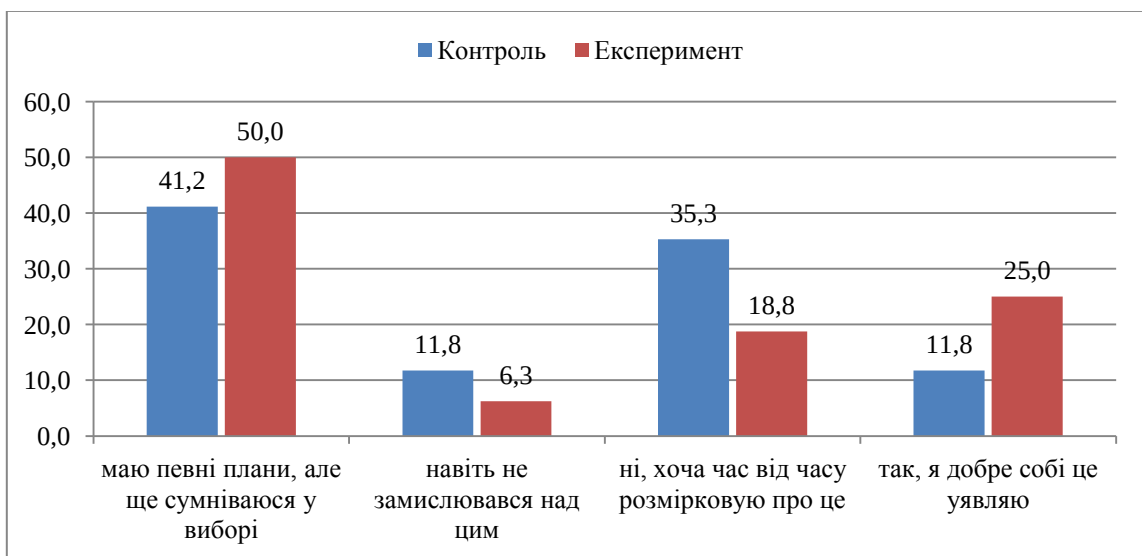


Рис. 2.1. Частка відповідей учнів на запитання "Чи обрали Ви вже професію, вид діяльності, – те, чим Ви будете займатися по закінченні школи?", %

При оцінці рівня поінформованості про майбутню професію (рис. 2.2) в обох групах спостерігається дуже низький відсоток учнів (лише кожен десятий), хто оцінює свій рівень поінформованості як високий з досвідом практичної роботи. Вважає свій рівень досить високим, але без власного практичного досвіду, третина учнів з експериментальної групи та кожен десятий з контрольної. Низькою вважають свою поінформованість кожен четвертий учень у контрольній групі та кожен десятий у експериментальній. Статистичний аналіз не виявив значущих відмінностей між групами для жодної з категорій відповідей (усі $p > 0.05$).

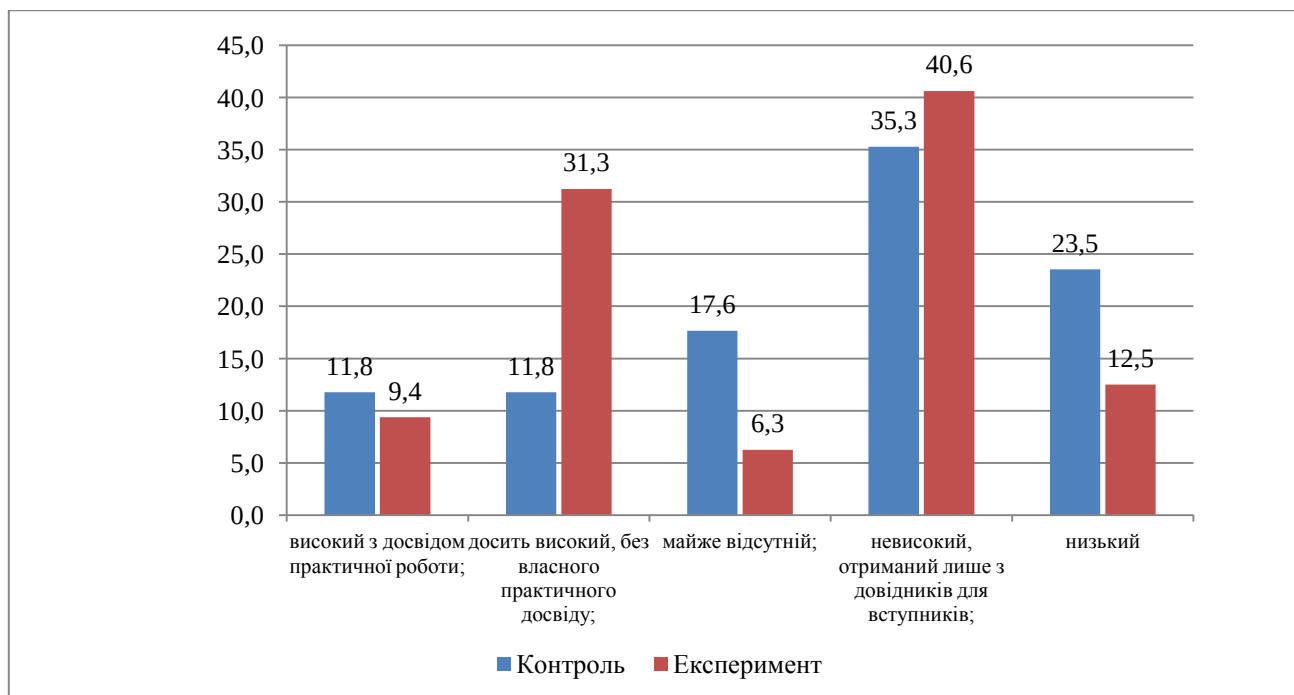


Рис. 2.2. Частка відповідей учнів на запитання «Як Ви оцінюєте рівень своєї поінформованості про майбутню професію?», %

При розгляді частоти спілкування учнів з батьками щодо планів після закінчення школи (рис. 2.3), відмічено, що приблизно однакова частка учнів в обох групах вказує на те, що вони майже не розмовляють з батьками на цю тему 6% учнів з контрольної групи та 12,5 % - з експериментальної.

Близько третини учнів вказує на те, що вони розмовляють часто з батьками (контрольна: 29,4%, експериментальна: 28,1%).

Але найбільша частка учнів в обох групах (біля 60%) вказує на те, що вони розмовляють з батьками час від часу, при нагоді.

Статистичний аналіз не виявив значущих відмінностей між групами для жодної з категорій відповідей (усі $p > 0.05$).

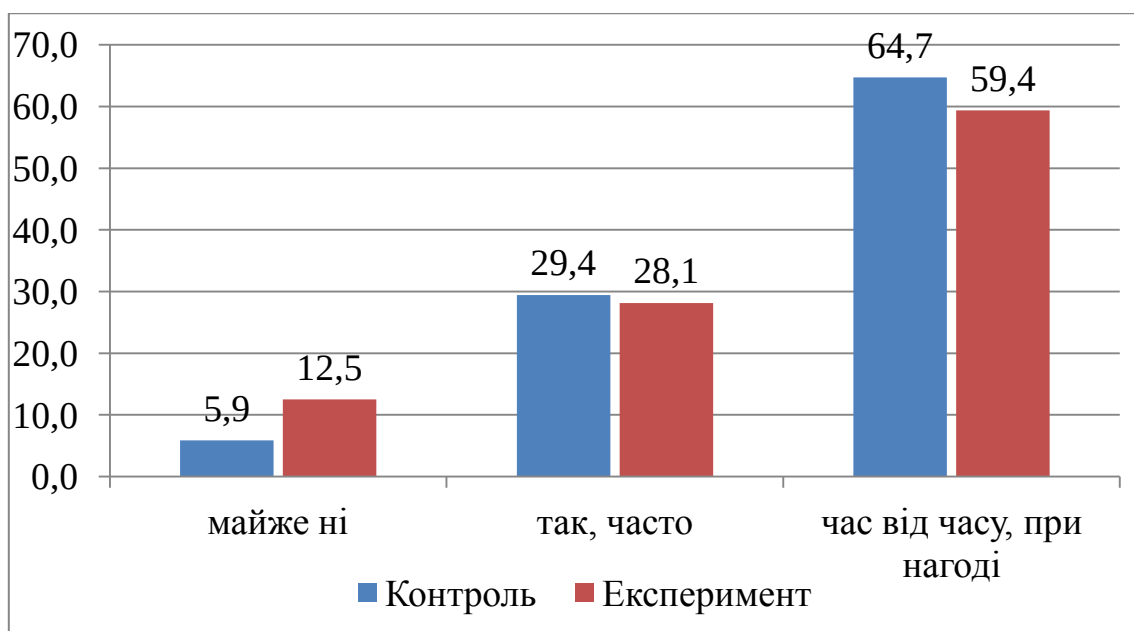


Рис. 2.3. Частка відповідей учнів на запитання «Чи розмовляєте Ви з батьками про те, що збираєтеся робити по закінченні школи?», %

При розгляді ставлення родичів до планів учнів після закінчення школи (рис. 2.4), варто відмітити, що більшість учнів в обох групах відчують в цілому позитивне та схвальне ставлення родичів до своїх планів. Біля 6 % учнів повідомляє про нейтральне ставлення, коли родичі не дуже вдоволені, але й не заперечують. Стільки ж учнів зазначають, що вдома взагалі не знають про їхні плани.

При розгляді схильностей учнів до різних видів занять (рис. 3.6) показано, що у контрольній групі 11,8 % учнів виявляють схильність до наукової діяльності, а в експериментальній групі цей показник становить 9,4 % (табл. 2.3). Майже кожен пятий учень виявляє схильність до організаторської, адміністративної, громадської діяльності, до керівної роботи (контрольна: 23,5%, експериментальна: 21,9%), кожен десятий - до організації власної справи (11,8% в контролі та 9,4% учнів експериментальної групи).

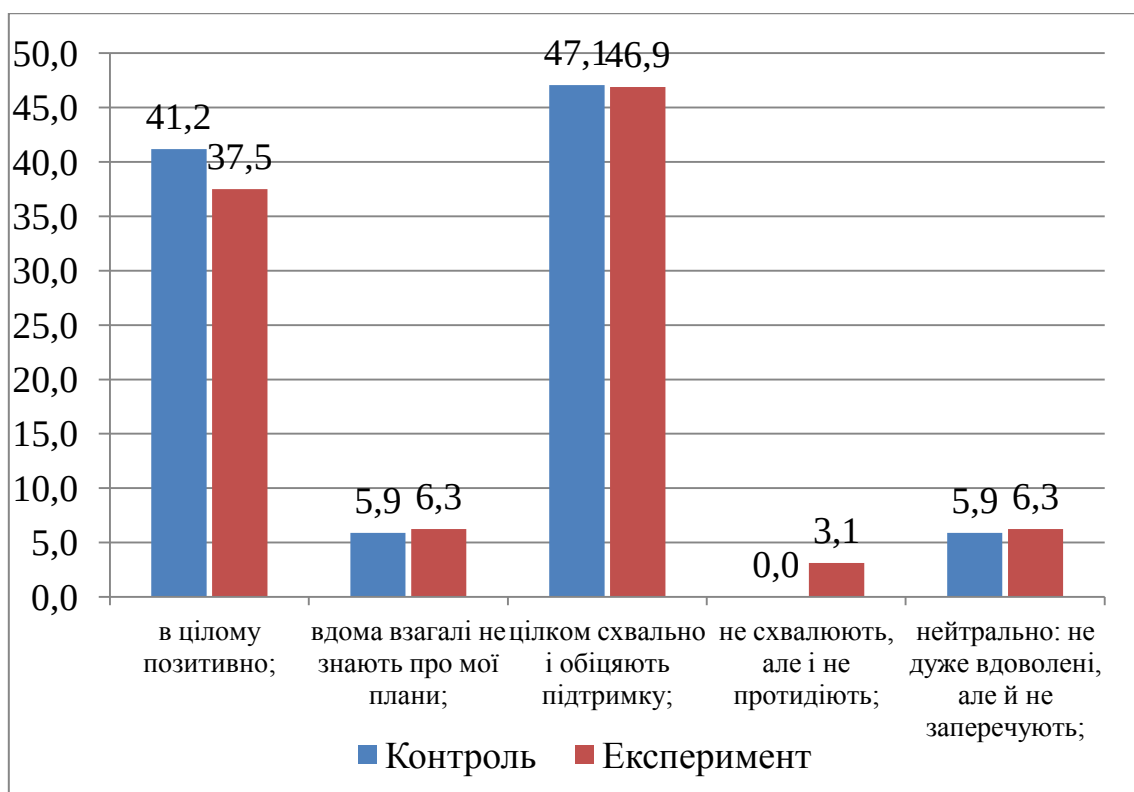


Рис. 2.4. Частка відповідей учнів на запитання «Як ставляться родичі до Ваших планів по закінченні школи?», %

Таблиця 2.3

Розподіл відповідей учнів на запитання «До якого роду занять Ви, на Вашу думку, більше схильні?», %

Варіанти відповідей, схильність до	Контроль		Експеримент	
наукової діяльності;	2	11,8	3	9,4
організаторської, адміністративної, громадської діяльності, до керівної роботи;	4	23,5	7	21,9
організації власної справи;	2	11,8	3	9,4
педагогічної, виховної роботи;	1	5,9	3	9,4
спокійної роботи з конкретним колом завдань, виконуваної за встановленим планом, без «несподіванок»;	2	11,8	7	21,9
роботи, пов'язаної з певним видом художньої творчості;	0	0,0	1	3,1
створення конкретних речей власними руками;	0	0,0	2	6,3
немає конкретних нахилів;	6	35,3	6	18,8
Разом	17	100,0	32	100,0

До педагогічної, виховної роботи схильні 5,9% учнів контрольної групи та 9,4% учнів експериментальної групи. Приблизно однакова частка учнів

виявляє схильність до спокійної роботи з конкретним колом завдань, виконуваної за встановленим планом, без «несподіванок» (контрольна: 11,8%, експериментальна: 21,9%). Схильність до роботи, пов'язаної з певним видом художньої творчості, виявляє незначна частка учнів (3,1%) експериментальної групи. Незначна частка учнів (і то лише в експериментальній групі – 6,3%) виявляє схильність до створення конкретних речей власними руками. Не мають конкретних нахилів третина учнів контрольної групи (35,3 %) та майже пята частина з експериментальної (18,8 %).

Переважна більшість учнів (близько 80%) активно використовує онлайн-ресурси для пошуку інформації про заклади освіти. Це відображає сучасні тенденції та важливість інтернету в процесі вибору освіти. Тому актуальним залишається для психолого-педагогічних працівників навчити учнів критично оцінювати інформацію, знайдену в інтернеті, розрізняти надійні та ненадійні джерела, а також розпізнавати можливі упередження. Якраз під час проведення психоіндукації можна скласти перелік рекомендованих та перевірених онлайн-ресурсів для пошуку інформації про заклади освіти (офіційні веб-сайти, освітні портали, незалежні рейтинги, форуми студентів), надати учням чіткі інструкції та стратегії ефективного пошуку інформації в інтернеті, включаючи використання ключових слів, фільтрів та розширених операторів пошуку.

