

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ**  
 НАВЧАЛЬНО- НАУКОВИЙ ЮРИДИЧНИЙ ІНСТИТУТ  
 КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА  
 на тему: “ Вибір професії та проблема юнацького самовизначення”

Здобувача вищої освіти  
 Групи ЗПС-21  
 спеціальності 053 «Психологія»  
 Москаленко Анни Василівни  
 Науковий керівник:  
 Асистент кафедри Шулюк Н.І.

Національна шкала

Кількість балів: ____	Оцінка: ECTS ____
Члени комісії	
(підпис)	(прізвище та ініціали)
(підпис)	(прізвище та ініціали)
(підпис)	(прізвище та ініціали)

## ЗМІСТ

Анотація	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ	6
1.1 Професійне самовизначення як психологічна проблема	6
1.2 Вікові особливості професійного самовизначення в юнацькому віці	11
1.3 Моделі та підходи до вивчення професійного самовизначення	15
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ	23
2.1 Організація емпіричного дослідження особливостей професійного самовизначення	23
2.2 Інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей професійного самовизначення	30
2.3 Кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей професійного самовизначення	38
Висновки до розділу 2	42
РОЗДІЛ 3 КОРЕКЦІЙНА РОБОТА ЗІ СТАРШОКЛАСНИКАМИ У КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ	45
3.1 Обґрунтування вибору корекційної програми	45
3.2 Зміст та структура корекційної програми	49
3.3 Рекомендації для батьків за результатами корекційної роботи	54
Висновки до розділу	56
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60
ДОДАТКИ	63

## **Анотація**

У кваліфікаційній роботі досліджено психологічні особливості професійного самовизначення в юнацькому віці. Обґрунтовано актуальність вибору професії як центрального завдання розвитку особистості на етапі формування ідентичності. Проведено теоретичний аналіз сучасних підходів до проблеми (Голланд, Рокіч, Шварц, Петриченко). За результатами емпіричного дослідження виявлено зв'язок між типом особистості, ціннісними орієнтаціями та рівнем емоційного інтелекту старшокласників. Розроблено корекційну програму, спрямовану на підвищення психологічної готовності до професійного вибору.

**Ключові слова:** професійне самовизначення, юнацький вік, ідентичність, рефлексія, мотивація, профорієнтація.

## **Abstract**

The thesis explores the psychological aspects of professional self-determination in adolescence. The relevance of career choice is substantiated as a central developmental task during identity formation. A theoretical analysis of modern approaches is conducted (Holland, Rokeach, Schwartz, Petrychenko). The empirical research reveals the correlation between personality type, value orientations, and emotional intelligence in high school students. A correctional program was developed to enhance students' psychological readiness for career decision-making.

**Keywords:** professional self-determination, adolescence, identity, reflection, motivation, career guidance.

## ВСТУП

Актуальність теми.

У сучасних соціокультурних умовах, що характеризуються динамічністю, нестабільністю ринку праці, зростанням соціальної невизначеності та інформаційного перевантаження, проблема професійного самовизначення набуває особливої актуальності. Для старшокласників — юнаків і дівчат у сензитивному періоді розвитку — вибір майбутньої професії стає не лише зовнішньою соціальною вимогою, а й внутрішньою потребою, тісно пов'язаною з формуванням ідентичності. Професійне самовизначення у юнацькому віці виступає як складний інтегративний процес, що поєднує мотиваційні, ціннісні, когнітивні та емоційні компоненти і має вирішальне значення для майбутнього розвитку особистості.

Ступінь наукової розробленості проблеми. Питання професійного самовизначення досліджувались у працях зарубіжних і вітчизняних психологів: Е. Еріксона, А. Маслоу, Дж. Голланда, Д. Супера, , М. Р. Гінзбурга, О. Л. Моріна, Л. Петриченко, А. В. Мудрика та ін. У сучасній психології професійне самовизначення розглядається як динамічний процес побудови професійної ідентичності, пов'язаної з розвитком самосвідомості, рефлексії та життєвого сценарію. Однак потребують подальшого вивчення індивідуально-психологічні особливості юнацького віку у контексті професійного вибору, а також ефективні психодіагностичні інструменти для їх дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Кваліфікаційна робота виконана в межах наукової теми кафедри психології та орієнтована на практичні потреби освітнього й профорієнтаційного процесу в сучасній школі.

Об'єкт дослідження: Професійне самовизначення старшокласників.

Предмет дослідження: Психологічні особливості професійного самовизначення в юнацькому віці.

Мета дослідження: Визначити психологічні умови, чинники та механізми професійного самовизначення старшокласників.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми професійного самовизначення в юнацькому віці.
2. Визначити вікові особливості формування професійної ідентичності.
3. Описати психологічну структуру готовності до професійного вибору.
4. Провести емпіричне дослідження особливостей професійного самовизначення старшокласників.
5. Розробити практичні рекомендації щодо психолого-педагогічного супроводу професійного самовизначення учнів.

Методи дослідження. У роботі використано теоретичні методи (аналіз, узагальнення, систематизація), емпіричні методи (психодіагностика, опитування, тестування), кількісні методи (математико-статистичний аналіз результатів).

Наукова новизна. Уточнено психологічний зміст поняття «професійне самовизначення» в контексті юнацького віку, запропоновано структурну модель психологічної готовності до вибору професії, визначено провідні фактори, що впливають на процес самовизначення.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження можуть бути використані у практиці роботи шкільного психолога, в системі профорієнтаційної освіти та психолого-педагогічного супроводу старшокласників.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 26 найменувань (18 українською і 8 англійською мовами), та 10 додатків. Робота викладена на 60 сторінках друкованого тексту, вміщує 3 таблиці та 4 рисунки.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

#### 1.1 Професійне самовизначення як психологічна проблема

Професійне самовизначення є складною, багатовимірною психологічною проблемою, що охоплює когнітивні, мотиваційні, емоційні, ціннісні та поведінкові компоненти особистості. Це процес, у ході якого індивід формує уявлення про власне місце у світі професій, обирає орієнтири життєвого шляху та планує його реалізацію, орієнтуючись на власні можливості, інтереси й соціальні очікування.

Сучасна психологія тлумачить професійне самовизначення як динамічний, тривалий процес свідомого й відповідального вибору професійної діяльності, що передбачає співвіднесення власного «Я» з вимогами професійного середовища. Як зазначає Л. Петриченко, це не лише вибір майбутньої професії, а й вибір життєвих орієнтирів, сенсів, моделей поведінки, способів реалізації себе у соціумі [15].

Юнацький вік є сензитивним періодом для становлення ідентичності, у тому числі професійної. Професійне самовизначення в цьому віці відбувається в умовах емоційної нестабільності, впливу референтних груп, нерідко — інформаційної перевантаженості або відсутності компетентного супроводу. За Е. Еріксоном, саме в юності постає психосоціальне завдання — досягти цілісної ідентичності, зокрема через професійний вибір.[8, с.106]

Юнацький вік — це не просто проміжний етап між дитинством і дорослістю. Це глибоко критичний, трансформаційний період, що визначає траєкторію особистісного й професійного розвитку людини. На нашу думку саме в цей час відбувається формування ідентичності, що охоплює усвідомлення власного «Я», уявлення про своє місце у світі, а також — вибір майбутнього життєвого шляху, зокрема в професійній сфері.

Американський психолог Ерік Еріксон описав юність як стадію ідентичність – розпливання ролей. У межах його психосоціальної теорії розвитку, головним

завданням цієї фази є досягнення цілісної, стабільної ідентичності, що включає усвідомлення своїх цінностей, здібностей, переконань, соціальних ролей. Професійна ідентичність — одна з ключових її складових, адже вона визначає не лише майбутню зайнятість, а й статус у суспільстві, систему цілей, структуру повсякденного життя[8].

Професійне самовизначення в юнацькому віці постає як механізм інтеграції «внутрішнього Я» з можливостями зовнішнього світу. Юнак або дівчина намагаються співвіднести свої інтереси, схильності, уявлення про сенс життя із соціальними нормами, запитами ринку праці, очікуваннями батьків, педагогів і референтної групи[8]. Така багаторівнева взаємодія створює високий рівень психологічного навантаження, що нерідко спричиняє сумніви, тривогу, фрустрацію або навіть відмову від прийняття рішення.

Сучасне соціокультурне середовище, в якому відбувається процес самовизначення, додатково ускладнює ситуацію. Молодь стикається з інформаційним перевантаженням: величезна кількість можливих професій, спеціальностей, вимог і умов праці створює враження нескінченного вибору. У такій ситуації часто бракує компетентного супроводу, системної профорієнтації, індивідуального психологічного консультування. Це призводить до того, що вибір професії стає не результатом усвідомлення й відповідального планування, а спонтанним або зовні нав'язаним рішенням[6].

Крім того, у юнацькому віці велику роль відіграють референтні групи — ровесники, авторитетні дорослі, культурні кумири. Іноді вплив цих груп переважає над особистими інтересами: вибір професії здійснюється під впливом моди, соціального престижу або потреби визнання. Це створює ризик невідповідності між внутрішніми цінностями й зовнішнім вибором, що в подальшому може призвести до професійної дезадаптації, вигорання чи зміни професійного шляху[6].

Попри всі труднощі, саме юність є сензитивним (чутливим) періодом для професійного самовизначення. На нашу думку сензитивність означає підвищену

психологічну пластичність — здатність до навчання, рефлексії, формування нових смислів. У цьому віці особистість ще не фіксована, але вже здатна до глибоких узагальнень, прогнозування, прийняття рішень. Це відкриває широкі можливості для формування професійної ідентичності, особливо за умов цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки.

Таким чином, юнацький вік є вікном можливостей для свідомого, відповідального професійного вибору, що стає важливою частиною процесу ідентифікації. Водночас це період уразливості, коли індивіду необхідна допомога — не у вигляді порад, а у вигляді простору для саморефлексії, усвідомлення та розширення вибору. Завданням сучасної освіти і психології є створення таких умов, за яких юнак чи юнка зможуть не лише обрати професію, а й обрати себе в цьому виборі.

Професійне самовизначення є багатограним процесом, який у психології розглядається з різних концептуальних позицій. У науковому аналізі чітко окреслюються два провідні підходи: з одного боку, професійне самовизначення тлумачиться як природний етап особистісного розвитку, з іншого — як керований, соціально детермінований процес, що вимагає зовнішньої організації та підтримки[16].

### 1. Професійне самовизначення як природний процес

Цей підхід базується на гуманістичній, екзистенційно-особистісній та віковій психології. Його основна теза: професійне самовизначення є органічним наслідком розвитку особистості, що виникає в результаті її прагнення до самореалізації, пошуку сенсу та ідентичності[22].

Основні автори:

М. Гінзбург підкреслював значення ціннісно-сміслового самовизначення — вибір професії є актом життєвої перспективи, а не лише функціональним рішенням[23].

А. Маслоу у своїй теорії самоактуалізації вважав, що професійний вибір — це форма реалізації потенціалу особистості на вищих щаблях ієрархії потреб.

Індивід прагне не просто до зайнятості, а до значущості, відповідності внутрішнім прагненням[22].

У межах цього підходу підкреслюється:

- роль рефлексії й внутрішнього самопізнання;
- значення ціннісної ідентичності;
- автономія вибору;
- формування «Я-образу» професіонала — уявлення про себе у професії.

Цей підхід також визнає, що професійне самовизначення є не одномоментною подією, а процесом, що триває протягом юності, а іноді — й упродовж усього життя.

## 2. Професійне самовизначення як керований процес

Цей підхід ґрунтується на соціально-педагогічній та діяльнісній парадигмі. Його представники стверджують, що без спеціально організованого впливу з боку освітніх інституцій, родини, консультантів більшість старшокласників не мають достатніх умов для усвідомленого вибору професії[9].

Основні автори:

О. Л. Морін у своїх роботах показує, що професійне самовизначення учнів старших класів значною мірою залежить від організованого соціального середовища — наявності профільного навчання, профорієнтаційної інформації, доступу до професійного консультування, можливості для самопізнання [9].

Л. Петриченко підкреслює роль психолого-педагогічного супроводу, спрямованого на розвиток професійної рефлексії, відповідальності, навичок прийняття рішень, а також на розбудову ціннісної сфери особистості [15].

У межах цього підходу акцентується на:

- необхідності профорієнтаційної роботи (інформаційної, діагностичної, просвітницької);
- значущості системного профільного навчання;
- впливі родинного середовища та соціального контексту;

- активному використанні психодіагностичних методик для виявлення схильностей і потенціалу.

Цей підхід є основою для створення професійних консультаційних служб, проведення профорієнтаційних тренінгів, профілей навчання, а також формування відповідних державних програм у сфері освіти.

Насправді ці підходи не є взаємовиключними. Вони доповнюють один одного: внутрішнє прагнення до самовизначення потребує підтримки у вигляді соціального супроводу, а зовнішня профорієнтація буде ефективною лише тоді, коли опирається на особистісну зрілість та рефлексивну здатність учня. Комплексне поєднання природного та керованого підходів дозволяє забезпечити оптимальні умови для формування професійної ідентичності в юнацькому віці.

Згідно з О. Моріном, професійне самовизначення має відбуватись у сприятливому соціально-педагогічному середовищі, в якому учень отримує знання про професії, розвиває уявлення про себе, вчиться прогнозувати свою професійну траєкторію та приймати рішення [9]. Натомість Л. Петриченко у своєму дослідженні підкреслює, що самовизначення неможливе без усвідомлення не лише цілей, а й способів їх досягнення, а отже — без формування компетентностей до саморозвитку [15].

Актуальність проблеми професійного самовизначення посилюється трансформаціями на ринку праці, нестабільністю соціального середовища та новими запитами до молоді. Учні часто стикаються з дилемою між особистісними прагненнями та зовнішніми очікуваннями. Відсутність підтримки з боку школи чи родини може призвести до дефіциту впевненості, хибного вибору або відкладання рішення.

Професійне самовизначення пов'язане з поняттями самоактуалізації, самореалізації та життєвого сценарію. Воно потребує розвиненої рефлексії, готовності брати на себе відповідальність за вибір, а також уміння бачити свій розвиток у довгостроковій перспективі. Як наголошує А. Мудрик, професійне

самовизначення — це не лише адаптація до професії, а й активне будівництво себе як суб'єкта власного життя [10].

Таким чином, професійне самовизначення постає як ключова психологічна проблема юнацького віку, що має міждисциплінарне значення та вимагає комплексного підходу — поєднання психологічного, педагогічного, соціального й особистісного вимірів.

## **1.2 Вікові особливості професійного самовизначення в юнацькому віці**

Юнацький вік, що охоплює період від 15 до 18 років, є одним із найважливіших етапів у розвитку особистості, коли визначаються основи її соціальної і професійної ідентичності. Саме в цей час виникає необхідність приймати перші життєво важливі рішення, зокрема щодо вибору професії. Професійне самовизначення у старшому шкільному віці є не лише соціальною вимогою, а й психологічною потребою особистості, що розвивається[5].

Старшокласники характеризуються зростанням рівня абстрактного мислення, розвитком рефлексії, формуванням ціннісних орієнтацій і зростанням потреби в особистісній автономії. Вони починають усвідомлювати себе як унікальних індивідів, здатних робити вибір і нести відповідальність за його наслідки[5].

Психологічно цей період супроводжується інтенсивним пошуком себе, що проявляється в експериментах з ролями, стилями поведінки, світоглядними орієнтаціями. Молодь активно порівнює себе з іншими, прагне визнання й утвердження своєї суб'єктності у різних сферах — зокрема у навчанні, міжособистісному спілкуванні, самопрезентації[2].

Ці процеси створюють сензитивні умови для становлення професійної ідентичності, але водночас роблять цей вік вразливим до зовнішнього тиску, невизначеності, соціальних стереотипів і страху помилки[2].

Американський психолог Ерік Еріксон визначив юнацький вік як етап формування еґо-ідентичності, що передбачає інтеграцію уявлень про себе, свої цілі, цінності, соціальні ролі та очікування майбутнього. Згідно з його теорією психосоціального розвитку, головне завдання юності — подолати кризу між ідентичністю і розмитістю ролей[8].

Формування професійної ідентичності в цьому контексті означає, що молода людина повинна не лише обрати професію, а й ідентифікувати себе з нею, уявити себе у цій ролі в майбутньому, зрозуміти її відповідність своїм цінностям і потенціалу. Успішне вирішення цього завдання створює відчуття цілісності, внутрішньої впевненості, готовності до самореалізації. Невирішеність — веде до дезорієнтації, переносу відповідальності, уникнення рішень[8].

У юності зростає також потреба в автономії, прагнення до самостійності у прийнятті рішень[8]. Це прямо впливає на процес професійного вибору: надмірне втручання дорослих може викликати опір, а відсутність підтримки — почуття розгубленості.

Процес професійного самовизначення в юнацькому віці не зводиться до актуального вибору конкретної професії або напряму навчання. Він охоплює глибшу психологічну реальність — формування цілісної професійної ідентичності, що є результатом розвитку внутрішньої готовності особистості до прийняття складного життєвого рішення. Психологічна готовність до вибору професії — це не сума знань, а інтегративне особистісне утворення, яке формується в результаті самопізнання, рефлексії, активної взаємодії зі світом професій та соціальним оточенням[7].

Таким чином Готовність до професійного вибору є передумовою адекватного, вмотивованого й відповідального самовизначення. Вона дозволяє юній особистості не лише обрати фах, а й прийняти власну участь у побудові майбутнього життєвого сценарію, ураховуючи свої індивідуальні ресурси, потреби, цінності та перспективи розвитку.

Сучасні дослідження (О. Морін, Л. Петриченко) свідчать, що психологічна готовність до вибору професії включає низку взаємопов'язаних компонентів:

- Рефлексивність — це здатність особистості усвідомлювати себе, аналізувати власні інтереси, здібності, мотиви, життєві цілі, визначати зони сильних і слабких сторін[15]. Вона виступає центральним механізмом самопізнання, що лежить в основі свідомого професійного вибору.

Юнацтво — сензитивний період для розвитку рефлексії, яка дозволяє переходити від імпульсивних або зовні нав'язаних рішень до внутрішньо вмотивованого вибору[9]. Без розвиненої рефлексії професійний вибір часто є ситуативним, побудованим на випадкових чинниках, престижності чи тиску з боку авторитетних осіб, а не результатом осмисленого процесу.

- Психологічна самосвідомість — це уявлення про себе як суб'єкта власного життя, який має певні переконання, цінності, унікальність, життєву місію. У структурі професійної самосвідомості виділяють:

- «Я-реальне» — ким я є зараз;

- «Я-професійне» — ким я себе бачу у професійному майбутньому;

- «Я-ідеальне» — ким би я хотів стати;

- «Я-соціальне» — яким мене бачать інші (батьки, вчителі, однолітки[9]).

Формування узгодженого образу «Я» дає змогу юнакові/дівчині прийняти рішення, яке не суперечить їхній особистій ідентичності, а підтримує її. Саме тому формування адекватного «Я-образу» є критичним чинником готовності до вибору професії[9].

- Мотиваційна складова — це внутрішній рушій професійного самовизначення. Мотив вибору професії може бути різним: пізнавальний інтерес, потреба в самореалізації, прагнення досягнень, соціальні цілі або фінансові перспективи[15]. Однак ключовим є не лише наявність мотивації, а її особистісна значущість, усвідомленість і сталість.

Висока мотивація дозволяє долати труднощі в досягненні професійних цілей, знижує ризик вигорання, зміцнює впевненість у правильності вибору.

Слабка або конфліктна мотивація (наприклад, розрив між «хочу» і «треба») може спричинити внутрішній опір, пасивність або фрустрацію[9].

Психологічна готовність до професійного вибору не виникає спонтанно — вона формується як результат цілеспрямованого досвіду самопізнання, дослідження професійної сфери та соціальної взаємодії. До найважливіших умов формування цієї готовності належать:

Накопичення знань про себе — через щоденне спостереження за власними реакціями, участь у різних формах діяльності, аналіз успіхів і труднощів.

Знайомство зі світом професій — через участь у профорієнтаційних заходах, проходження діагностичних методик (наприклад, опитувальник Йовайші, Голланда), ознайомлення з реальними трудовими практиками[4].

Підтримка з боку дорослих — батьків, вчителів, психологів, які створюють простір для вільного дослідження, без тиску чи оцінювання, а також моделюють варіанти вибору, сприяють розвитку автономії.

Позитивним фактором є діалогічна взаємодія, у якій дорослий не нав'язує рішення, а виступає фасилітатором процесу — допомагає молодій людині поставити питання до себе й знайти внутрішні відповіді[4].

Отже, психологічна готовність до професійного вибору є необхідною умовою успішного самовизначення в юнацькому віці. Вона включає рефлексивну, самосвідомісну та мотиваційну складові, кожна з яких має вирішальне значення для прийняття відповідального, усвідомленого, внутрішньо вмотивованого рішення. Її формування потребує часу, підтримки, досвіду та середовища, в якому цінуються автономія, особистісна значущість і розвиток. Психологічна допомога в цьому процесі повинна бути спрямована не на підказку правильного вибору, а на підсилення внутрішніх ресурсів особистості до самостійного й осмисленого вибору життєвого шляху.

Таким чином, юнацький вік є періодом інтенсивного психологічного розвитку, у якому професійне самовизначення виступає як центральне завдання. Потреба в ідентичності, самопізнанні й автономії створює передумови для того,

щоб вибір професії став не зовнішнім рішенням, а внутрішньо мотивованим актом особистісної зрілості. Розуміння вікових особливостей учнів дозволяє педагогам і психологам ефективно супроводжувати їх у цьому процесі, не нав'язуючи готових схем, а створюючи умови для рефлексії, пошуку та самореалізації.

### **1.3 Моделі та підходи до вивчення професійного самовизначення**

Професійне самовизначення є міждисциплінарним феноменом, що вивчається в контексті психології особистості, мотивації, соціалізації та розвитку. Упродовж другої половини ХХ століття було запропоновано низку впливових теорій і моделей, які по-різному тлумачать механізми вибору професії, але всі визнають його як психологічно насичений, багатоетапний і особистісно значущий процес[5]. У цьому підрозділі розглянемо найбільш визнані підходи, що стали теоретичною основою сучасних досліджень у цій сфері.

Професійне самовизначення — це не лише вибір конкретного фаху, а й пошук себе у світі діяльності, що відповідає індивідуальним схильностям, цінностям і стилю мислення. Однією з найвпливовіших і водночас практично орієнтованих моделей у сфері психології професійного вибору є теорія типів особистості та професійного середовища американського психолога Джона Голланда. Його підхід отримав широке визнання завдяки простоті, емпіричній обґрунтованості та зручності застосування в профорієнтаційній роботі[4].

Основна ідея моделі полягає у тому, що успішність, задоволення і стабільність професійної діяльності залежать від рівня відповідності між типом особистості індивіда та типом професійного середовища[4]. Іншими словами, люди прагнуть реалізовувати себе в тих сферах, де вимоги професії та середовище збігаються з їхніми індивідуально-психологічними характеристиками.

Голланд виокремив шість типів особистості та відповідних їм типів професійного середовища (RIASEC-модель):

- Реалістичний (R) — тяжіє до фізичної, ручної праці, роботи з технікою, механізмами, об'єктами природи. Для таких людей важливі чіткі, конкретні завдання. Типові професії: механік, технік, будівельник, агроном.

- Інтелектуальний (I) — характеризується абстрактним мисленням, пізнавальними мотивами, аналітичною орієнтацією. Типові професії: науковець, аналітик, програміст, математик.

- Артистичний (A) — виявляє творчу уяву, нестандартність мислення, естетичну чутливість. Такі особистості уникають регламентованої діяльності, надають перевагу самовираженню. Типові професії: дизайнер, художник, письменник, музикант.

- Соціальний (S) — має потребу допомагати іншим, навчає, консультує, орієнтується на міжособистісну взаємодію. Типові професії: учитель, психолог, соціальний працівник, лікар.

- Підприємницький (E) — прагне впливати, переконувати, керувати іншими, готовий до ризику та динамічних рішень. Типові професії: менеджер, підприємець, політик, ріелтор.

- Конвенційний (C) — схильний до порядку, систематизації, чітких правил, адміністративної діяльності. Типові професії: бухгалтер, офісний працівник, архіваріус, секретар[4].

Згідно з Голландом, індивід рідко має лише один тип, тому для кожної людини формується індивідуальний профіль, який включає два-три домінуючі типи. Таке поєднання дає змогу більш точно визначити сферу діяльності, яка буде найбільш сприятливою для професійної реалізації.

Практична цінність теорії Голланда полягає в її придатності для психодіагностики і консультування. В основі його підходу розроблено низку опитувальників, найвідомішим з яких є Self-Directed Search (SDS) — інструмент, що дозволяє швидко й надійно визначити тип особистості за Голландом і порівняти його з профілем професій[4].

Ця модель допомагає школярам і студентам не лише зорієнтуватися у світі професій, а й краще зрозуміти свої особисті характеристики, визначити зони комфорту та точки зростання. Вона має прогностичну цінність, оскільки висока відповідність типу особистості та професійного середовища позитивно корелює з успішністю, стійкістю в кар'єрі та професійною задоволеністю[4].

Таким чином, теорія Джона Голланда створює ефективну типологічну модель професійного самовизначення, яка дозволяє врахувати індивідуальні особливості, мінімізувати випадковість вибору та сприяти побудові гармонійної професійної ідентичності. Завдяки її простоті та діагностичній надійності вона залишається однією з найпоширеніших і найуспішніших моделей у сфері профорієнтації та психологічного супроводу особистості.

Сучасний світ праці стрімко змінюється, що вимагає від особистості не лише одноразового професійного вибору, а й готовності до постійної адаптації, переоцінки й розвитку. У цьому контексті особливу актуальність має теорія професійного розвитку Дональда Супера, яка розглядає професійне самовизначення не як моментальну подію, а як тривалий, поетапний процес, що супроводжує людину впродовж усього життя[21].

На відміну від типологічного підходу Голланда, модель Супера акцентує увагу не стільки на відповідності типу особистості й професії, скільки на розвитку професійної ідентичності, що формується під впливом віку, життєвих подій, самопізнання та досвіду. Центральною ідеєю концепції є уявлення про «Я-концепт» професійної особистості — образ себе як працівника, що постійно змінюється, розвивається, уточнюється під впливом нових ролей, соціальних контекстів і внутрішніх трансформацій[21].

Супер виокремлює п'ять основних стадій професійного розвитку, що відповідають життєвому шляху особистості:

- Рослидування (до 14 років) — на цьому етапі дитина/підліток формує уявлення про світ професій, спостерігає за дорослими, фантазує про майбутнє. Це ще не вибір, а підготовка до нього.

- Формування вибору (15–24 роки) — ключовий етап для юнацького віку, коли особистість активно пізнає себе, свої здібності, цінності, і водночас отримує інформацію про вимоги професійного середовища. Відбувається перше серйозне самовизначення, пов'язане з обранням навчального шляху, спеціалізації, типу діяльності.

- Закріплення (25–44 роки) — період, коли людина вже інтегрується у професійне середовище, здобуває досвід, досягає певного рівня майстерності, розширює відповідальність. Тут вибір перевіряється реальністю.

- Утримання (45–64 роки) — стабілізація професійної ідентичності, можливе її переосмислення, потреба в самопідтвердженні або навіть зміні діяльності. Важливими стають гнучкість і здатність до перенавчання.

- Спад (65+) — завершення кар'єри, поступовий вихід із професійної активності, переосмислення досягнень, передача досвіду молодшим поколінням[21].

Особливе місце в моделі Супера займає поняття професійних ролей. Людина протягом життя виконує низку соціальних ролей (учень, працівник, батько/мати, громадянин), і всі вони впливають на її професійну ідентичність. Таким чином, професійне «Я» є не статичною структурою, а процесуальним конструктом, що формується через життєвий досвід[21].

Інноваційність підходу Супера полягає в тому, що він розглядав не лише «об'єктивну» сторону вибору (зовнішні можливості, освіта, ринок праці), але й «суб'єктивну» — внутрішню готовність, уявлення, мотивації, що мають змінюватися у відповідь на нові етапи життя[21].

Таким чином, теорія Дональда Супера пропонує розвитковий, життєво-орієнтований підхід до професійного самовизначення, що враховує часову протяжність вибору, зміну життєвих обставин, динаміку особистості. Вона особливо цінна в умовах сучасного мінливого світу, де однієї професії на все життя більше не існує, а гнучкість, рефлексія та здатність до переосмислення власного професійного шляху стають головними умовами успішної реалізації особистості

Одним із ключових психологічних механізмів, що лежать в основі професійного самовизначення, є ціннісно-мотиваційна система особистості[21]. Саме цінності — стійкі уявлення про бажане, значуще та соціально схвалюване — визначають, яким буде вибір молодого людини: орієнтованим на прибуток чи на допомогу іншим, на безпеку чи на ризик, на стабільність чи на розвиток. Тому ціннісний підхід став важливою теоретичною основою сучасного розуміння процесу професійного вибору, особливо в юнацькому віці, коли відбувається формування світогляду, моральних орієнтацій і життєвих цілей.

Одним із класиків цього напрямку є Мілтон Рокіч, який виокремив два рівні особистісних цінностей:

- Термінальні цінності — уявлення про кінцеві бажані життєві стани або цілі, до яких людина прагне. Це, наприклад, щастя, самореалізація, внутрішня гармонія, свобода, соціальне визнання. Ці цінності виступають «маяками», що визначають напрям життєвого шляху.

- Інструментальні цінності — способи поведінки або риси, які особистість вважає прийнятними для досягнення термінальних цілей. Це, наприклад, відповідальність, чесність, раціональність, гнучкість, самоконтроль[4]

У професійному виборі ці дві групи цінностей формують мотиваційне поле: термінальні цінності визначають, що саме є привабливим у майбутній професії, а інструментальні — якого стилю поведінки та праці особистість прагне. Наприклад, для людини, яка вважає самореалізацію та творчість головними життєвими цілями, професії типу «артистичний» або «дослідницький» (за Дж. Голландом) будуть природними[4].

Розширення уявлень про структуру цінностей запропонував Шалом Шварц, який виокремив десять універсальних ціннісних мотивацій, що є спільними для всіх культур, але варіативними за силою. Серед них: доброзичливість, досягнення, безпека, гедонізм, стимуляція, традиція, самостійність, конформність, влада, універсалізм[20].

Модель Шварца дозволяє побачити, які особистісні цінності корелюють з певними типами професійної поведінки. Наприклад:

- Люди, для яких домінують цінності «допомога іншим», «доброзичливість», «універсалізм», з більшою ймовірністю обирають професії соціального типу (медик, психолог, учитель).

- Особи з пріоритетом «досягнень» і «влади» схильні до підприємницької або управлінської діяльності[20].

Для тих, хто орієнтується на «безпеку» і «конформність», більш привабливими є стабільні, організовані професії в адміністративній, державній чи фінансовій сфері[21].

У підлітковому та юнацькому віці, коли активно формуються ідентичність, система життєвих цілей і смислів, ціннісний підхід до професійного самовизначення має особливе значення. Саме в цей період молодь починає осмислювати не тільки «що я хочу робити», а й «для чого», «яким способом», «у якому середовищі», «які цінності я реалізую через цю діяльність»[21].

Практично це означає, що у процесі професійного консультування слід враховувати ціннісні орієнтації особистості, а не лише її здібності чи професійні інтереси. Це дозволяє уникнути «функціонального» підходу до вибору професії та підтримати глибинне, осмислене самовизначення.

Таким чином, ціннісно-мотиваційний підхід (у версіях Рокіча й Шварца) розглядає професійне самовизначення як вираз особистісної системи цінностей, що керує не лише вибором професії, а й способом життя. Він дозволяє зрозуміти внутрішню логіку професійного вибору, пов'язати її з глибинними переконаннями й потребами індивіда, особливо в юнацькому віці, коли відбувається інтеграція ідентичності, цілей і соціальних ролей[16].

Таким чином, сучасна психологічна наука пропонує різноманітні моделі та підходи до вивчення професійного самовизначення, кожна з яких висвітлює окремий його аспект: типологічний (Голланд), розвитковий (Супер), ціннісно-мотиваційний (Рокіч, Шварц). Комплексний підхід, що враховує всі ці складники,

дає змогу забезпечити більш повне розуміння процесу вибору професії й створити ефективну систему психолого-педагогічного супроводу професійного самовизначення в юнацькому віці.

### **Висновки до розділу 1**

У першому розділі було розглянуто професійне самовизначення як складне психологічне явище, що інтегрує в собі когнітивні, мотиваційні, емоційні, ціннісні й поведінкові компоненти особистості. Було доведено, що воно не є одноразовим актом вибору, а являє собою динамічний, багаторівневий процес, що охоплює становлення професійної ідентичності, пошук смислів і життєвих орієнтирів.

Особливу увагу приділено юнацькому віку як сензитивному періоду для самовизначення. Саме в цей час молода людина стикається з викликами інформаційного перенасичення, впливу референтних груп, невизначеності майбутнього — і водночас має високий потенціал для рефлексії, самопізнання й прийняття рішень. Професійне самовизначення у юності є ключовим завданням становлення особистості, тісно пов'язаним з розвитком самосвідомості, мотивації та ціннісної сфери.

Розглянуто два базові підходи до тлумачення феномену професійного самовизначення: природний (гуманістичний), який акцентує на внутрішній мотивації й самореалізації, та керований (соціально-педагогічний), що передбачає необхідність зовнішнього супроводу, профорієнтації, психодіагностики. Водночас сучасна психологія визнає ефективність інтегративного підходу, що враховує як особистісні ресурси, так і соціальні умови.

У структурі професійного самовизначення ключовою є психологічна готовність до вибору, яка включає рефлексію, самосвідомість і мотивацію. Її формування є умовою для усвідомленого, відповідального й життєво значущого професійного рішення.

Аналіз провідних психологічних моделей (теорії Дж. Голланда, Д. Супера, М. Рокіча, Ш. Шварца) показав, що професійне самовизначення є багатовимірним процесом, що охоплює типологічні особливості, розвиток у часі, ціннісні пріоритети та мотиваційні ресурси. Усі ці аспекти необхідно враховувати при побудові ефективних програм супроводу молоді в процесі професійного вибору.

Отже, професійне самовизначення постає як центральна психологічна проблема юнацького віку, що має вирішальне значення для успішної соціалізації, реалізації потенціалу особистості та побудови її життєвого сценарію.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ

#### **2.1 Організація емпіричного дослідження особливостей професійного самовизначення**

Дослідження було проведене на базі Ставищенського ліцею №2 Ставищенської селищної ради Білоцерківського району Київської області. У ньому взяли участь учні 11-А класу. Загальна вибірка становила 19 осіб. Учасники були віком від 16 до 17 років, усі — на етапі активного професійного самовизначення перед закінченням школи.

Метою емпіричного етапу дослідження є виявлення особливостей професійного самовизначення старшокласників, зокрема їхніх професійних інтересів, типів особистості відповідно до професійної орієнтації, системи цінностей, а також соціально-емоційного інтелекту, що можуть впливати на процес вибору професії.

Дослідження проходило у три етапи:

1. Підготовчий етап: узгодження з адміністрацією ліцею, отримання згоди практичного психолога (Стрільник Марини Володимирівни) та інформованої згоди учасників;

2. Основний етап: проведення психодіагностики в класних групах у вигляді анкетування (кожна методика — окреме заняття, загалом чотири діагностичні зустрічі тривалістю по 45 хвилин);

3. Аналіз результатів: обробка даних, групування за типами, виявлення взаємозв'язків між показниками.

Усі учасники були поінформовані про мету, умови конфіденційності та добровільну участь у дослідженні. Для реалізації завдань дослідження було використано чотири психодіагностичні методики, які дозволяють комплексно

оцінити професійні орієнтири, індивідуально-типологічні характеристики та ціннісні пріоритети респондентів:

### 1. Опитувальник професійних схильностей Є.О. Йовайші

Мета методики — виявлення схильності старшокласників до певних видів професійної діяльності, що допомагає зорієнтуватися у виборі професійного напрямку.

Вік респондентів: від 14 років.

Зміст методики

Опитувальник складається з пар тверджень, у яких досліджуваному пропонується вибрати одну з відповідей, яка йому більше до вподоби або здається ближчою за змістом.

Приклад формулювання: “подобається працювати з людьми; подобається працювати з технікою”.