Значна частина учнів (близько 47%) не впевнена, а ще близько 35% взагалі не знає, чи публікують заклади освіти дані про свою діяльність. Це свідчить про серйозну проблему з обізнаністю учнів щодо доступності інформації про освіту. Лише невелика п'ята частина учнів (близько 18%) знає про існування відкритих даних від закладів освіти. Це підкреслює необхідність активної просвітницької роботи серед учнів. Відсутність значущих відмінностей між групами свідчить про їх співставимість на початку експерименту.

Вселяє надію той факт, що значна більшість (близько 70%) учнів в

обох групах визнає потенційну цінність відкритих даних у процесі вибору кар'єри. Це свідчить про загальну обізнаність щодо важливості інформації в цьому процесі. Той факт, що близько 18% учнів "не впевнені", вказує на брак чіткості або розуміння того, що таке відкриті дані та як їх можна використовувати. Це підкреслює необхідність кращої освіти та інформаційних кампаній. Хоча більшість визнає потенціал, майже кожен 10 учень заявляє, що не використовує відкриті дані. Це може бути пов'язано з тим, що вони не знають, де знайти відповідні джерела відкритих даних, як ефективно інтерпретувати або використовувати ці дані або ж вважають процес пошуку та аналізу даних занадто складним або часовитратним.

Варто підкреслити, що відкриті дані – це не лише для експертів; це цінний ресурс для кожного. Використовуйте просту мову та приклади, щоб пояснити їхню важливість для вибору кар'єри. Потрібно надавати учням можливість попрактикуватися у використанні відкритих даних у сприятливому середовищі, що допоможе підвищити їхню впевненість та зменшити вагання. Реалізуючи ці рекомендації, ми можемо розширити можливості учнів приймати більш обґрунтовані рішення щодо кар'єри, використовуючи великий обсяг інформації, доступної через відкриті дані.

Абсолютна більшість учнів (близько 80%) відчуває гостру потребу в більшій кількості відкритої та доступної інформації про заклади освіти. Це підкреслює значну інформаційну прогалину, з якою стикаються учні при виборі свого подальшого освітнього шляху. Лише дуже невелика частка учнів не бачить потреби в більшій кількості інформації. Це означає, що психолого-педагогічні зусилля, спрямовані на надання такої інформації, будуть позитивно сприйняті більшістю учнів. Невелика частина учнів (близько 12%) висловлює невпевненість. Це може свідчити про недостатню рефлексію над власними інформаційними потребами, відсутність досвіду використання інформації для прийняття рішень, страх бути перевантаженим інформацією.

Після проходження психоіндукації було також поставлено ряд питань, відповіді на які показали наступне.

Аналіз відповіді на запитання «Що буде для Вас визначальним при виборі подальшого навчання чи конкретного фаху?» (рис. 2.5) показав, що значно більша частка учнів експериментальної групи (75%) віддає перевагу власним уподобанням, реалізації своїх основних інтересів та захоплень, порівняно з контрольною групою (41,2%). Різниця спостерігається також у ставленні до матеріальної винагороди та власних уподобань – майже половина учнів контрольної групи (47,1%) вважають високий рівень заробітної плати важливим критерієм, тоді як в експериментальній групі цей показник значно нижчий (15,6%). Різниця підтверджена статистично ($p < 0,05$), вказуючи на те, що після проходження психоіндукації учні стали більше цінувати внутрішню мотивацію, пов'язану з інтересами, і менше – зовнішню, пов'язану з грошима.

Престижність майбутньої роботи відіграє однакову роль для обох груп і була незначною.

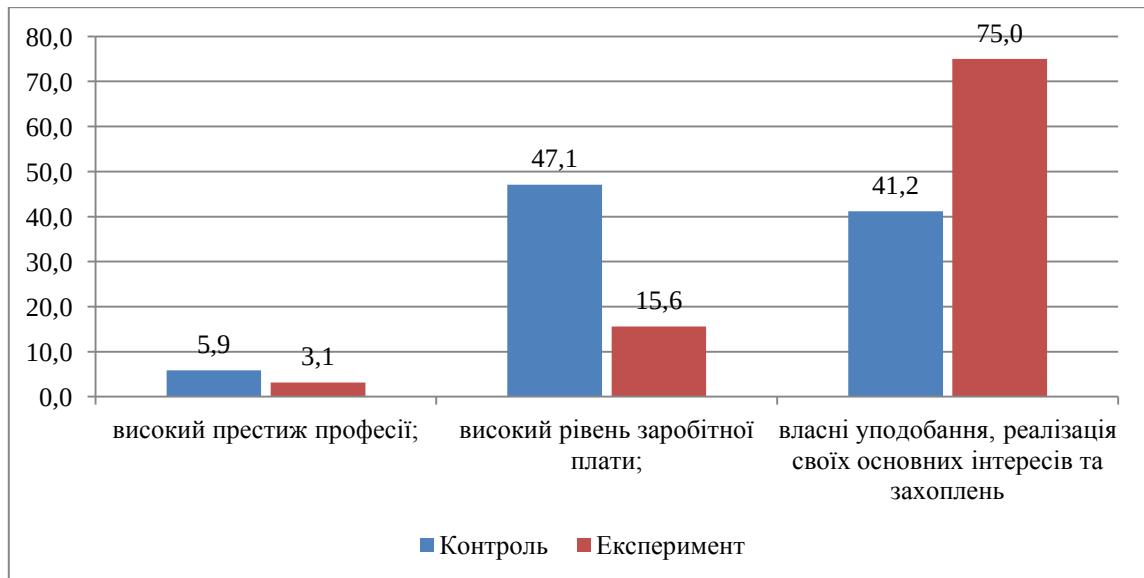


Рис. 2.5. Частка відповідей учнів на запитання «Що буде для Вас визначальним при виборі подальшого навчання чи конкретного фаху?», %

При розгляді уявлень учнів про фактори, що визначають успіх у

житті (рис. 2.6) відмічено, що більшість учнів в обох групах схилиються до думки, що успіх залежить від характеру та здібностей (контрольна: 52,9%, експериментальна: 40,6). Значна частка учнів також вважає важливою спеціальну освіту (контрольна: 29,4 %, експериментальна: 50,0 %). Дуже невелика частка учнів (5,9 % та 9,4 % відповідно) вважає, що успіх залежить насамперед від везіння, щасливої долі, «фарту». Кожен десятий учень вказує на зв'язки з «корисними» людьми як на важливий фактор успіху (контрольна: 11,8 %, експериментальна: 6,3 %). На щасливий випадок, збіг обставин вказують 5,9% учнів контрольної групи та 9,4 % - експериментальної. Майже кожен п'ятий з контролю та лише кожен десятий з експериментальної групи не знає, від чого залежить успіх. Статистичний аналіз не виявив значущих відмінностей між групами для більшості категорій відповідей (більшість $p > 0,05$). Виняток становить відповідь "спеціальна освіта", де спостерігається тенденція до значущості ($p = 0,080$).

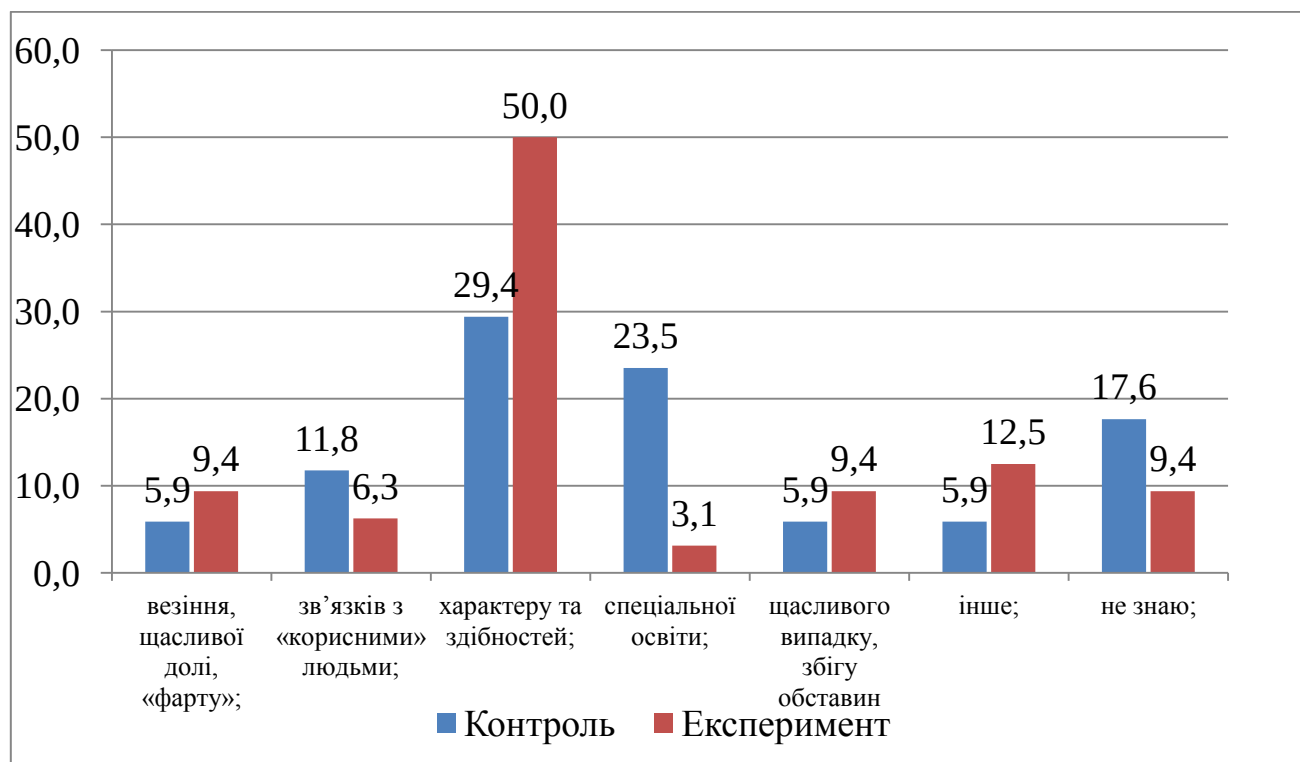


Рис. 2.6. Частка відповідей учнів на запитання «Від чого насамперед, на Вашу думку, залежить успіх людини у житті?», %

Висновки з розділу 2

Загалом до початку психоіндукації більшість учнів в обох групах відчували низький рівень поінформованості про майбутню професію, причому значна частина мала лише поверхневі знання, отримані з довідників, або взагалі не мала досвіду. Частота спілкування учнів з батьками щодо їхніх планів після закінчення школи була співставимою в обох групах. Найпоширеніший варіант - розмови "час від часу, при нагоді", а варіанти "майже ні" та "так, часто" зустрічаються з приблизно однаковою частотою, що становить близько 30%.

Загалом, більшість учнів в обох групах відчували підтримку родичів у своїх планах на майбутнє. Негативне ставлення зустрічалося вкрай рідко.

Найпоширенішими схильностями серед учнів були організаторська та керівна робота, а також робота з конкретним колом завдань. Деякі види діяльності, такі як художня творчість та створення речей руками, приваблювали меншу частку учнів. Значна частина учнів ще не визначилася зі своїми нахилами.

Згідно з проведеним аналізом, після проходження психоіндукації учні наблизилися до вибору майбутньої професії та виду діяльності.

Учні експериментальної групи після втручання стали значно більше орієнтовані на власні інтереси та захоплення при виборі майбутньої професії, ніж учні контрольної групи, які більше цінують високу заробітну плату. Хоча при цьому Престиж професії, поради товаришів, родичів та невизначеність поки що не мають суттєвих відмінностей між групами.

Загалом, учні в обох групах переважно вважають, що успіх у житті залежить від внутрішніх факторів, таких як характер, здібності та освіта. Зовнішні фактори, такі як везіння чи зв'язки, вважаються менш важливими. Хоча є певні розбіжності у відсоткових показниках, статистично значущих відмінностей між групами, як правило, не виявлено.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ

3.1 Визначення впливу особливостей характеру на професійну спрямованість особистості старшокласника

Метою даного етапу дослідження було визначити, як типи акцентуацій характеру впливають на професійну спрямованість старшокласників, та дослідити специфіку цього впливу.

Для досягнення мети ми провели кореляційний аналіз із застосуванням модулю *Partial correlations* програми STATISTICA з визначенням коефіцієнту кореляції r . Іншими словами, кореляційні коефіцієнти були скориговані на стать та вік респондентів. У аналіз були включені питання «Чи обрали Ви вже професію, вид діяльності, – те, чим Ви будете займатися по закінченні школи?» та «Як Ви оцінюєте рівень своєї поінформованості про майбутню професію?», бальні оцінки по шкалам акцентуації і шкалам «Я-Діло-Спілкування».

Перша кореляційна матриця включала питання «Чи обрали Ви вже професію, вид діяльності, – те, чим Ви будете займатися по закінченні школи?» з варіантами відповідей навіть не замислювався над цим=1; ні, хоча час від часу розмірковую про це=2; маю певні плани, але ще сумніваюся у виборі=3; так, я добре собі це уявляю=4 та показники акцентуацій (рис. 3.1). Ці кореляції були скориговані на вік та стать учасників дослідження.

Встановлено, що чим вищі бали були по шкалі гіпертимії ($r=0,42$; $p=0,015$) та демонстративності ($r=0,46$; $p=0,007$), тим впевненішими були підлітки у виборі майбутньої професії.