Інструкція до заповнення: Респонденту слід обрати одне з тверджень у кожній парі; оцінити рівень своєї згоди із ним від 0 до 3 балів, за наступною схемою:

- якщо перевага надається твердженню "а", то "а" — 3 бали, "б" — 0;
- якщо надається незначна перевага "а", то "а" — 2, "б" — 1;
- і навпаки, якщо перевага за "б", то розподіл — 0/3 або 1/2 відповідно.

Шкали вимірювання:

За результатами підрахунку балів, досліджуються схильності до наступних напрямів діяльності: А — робота з людьми (соціальна спрямованість); Б — інтелектуально-пізнавальна діяльність; В — робота на виробництві; Г — художньо-естетична сфера; Д — активні, рухливі види діяльності (спорт, туризм тощо); Е — економіко-планувальні та матеріальні професії.

Чим вищий бал за певною шкалою, тим сильніше виражена відповідна схильність.

Обробка результатів:

- Підраховуються бали за кожною шкалою.

- Порівнюються результати для виявлення домінуючого професійного спрямування.

- Можливий аналіз поєднання кількох сфер як індикатору змішаних або суміжних професійних інтересів.

Переваги методики:

- Простота використання;
- Придатність для масової діагностики;
- Орієнтація на підлітків, які перебувають у фазі професійного самовизначення;
- Гнучкість — можливість адаптації під специфіку навчального закладу.[16]

## 2. Опитувальник професійної типології особистості за Дж. Голландом[4].

Опитувальник професійної типології, розроблений американським психологом Джоном Голландом, є одним із найбільш валідних інструментів у сфері профорієнтації. Його теоретична основа — типологічна теорія кар'єри, яка стверджує, що вибір професії зумовлений відповідністю між типом особистості та характером професійного середовища.

Методика дозволяє визначити провідний професійний тип особистості; співвіднести його з відповідним професійним середовищем; зробити більш обґрунтований вибір напряму освіти або майбутньої професії; сформувати індивідуальний профіль особистості з позиції її потенційної реалізації в тій чи іншій сфері діяльності.

Опитувальник базується на типологічній теорії Джона Голланда, яка передбачає відповідність між особистістю та професійним середовищем. Вибір професії, за Голландом, є результатом спроби особистості знайти таку діяльність, яка відповідає її психологічному типу.

Мета методики - визначити тип особистості за професійною класифікацією Голланда. Співвіднести особистісний тип із відповідним професійним

середовищем. Допомогти учневі зробити обґрунтований вибір професії, що відповідає його інтересам, здібностям і стилю поведінки.

Цільова аудиторія: учні віком від 14 років і старші (старшокласники, студенти).

Опитувальник містить 84 пари професій. У кожній парі респондент має обрати одну з двох професій, яка йому більше подобається або викликає більше зацікавлення.

Інструкція до виконання: вибрати одну професію з кожної пари (варіант "а" або "б"). На роздуми щодо кожної пари — не більше 15 секунд. Загальний час виконання: 10–20 хвилин.

За результатами підраховуються бали за кожним із 6 типів особистості (максимум — 14 балів за тип). Реалістичний тип (R). Орієнтований на практичну діяльність із фізичними об'єктами (інструменти, машини, тварини). Професії: механік, електрик, садівник, водій. Інтелектуальний тип (I). Орієнтований на розумову, дослідницьку діяльність. Аналітичний, незалежний, раціональний. Професії: науковець, біолог, астроном. Соціальний тип (S). Зосереджений на взаємодії з людьми, має комунікативні навички, гуманність. Професії: учитель, психолог, лікар. Артистичний тип (A). Має творчу спрямованість, нестандартне мислення, потребу в самовираженні. Професії: художник, актор, дизайнер. Підприємницький тип (E). Схильний до лідерства, управління, переконування. Професії: менеджер, адвокат, політик, бізнесмен. Конвенційний тип (C). Віддає перевагу впорядкованій, рутинній діяльності, роботі з документами та даними. Професії: бухгалтер, касир, архіваріус.

Обробка результатів. За кожним типом підраховується кількість вибраних відповідей. Формується трилітерний код (наприклад, "ISA" — Інтелектуальний, Соціальний, Артистичний). Отриманий код порівнюється з професійною типологією для добору потенційно відповідних спеціальностей.

Перевагами методики є висока наочність і простота у використанні, відповідає інтересам і мисленню підлітків та юнаків, добре поєднується з іншими профорієнтаційними методами (Йовайша, Рокич)

### 3. Методика визначення ціннісних орієнтацій М. Рокича[16]

#### Загальна характеристика

Методика розроблена американським психологом Мілтоном Рокичем і є однією з найбільш визнаних у вивченні ціннісної сфери особистості. Цінності, згідно з концепцією Рокича, — це стійкі переконання, що певний стан речей або поведінка є особисто або соціально бажаною. Вони виступають внутрішніми регуляторами вибору, поведінки й життєвих рішень, зокрема у професійній сфері.

Мета методики - дослідити систему цінностей особистості. Визначити ієрархію життєвих орієнтирів, які впливають на вибір професійного шляху. Встановити пріоритети у термінальних (життєві цілі) і інструментальних (способи досягнення цілей) цінностях.

Методика складається з двоїстого переліку цінностей, які потрібно впорядкувати за ступенем особистої значущості. Рокич виділяє два види цінностей:

1. Термінальні цінності (18 позицій) — це бажані кінцеві стани буття (Щастя родини, Цікава робота, Гармонія з природою, Свобода, Суспільне визнання, Активне життя, Мудрість)

Інструментальні цінності (18 позицій) — це риси характеру, способи дії або засоби досягнення цілей (Вихованість, Терпимість, Сміливість, Рішучість, Відповідальність, Доброта, Незалежність)

Респонденту пропонується відсортувати кожен із двох списків, ранжуючи цінності від 1 (найважливіша) до 18 (найменш важлива). Спочатку ранжуються термінальні цінності, потім — інструментальні. Отримані ранги показують індивідуальну ієрархію цінностей.

Інтерпретація результатів ґрунтується на перших 1–5 позиціях списку, які відображають провідні життєві орієнтири. Порівняння типових груп дозволяє

визначити тип ціннісної структури (професійна, сімейна, духовна, споживацька тощо). Високі позиції таких цінностей, як «Цікава робота» або «Професіоналізм», свідчать про професійну мотивацію; «Допомога іншим», «Турбота» — про соціальну чи гуманітарну орієнтацію; «Безпека», «Стабільність» — про потребу в надійній професії.

Данна методика добре валідизована й адаптована для української молоді. Рекомендована для учнів 10–11 класів та студентів. Вона застосовується у профорієнтаційній, освітній, консультаційній практиці.

Перевагами методики є простота використання, висока мотиваційна залученість учасників, глибокий особистісний зміст, можливість якісного та кількісного аналізу.

4. Діагностика емоційного інтелекту Н. Холла Методика «Емоційний інтелект» (Emotional Intelligence Test), розроблена Ніколасом Холлом (Nicholas Hall), є одним із психодіагностичних інструментів для вивчення структури емоційного інтелекту (EQ). Вона спирається на модель, згідно з якою емоційний інтелект — це система здатностей до розпізнавання власних і чужих емоцій, керування ними та побудови ефективної соціальної взаємодії[25].

Методика ґрунтується на опитувальнику, який дозволяє визначити рівень розвитку окремих компонентів EQ, що впливають на адаптацію особистості, прийняття рішень, поведінку в соціумі та професійну ефективність.

Мета методики виявити рівень емоційної компетентності в п'яти ключових сферах. Визначити сильні та слабкі сторони емоційного функціонування особистості. Надати базу для корекційної, розвивальної або профорієнтаційної роботи.

Методика містить 30 тверджень, кожне з яких оцінюється за 6-бальною шкалою. Кожна шкала представлена 6 твердженнями в результаті тесту дозволяє оцінити п'ять шкал (факторів) емоційного інтелекту: емоційна обізнаність (усвідомлення власних емоцій); управління власними емоціями; самомотивація;

емпатія (усвідомлення емоцій інших людей); управління стосунками (соціальні навички)

Респондентам пропонується 30 тверджень (наприклад: «Я можу сказати, коли на когось тисне тривожна ситуація»). У кожному пункті необхідно обрати варіант від 1 (зовсім не згоден) до 6 (повністю згоден). На виконання тесту потрібно орієнтовно 10–15 хвилин.

Підраховуються бали окремо за кожною з 5 шкал (по 6 пунктів у кожній). Високий бал (27–36) — високо розвинена компетенція в цій сфері. Середній бал (18–26) — помірний рівень розвитку. Низький бал (до 17) — зона потенційного розвитку.

У контексті профорієнтації, ця методика — безцінна. Адже емоційний інтелект визначає не лише якість міжособистісної взаємодії, а й ефективність у роботі, вміння працювати в команді, приймати рішення, регулювати власні імпульси. Наприклад, високий рівень емпатії та соціальних навичок особливо важливий для тих, хто хоче реалізувати себе в допоміжних професіях — психолога, медсестри, вчителя. А сильна самомотивація й самоконтроль є базою для успішної роботи в умовах тиску чи автономності — у бізнесі, юриспруденції, керівництві.

Таким чином, організація емпіричного дослідження професійного самовизначення старшокласників спрямована на комплексне вивчення чинників, які впливають на вибір професійного шляху в юнацькому віці.

Методики було підбрано відповідно до поставленої мети й вікових особливостей вибірки. Усі процедури дослідження проведено із дотриманням етичних норм, з добровільною інформованою згодою учасників.

Отже, підґрунтя для подальшого аналізу результатів є надійним, а діагностичний інструментарій дозволяє здійснити глибоке й об'єктивне вивчення специфіки професійного самовизначення учнів старших класів у сучасних умовах. Отримані дані створюють можливість не лише для кількісного аналізу тенденцій, а й для якісного осмислення індивідуальних особливостей вибору професійного

шляху. Таким чином, результати дослідження можуть стати основою для розробки адресних психолого-педагогічних рекомендацій та програм підтримки професійного самовизначення молоді.

## **2.2 Інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей професійного самовизначення**

У рамках емпіричного дослідження особливостей професійного самовизначення учнів старших класів першою було застосовано методику професійних схильностей Є. О. Йовайші.

Дослідження проводилося серед учнів 11 класу ( $n = 19$ ). Кожному учаснику було запропоновано пройти опитувальник, що складався з 30 пар тверджень. Відповіді оцінювалися відповідно до системи балів (від 0 до 3), що дозволило кількісно визначити рівень вираженості кожної з шістьох сфер.

На основі отриманих результатів було створено таблицю, що відображає бальну оцінку по кожному з напрямів. Бальну таблицю подано у Додатку А.

У результаті обробки відповідей кожного учня визначено провідну професійну схильність — ту сферу діяльності, яка має найвищий сумарний бал. Результати розподілу подані у таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1*

### **Результати розподілу професійних схильностей серед учнів 11 класу**

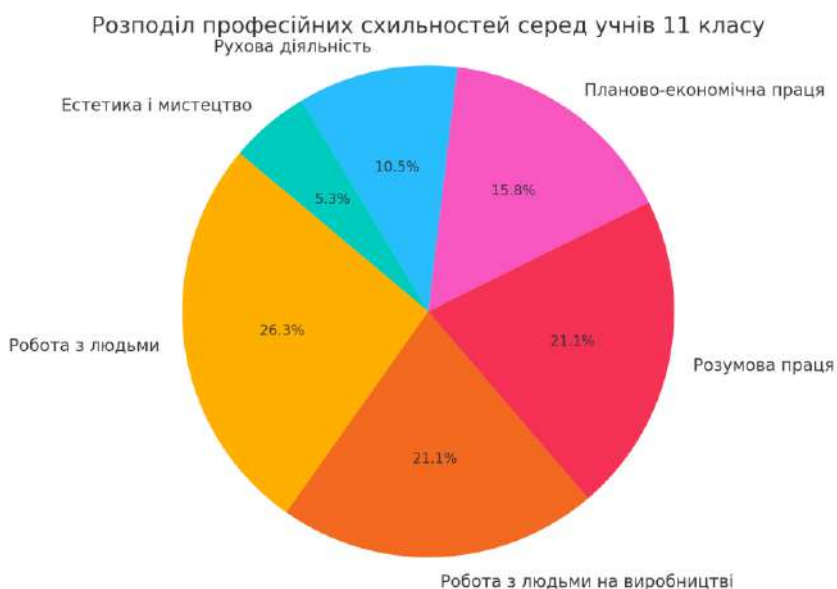
Сфера професійної схильності	Кількість учнів	Відсоток
Робота з людьми	5	26.3%
Розумова праця	4	21.1%
Робота з людьми на виробництві	4	21.1%
Естетика і мистецтво	1	5.3%
Рухова діяльність	2	10.5%
Планово-економічна праця	3	15.8%

Таким чином, найбільше учнів (26,3%) виявили схильність до роботи з людьми. Це може свідчити про високий рівень розвитку комунікативних здібностей, емпатії, інтересу до соціальних професій. Наступними за популярністю виявилися розумова праця (21,1%) та робота з людьми на виробництві (21,1%), що демонструє орієнтацію значної частини респондентів на науково-дослідницьку, технічну чи інженерну діяльність.

Планово-економічна діяльність приваблює 15,8% учнів, що свідчить про інтерес до організаційної роботи, логічного мислення, фінансового планування. Рухова сфера приваблює 10,5% учнів, що можна пов'язати з інтересом до спорту чи активної діяльності. Найменше учнів (5,3%) виявили схильність до естетики і мистецтва.

Графічна ілюстрація результатів подана у вигляді кругової діаграми (див. Рис. 2.1), яка чітко демонструє переважність соціальної орієнтації в професійних інтересах

старшокласни  
кiв.



*Рисунок 2.1. Розподіл Професійних Схильностей Серед Учнів 11 Класу*

Отже, результати емпіричного дослідження за методикою Є.О. Йовайші дозволяють зробити висновок про те, що серед старшокласників переважає інтерес до професій, пов'язаних із роботою з людьми та інтелектуальною діяльністю. Методика виявилася надійним інструментом для первинної профорієнтаційної діагностики і може бути ефективно використана у психологічному супроводі професійного самовизначення.

У межах комплексного емпіричного дослідження особливостей професійного самовизначення старшокласників наступним було використано опитувальник професійної типології особистості за Джоном Голландом. Кожному учневі було надано короткий опитувальник із 18 пар тверджень, де відповідь а або б відповідала певному типу особистості.

Після обробки результатів було створено таблицю, яка містить бали за кожним із шести типів для кожного учасника. Найвищий бал визначає домінуючий тип особистості (додаток Б).

Розподіл учнів за типами особистості відповідно до класифікації Дж. Голланда виявив таку структуру: соціальний тип (S) — 5 учнів (26.3%); інтелектуальний тип (I) — 4 учні (21.1%); реалістичний тип (R) — 6 учнів (31.6%); артистичний тип (A) — 1 учень (5.3%); конвенційний тип (C) — 3 учні (15.8%); підприємницький тип (E) — не був домінуючим жодного разу

Графічна ілюстрація подана на рис. 2. 2. Вона демонструє переважання реалістичних, соціальних та інтелектуальних типів серед досліджуваних.



**Рисунок 2.2. Розподіл учнів за типами особистості за моделлю Дж. Голланда**

Такий результат повністю узгоджується з даними, отриманими за методикою Є.О. Йовайші, де провідними сферами виявились робота з людьми, розумова праця та робота з людьми на виробництві.

Домінування реалістичного типу (31.6%) відображає інтерес старшокласників до практичної, конкретної діяльності, яка часто пов'язана з технікою, механікою, роботою на виробництві. Це узгоджується з результатами методики Йовайші, де значна частина учнів мала схильність до роботи з людьми на виробництві та до рухової активності. Реалістичний тип тяжіє до зрозумілих завдань і стабільного середовища, що є характерним для учнів, орієнтованих на технічні спеціальності.

Соціальний тип (26.3%) свідчить про наявність розвинених комунікативних навичок, готовність допомагати іншим, а також бажання працювати в команді. Учні з цим типом можуть успішно реалізуватися в освітній, медичній, психологічній чи соціальній сферах.

Інтелектуальний тип (21.1%) виражений у тих, хто схильний до аналізу, системного мислення та наукових досліджень. Ці учні, як правило, орієнтовані на інженерні, природничі, інформаційні науки.

Конвенційний тип (15.8%) вказує на організованість, схильність до структури, точності та порядку. Такі учні потенційно добре почуваються в адміністративній, бухгалтерській або планово-економічній сфері, що також відповідає результатам за Йовайші.

Артистичний тип виявлений лише в одного учня, що може свідчити про обмеженість художньо-творчого середовища в школі або недостатню представленість таких інтересів серед досліджуваної вибірки.

Відсутність учнів із домінуючим підприємницьким типом (E) може свідчити про те, що в класі ще не сформовано сталих установок на лідерство, ризик, конкуренцію або ініціативу, або ж про схильність учнів до стабільніших і традиційніших видів діяльності.

Отримані результати дозволяють говорити про високий рівень валідності використаних методик та їх узгодженість у виявленні провідних професійних орієнтацій учнів. Методика Дж. Голланда показала себе як ефективний інструмент швидкої первинної діагностики професійного типу особистості і може використовуватися в рамках психолого-педагогічного супроводу школярів.

У межах дослідження професійного самовизначення старшокласників методика М. Рокіча була використана як третя після методик Є.О. Йовайші та Дж. Голланда. Її мета — виявлення ієрархії цінностей, які орієнтують поведінку особистості у виборі життєвого шляху. Ціннісні орієнтації становлять змістовну основу спрямованості особистості, формують її життєву філософію, визначають мотивацію діяльності та систему міжособистісних відносин.

Кожен із учасників ранжував дві групи цінностей: термінальні (цілі) та інструментальні (засоби їх досягнення). Згідно з класифікацією, запропонованою для обробки результатів, усі цінності були згруповані у три змістовні блоки: особистісні, суспільні та професійні. Сума балів у кожній з категорій відображає

ступінь їхньої значущості для респондента первинний результат дослідження подано у додатку В у таблиці В.2.

Аналіз отриманих даних показав, що:

- 8 учнів (42.1%) мають переважання особистісних цінностей. Домінування особистісних цінностей свідчить про актуальність тем безпеки, стабільності, саморозвитку та внутрішньої гармонії серед старшокласників. До таких цінностей належать любов, здоров'я, упевненість у собі, щасливе сімейне життя, самореалізація.