Variable	Чи обрали Ви вже професію, вид діяльності, – те, чим Ви будете займатися по закінченні школи?	Гіпертимні	Застраваючі	Емотивні	Педантичні	Тривожні	Циклотимний	Демонстративні	Збудливі	Дистимічні	Екзальтовані
Чи обрали Ви вже професію, вид діяльності, – те, чим Ви будете займатися по закінченні школи?	1,0000 p= ---	,4212 p= ,015	,0140 p= ,938	,2100 p= ,241	,0201 p= ,912	,0967 p= ,592	,1940 p= ,279	,4618 p= ,007	,3301 p= ,061	-,0570 p= ,753	,1405 p= ,436
Гіпертимні	,4212 p= ,015	1,0000 p= ---	-,1198 p= ,507	,2633 p= ,139	,0238 p= ,895	-,1188 p= ,510	,3488 p= ,047	,7247 p= ,000	-,0307 p= ,865	-,5152 p= ,002	,3159 p= ,073
Застраваючі	,0140 p= ,938	-,1198 p= ,507	1,0000 p= ---	,2317 p= ,195	-,0080 p= ,965	-,0000 p= 1,00	,2432 p= ,173	,0905 p= ,617	,1967 p= ,273	,2761 p= ,120	,0436 p= ,810
Емотивні	,2100 p= ,241	,2633 p= ,139	,2317 p= ,195	1,0000 p= ---	,3204 p= ,069	,5516 p= ,001	,3734 p= ,032	,5075 p= ,003	,1924 p= ,283	,1015 p= ,574	,3122 p= ,077
Педантичні	,0201 p= ,912	,0238 p= ,895	-,0080 p= ,965	,3204 p= ,069	1,0000 p= ---	,1518 p= ,399	,2091 p= ,243	,2058 p= ,251	,0347 p= ,848	,2026 p= ,258	,0357 p= ,844
Тривожні	,0967 p= ,592	-,1188 p= ,510	-,0000 p= 1,00	,5516 p= ,001	,1518 p= ,399	1,0000 p= ---	,1383 p= ,443	,0073 p= ,968	,1387 p= ,441	,2022 p= ,259	,2368 p= ,185
Циклотимний	,1940 p= ,279	,3488 p= ,047	,2432 p= ,173	,3734 p= ,032	,2091 p= ,243	,1383 p= ,443	1,0000 p= ---	,4918 p= ,004	,3077 p= ,082	-,0530 p= ,770	,5261 p= ,002
Демонстративні	,4618 p= ,007	,7247 p= ,000	,0905 p= ,617	,5075 p= ,003	,2058 p= ,251	,0073 p= ,968	,4918 p= ,004	1,0000 p= ---	,2775 p= ,118	-,2289 p= ,200	,2954 p= ,095
Збудливі	,3301 p= ,061	-,0307 p= ,865	,1967 p= ,273	,1924 p= ,283	,0347 p= ,848	,1387 p= ,441	,3077 p= ,082	,2775 p= ,118	1,0000 p= ---	,3812 p= ,029	,3277 p= ,063
Дистимічні	-,0570 p= ,753	-,5152 p= ,002	,2761 p= ,120	,1015 p= ,574	,2026 p= ,258	,2022 p= ,259	-,0530 p= ,770	-,2289 p= ,200	,3812 p= ,029	1,0000 p= ---	,1192 p= ,509
Екзальтовані	,1405 p= ,436	,3159 p= ,073	,0436 p= ,810	,3122 p= ,077	,0357 p= ,844	,2368 p= ,185	,5261 p= ,002	,2954 p= ,095	,3277 p= ,063	,1192 p= ,509	1,0000 p= ---

Рис. 3.1. Кореляційна матриця, що характеризує взаємозв'язок вибору професії і типами акцентуації особистості

Гіпертимний тип характеризується підвищеним емоційним тоном, активністю, оптимізмом, прагненням до нових вражень та соціальної активності, тому їхня соціальна сміливість, енергійність та низький рівень тривожності сприяють швидшому прийняттю рішень і більшому оптимізму щодо майбутнього. Демонстративний тип має потребу в увазі, бажанням виглядати успішним і визначеним у житті. Вони схильні демонструвати впевненість навіть тоді, коли не до кінця її мають. З іншого боку для підтримання позитивного іміджу ці підлітки можуть раніше визначатися з вибором професії або принаймні декларувати впевненість у ньому.

Друга кореляційна матриця включала питання «Чи обрали Ви вже професію, вид діяльності, – те, чим Ви будете займатися по закінченні школи?» та бальні оцінки опитувальника «Я-Діло-Спілкування» (рис. 3.2).

Variable	Чи обрали Ви вже професію, вид діяльності, – те, чим Ви будете займатися по закінченні школи?	Я	Діло	Спілкування
Чи обрали Ви вже професію, вид діяльності, – те, чим Ви будете займатися по закінченні школи?	1,0000	-,0524	,0030	,0440
	p= ---	p=,776	p=,987	p=,811
Я	-,0524	1,0000	-,4757	-,4032
	p=,776	p= ---	p=,006	p=,022
Діло	,0030	-,4757	1,0000	-,6132
	p=,987	p=,006	p= ---	p=,000
Спілкування	,0440	-,4032	-,6132	1,0000
	p=,811	p=,022	p=,000	p= ---

Рис. 3.2. Кореляційна матриця, що характеризує взаємозв'язок вибору професії і структурою особистості

Прямого зв'язку впевненості у виборі професії з такими конструктами як «Я», «Діло» і «Спілкування» не визначено ($p>0,7$).

Третя кореляційна матриця буда побудована з такими відповідями на питання «Як Ви оцінюєте рівень своєї поінформованості про майбутню професію?» «як досить високий (в тому числі – і за розповідями осіб, що працюють у цій області), але без власного практичного досвіду»=5; «як низький, що ґрунтується на випадкових відомостях»=2; «як невисокий, отриманий лише з довідників для вступників (чи джерел масової інформації)»=3; «як високий, – є досвід практичної роботи в даній області»=4; «як майже відсутній»=1 та більшими оцінками типів акцентуацій особистостей (рис. 3.3).

Встановлено, що інформованість щодо вибору своєї майбутньої професії підвищувалась разом з підвищенням балів при емотивних ($r=0,48$; $p=0,005$), циклотимних ($r=0,39$; $p=0,025$; $r=0,61$; $p<0,001$), демонстративних ($r=0,61$; $p<0,001$) і збудливих ($r=0,40$; $p=0,020$) акцентуаціях.

Variable	Як Ви оцінюєте рівень своєї поінформованості про майбутню професію?	Гіпертимні	Застраваючі	Емотивні	Педантичні	Тривожні	Циклотимний	Демонстративні	Збудливі	Дистимічні	Екзальтовані
Як Ви оцінюєте рівень своєї поінформованості про майбутню професію?	1,0000	,3376	,1459	,4817	,0997	,1860	,3896	,6066	,4035	-,1406	,1882
Гіпертимні	p= ---	p= 0,055	p= 0,418	p= 0,005	p= 0,581	p= 0,300	p= 0,025	p= 0,000	p= 0,020	p= 0,435	p= 0,294
Застраваючі	,3376	1,0000	-,1198	,2633	,0238	-,1188	,3488	,7247	-,0307	-,5152	,3159
Емотивні	p= 0,055	p= ---	p= 0,507	p= 0,139	p= 0,895	p= 0,510	p= 0,047	p= 0,000	p= 0,865	p= 0,002	p= 0,073
Педантичні	,1459	-,1198	1,0000	,2317	-,0080	-,0000	,2432	,0905	,1967	,2761	,0436
Тривожні	p= 0,418	p= 0,507	p= ---	p= 0,195	p= 0,965	p= 1,00	p= 0,173	p= 0,617	p= 0,273	p= 0,120	p= 0,810
Циклотимний	,4817	,2633	,2317	1,0000	,3204	,5516	,3734	,5075	,1924	,1015	,3122
Демонстративні	p= 0,005	p= 0,139	p= 0,195	p= ---	p= 0,069	p= 0,001	p= 0,032	p= 0,003	p= 0,283	p= 0,574	p= 0,077
Збудливі	,0997	,0238	-,0080	,3204	1,0000	,1518	,2091	,2058	,0347	,2026	,0357
Дистимічні	p= 0,581	p= 0,895	p= 0,965	p= 0,069	p= ---	p= 0,399	p= 0,243	p= 0,251	p= 0,848	p= 0,258	p= 0,844
Екзальтовані	,1860	-,1188	-,0000	,5516	,1518	1,0000	,1383	,0073	,1387	,2022	,2368
Гіпертимні	p= 0,300	p= 0,510	p= 1,00	p= 0,001	p= 0,399	p= ---	p= 0,443	p= 0,968	p= 0,441	p= 0,259	p= 0,185
Застраваючі	,3896	,3488	,2432	,3734	,2091	,1383	1,0000	,4918	,3077	-,0530	,5261
Емотивні	p= 0,025	p= 0,047	p= 0,173	p= 0,032	p= 0,243	p= 0,443	p= ---	p= 0,004	p= 0,082	p= 0,770	p= 0,002
Педантичні	,6066	,7247	,0905	,5075	,2058	,0073	,4918	1,0000	,2775	-,2289	,2954
Тривожні	p= 0,000	p= 0,000	p= 0,617	p= 0,003	p= 0,251	p= 0,968	p= 0,004	p= ---	p= 0,118	p= 0,200	p= 0,095
Циклотимний	,4035	-,0307	,1967	,1924	,0347	,1387	,3077	,2775	1,0000	,3812	,3277
Демонстративні	p= 0,020	p= 0,865	p= 0,273	p= 0,283	p= 0,848	p= 0,441	p= 0,082	p= 0,118	p= ---	p= 0,029	p= 0,063
Збудливі	-,1406	-,5152	,2761	,1015	,2026	,2022	-,0530	-,2289	,3812	1,0000	,1192
Дистимічні	p= 0,435	p= 0,002	p= 0,120	p= 0,574	p= 0,258	p= 0,259	p= 0,770	p= 0,200	p= 0,029	p= ---	p= 0,509
Екзальтовані	,1882	,3159	,0436	,3122	,0357	,2368	,5261	,2954	,3277	,1192	1,0000
	p= 0,294	p= 0,073	p= 0,810	p= 0,077	p= 0,844	p= 0,185	p= 0,002	p= 0,095	p= 0,063	p= 0,509	p= ---

Рис. 3.3. Кореляційна матриця, що характеризує взаємозв'язок інформованості щодо майбутньої професії і типами акцентуації особистості

Циклотимний тип демонструє емоційну мінливість і глибокі переживання. Їм притаманна здатність до рефлексії, що може спонукати до глибшого аналізу інформації. Тому, краща поінформованість у виборі професії цього типу базується на прагненні до внутрішньої стабільності і бажання зрозуміти себе, що може підштовхувати до вивчення деталей професійної сфери. Циклотимний тип часто недооцінюється у шкільному віці, бо його емоційна нестабільність сприймається як перешкода. Але насправді саме схильність до внутрішнього аналізу, сумнівів і зміни настроїв може змушувати цих підлітків глибше занурюватися в тему, у тому числі — професійну.

Емотивний тип відзначається високою чутливістю, емпатійністю і зануреністю в переживання, тому такі особистості часто прагнуть уникати невизначеності і заздалегідь збирають якомога більше інформації про майбутню професію, аби почуватися впевнено. Прагнення до успіху демонстративного типу характеру також спонукає до пошуку інформації щодо можливостей самореалізації.

Збудливий тип схильний до імпульсивності, але при цьому може

мати потребу у зовнішньому контролі і структурах. Для компенсації власної імпульсивності такі підлітки можуть шукати чіткі орієнтири, зокрема через інформацію про професії та реальні приклади. Збудливий тип часто пов'язують з імпульсивністю та агресивністю. Але в умовах структурованої діяльності (наприклад, профорієнтаційного навчання чи зовнішнього тиску з боку школи/родини) такі учні можуть компенсувати свої риси прагненням до чітких рамок і знань, аби уникнути помилок або «не вписатися» в очікування. Їх інформованість — не завжди результат внутрішньої мотивації, а радше реакція на потребу контролю або тиск.

Четверта кореляційна матриця включала питання «Як Ви оцінюєте рівень своєї поінформованості про майбутню професію?» та бальні оцінки опитувальника «Я-Діло-Спілкування» (рис. 3.4).

Variable	Як Ви оцінюєте рівень своєї поінформованості про майбутню професію?	Я	Діло	Спілкування
Як Ви оцінюєте рівень своєї поінформованості про майбутню професію?	1,0000	,1404	,0159	-,1426
	p= ---	p=,444	p=,931	p=,436
Я	,1404	1,0000	-,4757	-,4032
	p=,444	p= ---	p=,006	p=,022
Діло	,0159	-,4757	1,0000	-,6132
	p=,931	p=,006	p= ---	p=,000
Спілкування	-,1426	-,4032	-,6132	1,0000
	p=,436	p=,022	p=,000	p= ---

Рис. 3.4. Кореляційна матриця, що характеризує взаємозв'язок інформованості щодо майбутньої професії і структурою особистості

Прямого зв'язку інформованості щодо майбутньої професії з такими конструктами як «Я», «Діло» і «Спілкування» не визначено ($p > 0,4$).

3.2 Рекомендації щодо психолого-педагогічного супроводу професійного самовизначення старшокласників в умовах війни та невизначеності

Враховуючи результати аналізу літератури та даного дослідження з метою підвищення ефективності професійного самовизначення старшокласників серед рекомендацій для учнів-старшокласників варто виділити наступні.

1. Досліджуйте психологічні аспекти професій, а саме:

- вплив емоційних та мотиваційних чинників на професійне самовизначення шляхом використання даних про рівень задоволеності працівників у різних професіях, фактори, що впливають на професійне вигорання, баланс між роботою та особистим життям;

- відповідність між індивідуальними особливостями та вимогами професійного середовища шляхом зіставлення даних про необхідні особистісні риси для успіху в різних професіях (наприклад, комунікабельність, стресостійкість, креативність) з результатами особистих психологічних тестів та самооцінки;

- вплив стресових ситуацій та криз на процес професійного самовизначення шляхом аналізу даних про психологічні наслідки втрати роботи, професійні невдачі, труднощі адаптації до нових робочих умов з метою формування психологічної стійкості та готовності до можливих майбутніх викликів.

2. Розвивайте психологічні навички, зокрема для ефективного використання відкритих даних:

- використовуйте відкриті дані як привід для самоаналізу, роздумів про свої цінності, інтереси, здібності та мотивацію, що сприятиме глибшому розумінню власної ідентичності та її ролі у виборі професії;

- навчіться розпізнавати та керувати своїми емоціями під час аналізу даних, особливо якщо вони суперечать вашим очікуванням або мріям, щоб уникнути емоційних упереджень та прийняти більш раціональне рішення;

- розвивайте здатність адаптуватися до нової інформації, переглядати свої плани та бути відкритими до змін, тим самим сприяючи успішній адаптації до динамічного ринку праці.

3. Використовуйте відкриті дані для побудови позитивного професійного майбутнього. Адже вибір професії – це індивідуальний шлях, на якому компасом можуть служити відкриті дані, щоб знайти свій напрямок, розкрити свій потенціал та побудувати щасливе та успішне професійне майбутнє. Для цього:

- візуалізуйте кар'єрні цілі через створення ментальних образів свого ідеального робочого дня, робочого середовища, кар'єрних досягнень, спираючись на дані про позитивні аспекти різних професій сприятиме формуванню позитивних очікувань та підвищуватиме мотивацію до досягнення мети⁴

- розробляйте стратегії подолання стресу, пов'язаного з вибором професії, спираючись на дані про стресові фактори та способи їх мінімізації, тим самим сприяючи психологічній готовності до професійних викликів;

- обговорюйте свої роздуми та тривоги, пов'язані з вибором професії, з друзями, родиною, психологами, кар'єрними консультантами, спираючись на дані про важливість соціальної підтримки у процесі самовизначення.

Так як батьки – це головна психологічна опора для своїх дітей у період професійного самовизначення, особливо в умовах сьогодення нашої держави [57], то рекомендації для них можуть бути наступними.

1. Створюйте психологічно сприятливе середовище для дослідження професій, зокрема:

- підтримуйте самостійність (сприяє розвитку автономії та ініціативності), але будьте готові надати підтримку за потреби;

- надавайте емоційну підтримку (знижує тривожність та сприяє позитивному емоційному фону процесу самовизначення), створюючи атмосферу довіри та відкритості, де дитина може вільно висловлювати свої страхи, сумніви та ентузіазм щодо різних професій;

- поважайте вибір (зміцнює самооцінку дитини та сприяє формуванню позитивної професійної ідентичності), навіть якщо він відрізняється від ваших очікувань, підкреслюйте сильні сторони та потенціал у обраній сфері.

2. Здійснюйте психологічну підтримку

- допомагайте виявляти сильні сторони та таланти, які можуть бути корисними в майбутній кар'єрі (сприяє усвідомленню власної компетентності та підвищує мотивацію до професійного розвитку);

- обговорюйте цінності професій (наприклад, творчість, допомога іншим, фінансова стабільність), та порівнюйте їх з власними цінностями (забезпечує узгодженість між професійним вибором та особистісною значущістю);

- розробляйте стратегії подолання стресу та емоційного вигорання (сприяє формуванню психологічної стійкості та адаптивності).

3. Будьте психологічно компетентними, тобто розумійте психологічні процеси, щоб краще розуміти мотивацію, емоції дитини (підвищує ефективність вашої підтримки та сприяє глибшому розумінню чинників, що впливають на вибір професії). Тому за потреби звертайтеся за допомогою до психологів

Інтеграція психологічних знань та відкритих даних у профорієнтаційну практику відкриває нові горизонти для підтримки старшокласників на шляху до успішного професійного майбутнього, тому психологам варто бути новаторами у цій сфері. Рекомендації для психолого-педагогічного складу закладів освіти, які є ключовими

провідниками для старшокласників на шляху до професійного самовизначення, можуть допомогти учням розкрити свій потенціал.

1. Здійснюйте психологічну діагностику шляхом:

- зіставлення результатів тестів з даними про професії (забезпечує індивідуалізований підхід до профорієнтації, враховуючи психологічні особливості кожного учня);

- аналізу мотиваційної сфери (сприяє формуванню внутрішньої мотивації та підвищує задоволеність майбутньою професією);

- оцінки психологічної готовності до професій та розробки програм психологічної підготовки (сприяє профілактиці професійних дезадаптацій та підвищує психологічну стійкість учнів).

2. Забезпечуйте психологічний супровід шляхом проведення:

- групових тренінгів, які спрямовані на розвиток навичок самоаналізу, прийняття рішень, управління стресом та ефективної комунікації (сприяє соціальній взаємодії та формуванню позитивних міжособистісних відносин у процесі професійного самовизначення);

- індивідуальних консультацій для допомоги у виявленні сильних сторін, цінностей, інтересів та розробці індивідуального плану кар'єрного розвитку (забезпечує персоналізований підхід та враховує індивідуальні психологічні потреби кожного учня);

- семінарів та консультацій для психологічної підтримки батьків з метою навчання ефективним стратегіям психологічної підтримки їх дітей у процесі професійного самовизначення (посилює позитивний вплив сім'ї як важливого соціального інституту на формування професійних намірів учнів).

3. Підвищуйте свою психологічну компетентність шляхом:

- навчання на курсах та семінарах, присвячених психологічним теоріям професійного самовизначення, щоб глибше розуміти мотиваційні, емоційні та когнітивні процеси учнів, щоб забезпечити теоретичну обґрунтованість вашої роботи та підвищити її ефективність;

- оволодіння сучасними методами психологічної діагностики, що використовуються в профорієнтації, для більш точно оцінювати психологічні особливості учнів тим самим сприяючи більш точному виявленню індивідуальних чинників, що впливають на вибір професії;

- розвитку навичок ефективного консультування, емпатії, активного слухання та надання зворотного зв'язку, щоб створити довірливі стосунки з учнями та допомогти їм у процесі самопізнання.

На сьогодні в Україні в умовах війни визначено ряд проблем, з якими стикаються учні, батьки та психологи щодо соціально-психологічних чинників професійного самовизначення старшокласників [4].

Зокрема, учні-старшокласники стикаються з наступним.

- Підвищена невизначеність та нестабільність через війну, адже на порядку денному загроза безпеці та стабільності країни. Результатом цього може бути підвищена тривожність, нерішучість, безпорадність та зосередженість на виживанні на противагу плануванню кар'єри.

- Обмежений доступ до ресурсів та можливостей через пошкодженість закладів освіти, які планомірно знищує ворог.

- Травма та емоційний дистрес, які пов'язані з війною (для когось переміщення, втрата близьких, насильство) можуть вплинути на когнітивні функції, емоційну регуляцію та здатність зосередитися на прийнятті рішень, плануванні кар'єри.

- Зміна цінностей та пріоритетів (пріоритет допомозі своїм громадам, внеску у військові зусилля або пошуку фінансової безпеки, а не традиційним кар'єрним прагненням) можуть призвести до криза ідентичності, конфлікту між особистими прагненнями та суспільними потребами.

- Порухення соціальних мереж та систем підтримки через переміщення та міграцію, що призводить до почуття ізольованості, самотності, відсутності соціальної підтримки, зниження почуття приналежності.

- Труднощі з довгостроковим плануванням через постійний стан кризи, надання переваги невідкладним потребам та можливостям, імпульсивність, відсутність орієнтації на майбутнє, знижена здатність відкладати задоволення.

Батьки стикаються з наступними проблемами.

- Економічні труднощі та фінансова тривога, через що може бути важко підтримувати освіту своїх дітей або забезпечувати фінансову безпеку, що додає стресу процесу прийняття рішень щодо кар'єри. Свою тривогу вони передають дітям.

- Обмежені ресурси та інформація, як і у попередньому випадку для старшокласників. Батькам може бути важко ефективно направляти своїх дітей на ринку праці, що швидко змінюється, в результаті чого виникає почуття неадекватності, розчарування, зниження батьківської ефективності.

- Емоційний дистрес та травма, які також переживати батьки через війну, що, в свою чергу, може погіршити їхню здатність надавати емоційну підтримку дітям (депресія, тривожність, дратівливість, порушення батьківських навичок).

- Конфліктні пріоритети - війна може змінити очікування та цінності батьків щодо кар'єри їхніх дітей і вони можуть віддавати пріоритет безпеці та стабільності над особистою реалізацією або мистецькими заняттями. Тому будуть виникати міжпоколінний конфлікт, труднощі з прийняттям вибору дітей, передача цінностей.

- Батькам може бути важко повірити в стабільне майбутнє, і вони можуть вагатися інвестувати в довгострокову освіту або кар'єрні плани для своїх дітей, відчуваючи песимізм, безнадію, що призводить до зниження батьківської залученості.

Психологи в свою чергу стикаються з наступними проблемами.

- Підвищений попит та обмежені ресурси, адже війна створила сплеск попиту на психологічні послуги, тоді як ресурси можуть бути

обмежені. Перевантажені психологи не можуть надати адекватну підтримку учням та їх сім'ям. Це в свою чергу призводить до вигорання та морального дистресу.

- Психологи стикаються зі складними травмами та проблемами психічного здоров'я у своїх клієнтів, що створює додаткові професійні виклики, етичні дилеми та вимагає спеціалізованої підготовки та досвіду.

- Існуючі інструменти та техніки консультування з питань кар'єри можуть бути недостатніми для вирішення унікальних проблем, з якими стикаються учні в умовах війни, тому може виникнути професійне розчарування, потреба в професійному розвитку. Сьогодні існує додаткова потреба в інноваційних та культурно чутливих підходах.

- Етичні дилеми між необхідністю сприяти реалістичному плануванню кар'єри та необхідністю надавати надію та підтримку у складній ситуації можуть призводити до морального дистресу та втоми.

- Порушення професійних можливостей для співпраці через переміщення та міграцію може також призвести до професійної ізоляції та труднощів у доступі до підтримки, що знижує задоволеність роботою, не дає професійно зростати.

- Постійна потреба у адаптації та інноваціях збільшує робоче навантаження та створює додаткові професійні виклики.

Вищевикладені проблеми часто переплітаються та посилюються іншими факторами, такими як соціально-економічний статус, стать, інвалідність та географічне розташування. Окрім того, психологічні наслідки війни для професійного самовизначення можуть мати також поряд з короткостроковими тут і зараз довгострокові наслідки для як окремих осіб, так і для їх сімей та суспільства загалом. Тому сьогодні варто зосередитися на тому, що допомагає долати труднощі і сприяє адаптації до сучасних умов.

Вирішення цих складних проблем вимагає багатогранного підходу на державному рівні, що включає:

- збільшення підтримки та ресурсів для психічного здоров'я.
- інноваційні методи консультування з питань кар'єри.
- підтримка громади та співпраця.
- довгострокове планування та інвестиції в психологічне благополуччя населення.

Всі ці заходи сприятимуть в т.ч. і підтримці професійного самовизначення старшокласників в Україні в цей складний час.

Сьогодні в Україні здійснюється підтримка психічного здоров'я на національному, регіональному та місцевому рівнях. Прикладом першого є Всеукраїнська програма ментального здоров'я "Ти як?", яка ініційована першою леді Оленою Зеленською, ця програма спрямована на підвищення обізнаності про ментальне здоров'я та надання психологічної підтримки населенню. Міністерство охорони здоров'я України працює над розширенням мережі центрів психічного здоров'я та збільшенням кількості психологів та психотерапевтів.

На регіональному та місцевому рівнях працюють Центри соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, які надають психологічну підтримку дітям, підліткам та їхнім сім'ям, особливо тим, хто постраждав від війни. Психологічні служби в закладах освіти надають консультації учням, проводять тренінги та профілактичні заходи. Численні громадські організації надають психологічну допомогу різним групам населення, включаючи дітей та молодь. Багато з них працюють і онлайн режимі.

Серед іноваційних методів консультування з питань кар'єри варто звернути увагу на різні онлайн-платформи та інструменти, які надають інформацію про ринок праці, професії, заклади освіти та можливості навчання. Так, використання онлайн-тестів та опитувальників для визначення професійних інтересів, здібностей та особистісних рис учнів дозволяє скористатися ними все більшій когорті учнів, а проведення онлайн-консультацій з кар'єрними консультантами також розширює географічні кордони робить їх більш доступними.

Постійна співпраця між закладами освіти, бізнесом та громадськими організаціями дозволяє організовувати ярмарки кар'єри, дні відкритих дверей, екскурсії на підприємства та зустрічі з представниками різних професій. Розробляються спільні проекти, спрямовані на надання учням інформації про ринок праці та можливості навчання.

В закладах професійно-технічної та вищої освіти проводяться інформаційні зустрічі та семінари для батьків, на яких їм надається інформація про сучасний ринок праці, можливості навчання та важливість підтримки дітей у виборі кар'єри.

Не варто недооцінювати волонтерський рух, в рамках якого фахівці різних професій проводять безкоштовні консультації та тренінги для учнів.

На сьогодні в нашій державі розробляються стратегії розвитку освіти, які враховують потреби ринку праці та сприяють формуванню в учнів навичок, необхідних для успішної кар'єри. Активно здійснюється підготовка та перепідготовка психологів, педагогів та кар'єрних консультантів. Розробляються навчальні програми, які включають вивчення сучасних методів профорієнтації та надання психологічної підтримки. Проводяться наукові дослідження, спрямовані на вивчення проблем професійного самовизначення молоді в умовах війни та розробку ефективних стратегій їх вирішення.

В умовах війни індивідуальний підхід до кожного учня та формування стійкої професійної мотивації є не просто бажаними, а необхідними для забезпечення психологічного здоров'я молоді та підготовки їх до життя в нових реаліях. Завдання освітян та соціуму – створити такі умови, в яких кожен учень зможе розкрити свій потенціал і знайти своє місце в житті.

Хоча в ідеальному випадку варто уваги застосування інтегрального підходу, модель якого поєднувала б знання з психології, коучингу, менеджменту, освіти та інших сфер та застосовувала б інструменти з різних напрямів, щоб надати кожному дієве комплексне рішення з

врахуванням індивідуальних особливостей.

Адже якщо психологія допомагає працювати з внутрішніми переконаннями, страхами, мотивацією та професійною самооцінкою, то коучинг дозволяє відповідати на запитання щодо самопізнання, розширення перспектив та постановки цілей. Знання з рекрутингу дозволяють орієнтуватися на ринку, розуміти вимоги роботодавців, щоб структурувати своє резюме, в той час як вміння працювати з відкритими даними та аналізувати їх допомагають в пошуку та аналізі вакансій, зарплатних аналітик, статистики за різними професіями. І як результат – це допомога з вибором напрямку освіти та програм розвитку для досягнення поставленої мети.

Але, незважаючи на всі зусилля, проблеми, які були описані в даній кваліфікаційній роботі, залишаються актуальними та потребують подальшої уваги. Адже реалізація заходів часто є нерівномірною в різних регіонах України та залежить від наявності ресурсів та активності місцевих органів влади, тому необхідна більша координація зусиль між різними відомствами та організаціями та додаткові інвестиції в психологічну підтримку та профорієнтаційні послуги, які вже в недалекому майбутньому окупляться сторицею.

Висновки до розділу 3

Визначено, що типи акцентуацій характеру мають значущий вплив на професійну спрямованість старшокласників, особливо гіпертимного та демонстративного типу акцентуацій ($p < 0,05-0,01$). Вищий рівень інформованості про майбутню професію, зокрема наявність практичного досвіду або якісної інформації, асоціюється з такими типами акцентуацій як емотивний, циклотимний, демонстративний та збудливий ($p < 0,05-0,001$). Тобто, інформованість і впевненість у майбутній професії не

завжди корелює із тими рисами, які традиційно вважаються "позитивними" в навчанні, але .

Конструкти «Я», «Діло» та «Спілкування» не мають статистично значущого впливу ані на впевненість у виборі професії ($p > 0,7$), ані на рівень поінформованості ($p > 0,4$). Можливим поясненням є те, що у підлітковому віці домінує роль афективно-особистісних особливостей, а рефлексивне «Я» у професійній сфері ще недостатньо сформоване, тому ці шкали мають більш загальний характер і, ймовірно, не відображають специфіку професійної зрілості чи конкретності вибору.

Ці результати свідчать, що надзвичайно важливим є індивідуальний підхід до профорієнтаційної роботи.

Розділ підкреслює важливість надання юнакам комплексної інформації про професії, розвитку навичок самоаналізу та прийняття рішень, а також підтримки в процесі соціальної адаптації. Успішне професійне самовизначення залежить від врахування індивідуальних особливостей юнаків, їхніх потреб у спілкуванні, підтримці та самовираженні. Запропоновані методики та алгоритми консультування можуть стати основою для розробки ефективних програм профорієнтаційної роботи, особливо в умовах підвищеної невизначеності та стресу, спричинених війною.

ВИСНОВКИ

Організоване дане дослідження надало можливість сформулювати загальні висновки відповідно до визначеної мети та поставлених завдань роботи.

Проведений аналіз літератури підкреслює складність і багатогранність процесу професійного самовизначення в юнацькому віці. Цей період характеризується не лише фізіологічними змінами, але й значними зрушеннями в когнітивній, емоційній та соціальній сферах. Формування ідентичності, розвиток самосвідомості, зміни в міжособистісних стосунках – все це тісно переплітається з вибором майбутньої професії та адаптацією до дорослого життя.

У сучасних українських реаліях, ускладнених війною, економічними труднощами та соціальними змінами, процес професійного самовизначення старшокласників зазнає додаткових випробувань. Хронічний стрес, обмежений доступ до освітніх послуг, економічний тиск у сім'ях, дисбаланс ринку праці – ці фактори створюють значні перешкоди на шляху до успішного професійного становлення молоді.

У зв'язку з цим, роль психологічного консультування та підтримки старшокласників у процесі професійного самовизначення набуває особливої актуальності. Необхідність розробки ефективних методів та рекомендацій для психолого-педагогічного супроводу молоді є нагальною потребою сучасної освіти. Дослідження психологічних засад професійного самовизначення старшокласників, особливо в умовах війни та невизначеності, має значний теоретичний та практичний потенціал для покращення якості профорієнтаційної роботи та сприяння успішній реалізації молоді в майбутньому.