- 5 учнів (26.3%) — орієнтовані на суспільні цінності. Суспільні цінності відображають соціальну орієнтацію — доброзичливість, колективізм, прагнення до взаємодії та допомоги іншим.

- 6 учнів (31.6%) — виявили провідну орієнтацію на професійні цінності. демонструють орієнтацію на досягнення, компетентність, знання, реалізацію через діяльність.



Результати представлено на круговій діаграмі (див. Рис. 3).

### Рисунок 2.3. Домінантні ціннісні орієнтації за методикою М. Рокіча

Отримані дані свідчать про цілісну структуру ціннісних орієнтацій старшокласників. Домінування особистісних та професійних цінностей відображає внутрішню зосередженість і прагнення до самореалізації, тоді як

соціальні цінності відіграють роль у формуванні готовності до взаємодії. Методика М. Рокіча підтвердила результати попередніх діагностичних інструментів і показала високу валідність при використанні у шкільному середовищі.

У ході дослідження 19 учнів 11 класу було протестовано за методикою Н. Холла, що передбачає оцінку п'яти основних складників емоційного інтелекту: емоційна обізнаність — здатність усвідомлювати власні емоції як джерело інформації; управління своїми емоціями — вміння контролювати афективні стани, уникати емоційних зривів; самомотивація — здатність підтримувати власну активність і цілеспрямованість попри труднощі; емпатія — здатність розуміти й розділяти емоції інших людей; розпізнавання емоцій інших людей — здатність помічати й інтерпретувати емоційні сигнали у поведінці оточення. Первинні результати діагностики представлені у додатку Г у таблиці Г.1

Емоційний інтелект (ЕІ) розглядається як здатність особистості усвідомлювати власні емоції та емоції інших, регулювати емоційні реакції та ефективно застосовувати емоційну інформацію в процесі життєдіяльності. У контексті розвитку особистості старшокласника емоційний інтелект відіграє важливу роль у формуванні міжособистісних відносин, саморегуляції та досягненні життєвих цілей.

Результати дослідження дозволили встановити індивідуальні профілі емоційного інтелекту кожного респондента, а також виявити загальні тенденції серед вибірки, графічно ми зобразили це у діаграмі на рисунку 2.4.



**Рисунок 2.4. Домінантні компоненти емоційного інтелекту (Н. Холл)**

З діаграми добре видно, що:

5 учнів (26.3%) мали найвищі показники за шкалою емпатії. Вони відзначаються підвищеною чутливістю до переживань інших людей, схильністю до співпереживання, вмінням слухати й підтримувати. Це може створювати позитивну атмосферу в колективі, але також потребує формування навичок емоційного захисту від перевантаження. Двоє з них також мають середній рівень управління емоціями, що підвищує їхню стресостійкість.

4 учні (21.1%) мали найвищі результати за шкалою самомотивації. Вони демонструють здатність до самостійної регуляції активності, збереження енергії в умовах труднощів, ініціативність і наполегливість. У таких учнів менше виражена емоційна обізнаність, однак це компенсується високим рівнем самоконтролю та орієнтацією на ціль.

4 учні (21.1%) виявили високий рівень керування власними емоціями. Їхні відповіді свідчать про добре розвинені механізми емоційної саморегуляції, здатність швидко відновлюватись після стресових подій і раціонально діяти у складних обставинах. Разом із цим у них фіксується середній рівень емпатії, що може вимагати додаткового розвитку навичок соціальної чутливості.

3 учні (15.8%) мали виражені переваги за шкалою розпізнавання емоцій інших людей. Це свідчить про добру навичку «читання» невербальної поведінки,

уважність до невербальних сигналів, здатність бути «провідником емоцій» у групі. Такі учні можуть бути посередниками у конфліктних ситуаціях, але важливо забезпечити розвиток у них глибшої емоційної рефлексії.

3 учні (15.8%) показали відносно збалансовані профілі, з помірно вираженими результатами в усіх п'яти шкалах. Такий профіль свідчить про гармонійний емоційний розвиток без явних «провалів» або акцентуацій. Ці учні легко адаптуються до соціального середовища, можуть виступати як «буфер» між більш емоційно вираженими однокласниками.

Профілі емоційного інтелекту старшокласників показують значну варіативність, що є очікуваним для цього віку. Підвищені рівні емпатії, самомотивації й емоційного самоконтролю — свідчення того, що учні здатні ефективно взаємодіяти, планувати, долати емоційні труднощі. Разом із тим, у частини респондентів спостерігаються локальні зони розвитку: це стосується переважно емоційної обізнаності та здатності розпізнавати складні невербальні емоційні прояви.

Таким чином, результати методики Н. Холла можуть бути корисними не лише для самодіагностики, а й як основа для побудови індивідуальних або групових програм розвитку емоційної компетентності у старшокласників. Водночас ця методика відіграє допоміжну роль у цілісному психолого-педагогічному супроводі та може бути застосована для формування цілеспрямованої корекційної роботи з тими компонентами емоційного інтелекту, які виявляються менш розвиненими або потребують удосконалення.

Таким чином комплексне дослідження, що включало опитувальник професійних схильностей Є.О. Йовайші, типологію особистості Дж. Голланда, методику ціннісних орієнтацій М. Рокіча та діагностику емоційного інтелекту Н. Холла, дозволило сформувати цілісний психологічний портрет старшокласників.

Результати засвідчили узгодженість професійних схильностей з ціннісними установками та особистісними якостями учнів. Переважна частина вибірки

орієнтована на соціальну взаємодію, самореалізацію в гуманітарних і допоміжних професіях, з помітною схильністю до емпатії, самомотивації та емоційної регуляції. Ціннісна система учнів балансує між особистісним комфортом, соціальним прийняттям та професійним самоствердженням.

Застосовані методики виявили свою ефективність як для діагностики, так і для подальшого психолого-педагогічного супроводу, зокрема – у проектуванні програм профорієнтації та емоційного розвитку.

### **2.3 Кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей професійного самовизначення**

Усі результати дослідження були зведені до єдиної таблиці, що подана у додатку Ж, це дозволило здійснити кореляційний аналіз між змінними різних методик. Для цього обчислено коефіцієнти Пірсона між усіма кількісними показниками, що відображають особистісні, професійні та емоційні особливості учнів. Метою аналізу було виявлення узгодженості між внутрішніми цінностями, емоційним профілем та професійною спрямованістю.

Кореляційний аналіз між змінними діагностичних методик:

1. Професійні схильності (Йовайші) і типи особистості (Голланд): А (робота з людьми) – S (соціальний тип).  $r = 0.85$  — дуже сильний позитивний зв'язок. Учні з високими балами за шкалою А демонструють схильність до соціального типу особистості, що орієнтований на взаємодію, допомогу, спілкування; Б (розумова праця) – I (інтелектуальний тип).  $r = 0.69$  — сильна позитивна кореляція. Високі результати за шкалою Б пов'язані з когнітивною активністю, аналітичністю, що є основою інтелектуального типу; Г (рухова діяльність) – R (реалістичний тип).  $r = 0.65$  — помірний позитивний зв'язок. Схильність до активної, фізичної праці поєднується з типом, який надає перевагу практичній діяльності; Г (естетика, мистецтво) – A (артистичний тип).  $r = 0.47$  — помірна позитивна кореляція. Учні, які цінують мистецтво, частіше виявляють себе як творчі, інтуїтивні особистості;

Д (економіка) – С (конвенційний тип).  $r = 0.51$  — помірний зв'язок. Орієнтація на планово-економічну діяльність пов'язана з організованістю, структурованістю, характерною для конвенційного типу; В (робота з людьми на виробництві) – R / S.  $r = 0.33$  (з R) і  $r = 0.29$  (з S) — слабкі позитивні кореляції. Схильність до роботи в організаційних структурах передбачає як контактність, так і практичність.

Отримані результати свідчать про логічну узгодженість між шкалами двох методик: професійні схильності є функціональним проявом типу особистості. Високі коефіцієнти кореляції особливо між шкалами А–S та Б–I підтверджують теоретичну відповідність моделей Голланда і Йовайші. Це відкриває можливість їх одночасного застосування в практиці профорієнтаційної діагностики для уточнення внутрішньої мотивації до вибору професійної траєкторії.

## 2. Професійні та ціннісні орієнтації (Йовайші + Рокіч)

Для обчислення взаємозв'язків між змінними використовувався коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Показники розглядалися у межах шкал 0–15 балів для професійних схильностей і 0–54 балів для ціннісних орієнтацій (сумарні ранги термінальних та інструментальних цінностей).

Основні результати: А (робота з людьми) – Суспільні цінності.  $r = 0.78$  — сильний позитивний зв'язок. Учні, які обирають професії, пов'язані з комунікацією та соціальною взаємодією, схильні цінувати допомогу іншим, згуртованість, гуманізм; Б (розумова праця) – Особистісні цінності.  $r = 0.62$  — помірна позитивна кореляція. Учні, орієнтовані на інтелектуальну діяльність, водночас прагнуть особистісного розвитку, знань, самореалізації; Д (економіка) – Професійні цінності.  $r = 0.70$  — сильний зв'язок. Матеріальна орієнтація у професійному виборі добре узгоджується з прагненням до ефективності, впорядкованості, досягнень; Г (естетика, мистецтво) – Особистісні цінності.  $r = 0.48$  — слабо-помірна позитивна кореляція. Цінність краси, творчості та самовираження частково узгоджується з індивідуалістичною спрямованістю; В (робота з людьми на виробництві) – Професійні цінності.  $r = 0.43$  — помірний зв'язок. Схильність до кооперації у структурованому середовищі супроводжується

орієнтацією на результативність; Г (рухова діяльність) – Жодна з ціннісних груп.  $r < 0.2$  — відсутність істотних зв'язків. Фізична активність виступає як самостійна мотиваційна потреба, менш пов'язана з системою цінностей.

Кореляційний аналіз демонструє, що професійна спрямованість учнів не є ізольованим явищем, а тісно взаємодіє з їхньою системою цінностей. Найбільш узгодженими виявилися пари: "робота з людьми" і суспільні цінності, "економіка" і професійні цінності, "розумова праця" і особистісні цінності.

Ці зв'язки варто враховувати під час профорієнтаційної діагностики та планування індивідуального супроводу учнів. Вони дозволяють поглиблено розуміти не лише сферу інтересів школяра, але й глибинні мотиваційні чинники, що стоять за вибором професійного шляху.

Подальші дослідження можуть бути доповнені якісними інтерв'ю, які розкривають особистісні смисли професійного вибору.

3. Типи особистості (Голланд) і цінності (Рокіч): S (соціальний тип) – Суспільні цінності.  $r = 0.81$  — сильна позитивна кореляція. Соціально орієнтовані учні цінують людські відносини, допомогу, справедливість, гармонію в суспільстві; I (інтелектуальний тип) – Професійні цінності.  $r = 0.67$  — помітний позитивний зв'язок. Учні цього типу тяжіють до знань, розвитку, пізнання, що поєднується з високими професійними прагненнями; A (артистичний тип) – Особистісні цінності.  $r = 0.59$  — помірна позитивна кореляція. Особи з творчою природою мають індивідуалістичні цінності: самовираження, емоційна глибина, свобода; C (конвенційний тип) – Професійні цінності.  $r = 0.51$  — помірна кореляція. Орієнтація на порядок, стабільність та ефективність діяльності тісно пов'язана з раціональним професійним вибором; R (реалістичний тип) – Жодна група цінностей.  $r < 0.3$  — слабкий або відсутній зв'язок. Практичний тип тяжіє до дії, а не до рефлексії чи ціннісного аналізу; E (підприємницький тип) – Особистісні / Професійні цінності.  $r = 0.42$  (особистісні),  $r = 0.45$  (професійні) — слабо-помірні зв'язки, які свідчать про амбіційність, ініціативність, потребу в досягненні.

Результати аналізу вказують на узгодженість між особистісними типами та системою цінностей. Найбільш виражено це спостерігається в соціального, інтелектуального та артистичного типів, кожен з яких має свою «ціннісну вісь». Це підтверджує, що система цінностей відіграє роль внутрішнього регулятора професійної поведінки та вибору життєвого шляху.

Отримані дані можуть бути використані в індивідуальній психодіагностиці учнів при профорієнтації, а також при створенні програм особистісного розвитку відповідно до типу особистості.

4. Емоційний інтелект і професійні схильності. Основні результати: А (робота з людьми) – Шкала 4 (Емпатія).  $r = 0.81$  — дуже сильна позитивна кореляція. Схильність до соціальної взаємодії супроводжується високою чутливістю до емоцій інших людей; Б (розумова праця) – Шкала 3 (Самомотивація).  $r = 0.73$  — сильний зв'язок. Для розумової діяльності характерне вміння самостійно стимулювати себе до досягнень; Г (рухова діяльність) – Шкала 2 (Керування емоціями).  $r = 0.66$  — помірна позитивна кореляція. Учні, які тяжіють до активної діяльності, мають розвинені навички регуляції афективних станів; Д (економіка) – Шкала 5 (Розпізнавання емоцій інших).  $r = 0.58$  — помірний зв'язок. Економічна діяльність, що часто вимагає переговорів, супроводжується здатністю зчитувати емоції інших; Г (естетика) – Шкала 1 (Емоційна обізнаність).  $r = 0.49$  — слабо-помірна позитивна кореляція. Учні, які цінують красу і творчість, схильні до глибшого усвідомлення емоційного світу; В (робота з людьми на виробництві) – Жодна шкала.  $r < 0.3$  — не виявлено статистично значущих зв'язків. Це може свідчити про нейтральну емоційну залученість у цьому виді діяльності.

Результати свідчать про тісний зв'язок між емоційним інтелектом і професійними інтересами. Учні, які мають високі показники емоційної обізнаності, емпатії та самомотивації, демонструють більшу готовність до професій, де ці якості критично важливі: педагогіка, психологія, медицина, управління.

Таким чином, інтеграція оцінки емоційного інтелекту у профорієнтаційні програми дозволяє поглибити розуміння потенціалу учня та спрогнозувати адаптивність до обраного професійного середовища. Рекомендовано використовувати такі кореляційні співвідношення при створенні індивідуальних карт професійного розвитку.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують міжметодичну узгодженість: спостерігається цілісність між ціннісною орієнтацією, професійним вибором та емоційною структурою особистості учнів. Такі висновки дозволяють зробити обґрунтовані рекомендації для профорієнтаційної роботи, формування освітніх траєкторій та індивідуального психолого-педагогічного супроводу.

## **Висновки до розділу 2**

У другому розділі було здійснено комплексне емпіричне дослідження професійного самовизначення старшокласників, спрямоване на вивчення взаємозв'язку між професійними інтересами, особистісними типами, ціннісними орієнтаціями та рівнем емоційного інтелекту.

1. Вибір професійного напрямку (методика Є.О. Йовайші) показав, що найбільш популярними є соціальні професії (26,3%), а також напрями, пов'язані з розумовою працею (21,1%) і діяльністю на виробництві (21,1%). Це свідчить про багатовекторність інтересів учнів, з помітним фокусом на взаємодію з людьми, аналітичну діяльність і практичні професії.

2. Типологічний аналіз (методика Дж. Голланда) підтвердив результати першої методики: домінували соціальний (26,3%), інтелектуальний (21,1%) і реалістичний (31,6%) типи особистості. Це свідчить про відповідність між особистісними характеристиками та вибором професійної сфери.

3. Аналіз ціннісних орієнтацій (методика М. Рокіча) виявив, що провідними для більшості учнів є особистісні (42,1%) та професійні (31,6%) цінності. Така

структура свідчить про прагнення учнів до самореалізації, стабільності, внутрішньої гармонії, а також про важливість діяльнісного вектору.

4. Діагностика емоційного інтелекту (методика Н. Холла) продемонструвала, що найвищі результати учні продемонстрували за шкалами емпатії (26,3%), самомотивації (21,1%) та управління емоціями (21,1%). Це підтверджує емоційну зрілість старшокласників і готовність до міжособистісної взаємодії.

5. Кореляційний аналіз продемонстрував тісні взаємозв'язки між основними параметрами дослідження. Особливо пов'язані між собою

- Високі значення за шкалами "робота з людьми" та соціальний тип особистості ;

- Зв'язок інтелектуального типу з розумовою працею ;

- Кореляція професійних схильностей із професійними цінностями;

- Зв'язок емпатії та соціальної спрямованості ;

- Взаємодія інтелектуального типу з професійною мотивацією .

Дані, що ми отримали у дослідженні підтверджують системну взаємодію між професійними інтересами, особистісними типами, цінностями та емоційною структурою старшокласників. Вибір професії не є випадковим — він ґрунтується на поєднанні пізнавальних установок, внутрішніх мотивацій і соціально-емоційних ресурсів. Це дозволяє рекомендувати цілісну профорієнтаційну роботу, що базується на одночасному врахуванні типології особистості, системи цінностей та емоційної компетентності.

Усі методики показали високу валідність і взаємну узгодженість, що підтверджує доцільність їх інтегрованого застосування у шкільній профорієнтаційній практиці.

## РОЗДІЛ 3

### КОРЕКЦІЙНА РОБОТА ЗІ СТАРШОКЛАСНИКАМИ У КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ

#### 3.1 Обґрунтування вибору корекційної програми

У період юності відбувається один із найвідповідальніших етапів у розвитку особистості — професійне самовизначення. Це не лише вибір напрямку освіти чи майбутньої роботи, а й акт глибокого самоусвідомлення, в якому поєднуються професійні інтереси, ціннісні орієнтації, емоційна зрілість та здатність до саморефлексії. Провідні дослідники вказують, що ці три чинники — ключові для сформованого, осмисленого вибору професійного шляху.

Професійні інтереси — це внутрішня зацікавленість людини у певному виді діяльності. Ще З. Морено та Е. Торндайк стверджували, що інтереси є енергетичною основою вибору, а їхнє несформоване або нав'язане середовищем походження призводить до невдоволення та професійної дезадаптації. У контексті підліткового віку Г. Йовайша підкреслював, що схильності слід не лише виявляти, а й активно розвивати через ознайомлення з реальними умовами різних професій. Теорія Дж. Голланда також доводить, що відповідність типу особистості професійному середовищу є запорукою задоволеності та успішності в кар'єрі[4].