Загальний стан професійного самовизначення на початку дослідження показав, що більшість учнів в обох групах характеризувалися

недостатньою поінформованістю про майбутні професії, часто обмежуючись поверхневими знаннями з довідників або взагалі відсутністю досвіду. Спілкування з батьками щодо планів після школи було переважно нерегулярним ("час від часу, при нагоді"), а випадки частого спілкування та майже повної відсутності розмов зустрічалися приблизно з однаковою частотою (близько 30%). Водночас, більшість учнів в обох групах відчували підтримку родичів у своїх планах на майбутнє, а негативне ставлення було рідкісним явищем. Учні обох груп виявляли схожі схильності до різних видів діяльності, зокрема, організаторської та керівної роботи, а також роботи з конкретним колом завдань. Художня творчість та створення речей руками були менш популярними. Значна частина учнів ще не визначилася зі своїми нахилами.

Психоіндукація виявилася ефективною у сприянні професійному самовизначенню старшокласників. Після її проходження спостерігалися позитивні зміни в експериментальній групі. Вона призвела до зміни пріоритетів у виборі професії у експериментальній групі, спонукаючи учнів більше орієнтуватися на власні інтереси та захоплення. Так, учні експериментальної групи стали значно більше орієнтовані на власні інтереси та захоплення при виборі професії, ніж учні контрольної групи, які продовжували віддавати перевагу високій заробітній платі. Втручання не вплинуло на ставлення до престижу професії, порад оточення та відчуття невизначеності, які залишилися відносно стабільними в обох групах.

В роботі доведено, що типи акцентуацій характеру мають значущий вплив на професійну спрямованість старшокласників. Особливо виражений цей вплив для гіпертичного та демонстративного типів акцентуацій ($p < 0,05-0,01$).

Вищий рівень інформованості про майбутню професію (зокрема, наявність практичного досвіду або якісної інформації) асоціюється з такими типами акцентуацій, як емотивний, циклотимний,

демонстративний та збудливий ($p < 0,05-0,001$). Важливо також зазначити, що інформованість і впевненість у виборі професії не завжди корелюють з рисами, які традиційно вважаються "позитивними" в навчанні.

Конструкти "Я", "Діло" та "Спілкування" не мають статистично значущого впливу ані на впевненість у виборі професії ($p > 0,7$), ані на рівень поінформованості ($p > 0,4$). Ймовірне пояснення: у підлітковому віці домінує роль афективно-особистісних особливостей, а рефлексивне "Я" у професійній сфері ще недостатньо сформоване. Тому ці шкали мають більш загальний характер і, ймовірно, не відображають специфіку професійної зрілості чи конкретності вибору.

Отримані результати дослідження підкреслюють надзвичайну важливість індивідуального підходу до профорієнтаційної роботи з старшокласниками, обґрунтовують необхідність надання комплексної інформації про професії, розвитку навичок самоаналізу та прийняття рішень, а також психологічної підтримки в процесі соціальної адаптації.

Поряд з рекомендаціями, які висвітлені у третьому розділі варто звернути увагу на включення відкритих даних у роботу педагогів, що може значно допомогти учням зробити більш обґрунтований професійний вибір. Інтегрувати роботу з відкритими даними можна у такі предмети, як інформатика, економіка, географія, математика. Це сприятиме формуванню міжпредметних зв'язків та посилює практичну спрямованість навчання.

Заохочення учнів до виконання проєктів, пов'язаних з аналізом відкритих даних для вибору професії дозволить розвивати дослідницькі навички учнів та їхню здатність самостійно здобувати знання. Проведення практичних занять та тренінгів, на яких учні вчитимуться знаходити, аналізувати та візуалізувати дані про ринок праці, заклади освіти, перспективи розвитку різних галузей формуватиме в них навички прийняття обґрунтованих рішень на основі аналізу інформації. Рекомендації корисних онлайн-ресурсів, які агрегують та зручно

представляють відкриті дані для профорієнтації забезпечить доступність інформації та буде сприяти самостійності учнів у процесі самовизначення.

Таким чином, розроблена програма та рекомендації можуть бути успішно впроваджені до практики закладів освіти та стати дієвим інструментом для психолого-педагогічних працівників.

Означене вище дозволяє стверджувати, що мету дослідження досягнуто, завдання дослідження повністю виконані.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. №3. С. 20-24. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2016_3_5
2. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія. Навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 120 с.
3. Голярдик Н., Стецюк Л. Теоретичні аспекти дослідження стресорів у юнацькому віці. *Збірник наукових праць національної академії державної прикордонної служби України*. Серія: психологічні науки. 2019. № 1 (12). DOI: <https://doi.org/10.32453/5.v12i1.138>
4. Гордійчук К. Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників. Психологія: реальність і перспективи. *Збірник наукових праць РДГУ*. Вип. 13. Рівне, 2019. 201 с.
5. Гуцол К.В. Дискурсивні контексти формування життєвої компетентності української молоді під час війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. 6 (76). С. 29-36. DOI:10.33099/2617-6858-2023-76-6-29-36
6. Декілька алгоритмів боротьби з демографічною проблемою. Український інститут майбутнього. 11.08.2023. URL : <https://uifuture.org/publications/dekilka-algorytmiv-borotby-z-demografichnoyu-problemoyu/> (дата звернення 25.01.2025).
7. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти (затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 30 вересня 2020 р. № 898) https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/ (дата звернення 20.02.2025).
8. Ефективність та проблеми впровадження психологічних інструментів у навчально-виховний процес під час воєнного часу [С. В. Гозак, Т. В. Станкевич, О. В. Линчак, Н. В. Лебединець, А. М. Парац О. П

Рудницька] *Public Health Journal*. 2024. № 2.
doi.org/10.32782/pub.health.2024.2.1

9. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>(дата звернення 20.02.2025).

10. Закон України «Про повну загальну середню освіту» [Електронний ресурс] <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#n2> (дата звернення 20.02.2025).

11. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: практичний посібник / авт.-упор.: І. І. Ткачук, Н. В. Пророк, Н. В. Лунченко, В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко; за заг. ред. В. Г. Панка. 2-ге вид., доповн. і переробл. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 100 с.

12. Калениченко Р. А. Педагогічна психологія: навч. посіб. Київ : КНУБА, 2023. 196 с.

13. Калюга О.Ю. Гендерні особливості спілкування в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології а закладах освіти*. 2022, Том 1 (2010), Розділ II. С. 136-141. DOI: <https://doi.org/10.31812/psychology.v1i.7581>

14. Ковальська Н., Попій А. Стрес у навчальній діяльності студентів/ *Збірник наукових праць ЛОГО*. 2021. URL : <https://doi.org/10.36074/logos-05.02.2021.v6.12>

15. Концепція Нової української школи [Електронний ресурс] <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch-2016/konczepczyia.html> (дата звернення 20.02.2025).

16. Концепція профільного навчання у старшій школі [Електронний ресурс] https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/37784/ (дата звернення 20.02.2025).

17. Концепція профорієнтації в НУІІ [Електронний ресурс] <https://nus.org.ua/news/kontseptsiya-proforiyentatsiyi-v-nush-gromadske-obgovorenniya-dokumenta/> (дата звернення 20.02.2025).

18. Корнієнко І. О., Лісовецька І. М., Луценко Ю. А., Романовська Д. Д. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям - жертвам військового конфлікту : практ. посіб. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.

19. Корнієнко І.О. Професійні орієнтації в системі життєвих стратегій старшокласника. *Практична психологія і соціальна робота*. 2000. № 5. С.35-38.

20. Коропецька О. М. Психологічні основи професійної орієнтації та самореалізації особистості. Навчальний посібник. К. : КНТ, 2016. 438 с.

21. Линчак О. В. Індивідуально-психологічні особливості мотивації та професійного самовизначення старшокласників в контексті викликів війни. *Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти: збірник матеріалів X Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції* (12 грудня 2024 року, м. Біла Церква). Частина 1. БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України. Видавництво: MANS w Łomży, Біла Церква - Ломжа, 2025, 296 с. С. 267-270.

22. Линчак О.В. Здоров'я кваліфікованих кадрів як основна складова людського капіталу в умовах війни та повоєнному відновленні України. *Інноваційні трансформації в сучасній освіті: виклики, реалії, стратегії* : зб. матер. V Всеукр. відкр. наук.-практ. онлайн-форуму, Київ, 20 вер. 2023 р. Національний центр «Мала академія наук України», м. Київ. С. 340-342.

23. Линчак О.В. Інклюзивність як тренд сучасної професійної освіти. Сучасна дидактика для розвитку професійних навичок кваліфікованих робітників: освітні тренди і вимоги ринку праці : збірник матеріалів Регіонального науково-методичного інтенсиву (28 березня 2024 року). БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України/ Біла Церква, 2024. С. 102-105.

24. Лист ІМЗО від 27.07.2020 № 22.1/10-1495 «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти на 2020/2021 н.р.».

[Електронний ресурс] <https://imzo.gov.ua/2020/07/27/lyst-imzo-vid-27-07-2020-22-1-0-1495-pro-priorytetni-napriamy-roboty-psykholohichnoi-sluzhby-u-systemi-osvity-na-2020-2021-n-r/> (дата звернення 20.02.2025).

25. Лупійко Л. В., Бунчук А. О. Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників. *Актуальні проблеми теоретичної та консультативної психології : матеріали V Міжнародної науковопрактичної інтернетконференції*. Вип. 2. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. С. 59-62.

26. Лупійко Л., Харченко І. Підвищення мотивації до освітнього процесу здобувачів технічних спеціальностей засобами діджиталізації. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2024. С. 5-12

27. Ляшевич А.М. Подолання стресу фізичними навантаженнями. Біологічні дослідження – 2015 : матеріали VI науково-практичної Всеукраїнської конференції молодих вчених та студентів. Житомир: ПП Рута, 2015. С. 412-414.

28. Ляшевич А.М. Стрес та вікові особливості людського організму. *Біологічні дослідження*. 2017. С. 327-328.

29. Мартинюк О. В. Психологічні особливості спілкування у юнацькому віці через соціальні мережі. *Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі неперервної освіти: збірник матеріалів III Подільської науково-практичної конференції*. – Вінниця: ПП «ТД «Едельвейс і К», 2018. С. 111-113. URI <https://docs.academia.vn.ua/handle/123456789/1022>

30. Міловідова А.В. Резильєнтність молоді в умовах триваючої травми війни. *Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час: Матеріали методологічного семінару НАПН України 16 листопада 2023 року*: Зб. матеріалів. Київ: Педагогічна думка, 2023. 405 с. (електронне видання). С. 89-92.

31. Моріон О.Л. Визначення і структура поняття готовності учнів старших класів до професійного самовизначення в умовах профільного навчання. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: збірник наукових праць*, випуск 14, книга 1. С. 260-271.

32. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія, наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с.

33. Охріменко З. В. Змістові аспекти формування професійно-ціннісних орієнтацій учнів до трудової діяльності. *Інноваційна педагогіка. Науковий журнал*. Одеса: ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій», 2020. Вип. 24, Т. 2. С. 192-197. doi.org/10.32843/2663-6085/2020/24-2.38

34. Охріменко З. В. Методичне забезпечення вивчення стану сформованості професійно-ціннісних орієнтацій учнів до трудової діяльності. *Педагогічні науки: зб. наук. праць*. Херсон: Херсонський державний університет, 2020. – № 90. – С. 53–58. doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2020-90-9

35. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. К.: Кондор, 2015. 469 с.

36. Панок В.Г. До побудови моделі сучасної психологічної служби системи освіти. Київ, 2019. URL : https://lib.iitta.gov.ua/717397/1/%D0%9C%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8C_%D0%9F%D0%A1_2019.pdf (дата звернення 25.10.2023).

37. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.

38. Поліщук В.М. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Київ, 2023. 281 с.

39. Положення про психологічну службу в системі освіти України Затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України 22 травня 2018 року № 50 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text>

40. Приходько А.М., Тимченко О.І. Середовище як міждисциплінарне поняття та умова формування здорової особистості. *Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України : зб. тез доповідей науково-практичної конференції*. Київ, 2008. С.134-135.

41. Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства : монографія. Н. В. Пророк, Л. О. Кондратенко, Л. М. Манилова та ін. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 131 с.

42. Психологічні основи мотивації навчальної діяльності студентів в умовах дистанційного навчання. П. П. Горностай, О. В. Іщенко, І. В. Коцан та ін. *Проблеми сучасної психології*. 2021. Вип. 1(49). С. 3-17.

43. Психологічна служба : Підруч. / [В.Г.Панок (наук. ред.), А.Г. Обухівська, В.Д. Острова та ін.]. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с.

44. Ревякіна І.М. Психологічне консультування особистості юнацького віку. Консультативна психологія : підручник. Вінниця: ТОВ «Нилан -ЛТД», 2015. С. 289-299.

45. Рогів Є.І. Настільна книга практичного психолога. Кн. 1. Система роботи психолога з дітьми різного віку. Навчальний посібник. В 2-х кн. 1999. 384 с.

46. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія (6-те видання, перероблене, доповнене) К: Академія, 2024. 384 с.

47. Серeda О.Ю. Соціально-психологічні чинники професійного самовизначення старшокласників. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2021. 201 с.

48. Стівен М. Саутвік, Денніс С. Чарні. Резилієнтність / ред. О. Криськів; пер. з англ. І. Куришко. 2-ге вид. Львів : Гал. Вид. Спілка, 2022. 377 с.

49. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби

самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

50. Ткачук І. І. Підготовка старшокласників до професійного самовизначення у роботі практичного психолога. *Організація та науково-методичне забезпечення діяльності психологічної служби і ПМПК*. Київ : Ніка-Центр, 2014. С. 79-88.

51. Ткачук І. І. Психолого-педагогічний супровід особистісного і професійного самовизначення старшокласників, що опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових конфліктів : [метод. рек.]. Київ, 2018. 78 с.

52. Ткачук І. І. Формування у старшокласників спрямованості на майбутній професійний успіх : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2016. 22 с.

53. Токар А. В. Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників із різним рівнем емоційного інтелекту, 2022. 109с.

54. Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ, 2017. 548 с.

55. Учитель І. Б., Сурякова М. В., Батраченко І. Б. Вікова та педагогічна психологія : навч. посібник [електронне видання]. Дніпро, 2021. 162 с.

56. Федоренко Л. Специфіка професійного самовизначення випускників сільських шкіл (за результатами констатувального експеримента). *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2022. Випуск 17 (62). Серія 12. С.109-120.

57. Філюк Н.А Чорна І.М. Дослідження сімейної тривожності як фактора впливу на психіку дитини. *Розвиток професійної майстерності педагога в умовах нової соціокультурної реальності*, (м. Тернопіль, Україна, 29-30 вересня 2022 року): матеріали IV Міжнародної наук.-практ.

конф. Тернопіль, 2022. С.425-428.

58. Формування професійно-ціннісних орієнтацій учнів до трудової діяльності в умовах сучасного освітнього середовища: монографія [З. В. Охріменко, О. Л. Морін, А. М. Шевенко, Д. О. Закатнов, М. І.] Київ, 2022. 152 с.

59. Цушко І.І. Формування навичок захисту і збереження репродуктивного здоров'я учнівської і студентської молоді : практ. посіб. Електрон. дані. Київ, 2013. 104 с.

60. Чорна І. М. Психологічні особливості професійного самовизначення школярів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Випуск 12. Львів: Видавничий дім «Гельветика», 2022. С.157-163. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.12.18>

61. Шевенко, А. М. Комплексна навчально-розвивальна програма цілеспрямованого професійного самовизначення старшокласників. *Перспективи та інновації науки*. 2021. Випуск 3 (3). С. 340-355 [doi.org/10.52058/2786-4952-2021-3\(3\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-3(3))

62. Шевенко, А. М. Особистісне зростання: критерії сформованості у старшокласників. *Наукові перспективи*. 2021. Випуск 10 (16). с. 438-446

63. Шевенко, А. М. Професійне самовизначення старшокласників як чинник особистісного зростання. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 «педагогічна та вікова психологія» (05 – соціальні та поведінкові науки). Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна, Київ, 2021. 258 с.

64. Шегинська Н. З., Тимкович О. І. Соціально-психологічний тренінг як метод набуття соціальних компетентностей. *Бізнес та інтелектуальний капітал. Інтелект XXI*. № 3. 2023. С. 81–85.

65. Brennan M. A. Conceptualizing Resiliency: An Interactional Perspective for Community and Youth Development. *Child Care in Practice*.

2008. Vol. 14, no.1. P. 55–64. URL:
<https://doi.org/10.1080/135752707017337322>

66. Chronic stress, glucocorticoid receptor resistance, inflammation, and disease risk. Cohen S., Janicki-Deverts D., Doyle W.J., Miller G.E., Frank E., Rabin B.S., Turner R.B. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2012. № 109 (16). P. 5995-5999. URL : <https://doi.org/10.1073/pnas.1118355109>

67. Lynchak O. Psychological counseling of youth regarding their professional interests and abilities in the conditions of war and post-war recovery of Ukraine as a trend of modern education. *Science and education in the third millennium: Information Technology, Education, Law, Psychology, Social Sphere, Management*. International collective monograph. Institute of Public Administration Affairs. Lublin, Polska, 2024. P. 440-464. DOI 10.5281/zenodo.11279669

68. Medical and Psychological Support to Specialists under Conditions of Pandemic COVID-19 YB Melnyk, AV Stadnik *Minerva Psichiatrica*. 61 (3), 109-112

69. Mental health and life satisfaction of university students influenced by war. Melnyk, Y. B., Stadnik, A. V., Mykhaylyshyn, U. B., Vveinhardt, J., De Frias, C. M., Pypenko, I. S. *International Journal of Science Annals*, 2024. 7(2), 1–11. doi.org/10.26697/ijsa.2024.2.6

70. O'Connor D.B., Thayer J.F., Vedhara K. Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes // *Annual Review of Psychology*. 2021. Jan 4. № 72 (1). P. 663-688. doi.org/10.1146/annurev-psych-062520-122331

71. Psychological distress among students and cadets of universities in the war conditions [A. V. Stadnik, Yu. B. Melnyk, S. A. Babak, I. V. Vashchenko, P. P. Krut] *International Journal of Science Annals*. 2022. Vol. 5, No. 1-2. P. 20-29. http://nbuv.gov.ua/UJRN/intjscann_2022_5_1-2_5 (дата звернення 25.12.2024)

72. Psychological Stress among University Students in Wartime: A

Longitudinal Study UB Mykhaylyshyn, AV Stadnik, YB Melnyk, J Vveinhardt, MS Oliveira, *International Journal of Science Annals*. 2024. 7 (1). P. 27-40. doi.org/10.26697/IJSA.2024.1.6

73. Psychological stress reactivity and future health and disease outcomes: A systematic review of prospective evidence I. Turner, Nina Smyth, Sarah J. Hall, Susan J. Torres, Mais Hussein, Sisitha U. Jayasinghe, Kylie Ball, Angela J. Clow *Psychoneuroendocrinology*. Volume 114, April 2020 doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104599

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика визначення акцентуацій характеру (Г. Шмішек, К. Леонгард)

Інструкція: Вам пропонується 88 запитань, що стосуються Вашого характеру. На кожне запитання дайте відповідь «так» чи «ні», відповідно до свого вибору перед номером запитання проставляйте знак «+» чи «-». Будьте уважні, не пропускайте запитань, бажаємо плідної роботи.

Текст опитувальника:

1. У Вас часто буває веселий та безтурботний настрій?
2. Ви чуттєві до образ?
3. Чи буває так, що у Вас на очі навертаються сльози в кіно, театрі, у бесіді тощо?
4. Зробивши щось, Ви сумніваєтеся, чи все зроблено правильно доти, доки ще раз не переконаєтеся в тім, що усе зроблено правильно?
5. У дитинстві Ви були таким же відчайдухом та сміливцем, як усі Ваші однолітки?
6. Чи часто у Вас міняється настрій від стану байдужості до відрази до життя?
7. Чи є Ви центром уваги в колективі, у компанії?
8. Чи буває так, що Ви безпричинно знаходитеся в такому буркотливому настрої, що з Вами краще не розмовляти?
9. Ви серйозна людина?
10. Чи здатні Ви піднесено виражати захоплення чим-небудь?
11. Чи підприємливі Ви?
12. Ви швидко забуваєте, якщо Вас хтось образить?
13. Чи м'якосердечні Ви?
14. Опускаючи лист у поштову скриньку, чи перевіряєте Ви, проводячи рукою по щілині шухляди, що лист повністю упав?
15. Чи прагнете Ви бути серед кращих співробітників?
16. Чи бувало Вам страшно в дитинстві під час грози або при зустрічі з незнайомим собакою, а може таке почуття буває і тепер?
17. Чи прагнете Ви в усьому й усюди зберігати порядок?
18. Чи залежить Ваш настрій від зовнішніх обставин?
19. Чи люблять Вас Ваші знайомі?
20. Чи часто у Вас буває почуття сильного внутрішнього занепокоєння, відчуття можливого лиха, неприємності?
21. У Вас часто буває трохи пригнічений настрій?
22. Чи бували у Вас хоча б один раз істерики або нервові зриви?
23. Чи важко Вам усидіти на одному місці?
24. Якщо стосовно Вас несправедливо вчинили, чи енергійно Ви відстоюєте свої інтереси?
25. Чи можете Ви зарізати курку чи вівцю?
26. Чи дратує Вас, якщо вдома штора або скатертина висять нерівно? Чи відразу Ви поправите їх?
27. У дитинстві Ви боялися залишатися один у будинку?
28. Чи часто у Вас безпричинно міняється настрій?
29. Чи завжди Ви прагнете бути досить сильним фахівцем у своїй справі?
30. Чи швидко Ви починаєте злитися або впадати в гнів?
31. Чи можете Ви бути зовсім веселим?

32. Чи буває так, що відчуття повного щастя буквально пронизує Вас?
33. Як Ви вважаєте, чи вийшов би з Вас ведучий концерту, конференсьє?
34. Ви зазвичай висловлюєте свою думку досить відверто та недвозначно?
35. Вам важко переносити вид крові? Чи не викликає це у Вас неприємного відчуття?
36. Чи любите Ви роботу, де необхідна висока особиста відповідальність?
37. Чи схильні Ви захищати тих, стосовно кого вчинили, на Ваш погляд, несправедливо?
38. Вам важко, страшно спускатися в темний підвал?
39. Чи любите Ви роботу, де необхідно діяти швидко, але не потрібно високої якості її виконання?
40. Чи комунікативна Ви людина?
41. У школі Ви охоче декламували вірші?
42. Чи тікали Ви в дитинстві з дому?
43. Чи здається Вам життя важким?
44. Чи буває так, що після конфлікту або образи Ви були настільки розбурхані, що займатися справою здавалося просто неможливо?
45. Чи можна сказати, що при невдачі Ви не втрачаєте почуття гумору?
46. Чи починаєте Ви першим кроки до примирення, якщо Вас хто-небудь скривдив?
47. Ви дуже любите тварин?
48. Чи повертаєтеся Ви, щоб переконатися, що залишили будинок або робоче місце в порядку?
49. Чи переслідують Вас думки про те, що з Вами або Вашими близькими може статися щось страшне?
50. Чи вважаєте Ви, що Ваш настрій дуже мінливий?
51. Чи важко Вам доповідати, виступати перед аудиторією?
52. Чи можете Ви вдарити кривдника, якщо він Вас образить?
53. У Вас велика потреба в спілкуванні з іншими людьми?
54. Ви відноситеся до тих, хто при розчаруванні вдається до глибокого відчаю?
55. Вам подобається робота, що вимагає енергійної організаторської діяльності?
56. Чи наполегливо Ви досягаєте поставленої мети, якщо на шляху до неї доводиться переборювати масу перешкод?
57. Чи може трагічний фільм схвилювати Вас так, що на Ваших очах виступлять сльози?
58. Чи часто Вам важко заснути через те, що проблеми попереднього або майбутнього дня увесь час крутяться у Вас в голові?
59. У школі Ви іноді підказували своїм товаришам або давали їм списувати?
60. Чи страшно Вам уночі пройти через цвинтар?
61. Чи ретельно Ви стежите за тим, щоб кожна річ у Вашій квартирі була точно на своєму місці?
62. Чи буває так, що перед сном у Вас гарний настрій, а вранці Ви встаєте похмурим?
63. Чи легко Ви звикаєте до нових ситуацій?
64. Чи бувають у Вас головні болі?
65. Ви часто смієтеся?
66. Чи можете Ви бути привітним з тими, кого явно не цінуєте, не любите, не поважаєте?
67. Ви рухлива людина?
68. Ви дуже переживаєте через несправедливість?
69. Ви настільки любите природу, що можете назвати себе її другом?
70. Ідучи з будинку або лягаючи спати, Ви перевіряєте чи вимкнене скрізь світло, чи замкнені двері?
71. Ви дуже боязкі?
72. Чи зміниться Ваш настрій при вживанні алкоголю?

73. Раніше Ви охоче брали участь у гуртках художньої самодіяльності, а може й зараз берете участь?
74. Ви розцінюєте життя скоріше песимістично, ніж радісно?
75. Чи часто Вас тягне у мандрівку?
76. Чи може Ваш настрій змінитися так різко, що стан радості раптом змінюється похмурою пригніченістю?
77. Чи легко Вам вдається підняти настрій іншим?
78. Чи довго Ви переживаєте образу?
79. Чи переживаєте Ви довгий час прикrostі, які сталися з іншими людьми?
80. Чи часто школярем Ви переписували сторінки у Вашому зошиті, якщо в ньому допускали виправлення?
81. Ви ставитеся до людей скоріше з недовірою та обережністю, ніж довіряєте людям?
82. Чи часто Ви бачите страшні сни?
83. Чи буває так, що Ви остерігаєтеся того, що можете кинути під колеса потяга?
84. У веселій компанії Ви зазвичай веселі?
85. Чи здатні Ви відволіктися від важкої проблеми, що вимагає обов'язкового вирішення?
86. Ви стаєте менш стриманим та відчуваєте себе більш вільно, якщо приймете алкоголь?
87. У бесіді Ви скупі на слова?
88. Якби Вам необхідно було грати на сцені, Ви змогли б так увійти в роль, що забули б про те, що це тільки гра?

Ключ:

1. Гіпертимні (значення шкали помножити на 3). «+» (відповідь «так») – № 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.
2. Застраваючі (значення шкали помножити на 2). «+» (відповідь «так») – № 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81. «-» (відповідь «ні») – № 12, 46, 59.
3. Емотивні (значення шкали помножити на 3). «+» (відповідь «так») – № 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79. «-» (відповідь «ні») – № 25.
4. Педантичні (значення шкали помножити на 2). «+» (відповідь «так») – № 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83. «-» (відповідь «ні») – № 36.
5. Тривожні (значення шкали помножити на 3). «+» (відповідь «так») – № 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82. «-» (відповідь «ні») – № 5.
6. Циклотимний (значення шкали помножити на 3). «+» (відповідь «так») – № 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.
7. Демонстративні (значення шкали помножити на 2). «+» (відповідь «так») – № 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88. «-» (відповідь «ні») – № 51.
8. Збудливі (значення шкали помножити на 3). «+» (відповідь «так») – № 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.
9. Дистимічні (значення шкали помножити на 3). «+» (відповідь «так») – № 9, 21, 43, 75, 87; «-» (відповідь «ні») – № 31, 53, 65.
10. Екзальтовані (значення шкали помножити на 6). «+» (відповідь «так») – № 10, 32, 54, 76.

Обробка і оцінка результатів.

Відповідь, яка співпадає з ключем, наприклад № 1: «+»; № 12: «-», оцінюється в 1 бал, яка не співпадає – в 0 балів. Отриманий за допомогою ключа результат за кожною шкалою помножується на відповідний коефіцієнт (він стоїть в дужках).

Оцінка ступеня вираженості прояву акцентуації:

0-4 балів – акцентуація відсутня, фактично не проявляється.

5-8 балів – акцентуація виражена дуже слабо, її прояв незначний.

- 9-12 балів – акцентуація слабо виражена, її прояв незначний.
 13-16 балів – середньо виражена акцентуація, проявляється час від часу.
 17-20 балів – виражена акцентуація, проявляється часто.
 21-24 балів – яскраво виражена, явна акцентуація, її прояв дуже частий.

Гіпертимний тип. Гіпертимні натури, у більшості випадків, мають потребу в активній діяльності, вони здатні досягати успіхів у будь-якій роботі, проявляють ініціативу, постійно спрямовані на пошук нового. При спілкуванні гіпертимні особистості також проявляють активність, вони – цікаві співрозмовники, і часто знаходяться в центрі уваги. Як правило, вони мають прекрасне почуття гумору, люблять пожартувати та повеселитися. У таких особистостей здебільшого гарний настрій, гарне самопочуття і високий життєвий тонус. Такі люди енергійні, діяльні, активні, винахідливі, мають достатній рівень самооцінки. У взаємостосунках з оточуючими гіпертимні натури схильні займати лідерські позиції, командувати оточуючими. Велике прагнення таких людей до самостійності може провокувати конфлікти з оточуючими. Інколи їм притаманні вибухи гніву, роздратування, особливо коли вони зустрічаються з сильною протидією, при невдачах. Якщо гіпертимна акцентуація виражена, то в деяких випадках можуть проявлятися негативні особливості гіпертимного темпераменту. Безтурботна веселість, жвавість можуть нести в собі небезпеку поверхневого ставлення до речей (до життя), до яких слід було б ставитися серйозно. При вираженій акцентуації гіпертимні особистості можуть порушувати етичні норми, втрачають почуття обов'язку, здатність до каяття. Така особистість може легковажно «поставити на карту» свій авторитет і майбутнє, може вплутуватися в авантюри й сумнівні справи. Непомірне прагнення діяльності перетворюється у безплідне «марнування» сил, людина береться за багато справ, але жодної не доводить до кінця. Гіпертимні особистості важко переносять одноманітну діяльність, умови жорсткої дисципліни та вимушену самотність.