Однак наявність інтересу — ще не гарантія правильного вибору. Для осмислення своїх професійних прагнень юнакові потрібна емоційна зрілість — здатність керувати власними емоціями, адекватно сприймати труднощі, бути стійким до невдач. За Д. Гоулманом, емоційний інтелект, зокрема такі компоненти, як самомотивація, емпатія та емоційна усвідомленість, безпосередньо впливають на прийняття життєвих рішень. Емоційно незрілий учень може уникати відповідальності, орієнтуватись лише на зовнішні очікування (батьків, однолітків), що ускладнює усвідомлений професійний вибір[3].

Третім надважливим чинником є здатність до саморефлексії — усвідомлення себе, власних потреб, меж і прагнень. За О. Реана, саме рефлексивність забезпечує зв'язок між зовнішньою ситуацією вибору та внутрішньою системою "Я-образу". Саморефлексія дозволяє не лише розуміти, ким я хочу бути, а й чому саме цей шлях для мене важливий. Це основа неформального планування життєвого сценарію.

Таким чином, глибоке професійне самовизначення — це результат складної інтеграції трьох взаємопов'язаних механізмів: професійної зацікавленості, емоційної зрілості та саморефлексії. Психологічна підтримка в період старшої школи повинна бути спрямована не лише на ознайомлення з професіями, а й на розвиток особистості — її здатності відчувати, розуміти себе та приймати усвідомлені рішення. Лише за таких умов вибір професії стане кроком у напрямку самореалізації, а не лише формальним етапом навчального маршруту.

Професійне самовизначення в юнацькому віці є складним багатofакторним процесом, що залежить не лише від знань про професії, але й від глибокого розуміння власних інтересів, особистісних якостей, життєвих цінностей та емоційної зрілості. Результати емпіричного дослідження, проведеного серед учнів 11 класу Ставищенського ліцею №2, засвідчили, що значна частина старшокласників має лише загальні уявлення про сфери професійної діяльності, не завжди усвідомлює свої сильні сторони, а також демонструє нерівномірний розвиток емоційно-вольової сфери, що ускладнює процес прийняття усвідомлених професійних рішень.

Зокрема, було виявлено:

- переважання соціального, інтелектуального та реалістичного типів за Голландом, при цьому частина учнів не змогла чітко співвіднести себе з певною професійною сферою;
- низька вираженість інтересу до естетичних і підприємницьких професій;
- потреба в актуалізації індивідуальних ціннісних орієнтацій, пов'язаних із професійною самореалізацією (за методикою Рокича);

- в окремих учасників — знижений рівень самомотивації, емпатії чи управління емоціями (за шкалами емоційного інтелекту Н. Холла).

Отримані дані свідчать про доцільність впровадження корекційно-розвивальної програми, спрямованої на формування більш глибокого усвідомлення професійних інтересів, розвиток емоційної зрілості та здатності до саморефлексії як важливих передумов успішного професійного вибору.

Запропонована програма ґрунтується на принципах розвитку особистісного потенціалу, активного включення учнів у процес самопізнання, застосування елементів профорієнтаційних вправ, групової дискусії, арт-технік та емоційного зворотного зв'язку. Її впровадження має сприяти підвищенню впевненості у прийнятті рішень, більшій визначеності у професійному самовизначенні та готовності до відповідального вибору майбутнього професійного шляху.

У ході реалізації корекційно-розвивальної програми зі сприяння професійному самовизначенню старшокласників було використано комплекс психолого-педагогічних методів, що відповідають віковим особливостям учасників, а також цілям і завданням кожного заняття. Зокрема, було застосовано:

1. Психоедукація (психопросвіта). На кожному занятті коротко висвітлювалися важливі поняття: самовизначення, мотивація, типи особистості, професійні сфери, емоційний інтелект. Це дозволяло сформувати базову теоретичну обізнаність учасників і краще засвоювати практичний матеріал.

2. Методи самопізнання та рефлексії. Учасники виконували завдання на визначення власних інтересів, цінностей, сильних і слабких сторін. Застосовувалися техніки «Карта інтересів», «Сходинки до мети», «Мій образ у майбутньому», рефлексивні запитання після вправ.

3. Групова дискусія. Обговорення у колі та в малих групах дозволяло учасникам ділитися думками, почуттями, вчитися слухати інших, співвідносити власні уявлення з досвідом ровесників.

4. Техніки візуалізації та уяви. Використовувались вправи з елементами уявного проектування — наприклад, «Уяви себе через 10 років», «Моя майбутня професія», що активізували емоційну включеність і креативність.

5. Арт-терапевтичні елементи. На деяких заняттях застосовувались творчі завдання: малювання професійної мрії, складання колажу «Я в майбутньому», що сприяло розкриттю індивідуального потенціалу й внутрішнього образу «Я».

6. Рольові ігри та ситуаційне моделювання. Використовувались міні-сценки з реальних або уявних професійних ситуацій, де учасники вчилися реагувати, розпізнавати емоції, оцінювати свої можливості.

7. Методи розвитку емоційного інтелекту. Застосовувалися вправи на усвідомлення власних емоцій, розпізнавання почуттів інших, контроль імпульсів — на основі моделі емоційного інтелекту Н. Холла (наприклад, «Який настрій у цієї професії?»).

8. Методи формування мотивації. Проводилися вправи на визначення «внутрішніх рушіїв» вибору, обговорення цілей і сенсів, формування особистої зацікавленості у майбутньому (наприклад, техніка «Чому це важливо для мене?»).

9. Індивідуальне опрацювання в груповому контексті. Хоча робота була груповою, значна увага приділялася кожному учаснику — через письмові вправи, малювання, відповіді на персональні запитання.

10. Метод зворотного зв'язку. На завершення кожного заняття учасники мали змогу поділитися своїм станом, думками, відкриттями — це сприяло закріпленню результату, формуванню позитивного ставлення до власного процесу вибору.

Таким чином, вибір і розробка корекційно-розвивальної програми ґрунтувалися на теоретичних засадах сучасної психології професійного самовизначення, результатах попереднього емпіричного дослідження та вікових особливостях старшокласників. Комплекс використаних психолого-педагогічних методів забезпечив умови для активного включення учнів у процес самопізнання, розвитку емоційної зрілості, рефлексивного ставлення до власного вибору й формування усвідомлених професійних орієнтирів.

### 3.2. Зміст та структура корекційної програми

З огляду на виявлені труднощі у професійному самовизначенні старшокласників — зокрема, нечіткість уявлень про власні інтереси, низький рівень рефлексії, емоційної зрілості та нестачу інформації про професійні напрями — було розроблено корекційно-розвивальну програму психологічної підтримки. Програма спрямована на формування внутрішньої готовності до прийняття професійного рішення, розвиток навичок самопізнання та підвищення впевненості у власних силах. Вона реалізується у форматі циклу з десяти групових занять і побудована відповідно до вікових особливостей учнів старших класів.

Мета: Створення умов для усвідомленого професійного вибору учнями 11 класу шляхом розвитку саморефлексії, емоційної зрілості та актуалізації індивідуальних професійних інтересів.

Завдання:

- Формувати усвідомлення власних сильних сторін, інтересів і цінностей.
- Ознайомити з поняттям професійного самовизначення.
- Сприяти емоційному включенню в тему вибору професії.
- Розвивати здатність до прийняття рішень у складних ситуаціях.
- Надати підтримку в знятті тривожності, пов'язаної з майбутнім.

Цільова група: Учні 11 класу (16–17 років), на етапі підготовки до професійного вибору.

Форма роботи: Групові психологічні заняття, 10 зустрічей по 45 хвилин, проводяться практичним психологом школи. Тематика занять програми була сформована з урахуванням результатів емпіричного дослідження, вікових особливостей старшокласників, психологічних передумов професійного вибору, а також завдань профілактики неусвідомленого чи випадкового самовизначення. Програма охоплює ключові аспекти процесу прийняття професійного рішення — від пізнання себе до формування чіткої життєвої позиції щодо вибору професії.

Початкові заняття (1–3) мають вступний, діагностично-орієнтаційний характер. Вони спрямовані на активізацію інтересу до теми професійного вибору, формування уявлень про власні інтереси, здібності, особисті ресурси. Це відповідає першому етапу професійного самопізнання, що є основою усвідомленого вибору.

Заняття 4–6 поглиблюють саморефлексію учнів, акцентуючи увагу на їхніх ціннісних орієнтаціях, уявленнях про майбутнє, відповідності типу особистості до професійного середовища. Такий підхід базується на типологічній теорії Дж. Голланда, що підкреслює значущість сумісності між особистістю та родом діяльності.

Особливу увагу в програмі приділено емоційній складовій вибору — заняття 7 присвячене розвитку емоційного інтелекту, зокрема усвідомленню внутрішніх станів, управлінню емоціями та зниженню тривожності перед майбутнім. Це обґрунтовано положеннями теорій Д. Гоулмана, Н. Холла та результатами попередньої діагностики.

У заняттях 8–9 розглядаються мотиваційні механізми, формуються навички відповідального прийняття рішень, планування дій, що сприяє переходу учнів до етапу конкретизації професійного вибору. Ці заняття також мають формувальний характер і допомагають трансформувати загальні уявлення в конкретний життєвий план.

Завершальне заняття 10 спрямоване на підсумування, усвідомлення досягнень, формування почуття впевненості у власному виборі. Воно виконує функцію психологічного закріплення результатів програми, посилення внутрішньої готовності до дій.

Тематика занять вибудована у логічній послідовності — від загального до конкретного, від емоційного усвідомлення до практичного планування, що відповідає структурі процесу професійного самовизначення в юнацькому віці. Тематичний план занять подано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

**Програма психологічної підтримки професійного самовизначення учнів  
11 класу**

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Тривалість	Форма роботи	Очікувані результати
1	Знайомство. Що таке професійне самовизначення?	Сформувати базове розуміння процесу професійного вибору	45 хв	Групове заняття	Учні отримають уявлення про значення самовизначення
2	Хто я? Вивчаємо свої сильні сторони	Допомогти виявити й усвідомити особисті риси та здібності	45 хв	Групове заняття	Учасники зможуть назвати свої риси та ресурси
3	Мої інтереси та захоплення	Актуалізувати інтереси як базу для вибору професії	45 хв	Групове заняття	Сформується перелік особистих інтересів
4	Мій життєвий ідеал. Яким я хочу бути?	Сприяти формуванню бачення власного майбутнього	45 хв	Групове заняття	Учні уявлять бажаний стиль життя та цілі
5	Професійні сфери: знайомство та аналіз	Ознайомити з різними сферами професійної діяльності	45 хв	Групове заняття	Розширяться знання про професії
6	Типи особистості і професійне середовище	Співвіднести тип особистості з відповідним професійним середовищем	45 хв	Групове заняття	Зросте розуміння особистісної сумісності з професією
7	Емоції та вибір професії	Розвивати емоційну усвідомленість у контексті самовизначення	45 хв	Групове заняття	Учні навчаться розпізнавати емоції у виборчих ситуаціях
8	Мотивація і відповідальність у професійному	Поглибити усвідомлення особистої відповідальності	45 хв	Групове заняття	Посилиться мотивація і відчуття контролю над вибором

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Тривалість	Форма роботи	Очікувані результати
	виборі	за рішення			
9	Стратегія мого вибору: крок за кроком	Допомогти сформувати індивідуальний план професійного розвитку	45 хв	Групове заняття	Учні складуть особисту стратегію професійного зростання
10	Підсумки: я і моя майбутня професія	Узагальнити набуті знання й підвищити впевненість у виборі	45 хв	Групове заняття	Учасники усвідомлюють власні професійні орієнтири та готовність діяти самостійно

Проведення психологічної програми, спрямованої на підтримку процесу професійного самовизначення старшокласників, стало не лише способом впливу на індивідуальні особистісні характеристики учасників, а й джерелом важливих спостережень щодо динаміки групи. Упродовж десяти зустрічей помітно змінювалась як атмосфера в групі, так і рівень відкритості, емоційної включеності й глибини особистісних роздумів кожного учасника.

Перше заняття мало ознайомчий характер і було спрямоване на формування базового розуміння поняття професійного самовизначення. На цьому етапі учні проявляли деяку скутість, висловлювались обережно, уважно спостерігали за психологом і однокласниками. Проте вже на другому занятті, під час вправ на самопізнання, почала формуватись довіра. Учні активніше відповідали, стали ділитися власними рисами, демонструючи більшу відкритість до групової взаємодії.

Третє та четверте заняття поглибили цю тенденцію. Робота з інтересами та захопленнями, образами майбутнього викликала щирий інтерес і емоційний відгук. Поступово учасники почали краще усвідомлювати, що самовизначення —

це не зовнішній тиск, а внутрішній процес. У групі почали з'являтися перші ознаки згуртованості, обговорення ставали жвавими, доброзичливими.

На п'ятому та шостому заняттях, присвячених ознайомленню з професійними сферами та типами особистості, учні демонстрували вже стабільно високий рівень залученості. Вони не лише брали участь у вправах, а й ставили уточнювальні запитання, обговорювали варіанти з однолітками. На цьому етапі зросла когнітивна зацікавленість, відчувалася прагматичність у погляді на професії.

Особливо емоційно значущим стало сьоме заняття, де обговорювались емоції, пов'язані з вибором професії. Саме тут учасники почали відкрито ділитися своїми сумнівами, переживаннями, страхами. Атмосфера групи стала більш підтримувальною, зросла емпатія між учнями.

Заняття восьме і дев'яте були спрямовані на формування внутрішньої мотивації та планування професійного вибору. Помітно зросла здатність учнів до рефлексії, відповідальності за прийняття рішень. Учасники стали цілеспрямованішими, більш вмотивованими щодо пошуку інформації про професії, проявили здатність до конкретизації власних намірів.

Заключне десяте заняття стало підсумком усього циклу. Учні охоче ділилися тим, що змінилося у їхньому сприйнятті себе та свого майбутнього. Багато хто зазначив, що став почуватися впевненішим, краще розуміє свої інтереси та сильні сторони. В групі сформувалося відчуття завершеності, взаємної підтримки й поваги.

Таким чином, хід програми засвідчив, що при належному психологічному супроводі навіть за короткий час можливо суттєво вплинути на якість професійного самовизначення учнів. Зростання рефлексивності, емоційної усвідомленості та здатності до вибору спостерігалось практично у всіх учасників, а зміна групової динаміки — від обережності до активної взаємодії — стала наочним показником ефективності психологічної роботи.

### 3.3. Рекомендації для батьків за результатами корекційної роботи

Після завершення циклу корекційних занять із учнями 11 класу було заплановано проведення батьківських зборів з метою інформування батьків про особливості процесу професійного самовизначення підлітків, а також надання практичних рекомендацій щодо підтримки дітей у період прийняття важливих життєвих рішень.

Підготовка до заходу включала кілька етапів. На першому етапі психологом було проаналізовано динаміку групи та характер труднощів, з якими стикалися учні під час участі в програмі. Ця інформація стала основою для визначення ключових акцентів у майбутньому виступі перед батьками.

На другому етапі було розроблено структуру зборів, що передбачала коротке інформування про мету та зміст психологічної програми, загальні спостереження щодо особливостей професійного самовизначення учнів, а також блок порад для батьків. Для зручності сприйняття інформації підготовлено роздатковий матеріал з рекомендаціями та прикладами діалогів, які сприяють розвитку у дитини самостійності у виборі.

На третьому етапі було узгоджено дату та час проведення заходу з адміністрацією ліцею та класним керівником. Усім батькам завчасно було надіслано запрошення через учнів і в електронному форматі (за згоди класного керівника). Психолог підготувався до можливих запитань від батьків, сформулювавши чіткі, практично орієнтовані відповіді.

Загалом, підготовка до батьківських зборів мала на меті забезпечити відкритий, доброзичливий діалог між психологом і батьками, зосереджений на спільному завданні — допомогти підліткам здійснити виважений, свідомий професійний вибір.

У ході проведення батьківських зборів ми наголосили на тому, що професійне самовизначення — це не просто вибір майбутньої професії. Це глибокий внутрішній процес, який формує самооцінку, мотивацію, життєві

орієнтири й навіть відчуття сенсу. І саме в цьому складному етапі юнацького розвитку дитина найбільше потребує розуміння, підтримки та довіри від найближчих людей — батьків.

Ми побачили, що сучасні старшокласники живуть у світі, де професії стрімко змінюються, а конкуренція зростає. Часто вони відчувають тривогу, невпевненість, сумніви у власних силах. Проте батьківська позиція може або посилити ці страхи, або, навпаки, стати тією опорою, яка дозволить дитині вільно й відповідально приймати рішення.

По-перше, варто уникати нав'язування власного бачення майбутнього. Зрозуміло, що батьки мають життєвий досвід, але дитина — це окрема особистість, зі своїми інтересами, темпераментом і внутрішнім світом. Якщо школяр обирає не «престижну», а «свою» професію — це не поразка, а прояв зрілості. Важливо запитати: «Що тобі цікаво? Що в тебе виходить? Що дає тобі відчуття радості й сенсу?»

По-друге, батьки можуть стати важливими партнерами у пізнанні можливостей. Разом із дитиною можна відвідати дні відкритих дверей, дослідити різні варіанти освітніх програм, подивитися відео чи прочитати історії людей різних професій. Спільний пошук — це не лише про інформацію, а й про відчуття: «Я з тобою. Я цікавлюсь тим, що для тебе важливо».

По-третє, важливо підтримувати навіть у невизначеності. Багато учнів 11 класу ще не готові зробити чіткий вибір — і це нормально. Батьківська підтримка у стилі «Ти ще шукаєш — і це добре. У тебе є час, я тобі довіряю» формує внутрішню безпеку та впевненість.

Не менш важливо — давати зворотний зв'язок, заснований на спостереженнях, а не на оцінках. Замість фрази «Ти не зможеш бути лікарем, це не для тебе», варто сказати: «Я бачу, що ти уважний і турботливий — ці якості справді важливі в медицині. Як ти сам це відчуваєш?»

І, нарешті, варто пам'ятати про силу довіри. Якщо дитина відчуває, що батьки не очікують ідеального вибору, не тиснуть і не критикують — вона буде

смівлівішою, рішучішою, відповідальнішою. Адже саме через підтримку формується внутрішня автономія — здатність робити вибір не наосліп і не всупереч, а з розумінням і впевненістю.

Професійне самовизначення — це не контроль і не диктат. Це спільна дорога, де батьки — не провідники, а надійні супутники. І найкраще, що вони можуть зробити — це йти поруч, бути чутливими й дати дитині відчутти: «Я вірю в тебе. У тебе все вийде».

Ми також надали батькам роздатковий матеріал на тему “Як підтримати дитину у виборі професії: поради для батьків „. Зміст роздаткового матеріалу подано у додатку К.

Таким чином, проведення батьківських зборів стало важливим підсумковим етапом корекційної роботи. Батьки активно долучилися до обговорення теми професійного самовизначення, проявили зацікавлення у психологічному супроводі цього процесу. Надані рекомендації були сприйняті з вдячністю, багато хто відзначив актуальність і практичну цінність порад. Загалом захід сприяв зміцненню співпраці між психологом, учнями та їхніми родинами, створивши основу для більш свідомої та підтримувальної атмосфери у період прийняття професійного рішення.

### **Висновки до розділу 3**

Проведення корекційної роботи з професійного самовизначення старшокласників показало, що психологічне втручання, побудоване на наукових засадах і адаптоване до вікових потреб учнів, може мати суттєвий вплив на їхню особистісну та мотиваційну готовність до вибору професійного шляху. На основі реалізованої програми та аналізу її результатів можна зробити такі висновки:

1. Професійне самовизначення в старшому шкільному віці є складним, багатовимірним процесом, який потребує активного залучення емоційної, когнітивної та мотиваційної сфер особистості.

2. Обґрунтування програми ґрунтувалося на трьох ключових компонентах: наявності професійного інтересу, емоційної зрілості та здатності до саморефлексії, що підтверджено результатами діагностики.

3. Корекційна програма була побудована як послідовний цикл із десяти групових занять, кожне з яких мало конкретну мету, тематичну спрямованість і практичне завдання. Такий підхід дозволив забезпечити цілісність процесу розвитку професійної зрілості.

4. До програми було інтегровано широкий спектр методів психологічної роботи, які дозволили охопити різні канали пізнання: вербальний, емоційний, візуальний, поведінковий. Це сприяло глибокому залученню учнів.

5. Динаміка учасників протягом програми засвідчила зростання рівня відкритості, зацікавленості, самостійності, здатності до емоційної регуляції й планування майбутнього.

6. Важливим підсумком програми стало проведення батьківських зборів, які дозволили залучити родину до процесу підтримки професійного вибору підлітка, а також донести до батьків важливість довіри, розуміння і співпраці.

7. Практичні результати програми свідчать про ефективність короткострокового психологічного супроводу професійного самовизначення в умовах шкільного середовища, за умови його наукового й особистісно орієнтованого підходу.

Таким чином, реалізація програми підтвердила доцільність комплексної психолого-педагогічної підтримки старшокласників у період професійного вибору, а також відкрила можливості для подальшого впровадження подібних форм роботи в освітніх закладах.

## ВИСНОВКИ

У ході виконання дипломної роботи на тему «Вибір професії та проблема юнацького самовизначення» було проведено теоретичне узагальнення наукових підходів до розуміння феномену професійного самовизначення та здійснено емпіричне дослідження особливостей професійної ідентифікації старшокласників.

Професійне самовизначення в юнацькому віці є багатофакторним процесом, що інтегрує когнітивні, мотиваційні, емоційні та ціннісні компоненти особистості. Воно пов'язане з розвитком «Я-концепції», формуванням життєвих орієнтирів і самосвідомості. Юність — сензитивний період для цього процесу, що потребує внутрішньої зрілості, рефлексії та соціального супроводу.

Теоретичний аналіз дозволив виокремити два ключові підходи до професійного самовизначення: природний (гуманістичний), який акцентує на внутрішній мотивації та ціннісній ідентичності (А. Маслоу), та керований (соціально-педагогічний), що передбачає профорієнтацію, діагностику, консультації (О. Морін, Л. Петриченко). Сучасна психологія визнає доцільність інтеграції обох підходів.

У другому розділі виявлено, що професійні схильності учнів мають поліструктурний характер. Найбільшу зацікавленість викликають соціальні професії, розумова праця та діяльність на виробництві. При цьому спостерігається відповідність між типом особистості за Дж. Голландом, ціннісними орієнтаціями та рівнем емоційного інтелекту, що вказує на узгодженість мотиваційної, емоційної та пізнавальної сфер учнів.

Проведена корекційна програма з розвитку професійної зрілості, що включала 10 групових занять, виявила свою ефективність: підвищилась рефлексивність, самосвідомість, зросла мотивація до усвідомленого вибору професії. Значний ефект мали вправи, спрямовані на аналіз інтересів, цінностей, емоційних ресурсів, а також активна підтримка з боку батьків і педагогів.

Доведено, що цілеспрямоване психологічне втручання у вигляді тренінгової роботи сприяє підвищенню рівня готовності до професійного вибору. Найбільш ефективними виявилися комплексні методи, що поєднують вербальні, емоційні, візуальні й поведінкові канали впливу.

Таким чином, професійне самовизначення старшокласників є не лише результатом зовнішніх впливів, а передусім — проявом особистісної зрілості, яка формується в умовах активної взаємодії зі світом професій та соціальним середовищем. Висока ефективність корекційної програми підтверджує необхідність створення системи психолого-педагогічного супроводу у школі як ресурсу для підтримки майбутніх професіоналів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варій М.Й. Психодіагностика: Навчальний посібник. Львів: Світ, 2006. 288 с.
2. Васильєва О. А. Фактори професійного самовизначення особистості в сучасних умовах / О. А. Васильєва // Наука і освіта : наук.-практ. журнал. – 2011. – № 1. – С. 19-23.
3. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Чому він може важити більше, ніж IQ. Київ : Наш Формат, 2016. 416 с.
4. Голланд Дж. Л. Вибір професії: теорія і практика. Київ : КМ Академія, 2003. 204 с.
5. Гудименко К. М. Професійне самовизначення старшокласників як психолого-педагогічна проблема. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2015. № 2 (46). С. 227–232.
6. Загребнюк Ю. В. Теоретичні підходи до трактування поняття «професійне самовизначення» у вітчизняній та зарубіжній педагогіці. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: зб. наук. пр. Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Умань : ФОП Жовтий О. О., 2014. Вип. 50. С. 97–101.
7. Загребнюк Ю. В. Професійне самовизначення особистості як соціально-педагогічна проблема. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Педагогічні науки. Умань : ФОП Жовтий О. О., 2013. Ч. 2. С. 146–151.
8. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза. К.: Основи, 1996. 240 с.
9. Морін О. Л. Констатація стану науково-методичного забезпечення професійного самовизначення учнів старших класів в умовах профільного навчання // Актуальні проблеми професійної орієнтації та професійного навчання населення. 2012. № 2. С. 175–177.

10. Мудрик А. В. До питання професійного самовизначення особистості / За ред. А. В. Мудрик. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2015. 13 с.
11. Курбатова А. О. Роль професійного самовизначення осіб з обмеженими можливостями для майбутньої професійної самореалізації. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2013. № 10. С. 263-273.
12. Ляска О. П. Теоретичний аналіз проблеми професійного самовизначення молоді. Наукові праці Кам'янець-Подільського державного університету. *Серія психологічні науки*. Вип. 1. 2008. С. 90–93.
13. Оліховська Л. П. Теоретичні основи професійного самовизначення: психологічний аспект. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2016. Випуск 2 (39). С.161-163.
14. Професійне самовизначення учнівської молоді в умовах освітнього округу: монографія / за ред. Моріна О. Л., Харків: «Друкарня Мадрид», 2020. 220 с.
15. Петриченко Л. Професійне самовизначення особистості як психолого-педагогічна проблема // Освіта. Інноватика. Практика. 2023. Т. 11, № 5. С. 52–58.
16. Рокіч М. Цінності в соціальній психології. Київ : Центр учбової літератури, 2004. 278 с.
17. Холл Н. Емоційний інтелект у менеджменті. Київ : Основа, 2010. 320 с.
18. Шолох О. А. *Ціннісне ставлення особистості до майбутньої професії як психолого-педагогічна проблема* [Електронний ресурс]. 2017. Режим доступу: [повна URL]. Дата звернення: 19.05.2025.
- 19. Kaliuzhna I. P.** The problem of professional self-identification of high-school pupil: theoretical aspect. *Scientific Bulletin of Mykolaiv State University named after V. O. Sukhomlynskyi. Series: Psychological Sciences*. 2017. No. 1(17). P. 74–77.
20. Schwartz S. H. Basic Human Values: Theory, Measurement, and Applications // *Revue française de sociologie*. – 2006. – Vol. 47. – № 4. – P. 929–968.
21. Super, D. E. *The Psychology of Careers: An Introduction to Vocational Development* / D. E. Super. – New York : Harper & Row, 1957. 444 p.

22. Maslow, A. H. Motivation and Personality [Электронный ресурс] / А. Н. Maslow. – New York : Harper & Row, 1954. 369 p. – Режим доступа: <https://www.holybooks.com/wp-content/uploads/Motivation-and-Personality-Maslow.pdf> – Назва з екрана.

23. Maslow, A. H. Motivation and Personality [Электронный ресурс] / А. Н. Maslow. – New York : Harper & Brothers, 1954. – 411 p. – Режим доступа: [https://archive.org/details/motivationperson0000masl\\_o5g6](https://archive.org/details/motivationperson0000masl_o5g6) – Назва з екрана.

24. Maslow, A. H. Motivation and Personality [Электронный ресурс] / А. Н. Maslow. – New York : Harper, 1954. – Режим доступа: <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/01/Maslow-1954.pdf> – Назва з екрана.

25. Hall N. Emotional Intelligence and Leadership Effectiveness. – USA : Training Research Journal, 2004. 208 p.

**Опитувальник професійних схильностей Є.О. Йовайші**

Вік досліджуваних: з 14-18 років.

Інструкція. Укажіть, якій із двох відповідей ви надаєте перевагу.

Занесіть її у відповідну клітинку аркуша відповідей.

Деякі відповіді можуть бути вам однаково цікавими, в такому випадку надайте все-таки перевагу одній з них.

Свої відповіді оцініть балами від 0 до 3 таким чином:

- якщо ви згодні з твердженням а і не згодні з твердженням б, то в клітинку а внесіть цифру 3, а в клітинку б — 0;

- якщо ви згодні з твердженням б і не згодні з твердженням а, то в клітинку "а" внесіть 0, а в клітинку б — 3;

- якщо ви надаєте незначну перевагу твердженню а, то в клітинку а впишіть 2, а в клітинку б — 1;

- якщо ви надаєте незначну перевагу твердженню б, то в клітинку а внесіть 1, а в клітинку б — 2.

Постарайтеся на всі запитання відповісти добросовісно, дотримуючись вимог інструкції.

Запитання 1. Деякі люди вважають, що важливіше: а) багато знати; б) створювати матеріальні блага.

2. Що вас найбільше приваблює у читанні книжок? а) гарний літературний стиль; б) яскраве зображення сміливості й хоробрості героїв.

3. Яка нагорода вас більше порадувала б? а) за наукову роботу; б) за громадську діяльність.

4. Якби вам випала нагода обійняти певну посаду, яку б ви обрали? а) директора фірми; б) головного інженера фірми.

5. Що, на вашу думку, слід більше відзначати в учасників художньої самодіяльності? а) те, що вони несуть людям мистецтво й красу; б) те, що виконують корисну роботу.

6. Яка, на ваш погляд, сфера діяльності людини майбутнього буде домінувати? а) фізика; б) фізкультура.

7. Якби вам надали посаду директора школи, на що б ви звернули більшу увагу? а) на створення необхідних зручностей (взірцева їдальня, кімната відпочинку і т.ін.); б) на згуртування дружнього працьовитого колективу.

8. Ви на виставці. Що вас найбільше приваблює в експонатах? а) колір, досконалість форм; б) як і з чого вони зроблені.

9. Які риси характеру людини вам більше імпонують? а) мужність, сміливість, витривалість; б) доброзичливість, чуйність, відсутність корисливості.

10. Уявіть, що ви професор університету. Якому заняттю ви надали б перевагу у вільний від роботи час? а) читанню художньої літератури; б) дослідам з фізики, хімії.

11. Вам випадає нагода подорожувати у різні країни. У якості кого ви з більшим бажанням поїхали б? а) як відомий спортсмен на міжнародні змагання; б) як відомий спеціаліст із зовнішньої торгівлі.

12. У газеті дві статті різного змісту. Яка з них викликала б у вас більшу зацікавленість? а) стаття про машину нового типу; б) стаття про нову наукову теорію.

13. Ви дивитеся на спортивний парад олімпійських команд. Що більше привертає вашу увагу? а) злагоджений крок, бадьорість, граційність учасників; б) зовнішнє оформлення колон (знамена, одяг тощо).

14. Уявіть, що у вас багато вільного часу. Чим би ви охочіше зайнялися? а) чимось практичним (ручною працею); б) допомогою іншим людям.

15. Яку виставку відвідали б ви з більшим задоволенням? а) виставку нових продовольчих товарів; б) виставку новинок наукової апаратури.

16. Якби у школі було два гуртки, який би ви обрали? а) технічний; б) музичний.

17. Як вам здається, на що слід було б у школі звернути увагу? а) на виховання культури спілкування, оскільки це потрібно для вашого майбутнього; б) на спорт, оскільки це важливо для зміцнення здоров'я.

18. Які журнали ви читали б з більшим задоволенням? а) науково-популярні; б) літературно-художні.

19. Який з двох видів праці на свіжому повітрі вас більше приваблює? а) робота з машинами; б) "ходяча робота" (агроном, лісник).

20. Яке, на ваш погляд, завдання школи важливіше? а) підготовка учнів до практичної діяльності, вміння створювати матеріальні блага; б) підготовка учнів до роботи з людьми, щоб вони вміли допомагати іншим.

21. Які видатні люди вам цікаві? а) Генрі Форд; б) Альберт Ейнштейн.

22. Що важливіше для людини? а) створювати собі благополучний зручний побут; б) жити без комфорту, але мати можливість творити і користуватися шедеврами мистецтва.

23. Для благополуччя майбутнього людства, що, на ваш погляд, важливіше? а) правосуддя; б) техніка.

24. Яку із двох книжок ви читали б з більшим задоволенням? а) про досягнення спортсменів; б) про розвиток промисловості.

25. Що принесе більше користі суспільству? а) турбота про матеріальний добробут громадян; б) турбота про культурний та освітній рівень громадян.

26. Служба побуту надає людям різні послуги: виготовляє взуття, шиє одяг тощо. Чи вважаєте ви за необхідне: а) надалі розвивати цю галузь, щоб всебічно обслуговувати людей? б) краще створювати таку техніку, якою можна було б самим користуватися в побуті?

27. Які лекції слухали б ви з більшим задоволенням? а) про видатних педагогів; б) про видатних художників.

28. Якого характеру наукову роботу ви б обрали? а) роботу з книжками в бібліотеці; б) роботу на свіжому повітрі в експедиції.

29. Що б вас зацікавило у пресі? а) повідомлення про курси валют; б) повідомлення про художню книжку.

30. Вам надається можливість вибору професії. Якій з них ви надали б перевагу? а) фізкультурі чи іншій праці, пов'язаній з рухом; б) праці малорухомій, результатом якої є створення нової техніки.

Бланк відповідей зображено на рисунку А.1.

**Бланк відповідей**

Варіант відповіді	Номер запитання														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
а															
б															

Варіант відповіді	Номер запитання														
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
а															
б															

Рисунок А.1. Бланк відповідей за опитувальником професійних схильностей Є.О. Йовайші

Обробка та інтерпретація результатів дослідження: Замість букв "а" і "б" навпроти кожного запитання поставте відповідну цифру з бланка відповідей у таблицю-ключ.

У таблиці використано такі позначення;

А - схильність до роботи з людьми;

Б - схильність до розумових видів праці;

В - схильність до роботи з людьми на виробництві;

Г - схильність до естетики та мистецтва;

Ґ - схильність до рухомих видів діяльності;

Д - схильність до планово-економічних видів праці, які передбачають задоволення матеріальних потреб.

Ключ до відповідей за опитувальником професійних схильностей Є.О.

	А	Б	В	Г	Ґ	Д		А	Б	В	Г	Ґ	Д
1		а				б	16			а	б		
2				а	б		17	а				б	
3	б	а					18		а		б		
4			б			а	19			а		б	
5	б			а			20	б					а
6		а			б		21		б	а			
7	б					а	22				б		а
8			б	а			23	а		б			
9	б				а		24					а	б
10		б		а			25	а	б				
11					а	б	26			б			а
12		б	а				27	а			б		
13				б	а		28		а			б	
14	б		а				29				б		а
15		б				а	30			б		а	

Йовайші зображено на рисунку А.2.

**Рисунок А.2. Ключ до відповідей за опитувальником професійних схильностей Є.О. Йовайші**

Чим вищий бал ви отримали, тим краще розвинута схильність до тієї чи іншої сфери діяльності.

Таблиця А.1.

**Первинний результат дослідження за методикою “Опитувальник професійних схильностей Є.О. Йовайші”**

Учень	А (робота з людьми)	Б (розумова праця)	В (робота з людьми на виробництві)	Г (естетика, мистецтво)	Г (рухова діяльність)	Д (економіка)
Учень 1	5	3	14	4	2	3
Учень 2	15	6	2	1	2	4
Учень 3	3	5	0	4	14	6
Учень 4	15	3	1	2	0	4
Учень 5	6	4	14	4	2	1
Учень 6	6	12	2	5	2	1
Учень 7	13	0	1	6	0	2
Учень 8	13	1	1	1	6	4
Учень 9	2	6	15	0	3	0
Учень 10	2	14	0	4	6	2
Учень 11	0	2	4	1	6	13
Учень 12	6	6	6	3	0	14
Учень 13	13	4	0	1	5	6
Учень 14	1	5	13	1	2	4
Учень 15	2	15	6	3	4	5
Учень 16	2	0	2	3	3	12
Учень 17	0	5	3	13	3	5
Учень 18	0	0	6	2	13	3
Учень 19	1	15	6	5	2	3

**Додаток Б****Опитувальник професійної типології особистості за Дж. Голландом**

Мета: Визначення професійного типу особистості відповідно до моделі Джона Голланда.