Педантичний тип. Педантичним особистостям притаманні такі риси, як: серйозність, пунктуальність, педантизм, акуратність, формалізм, добросовісність. Але значні труднощі для педанта викликає проблема прийняття рішення, він довго розмірковує, перш ніж прийняти будь-яке рішення. Педантичні люди занадто довго вагаються навіть тоді, коли все з'ясовано і не один раз перевірено, і залишається тільки діяти. Педант часто перебуває у стані сумнівів та тривоги, що може знижувати ефективність його діяльності. Але такі риси його особистості як акуратність, старанність, добросовісність, наполегливість певною мірою можуть компенсувати означені недоліки та робити з них хороших спеціалістів. Так, у сфері професійної діяльності, педантична людина може досягти неабияких успіхів завдяки означеним рисам її особистості. Їхня працелюбність, наполегливість, чітке й сумлінне виконання своїх обов'язків, дисциплінованість роблять з педантів надійних та ефективних працівників.

Застраваючий тип. Основою застряваючого типу акцентуації є стійкість афекту. Афект – надто сильний і відносно короточасний за тривалістю емоційний процес (лють, жах, відчай, екстаз), під час якого знижується ступінь самоволодіння дією та вчинками. Застраваючій особистості достатньо лише подумки повернутися до неприємних спогадів (негативних емоцій), як афект з'являється та переживається знову й знову, людина ніби «за циклюється» на афекті. Цей афект найбільш яскраво проявляється тоді, коли це торкається особистих інтересів людини. Афект у таких випадках є реакцією на уражену гордість, зачеплене самолюбство, на різні форми протидії оточуючих. Такі особистості ніколи не забувають нехтування їхніми інтересами. Застраваючі особистості – легковразливі, образливі натури. Честолюбство – особливо яскрава риса застряваючих особистостей, як і підозрілість, надмірна недовіра до всього. Такі особистості можуть досягати значних трудових і творчих результатів, при цьому

вони зорієнтовані на досягнення реальних, а не уявних успіхів. У більшості випадків демонструють неабияку енергійність, впевненість та цілеспрямованість. Але поряд з тим, такі особистості в професійній діяльності схильні до витіснення своїх конкурентів.

Демонстративний тип. Сутність демонстративного типу полягає в проявах демонстративних рис поведінки. Демонстративні натури – великі актори, вони легко й повністю вживаються у роль і не мають потреби у тривалому пристосуванні своєї поведінки до несподіваних змін у ситуації. Такі люди реагують повністю на ту роль, яку вони грають, дуже природно й невимусовано, і можуть настільки вжитися в неї, що забувають про реальність. Саме артистичні здібності, легкість та невимусовність контактів із оточуючими і є головною позитивною рисою демонстративних людей. Демонстративним натурам у значній мірі притаманні природність, жвавість та невимусовність поведінки, багата уява і фантазія, артистизм, а також, в певній мірі, егоцентризм, авантюризм, самовпевненість та самозакоханість, схильність до обману. Демонстративні особистості постійно прагнуть бути в центрі уваги, вимагають від оточуючих визнання та постійної уваги до себе. Основним критерієм є вміння досягти поставленої мети, отримати результат своєї діяльності, мати реальні досягнення у справах. Вміння пристосовуватися до середовища, добре розуміти психологію інших людей дають демонстративним натурам певні переваги, якщо вони адекватно сприймають ситуацію й контролюють власну поведінку.

Афективно-лабільний (циклотимний) тип. Головною особливістю циклоїдного типу особистості є постійні коливання настрою – від радості до смутку. Такі люди ніби завжди знаходяться між двома полюсами емоцій, з легкістю переходячи від одного полюса до іншого. Радісні події викликають у таких людей не тільки радість, а й підвищення активності, балакучість. Відповідно, сумні події викликають смуток, пригніченість, зниження активності, уповільненість реакцій і мислення. Невідповідність між об'єктивними обставинами й емоційною реакцією на них може завдати особистості неприємностей і навіть приховувати у собі загрозу (коли незначна невдача може сприйматися як велике лихо).

Афективно-екзальтований тип. Головною ознакою цього типу (а також відмінністю від циклоїдного) є надмірність емоційних коливань – від бурхливої радості й захоплення до повного безутішного відчаю. Такі особистості здатні повною мірою відчувати радість, захоплення, щастя й насолоду від зовсім незначних радісних подій. З подібною легкістю вони поринають у глибокий смуток через незначні неприємні події. Такі часто неадекватні й надмірні коливання настрою між двома емоційними полюсами від радості до відчаю і є суттю екзальтованості. Таким людям притаманні висока емоційність, альтруїстичність, прив'язаність до близьких та друзів, жалість, співчуття, естетичний смак і щирість почуттів. У афективно-екзальтованих особистостей повною мірою проявляється екзальтоване перебільшення почуттів, вони реагують на події життя більш бурхливо, ніж інші люди. Емоційні коливання відбуваються швидко й непередбачувано, вони до того ж і щирі. Основний недолік – велика вразливість на сумні факти й події життя, занадто болісне переживання сумних подій.

Збудливий тип. Збудливі особистості характеризуються низькою керованістю поведінки, головним змістом поведінки є не розум, а емоції, потяги, неконтрольовані спонукання. Відмінною рисою збудливих натур також, в деяких випадках, є нерозуміння та ігнорування етичних і суспільних норм та правил поведінки. Збудливим особистостям притаманна висока імпульсивність поведінки та низький контроль над емоціями, потягами та прагненнями. Збудливі люди часто мають такі характерні риси, як: грубість, схильність до гніву, дратівливість, конфліктність, «занудливість», агресивність, нестриманість, імпульсивність. Такі особистості часто самі провокують конфлікти й відкрито виражають своє незадоволення оточуючими. Вони схильні сперечатися з найменшого приводу як із колегами по роботі, так і з керівництвом. Тому в них часто виникають непорозуміння в міжособистісних стосунках з оточуючими їх

людьми на роботі й в побуті, вони не вживаються в колективі й тому часто змінюють місце роботи. При незначній акцентуації такі особистості здатні контролювати свою імпульсивність. Але несприятливі умови або події, занепад духу можуть спровокувати збудливих людей на необдумані, імпульсивні вчинки.

Емотивний тип. Емотивні особистості характеризуються глибокою чутливістю у сфері «тонких» емоцій. По життю їх найбільше турбує все те, що пов'язане з емоціями, духовними проявами життя, з гуманністю й чуйністю. Їх зазвичай називають м'якосердними, чутливими, задушевними, щирими, вразливими людьми. Головні ознаки емотивного типу – емоційність та емпатійність (співпереживання). Емотивні натури співчутливіші ніж інші, вони відчують особливу радість від милування природою, творами мистецтва. Особлива чуттєвість емотивних натур може призводити до того, що душевні потрясіння впливають на них хворобливо і мають дуже сильний ефект. Емотивні особистості гостро реагують, коли комусь загрожує небезпека. Вони рідко вступають у конфлікти, образи носять у собі. Емотивні люди здатні щиро радіти, відчуючи радість сильніше, ніж інші люди. Таким особистостям притаманне глибоке відчуття обов'язку, старанність. Емотивні натури дуже люблять природу, рослини і тварин.

Дистимічний тип. Люди цього типу занадто серйозні, схильні до пригніченого настрою. Вони звертають увагу на сумні явища життя набагато більше, ніж на радісні події. Характерними ознаками є песимістичність, безрадісність, стурбованість. Дистимічні люди уникають веселих компаній, ведуть тихий, замкнений спосіб життя, за характером вони домосіди та індивідуалісти. Їм притаманні мовчазність та занижена самооцінка. Такі особистості більше за інших схильні до депресивних станів. Дистимічні особистості мають серйозну етичну позицію, їм притаманні тонкі, вишукані почуття, що несумісні з людським егоїзмом, грубістю.

Тривожний тип. Людям даного типу притаманні невпевненість у собі, боязливість, несміливість, сором'язливість, мовчазливість. Тривожним натурам також властиві безпорадність, нездатність відстоювати власну позицію, точку зору. Такі люди легко підкоряються іншим лідерам, майже завжди виконують роль підлеглих. Головні ознаки тривожного типу – внутрішня невпевненість у собі, власних силах, занижена самооцінка. У міжособистісних стосунках мають певні проблеми. Притаманна особистостям даного типу сором'язливість та не впевненість в собі, заважають їм спілкуватися й зближатися з людьми, які їм подобаються. Ставлення до них оточуючих є для таких людей серйозною й болючою проблемою, що переживається дуже гостро. Тривожні особистості мають високе почуття обов'язку, відповідальності, у них рано формується висока моральність й етичні стандарти. Тривожні натури дуже чутливі й в цьому мають переваги перед іншими людьми. Значною мірою вони здатні розуміти, любити й творити прекрасне (у творчості, мистецтві тощо). Але тривожні люди дуже вразливі й потребують з боку інших людей підтримки, розуміння та доброзичливого ставлення до себе.

ДОДАТОК Б

Методика діагностики професійної спрямованості особистості (Б. Басс)

Методика складається з тексту опитувальника та бланка відповідей.

Вам пропонується відповісти на запитання опитувальника, який містить 27 суджень, на кожне з яких пропонується три варіанти відповідей (а, б, в). Потрібно вибрати одну з відповідей, яка найбільше відповідає дійсності, та записати її на бланку для відповідей у стовпчику «Найбільш привабливо». Потім слід обрати одну відповідь, яка найменше відповідає реальності, та записати її на бланку для відповідей у стовпчику «Найменш привабливо».

Текст опитувальника

1. Найбільше задоволення одержую від:
 - а) схвалення моєї роботи;
 - б) усвідомлення того, що робота виконана добре;
 - в) усвідомлення того, що мене оточують друзі.
2. Якби я грав у футбол (волейбол, баскетбол), то прагнув би бути:
 - а) тренером, який розробляє тактику гри;
 - б) відомим гравцем;
 - в) обраним капітаном команди.
3. На мою думку, кращим педагогом є той, хто:
 - а) цікавиться учнями та має до кожного індивідуальний підхід;
 - б) зацікавлює своїм предметом так, що учні із задоволенням вивчають цей предмет;
 - в) створює в колективі таку атмосферу, у якій кожен учень може висловити свою думку.
4. Мені подобається, коли люди:
 - а) радіють за виконану роботу;
 - б) із задоволенням працюють у колективі;
 - в) прагнуть виконати свою роботу краще за інших.
5. Я бажав би, щоб мої друзі:
 - а) були доброзичливими та допомагали людям, коли це не- обхідно;
 - б) були вірними та відданими мені;
 - в) були розумними та цікавими.
6. Кращими друзями я вважаю тих:
 - а) із ким маю добрі стосунки;
 - б) на кого завжди можна покластися;
 - в) хто може багато досягнути в житті.
7. Найбільше мені не подобається:
 - а) коли в мене щось не виходить;
 - б) коли розладнуються стосунки з товаришами;
 - в) коли мене критикують.
8. На мою думку, дуже погано, коли педагог:
 - а) приховує свої антипатії до деяких учнів, насміхається та дразнить їх;
 - б) викликає дух суперництва в колективі;
 - в) недостатньо добре знає предмет, який викладає.
9. У дитинстві мені найбільше подобалося:

- а) проводити час із друзями;
 - б) відчуття виконаної справи;
 - в) коли мої вчинки схвалювали.
10. Я бажав би бути схожим на тих, хто:
- а) досягнув успіху в житті;
 - б) справді закоханий у свою справу;
 - в) відзначається доброзичливістю і товариськістю.
11. Школа насамперед має:
- а) навчати вирішувати завдання, які ставить життя;
 - б) розвивати індивідуальні здібності учнів;
 - в) виховувати риси, які допомагають встановлювати стосунки з людьми.
12. Якби я мав більше вільного часу, то використовував би його:
- а) для спілкування з друзями;
 - б) для відпочинку;
 - в) для самоосвіти та улюблених справ.
13. Найбільших успіхів я досягаю, коли:
- а) працюю з людьми, до яких відчуваю симпатію;
 - б) маю цікаву роботу;
 - в) отримую винагороду за свої зусилля.
14. Мені подобається, коли:
- а) інші люди поважають мене;
 - б) я відчуваю задоволення від добре виконаної роботи;
 - в) я маю час приємно спілкуватися з друзями.
15. Якби про мене написали в газеті, то краще було б, щоб:
- а) розповіли про якусь цікаву справу, пов'язану із навчанням, працею або спортом, у якій я брав участь;
 - б) написали про мою діяльність;
 - в) обов'язково розповіли про колектив, у якому я працював.
16. Найкраще я навчаюся, коли викладач:
- а) має до мене індивідуальний підхід;
 - б) може зацікавити своїм предметом;
 - в) колективно обговорює проблеми, що вивчаються.
17. Для мене немає нічого гіршого за:
- а) образу власної гідності;
 - б) невдачу під час виконання важливої справи;
 - в) утрату друзів.
18. Найбільше я ціную:
- а) успіх;
 - б) можливості спільної праці;
 - в) здоровий глузд та інтуїцію.
19. Я не поважаю людей, які:
- а) вважають себе гіршими за інших;
 - б) часто сваряться та конфліктують;
 - в) заперечують все нове.
20. Приємно, коли:
- а) працюєш над важливою справою;
 - б) маєш багато друзів;

в) усім подобаєшся та викликаєш схвалення.

21. На мою думку, керівник повинен бути насамперед:

- а) доступним;
- б) авторитетним;
- в) вимогливим.

22. У вільний час я з цікавістю прочитав би книжки:

- а) про те, як знайти друзів та налагодити добрі стосунки з оточуючими;
- б) про життя відомих людей;
- в) про останні досягнення науки та техніки.

23. Якби в мене були здібності до музики, я бажав би бути:

- а) диригентом;
- б) композитором;
- в) солістом.

24. Я хотів би:

- а) вигадати цікавий конкурс;
- б) перемогти в конкурсі;
- в) організувати конкурс і керувати ним.

25. Для мене важливо знати:

- а) що я бажаю зробити;
- б) як досягнути мети;
- в) як організувати людей для досягнення мети.

26. Людина повинна прагнути до того, щоб:

- а) інші люди схвалювали її вчинки;
- б) передусім виконувати свою справу;
- в) її не можна було б критикувати за виконану роботу

27. Найкраще я відпочиваю у вільний час, коли:

- а) спілкуюся з друзями;
- б) переглядаю цікаві фільми;
- в) займаюся своєю улюбленою справою.

Обробка результатів

Кожна відповідь у стовпчику «Найбільш привабливо» – 2 бали, відповідь у стовпчику «Найменш привабливо» – 0 балів, відповідям, що не потрапили в жодний стовпчик – 1 бал.

Бали, набрані за всіма 27 судженнями, додаються до кожного виду спрямованості окремо за наведеним нижче ключем.

№	Я	С	Д	№	Я	С	Д
1	а	в	б	15	б	в	а
2	б	в	а	16	а	в	б
3	а	в	б	17	а	в	б
4	в	б	а	18	а	б	в
5	б	а	в	19	а	в	б
6	в	а	б	20	в	б	а
7	в	б	а	21	б	а	в
8	а	б	в	22	б	а	в
9	в	а	б	23	в	а	б

10	а	и	б	24	б	в	а
11	б	и	а	25	а	в	б
12	б	а	в	26	в	а	б
13	в	а	б	27	б	а	а
14	а	в	б				

Види спрямованості особистості

Спрямованість на себе (Я) – орієнтація на пряме винаго- родження та задоволення, агресивність у досягненні стату- су, схильність до суперництва, тривога, інтравертованість, роздратованість, прагнення до влади.

Спрямованість на спілкування (С) – прагнення підтриму- вати стосунки з людьми, орієнтація на спільну діяльність (не обов’язково для виконання справи, а заради самого спілкуван- ня), орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в емоційних стосунках.