Інструкція: Ознайомтеся з кожною парою тверджень і оберіть одне з них — те, яке вам більше до вподоби. Позначте його знаком «+», інше залиште без позначки.

1. а) Мені подобається працювати з інструментами (молотком, пилкою тощо). б) Мені подобається обговорювати з людьми різні питання.

•

а) Я люблю вирішувати математичні задачі. б) Я люблю писати вірші або оповідання.

8.

а) Мене приваблює робота на природі. б) Мене приваблює робота з документами.

4.

а) Я люблю працювати з приладами, механізмами. б) Я люблю допомагати людям, коли в них проблеми.

5.

а) Мені цікаво проводити досліди. б) Я люблю виступати на сцені.

6.

а) Я охоче займаюся садівництвом, ремонтом. б) Я відчуваю задоволення, коли пояснюю щось іншим.

7.

а) Я люблю розв'язувати складні завдання. б) Я захоплююся музикою, театром, кіно.

8.

а) Мені подобається слідувати чітким інструкціям. б) Мені подобається переконувати інших.

9.

а) Я добре почуваюся в ролі керівника. б) Я відчуваю себе комфортно, коли працюю за планом.

10.

а) Мені подобається аналізувати дані, робити висновки. б) Я люблю створювати щось нове.

11.

а) Я швидко приймаю рішення і беру на себе відповідальність. б) Мені зручно виконувати рутинну роботу.

12.

а) Мені подобається працювати руками. б) Мені подобається навчати інших.

13.

а) Я хочу займатися наукою. б) Мені цікаво працювати з візуальним мистецтвом.

14.

а) Мені комфортно у сфері торгівлі, бізнесу. б) Мені подобається працювати з цифрами, таблицями.

15.

а) Я мрію працювати на будівництві, в технічній сфері. б) Я мрію бути психологом, соціальним працівником.

16.

а) Я із задоволенням пишу есе, твори. б) Мені подобається організовувати діяльність інших.

17.

а) Мені подобається проводити точні вимірювання. б) Я люблю створювати щось незвичне, оригінальне.

18.

а) Я люблю працювати в команді. б) Я люблю працювати на самоті з паперами.

### **Обробка результатів:**

За кожне обране твердження (позначене «+») нараховується 1 бал у відповідну категорію:

- Реалістичний (R): 1а, 3а, 4а, 6а, 12а, 15а
- Інтелектуальний (I): 2а, 5а, 7а, 10а, 13а, 17а
- Артистичний (A): 2б, 5б, 7б, 10б, 13б, 17б
- Соціальний (S): 1б, 4б, 6б, 12б, 15б, 18а
- Підприємницький (E): 8б, 9а, 11а, 14а, 16б
- Конвенційний (C): 3б, 8а, 9б, 11б, 14б, 18б

Підрахуйте кількість балів у кожній категорії. Найвищий бал визначає домінуючий тип особистості.

### **Типи особистості:**

- Реалістичний (R) — практичні люди, люблять фізичну активність, роботу руками, техніку.
- Інтелектуальний (I) — аналітичні, незалежні, схильні до досліджень, наукової діяльності.
- Артистичний (A) — творчі, інтуїтивні, емоційні, уникають рутинної роботи.
- Соціальний (S) — доброзичливі, чутливі, люблять допомагати іншим, працювати в команді.
- Підприємницький (E) — енергійні, амбітні, схильні до лідерства, впливу на інших.
- Конвенційний (C) — організовані, відповідальні, люблять порядок, точність, структуру.

### **Первинний результат дослідження за методикою**

**“Опитувальник професійної типології особистості за Дж. Голландом”**

Учень	R (Реалістич ний)	I (Інтелектуаль ний)	A (Артистични й)	S (Соціальни й)	E (Підприємницьки й)	C (Конвенційни й)
Учень 1	2	3	0	6	2	2
Учень 2	3	0	0	6	2	1
Учень 3	2	2	2	6	2	3
Учень 4	0	3	3	6	3	2
Учень 5	1	0	1	6	3	3
Учень 6	1	6	1	1	3	3
Учень 7	0	6	0	3	1	1
Учень 8	0	6	3	0	0	2
Учень 9	2	6	2	1	3	3
Учень 10	6	3	3	2	1	1
Учень 11	6	2	1	2	3	2
Учень 12	6	3	3	0	2	0
Учень 13	6	2	2	0	0	2
Учень 14	1	3	6	0	3	1
Учень 15	6	1	1	0	1	0
Учень 16	6	1	3	3	2	3
Учень 17	2	3	0	3	2	6
Учень 18	2	1	0	3	1	6
Учень 19	3	3	1	1	1	6

**Додаток В****Методика «Ціннісні орієнтації» м. Рокіча**

Анотація. Система ціннісних орієнтацій визначає змістовний бік спрямованості особистості й становить основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції й «філософії життя».

Сутність розробки: до вашої уваги пропонується оригінальна система обробки й аналізу результатів, отриманих у ході проведення розповсюдженої методики М. Рокіча. Це лише суб'єктивне структурування системи ціннісних орієнтацій, досить умовне. М. Рокіч у своїх дослідженнях відзначав достатню універсальність і гнучкість методики. Передбачається, що в кожного інтерпретатора може бути зовсім інша, своя систематизація цінностей.

Таблична форма «ключа» зручна для обробки матеріалу, дозволяє швидко й чітко структурувати ціннісні орієнтації випробуваних, підходить як для якісного, так і для кількісного аналізу результатів.

Присвоєння номерів кожній із цінностей не є універсальним і ні в якій мірі не визначає ієрархію зазначених цінностей. Цей вимушений хід зроблений для зручності обробки результатів.

Історична довідка. Методика встановлення ціннісних орієнтацій М. Рокіча заснована на прямому ранжуванні списку цінностей і є найпоширенішою в наш час. М. Рокіч розрізняє два класи цінностей:

- термінальні — переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути;
- інструментальні — переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є кращим у будь-якій ситуації.

Цей розподіл відповідає традиційному розподілу на цінності-цілі й цінності-засоби. Перевагою методики є універсальність, зручність і економічність у проведенні обстеження й обробці результатів, а також гнучкість — можливість варіювати як стимульний матеріал (списки цінностей), так і інструкції. Істотним її

недоліком є вплив соціальної бажаності, можливість нещирості. Тому особливу роль у цьому випадку відіграє мотивація діагностики, добровільний характер тестування й наявність контакту між психологом і випробуваним. Методику не рекомендується застосовувати з метою відбору й експертизи. Можливе проведення групового тестування.

Матеріали. Респондентові пред'являється два списки цінностей (по 18 у кожному) або на аркушах паперу, або на картках (порядкові номери зазначаються на оборотному боці картки). У списках випробуваний привласнює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає одну за одною по значимості для нього. Остання форма подачі матеріалу дає більш надійні результати. Спочатку пред'являється набір термінальних (список А), а потім набір інструментальних (список Б) цінностей.

Інструкція: «Зараз вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваше завдання — розкласти їх у порядку значимості для вас, за тими принципами, якими ви керуєтеся у вашому житті. Кожна цінність написана на окремій картці. Уважно вивчіть картки й вибравши ту, котра для вас найбільш значима, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу по значимості цінність і помістіть слідом за першою. Те ж проробіть із усіма картками, що залишилися. Найменш важлива залишиться останньою й посяде 18 місце. Працюйте не поспішаючи, вдумливо. Якщо в процесі роботи ви зміните свою думку, то можете виправити свої відповіді, помінявши картки місцями. Кінцевий результат повинен відбивати вашу справжню позицію».

Порядок проведення. Для подолання зазначених недоліків методики й більш глибокого проникнення в систему ціннісних орієнтацій можливі зміни інструкції, які дають додаткову діагностичну інформацію й дозволяють зробити більш обґрунтовані висновки. Приміром, після основної серії можна попросити випробуваного ранжувати картки, відповідаючи на наступні запитання.

В якому порядку й у якому ступені (у відсотках) реалізовані дані цінності у вашому житті?

— Як би ви розташували ці цінності, якби стали таким, яким мріяли?

— Як, на ваш погляд, це зробила б ідеальна, досконала людина?

— Як зробило б це, на вашу думку, більшість людей?

— Як це зробили б ви 5 або 10 років тому? Через 5 або 10 років?

— Як ранжували б картки близькі вам люди? І т. д. у залежності від цілей

дослідження

Стимульний матеріал до методики М. Рокіча

(Номер проставляється на зворотному боці картки.)

Список А (термінальні цінності)

1а. Активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість життя).

2а. Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом).

3а. Здоров'я (фізичне й психічне).

4а. Цікава робота.

5а. Краса природи й мистецтва (переживання прекрасного в природі й у мистецтві).

6а. Любов (духовна й фізична близькість із коханою людиною).

7а. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних ускладнень).

8а. Наявність гарних і вірних друзів.

9а. Суспільне визнання (повага навколишніх, колективу, товаришів по роботі).

10а. Пізнання (можливість розширення своєї освіти, світогляду, загальної культури, інтелектуальний розвиток).

11а. Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей).

12а. Розвиток (робота над собою, постійне фізичне й духовне вдосконалювання).

13а. Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків).

14а. Воля (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках).

15а. Щасливе сімейне життя.

16а. Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалювання інших людей, усього народу, людства в цілому).

17а. Творчість (можливість творчої діяльності). 18а. Упевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності)

16. Акуратність (охайність), уміння тримати в порядку речі, порядок у справах.

26. Вихованість (гарні манери).

36. Високі запити (високі вимоги до життя й високі домагання).

46. Життєрадісність (почуття гумору).

56. Ретельність (дисциплінованість).

66. Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче).

76. Непримиренність до недоліків у собі й інших.

86. Освіченість (широта знань, висока загальна культура).

96. Відповідальність (почуття обов'язку, уміння дотримуватися слова).

106. Раціоналізм (уміння здорово та логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення).

116. Самоконтроль (стриманість, самодисципліна).

126. Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів.

136. Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами).

146. Терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки й омани).

156. Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички).

166. Чесність (правдивість, щирість).

176. Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі).

186. Чуйність (дбайливість).

Обробка й аналіз результатів

Аналізуючи ієрархію цінностей, слід звернути увагу на їхнє угруповання випробуваним у змістовні блоки. Так, наприклад, можна виділити «конкретні» і «абстрактні» цінності, цінності професійної самореалізації й особистого життя тощо. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні, цінності спілкування, цінності справи, індивідуалістичні й конформістські, а також альтруїстичні цінності, цінності самоствердження, прийняття інших і т. д.

Психолог повинен спробувати вловити індивідуальну закономірність. Якщо не вдається виявити жодної закономірності, можна припустити або несформованість у випробуваного системи цінностей, або нещирість відповідей.

Таблиця В.1

### Ключ до методики «Ціннісні орієнтації» м. Рокіча

Система цінностей		Список А Термінальні цінності						Список Б Інструментальні цінності					
1	Особистісні	2а	3а	6а	12а	15а	18а	16	26	46	96	116	166
	Суспільні	1а	5а	8а	13а	14а	16а	66	76	126	146	156	186
	Професійні	4а	7а	9а	10а	11а	17а	36	56	86	106	136	176
	(відображують самореалізацію суб'єкта)												
2	Самоствердження	2а	3а	9а	12а	16а	18а	36	66	86	116	126	166
	Спілкування	1а	5а	6а	8а	13а	15а	16	46	76	146	156	186
	Справи	4а	7а	10а	11а	14а	17а	26	56	96	106	136	176
	(дані корелюють із вектором спрямованості)												
3	Індивідуалістичні	1а	3а	9а	12а	14а	17а	36	66	96	126	136	166
	Конформістські	4а	6а	7а	8а	13а	18а	26	46	56	86	116	176
	Альтруїстичні	2а	5а	10а	11а	15а	16а	16	76	106	146	156	186
	(спрямованість в системі міжособистісних відносин)												

Таблиця В.2

### Первинний результат дослідження за методикою «Методика «Ціннісні орієнтації» м. Рокіча»

<b>Учень</b>	<b>Особистісні</b>	<b>Суспільні</b>	<b>Професійні</b>
Учень 1	23	46	32
Учень 2	30	54	27
Учень 3	24	52	26
Учень 4	22	49	26
Учень 5	30	50	27
Учень 6	23	27	44
Учень 7	22	25	47
Учень 8	21	27	44
Учень 9	33	25	51
Учень 10	41	31	24
Учень 11	40	31	29
Учень 12	45	32	31
Учень 13	48	20	30
Учень 14	50	34	29
Учень 15	51	31	34
Учень 16	53	33	34
Учень 17	22	31	53
Учень 18	23	28	46
Учень 19	24	22	42

### Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл)

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

шкала 1 - "Емоційна обізнаність";

шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);

шкала 3 - "Самомотивація" (довільне керування своїми емоціями);

шкала 4 - "Емпатія";

шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

#### Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

#### Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселоці, радість, внутрішній підйом і гумор.

7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

#### КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

#### Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше — низький.

#### Таблиця Г.1

#### Первинний результат дослідження за методикою “Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл)”

Учень	Шкала 1 (Обізнаність)	Шкала 2 (Керування)	Шкала 3 (Мотивація)	Шкала 4 (Емпатія)	Шкала 5 (Розпізнавання)
Учень 1	9	10	12	16	8
Учень 2	10	10	12	17	7
Учень 3	12	8	8	16	13
Учень 4	9	13	13	14	8
Учень 5	10	7	13	15	9
Учень 6	11	7	15	13	9
Учень 7	6	9	14	7	11
Учень 8	9	6	14	6	8
Учень 9	12	7	16	13	9
Учень 10	13	17	12	11	11
Учень 11	11	16	8	9	12
Учень 12	13	17	6	8	10
Учень 13	12	16	10	6	12
Учень 14	15	9	6	9	11
Учень 15	7	15	6	7	10

<b>Учень</b>	<b>Шкала 1 (Обізнаність)</b>	<b>Шкала 2 (Керування)</b>	<b>Шкала 3 (Мотивація)</b>	<b>Шкала 4 (Емпатія)</b>	<b>Шкала 5 (Розпізнавання)</b>
Учень 16	9	15	9	12	9
Учень 17	9	10	13	12	16
Учень 18	11	6	9	7	16
Учень 19	9	7	11	11	17

**Роздатковий матеріал на тему:****“Як підтримати дитину у виборі професії: поради для батьків”**

Поважайте вибір дитини, навіть якщо він не збігається з вашим баченням її майбутнього.

Уникайте нав'язування професій, які "престижні" чи "вигідні", але не відповідають особистості дитини.

Ставте відкриті запитання: «Що тобі подобається робити?», «У чому ти відчуваєшся сильним?»

Слухайте без осуду. Дайте дитині змогу вільно висловлювати сумніви, страхи чи мрії.

Підтримуйте ініціативу дитини досліджувати різні професії. Наприклад, брати участь у ярмарках або онлайн-курсах.

Не знецінюйте тимчасову невизначеність. Вона — нормальна частина пошуку себе.

Надихайте прикладом власного професійного шляху: як ви обирали, змінювали чи долали труднощі.

Оцінюйте здібності дитини об'єктивно, а не через власні очікування.

Говоріть про сильні сторони дитини: «Ти уважний», «Ти вмієш співчувати», «Ти добре плануєш».

Поясніть, що професія — не раз і назавжди. Вибір можна змінювати, вдосконалювати, шукати нові шляхи.

Не порівнюйте з іншими дітьми. Це породжує тривожність і відчуття меншовартості.

Разом переглядайте інформацію про сучасні професії. Читайте сайти, дивіться відео, слухайте інтерв'ю фахівців.

Сприяйте розвитку навичок самостійності: прийняття рішень, планування, відповідальність.

Заохочуйте дитину мріяти. Навіть нереалістичні мрії — важливий ресурс для розвитку інтересів.

Уникайте фраз на кшталт «Це не професія», «Ти нічого не досягнеш», «Це несерйозно».

Підтримуйте позитивне ставлення до будь-якої праці. Усі професії важливі.

Не поспішайте з рішеннями «за дитину». Краще допомогти їй самостійно зважити «за» і «проти».

Демонструйте довіру: «Я знаю, що ти зможеш зробити правильний вибір».

Допоможіть розкласти вибір «по полицках»: інтереси, здібності, ринок праці, особисті цінності.

Створіть атмосферу підтримки вдома. Це головна основа для впевненого самовизначення.

## Програма психологічної підтримки професійного самовизначення учнів

### Заняття 1. Знайомство. Що таке професійне самовизначення?

Тривалість: 45 хвилин

Форма роботи: групове заняття

Тип заняття: установчо-мотиваційне, тренінгове

Мета заняття:

- Сформувати позитивний психологічний клімат у групі.
- Ознайомити учасників з поняттям професійного самовизначення.
- Визначити очікування учасників від програми.

Завдання:

1. Активізувати групову взаємодію.
2. Створити атмосферу довіри.
3. Визначити початкове розуміння професійного самовизначення.
4. Сформувати мотивацію до участі у програмі.

Необхідні матеріали:

- Маркери, ватман/дошка, стікери.
- Картки з іменами.
- Аркуші А4 для вправ.
- Аудіозапис спокійної фонові музики (за бажанням).

Очікувані результати:

- Учасники запам'ятають імена один одного.
- З'явиться первинне уявлення про суть самовизначення.
- Створено безпечне середовище для подальшої роботи.
- Визначено очікування від програми.

Структура заняття:

#### 1. Вступне слово тренера (5 хв)

- Вітання, представлення.

- Ознайомлення з метою тренінгу.
- Правила роботи в групі (повага, конфіденційність, активність, «стоп»).

## 2. Розминка «Коло знайомств» (7 хв)

• Кожен учасник по черзі називає ім'я та відповідає на запитання: "Яка професія мені здається цікавою і чому?"

- Тренер підтримує коментарем або посмішкою.

## 3. Вправа «Асоціації до слова “професія”» (5 хв)

- На ватмані/дошці записується слово «професія».
- Учасники по черзі називають асоціації, тренер фіксує.
- Обговорення: «Що для нас означає це слово?»

## 4. Вправа «Мозковий штурм: Що таке професійне самовизначення?» (10 хв)

- Учасники висловлюють власні версії визначення.
- Тренер узагальнює, дає наукове визначення.
- Пояснюється, чому важливо свідомо обирати професію.