Спрямованість на справу, діло (Д) – зацікавленість у вирі- шенні ділових проблем, виконанні роботи якнайкраще, орієн- тація на ділову співпрацю, здатність відстоювати в інтересах справи власну думку, корисну для досягнення загальної мети.

- 0-3 балів – дуже низький рівень (незначний)
- 4-7 балів – низький рівень
- 8-11 балів – рівень нижче середнього
- 12-15 балів – середній рівень
- 16-19 балів – рівень вище середнього
- 20-23 бали – високий рівень
- 24-27 балів – дуже високий рівень (домінуючий)

ДОДАТОК В

Опис психоіндукації (приклад заняття 1)

Заняття 1: "Я у світі професій: Самопізнання та ідентичність"

Мета: Активізувати процес самопізнання учнів, допомогти їм дослідити свою професійну ідентичність та зрозуміти вплив особистих цінностей на вибір професії.

Хід заняття:

1. Вступ (10 хв):

- Привітання, створення позитивної атмосфери.
- Обговорення важливості самопізнання у процесі вибору професії.
- Представлення мети та плану заняття.

2. Візуалізація "Мій ідеальний робочий день" (15 хв):

- Інструкція: "Сядьте зручно, закрийте очі, зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Уявіть собі свій ідеальний робочий день через 5-10 років. Де ви знаходитесь? Що ви робите? З ким ви працюєте? Які емоції ви відчуваєте? Зверніть увагу на деталі: звуки, запахи, кольори."
- Після візуалізації учні записують свої враження та ключові моменти.
- Обговорення у групах: Що було найважливішим у вашому ідеальному дні? Які цінності він відображає?

3. Вправа "Карусель цінностей" (20 хв):

- Учні об'єднуються в групи. Кожна група отримує картки з різними цінностями (наприклад, творчість, влада, допомога іншим, фінансова стабільність, незалежність).
- Протягом певного часу кожна група обговорює важливість кожної цінності для вибору професії.
- Потім групи міняються картками та продовжують обговорення.
- Після "каруселі" - загальне обговорення: Які цінності виявилися найважливішими для більшості? Які цінності є індивідуальними?

4. Дискусія "Вплив соціальних стереотипів" (20 хв):

- Обговорення стереотипів, пов'язаних з різними професіями (наприклад, "професії для чоловіків" та "професії для жінок").
- Аналіз прикладів з фільмів, книг, ЗМІ.
- Критичне осмислення впливу стереотипів на особистісний вибір.
- Вправа "Руйнування стереотипів": Учні обирають стереотип та пропонують альтернативні приклади, що його спростовують.

5. Підбиття підсумків та домашнє завдання (10 хв):

- Коротке повторення ключових моментів заняття.
- Рефлексія: Що нового я дізнався про себе? Які цінності є найважливішими для мене у виборі професії?
- Домашнє завдання: Написати есе "Моя професійна ідентичність" (роздуми про свої цінності, інтереси, здібності та їхній зв'язок з вибором професії).

Психоіндукаційні елементи в цьому занятті:

- **Візуалізація:** створює позитивний емоційний настрій, активізує уяву, допомагає учням уявити себе в майбутній професії.
- **Вправа "Карусель цінностей":** сприяє усвідомленню особистісних цінностей, їхньої ієрархії та впливу на мотивацію.
- **Дискусія:** заохочує критичне мислення, рефлексію, аналіз соціальних впливів.
- **Рефлексія:** сприяє самоаналізу, поглибленню самопізнання, формуванню особистісної позиції.
- **Есе:** закріплює отримані знання, сприяє інтеграції різних аспектів ідентичності.

Важливі моменти:

- **Етичність:** повага до індивідуальності, уникнення маніпуляцій, надання вибору.
- **Активність:** залучення учнів до активної участі, створення атмосфери співпраці.
- **Практичність:** зв'язок теоретичних знань з реальним життям та процесом вибору професії.
- **Позитивність:** створення позитивного емоційного фону, підтримка впевненості у своїх силах.

ДОДАТОК Д

Приклад аналізу акцентуації характеру для кожного учня

Гіпертимний - 21; Застрываючий - 18; Емотивний - 24; Педантичний - 12; Тривожний - 15; Циклотимний - 18; Демонстративні - 24; Збудливий - 15; Дистимічний - 9; Екзальтований - 18

Аналізуючи отримані бали за різними типами акцентуації, можна зробити наступні висновки про особливості особистості та її потенційні можливості у професійному самовизначенні:

Яскраво виражені акцентуації (21-24 бали):

- Гіпертимний (21 бал): Ця людина відрізняється надмірною енергійністю, оптимізмом, ініціативністю, товариськістю та високою працездатністю. Вона може бути схильна до ризику, непостійності в інтересах та поверховності у відносинах.

- Професійне самовизначення та спрямованість: Їй підійдуть професії, що вимагають активності, комунікабельності, організаторських здібностей та швидкого прийняття рішень. Це можуть бути сфери продажів, маркетингу, управління проектами, журналістики, організації заходів, підприємництва. Важливо, щоб робота була динамічною та не монотонною.

- На що звернути увагу: На необхідність доводити розпочаті справи до кінця, розвивати терпіння та уважність до деталей, вчитися глибше розуміти потреби інших людей.

- Чим може допомогти психолог: У розвитку навичок самоорганізації, планування, управління часом, а також у формуванні більш стійких інтересів та відповідального ставлення до обов'язків.

- Емотивний (24 бали): Для цієї людини характерна надмірна чутливість, емпатійність, доброта, співчутливість та глибокі емоційні реакції. Вона може бути вразливою до критики, схильною до тривожності та переживань.

- Професійне самовизначення та спрямованість: Їй можуть підійти професії, пов'язані з допомогою людям, турботою, творчістю та гуманітарною діяльністю. Це можуть бути сфери психології, соціальної роботи, педагогіки, медицини (особливо паліативна допомога), мистецтва (література, музика, живопис).

- На що звернути увагу: На розвиток емоційної стійкості, вміння конструктивно реагувати на критику, встановлення особистих кордонів та запобігання емоційному вигоранню.

- Чим може допомогти психолог: У навчанні технік саморегуляції, розвитку впевненості в собі, подоланні тривожності та підвищенні стресостійкості.

- Демонстративний (24 бали): Ця людина прагне бути в центрі уваги, вражати інших, може бути артистичною, емоційно нестабільною та схильною до перебільшень.

- Професійне самовизначення та спрямованість: Їй можуть підійти професії, що дозволяють виражати себе, бути на публіці та отримувати визнання. Це можуть бути сфери акторської майстерності, телебачення, радіо, публічних виступів, політики, продажів (де важлива презентація), індустрії моди та краси.

- На що звернути увагу: На розвиток щирості та автентичності у спілкуванні, вміння приймати критику, адекватно оцінювати свої можливості та потреби інших людей.

- Чим може допомогти психолог: У формуванні здорової самооцінки, розвитку емпатії, усвідомленні власних глибинних потреб, а не лише зовнішніх проявів, та у встановленні більш зрілих міжособистісних стосунків.

Виражені акцентуації (17-20 балів):

- **Застрагаючий (18 балів):** Характеризується підвищеною образливістю, злопам'ятністю, підозрілістю, схильністю до конфліктів та наполегливістю у відстоюванні своїх інтересів.

- Професійне самовизначення та спрямованість: Може бути успішною у професіях, де потрібна наполегливість, уважність до деталей, вміння відстоювати свою точку зору та боротися за справедливість. Це можуть бути сфери юриспруденції, журналістських розслідувань, контролю якості, аналітики.

- На що звернути увагу: На розвиток гнучкості у мисленні, вміння прощати, зниження рівня підозрілості та агресивності у спілкуванні.

- Чим може допомогти психолог: У навчанні конструктивних способів вирішення конфліктів, розвитку емпатії та розуміння інших точок зору, зниженні рівня тривожності та образливості.

- **Циклотимний (18 балів):** Відрізняється періодичними змінами настрою від піднесеного до пригніченого, що може впливати на працездатність та соціальну активність.

- Професійне самовизначення та спрямованість: Важливо знайти роботу з гнучким графіком або можливістю змінювати інтенсивність діяльності відповідно до емоційного стану. Можуть підійти творчі професії, фріланс, робота з проектами, де є періоди активності та спаду.

- На що звернути увагу: На усвідомлення своїх емоційних циклів, навчання методів стабілізації настрою, планування діяльності з урахуванням цих особливостей.

- Чим може допомогти психолог: У діагностиці та розумінні особливостей циклотимності, навчанні технік саморегуляції емоційного стану, розвитку навичок управління стресом та підвищення усвідомленості.

- **Екзальтований (18 балів):** Характеризується бурхливими, яскравими емоційними реакціями, захопливістю, імпульсивністю та оптимізмом.

- Професійне самовизначення та спрямованість: Може бути успішною у творчих професіях, де потрібна емоційна віддача та натхнення, таких як мистецтво, музика, театр, а також у сферах, пов'язаних з ентузіазмом та натхненням інших (наприклад, мотиваційний спікер, тренер).

- На що звернути увагу: На розвиток емоційної стриманості, вміння контролювати імпульси, більш реалістичну оцінку ситуацій та довгострокове планування.

- Чим може допомогти психолог: У навчанні технік емоційної регуляції, розвитку самоконтролю та здатності до більш зважених рішень.

Середньо виражена акцентуація (13-16 балів):

- **Тривожний (15 балів):** Характеризується схильністю до занепокоєння, невпевненістю в собі, боязкістю, підвищеною чутливістю до критики та труднощами у прийнятті рішень.

- Професійне самовизначення та спрямованість: Підійдуть професії зі стабільним та передбачуваним характером, де є чіткі інструкції та підтримка. Це можуть бути сфери, що вимагають уважності та відповідальності, але не пов'язані з високим рівнем стресу та публічними виступами (наприклад, робота з документами, бібліотечна справа, лабораторні дослідження).

- На що звернути увагу: На розвиток впевненості в собі, подолання страхів та тривожності, навчання технік релаксації та прийняття рішень.

- Чим може допомогти психолог: У підвищенні самооцінки, розвитку навичок асертивності, зниженні рівня тривожності та навчанні стратегій подолання стресу.

- **Збудливий (15 балів):** Характеризується імпульсивністю, дратівливістю, схильністю до конфліктів, нетерплячістю та труднощами у контролі своїх емоцій.

- Професійне самовизначення та спрямованість: Важливо знайти роботу, де є чіткі правила та структура, а також можливість спрямувати енергію в конструктивне

русло (наприклад, фізична праця, спорт, робота, що вимагає швидкої реакції в екстремальних ситуаціях).

- На що звернути увагу: На розвиток самоконтролю, терпіння, вміння конструктивно виражати свої емоції та вирішувати конфлікти.

- Чим може допомогти психолог: У навчанні технік управління гнівом та імпульсивністю, розвитку навичок саморегуляції та комунікації.

Слабо виражена акцентуація (9-12 балів):

- Педантичний (12 балів): Характеризується надмірною вимогливістю до себе та інших, акуратністю, схильністю до формалізму, труднощами у прийнятті рішень та повільністю.

- Професійне самовизначення та спрямованість: Підійдуть професії, що вимагають точності, уважності до деталей, систематичності та відповідальності. Це можуть бути сфери бухгалтерського обліку, діловодства, програмування, наукових досліджень, контролю якості.

- На що звернути увагу: На розвиток гнучкості, вміння приймати рішення в умовах невизначеності, зниження рівня перфекціонізму та вміння розставляти пріоритети.

- Чим може допомогти психолог: У розвитку гнучкості мислення, зниженні рівня тривожності, пов'язаної з прийняттям рішень, та у формуванні більш реалістичних очікувань.

Дуже слабо виражена акцентуація (5-8 балів):

- Дистимічний (9 балів): Характеризується схильністю до песимізму, зниженого настрою, пасивності та замкнутості.

- Професійне самовизначення та спрямованість: Важливо знайти роботу в сприятливому та підтримуючому колективі, з чіткими завданнями та помірним темпом. Можуть підійти індивідуальні види діяльності, робота з природою, творчість у спокійній атмосфері.

- На що звернути увагу: На підвищення рівня життєвої енергії, розвиток позитивного мислення, розширення соціальних контактів та подолання апатії.

- Чим може допомогти психолог: У діагностиці та подоланні симптомів зниженого настрою, розвитку мотивації, навчанні технік позитивного мислення та підвищенні соціальної активності.

Загальні рекомендації:

- Особі слід усвідомити свої сильні сторони, пов'язані з яскраво та виражено проявленими акцентуаціями, та намагатися використовувати їх у професійній діяльності.

- Важливо враховувати потенційні труднощі, які можуть виникати через ці акцентуації, та працювати над їхньою компенсацією.

- Звернення до психолога може бути корисним для глибшого самопізнання, розвитку необхідних навичок, подолання труднощів у самовизначенні та побудові успішної кар'єри. Психолог допоможе розробити індивідуальну стратегію професійного розвитку з урахуванням особливостей особистості.

- Важливо пам'ятати, що акцентуації – це лише тенденції, а не жорсткі рамки. Людина здатна розвиватися та адаптуватися до різних умов.

На основі отриманих балів, дана особа демонструє поліакцентуацію характеру, оскільки має яскраво виражені прояви одразу кількох типів акцентуації: гіпертичного, емотивного та демонстративного. Також значно виражені застрягаючий, циклотимний та екзальтований типи. Середній рівень вираженості мають тривожний та збудливий типи, а слабо вираженими є педантичний та дистимічний.

Такий профіль свідчить про складну та багатогранну особистість з яскравими, але іноді суперечливими рисами.

Основні характеристики:

- Висока енергійність та емоційність: Поєднує в собі гіпертимну активність, оптимізм та прагнення до нового з надзвичайною емоційністю, чутливістю та глибокими переживаннями, властивими емотивному типу. Також присутня схильність до бурхливих емоційних реакцій та захоплень (екзальтований тип).

- Потреба у визнанні та увазі: Яскраво виражена демонстративність вказує на сильне прагнення бути в центрі уваги, вражати інших та отримувати схвалення.

- Схильність до застрягання та емоційної нестабільності: Виражені застрягаючий та циклотимний типи можуть проявлятися у підвищеній образливості, злопам'ятності, наполегливості у відстоюванні своїх інтересів, а також у періодичних змінах настрою.

- Наявність тривожності та збудливості: Середній рівень тривожності може проявлятися у невпевненості та боязкості, а збудливість – в імпульсивності та дратівливості.

- Менш виражені риси педантичності та дистимічності: Хоча ці риси не є домінуючими, можуть час від часу проявлятися у вигляді вимогливості або схильності до зниженого настрою.

Загалом, це енергійна, емоційна та товариська людина з сильною потребою у визнанні. Водночас вона може бути вразливою, образливою та схильною до емоційних коливань. Її поведінка може бути яскравою та демонстративною, але іноді імпульсивною та важко контрольованою.

Для цієї особи важливо усвідомлювати цю складну комбінацію рис характеру, щоб краще розуміти себе та свої реакції, а також ефективніше будувати стосунки та професійну діяльність. Робота з психологом може допомогти їй інтегрувати ці різні аспекти особистості, навчитися керувати своїми емоціями та спрямовувати свою енергію в конструктивне русло.