## 5. Вправа «Очікування» (5 хв)

- Кожен учасник отримує стікер і пише, що хоче отримати від занять.
- Всі стікери кріпляться на ватман «Наші очікування».

## 6. Мікролекція (5 хв)

- Тренер коротко пояснює:
  - Що таке професійне самовизначення?
  - Які фактори на нього впливають?
  - Чому варто говорити про це зараз?

## 7. Рефлексія «Як я себе почуваю?» (5 хв)

• Учасники стають у коло й називають одне слово, яке відображає їхній стан/враження після заняття.

## 8. Домашнє завдання (3 хв)

• Написати невеликий текст (5–7 речень) на тему: «Ким я мріяв/мріяла стати в дитинстві і чому».

Методи і техніки:

- Мозковий штурм
- Вправа на знайомство
- Асоціативна вправа
- Робота з очікуваннями
- Рефлексивне коло
- Мікролекція

## **Заняття 2. Хто я? Вивчаємо свої сильні сторони**

Тривалість: 45 хвилин

Форма роботи: групове заняття

Тип заняття: самопізнавальне, тренінгове

Мета:

- Допомогти учасникам усвідомити свої індивідуальні особливості, здібності, сильні сторони.

Завдання:

1. Активізувати процес самопізнання.
2. Сприяти формуванню позитивної самооцінки.
3. Розвивати навички самопрезентації.
4. Створити безпечний простір для обміну зворотним зв'язком.

Необхідні матеріали:

- Аркуші А4
- Маркери, ручки
- Роздруківки з переліком якостей (самооцінка)
- Стікерні картки

Очікувані результати:

- Учасники краще усвідомлюють свої позитивні риси та здібності.
- Підвищується впевненість у собі.
- Створюється позитивна атмосфера підтримки в групі.

Структура заняття:

1. Вступ (5 хв)

- Привітання, коротке нагадування теми попереднього заняття.
- Озвучення теми та мети сьогоднішньої зустрічі.

## 2. Вправа «Моє ім'я – мої риси» (10 хв)

- Інструкція: написати своє ім'я вертикально на аркуші.
- До кожної літери підібрати слово, яке описує позитивну якість або вміння (напр. О – оптимістична, Л – логічна...).
- Учасники по черзі презентують свою «іменну формулу».

## 3. Вправа «Мої сильні сторони» (10 хв)

- Кожен учасник отримує перелік із 30 особистих якостей.
- Завдання: вибрати 5 якостей, які найкраще його характеризують.
- У парах обговорити: «У яких ситуаціях ці якості допомагали мені?»

## 4. Вправа «Компліменти в колі» (10 хв)

- Коло, в якому кожен учасник робить комплімент сусідові праворуч: називає приємну рису чи поведінку, яку помітив сьогодні.
- Ведучий заохочує щирість і конкретику.

## 5. Підбиття підсумків (5 хв)

- Тренер запитує: «Що сьогодні було для вас важливим? Що запам'яталось?»

## 6. Рефлексивне коло (3 хв)

- Учасники по черзі завершують фразу: «Сьогодні я зрозумів(ла), що я...»

## 7. Домашнє завдання (2 хв)

- Написати 10 речей, у яких я добрий/добра.
- За бажанням — доповнити своїм малюнком або символом.

Використані методи:

- Самопрезентація
- Робота в парах
- Письмова рефлексія
- Групова підтримка

- Візуалізація якостей через ім'я

### **Заняття 3. Мої інтереси та захоплення**

Тривалість: 45 хвилин

Форма роботи: групове заняття

Тип заняття: діагностично-рефлексивне

Мета:

- Актуалізувати інтереси учасників як базу для професійного вибору.

Завдання:

1. Сприяти усвідомленню власних інтересів і їхнього зв'язку з вибором професії.
2. Ознайомити учасників з базовою класифікацією інтересів за Голландом.
3. Сформуванати перелік особистих сфер зацікавленості.

Необхідні матеріали:

- Роздруковані картки із видами діяльності (за Голландом)
- Аркуші А4
- Маркери, ручки
- Схеми/таблиці для ранжування інтересів

Очікувані результати:

- Учасники зможуть чітко назвати свої основні інтереси.
- Сформується розуміння, як хобі та зацікавленості можуть стати професійною основою.
- Посилиться самоусвідомлення.

Структура заняття:

#### 1. Вступ (5 хв)

- Вітання, озвучення теми й мети заняття.
- Запитання до групи: «Хто має захоплення? Чи можна на ньому побудувати кар'єру?»

#### 2. Вправа «Картки інтересів за Голландом» (10 хв)

- Учасникам роздаються 6 наборів карток із описами діяльності, які відповідають шести типам Голланда: реалістичний, інтелектуальний, артистичний, соціальний, підприємницький, конвенційний.

- Завдання: вибрати ті картки, що найбільше приваблюють.
- Обговорення в парах: «Чому саме ці?»

### 3. Вправа «Ранжування інтересів» (10 хв)

- На аркуші учасник записує 5 найцікавіших видів діяльності (з життя, навчання чи дозвілля).

- Завдання: розташувати їх у порядку важливості.
- Обговорення: чи присутні ці інтереси у навчанні, планах, мріях?

### 4. Вправа «Три найцікавіші справи» (10 хв)

- Учасники малюють або коротко описують три улюблені справи/захоплення.

- Обговорення в групі: «Чи може це перетворитися на професію?»
- Ведучий акцентує: хобі не завжди стає професією, але може бути дороговказом.

### 5. Рефлексія (5 хв)

- Фраза для завершення кола: «Сьогодні я відкрив/відкрила, що мене цікавить...»

### 6. Домашнє завдання (2 хв)

- Опитати 3 знайомих (дорослих): «Чому ви обрали свою професію? Що на це вплинуло?»

- Записати коротко відповіді.

Методики та підходи:

- Інтересоцентрований підхід (типологія Дж. Голланда)
- Самодослідження
- Візуалізація
- Робота в парах і малих групах

Заняття 4. Мій життєвий ідеал. Яким я хочу бути?

Тривалість: 45 хвилин

Форма роботи: групове заняття

Тип заняття: ціннісно-сміслові, візуалізаційне

Мета:

- Сприяти формуванню внутрішнього образу майбутнього життя та професійного «Я».

Завдання:

1. Активізувати уяву щодо бажаного стилю життя, діяльності, професії.
2. Допомогти учасникам пов'язати особисті цілі з професійною сферою.
3. Розвивати ціннісне бачення професійного шляху.

Необхідні матеріали:

- Аркуші А4 або ватмани
- Кольорові олівці/фломастери
- Листи для написання звернень до себе в майбутньому
- Спокійна музика (за бажанням)

Очікувані результати:

- Учасники створять позитивний образ власного майбутнього.
- Сформується внутрішня мотивація до досягнення бажаної професійної ролі.
- Посилиться рефлексія щодо смислу вибору професії.

Структура заняття:

1. Вступ (5 хв)

- Короткий діалог про мрії та цілі:
- «Ким я мрію бути не “зовні”, а “всередині”?»
- Оголошення теми та вправ.

2. Вправа «Візуалізація “Моє життя через 10 років”» (10 хв)

- Тренер проводить коротку медитативну візуалізацію під спокійну музику:

«Уяви, що минуло 10 років. У якому місті ти живеш? Що робиш зранку? Яка в тебе професія? Як почувашся? Хто поруч?»

- Після візуалізації учасники малюють або описують на аркуші те, що «побачили».

### 3. Вправа «Лист собі в майбутнє» (10 хв)

- Учасники пишуть лист самому/самій собі через 10 років:  
«Привіт! Я рада, що ти... Я сподіваюся, що ти обрала... Твоя мрія — це...»

- За бажанням можна написати: «Якою я хочу бути як людина/як професіонал».

### 4. Вправа «Презентація мрії» (10 хв)

- Охочі презентують свій малюнок або читають уривок з листа.
- Тренер створює підтримувальну атмосферу, підкреслює значущість смислів.

### 5. Рефлексивне коло (5 хв)

- Учасники завершують речення:  
«Я уявляю себе в майбутньому як...» або «Для мене важливо, щоб моя професія...»

### 6. Домашнє завдання (2 хв)

- Написати 3 головні цілі, яких хочеш досягти до 30 років.

Методи:

- Візуалізація
- Письмова рефлексія
- Арт-метод (малювання мрії)
- Самозвернення як техніка смислотворення

## **Заняття 5. Професійні сфери: знайомство та аналіз**

Тривалість: 45 хвилин

Форма роботи: групове заняття

Тип заняття: інформаційно-аналітичне

Мета:

- Ознайомити учасників з основними сферами професійної діяльності та розширити уявлення про світ професій.

Завдання:

1. Надати систематизовану інформацію про професійні напрями.
2. Сприяти усвідомленню привабливих сфер діяльності для кожного учасника.
3. Активізувати інтерес до дослідження реальних професій.

Необхідні матеріали:

- Картки з прикладами професій (10–15 шт. на кожен сферу)
- Ватман або фліпчарт із класифікацією професій
- Маркери
- Наліпки або магніти для голосування

Очікувані результати:

- Учасники знатимуть основні групи професій (за класифікацією «людина – ...»).
- З'явиться розуміння, які сфери ближчі кожному.
- Формується база для подальшого професійного аналізу.

Структура заняття:

### 1. Вступ (5 хв)

- Вступне запитання: «Скільки професій ти можеш назвати за хвилину?»
- Пояснення теми та завдань заняття.

### 2. Міні-презентація «Класифікація професій» (5 хв)

- Тренер пояснює 5 основних типів професій: людина – людина, природа, техніка, знакова система, художній образ.
- Кожна категорія ілюструється прикладами.

### 3. Вправа «Професійна мозаїка» (15 хв)

- Групам/парам роздаються картки з назвами професій.
- Завдання: розкласти їх на ватмані за відповідною сферою.
- Обговорення: «Чи були суперечки? Що було неочікуваним?»

#### 4. Вправа «Моє тяжіння» (10 хв)

- На дошці/стіні — 5 плакатів із назвами сфер.
- Кожен учасник ставить наліпку біля тієї сфери, що здається найцікавішою.
- Групове обговорення: «Чому саме ця сфера?»

#### 5. Рефлексія (5 хв)

- Запитання у колі:  
«Про яку професійну сферу я сьогодні дізнався вперше?»  
«Чи змінилось моє уявлення про професії?»

#### 6. Домашнє завдання (2 хв)

- Скласти топ-5 професій, які цікавлять найбільше.
- Додати по 1 причині до кожної: «Чому саме ця?»

#### Методи:

- Інформаційна міні-лекція
- Робота з картками (аналіз і групування)
- Руханкова вправа з вибором
- Групова дискусія та рефлексія

### **Заняття 6. Типи особистості і професійне середовище**

Тривалість: 45 хвилин

Форма роботи: групове заняття

Тип заняття: пізнавально-діагностичне

#### Мета:

- Ознайомити учасників із типологією особистості за Джоном Голландом.
- Сприяти самопізнанню через виявлення власних професійних схильностей.

#### Завдання:

1. Представити модель RIASEC (6 типів особистості).

2. Дослідити власні уподобання і порівняти їх з відповідними видами професійної діяльності.

3. Поглибити розуміння відповідності між «Я» та професійним середовищем.

Необхідні матеріали:

- Кольорові картки з описами типів за Голландом (R, I, A, S, E, C)
- Бланки з коротким опитувальником/профілем типів
- Аркуші А4, ручки
- Плакати з візуалізацією кожного типу

Очікувані результати:

- Учасники знатимуть свою особистісну схильність за моделлю RIASEC.
- Сформується розуміння, які професії найбільш сумісні з особистістю.
- Зросте зацікавлення у дослідженні себе в професійному контексті.

Структура заняття:

### 1. Вступ (5 хв)

- Питання до групи: «Чи можна підібрати професію, як взуття – за розміром?»
- Анонс теми заняття: «Який мій тип і яка моя професія?»

### 2. Міні-презентація: типологія Дж. Голланда (RIASEC) (7 хв)

- Тренер коротко пояснює 6 типів:
  - R – Реалістичний: техніка, ручна праця, конкретика
  - I – Інтелектуальний: аналітика, дослідження, теоретики
  - A – Артистичний: творчість, креативність, естетика
  - S – Соціальний: допомога, навчання, комунікація
  - E – Підприємницький: лідерство, вплив, переконання
  - C – Конвенційний: структура, порядок, точність

### 3. Вправа «Кольорові типи» (15 хв)

- Учасникам роздаються кольорові картки з короткими описами поведінки та інтересів кожного типу.

- Завдання: обрати 2–3 найближчих до себе.
- Обговорення в групах за обраними кольорами:
  - «Які професії вам здаються “своїми”?»
  - «Що спільного у ваших картках?»

#### 4. Вправа «Мій портрет» (10 хв)

- Кожен учасник малює або описує свій «типовий день у майбутньому» з професією, що відповідає його типу.

- Обмін в парах: «Чи комфортно мені в такому образі?»

#### 5. Рефлексія (5 хв)

- У колі:
- «Мій тип – це...»
- «Мене здивувало...»
- «Я замислився над...»

#### 6. Домашнє завдання (2 хв)

- Обрати одну з професій, яка відповідає своєму типу, і дізнатись про неї більше (через інтернет, розмову з дорослими тощо).

Методи:

- Типологічне самовизначення (RIASEC)
- Саморефлексія
- Групова взаємодія
- Візуалізація особистого досвіду
- Психологічне моделювання

### **Заняття 7. Емоції та вибір професії**

Тривалість: 45 хвилин

Форма роботи: групове заняття

Тип заняття: емоційно-рефлексивне

Мета:

- Розвивати емоційну усвідомленість і навички саморегуляції у контексті професійного самовизначення.

Завдання:

1. Допомогти учасникам розпізнавати власні емоції, пов'язані з темою майбутнього.
2. Дослідити вплив емоцій на прийняття рішень.
3. Ознайомити з простими техніками емоційної саморегуляції.

Необхідні матеріали:

- «Шкала емоцій» (роздруківки або фліпчарт)
- Аркуші для створення емоційної карти
- Маркери, ручки, кольорові олівці
- Аудіозапис для дихальної вправи (за бажанням)

Очікувані результати:

- Учасники навчаться розпізнавати власні емоції у ситуаціях невизначеності.
- Підвищиться емоційна самосвідомість.
- Встановиться зв'язок між емоційними реакціями та прийняттям професійних рішень.

Структура заняття:

### 1. Вступ (5 хв)

- Питання: «Чи важливо враховувати свої почуття, коли обираєш професію?»
- Введення в тему заняття: «Наші емоції — навігатор у виборі»

### 2. Вправа «Шкала емоцій» (10 хв)

- Учасники отримують аркуш з емоційною шкалою (від -5 до +5).
- Завдання:

«Подумайте про момент, коли ви замислювались про своє майбутнє. Де ви на шкалі?»

- Кожен відмічає свій рівень і коротко фіксує, що саме викликає ці емоції.

- Групове обговорення.

### 3. Вправа «Емоційна карта» (15 хв)

- На аркуші — овал у центрі: «Моя професія». Навколо — кола з емоціями, які виникають при думці про неї (страх, цікавість, радість тощо).

- Учасники підписують, що викликає кожен емоцію.

- Робота в парах:

- «Яка емоція підтримує? Яка блокує?»

### 4. Вправа «Дихальна пауза: Я в безпеці» (5 хв)

- Тренер проводить коротку техніку:

- повільне дихання,

- зосередження на тілесному відчутті опори,

- фраза: «Я можу впоратись. Я можу обирати».

### 5. Рефлексія (7 хв)

- Вправа «Емоційний компас»:

- «Що я сьогодні зрозумів про себе? Яку емоцію хочу взяти з собою у майбутнє?»

### 6. Домашнє завдання (3 хв)

- Протягом 3 днів вести «щоденник емоцій»:

- що я відчував(-ла), коли думав(-ла) про майбутнє

- що підтримувало/турбувало

Методи:

- Емоційна шкала

- Візуалізація емоцій

- Робота з картами емоцій

- Дихальні техніки

- Саморефлексія

## **Заняття 8. Мотивація і відповідальність у професійному виборі**

Тривалість: 45 хвилин

Форма роботи: групове заняття

Тип заняття: мотиваційно-рефлексивне

Мета:

- Поглибити усвідомлення внутрішніх мотивів та персональної відповідальності за професійний вибір.

Завдання:

1. Допомогти учасникам визначити власні джерела мотивації.
2. Показати зв'язок між мотивацією, цінностями та вибором професії.
3. Сприяти формуванню відчуття особистої відповідальності за життєвий

шлях.

Необхідні матеріали:

- Картки з цінностями (20–30 штук)
- Аркуші для записів
- Таблиця «Термінальні/інструментальні цінності» (за М. Рокічем)
- Маркери, ручки

Очікувані результати:

- Учасники усвідомлять свої основні життєві цінності.
- Сформується розуміння, що вибір професії має базуватись на глибинних переконаннях.
- Посилиться мотивація до активного професійного самовизначення.

Структура заняття:

1. Вступ (5 хв)

- Запитання в групу: «Чому ми обираємо одну справу, а не іншу?»
- Пояснення теми: «Наші мотиви й цінності — ключ до розумного вибору»

2. Вправа «Ціннісна матриця» (15 хв)

- Кожному учаснику пропонуються картки з 20 цінностями (наприклад: свобода, досягнення, добробут, щастя, чесність, відповідальність тощо).

- Завдання:
  - обрати 5 найважливіших цінностей
  - розподілити їх як «термінальні» (мета) або «інструментальні» (засіб)
- Робота в парах: «Як ці цінності можуть виявлятися в моїй майбутній професії?»»

### 3. Вправа «Для чого я обираю?» (10 хв)

- На аркуші кожен завершує речення:
  - «Я хочу обрати професію, бо для мене важливо...»
  - «Працюючи, я хочу...»
- Обговорення у колі або в малих групах.
- Тренер підсумовує: мотивація + цінність = внутрішня енергія вибору.

### 4. Вправа «Особиста відповідальність» (10 хв)

- Кожному учаснику дається аркуш з фразою: «У моєму виборі відповідальність лежить на...»
- Завдання: заповнити та обговорити: «Чи я передаю відповідальність дорослим, системі, страхам — чи беру її на себе?»»

### 5. Рефлексія (3 хв)

- Коло з фразою: «Сьогодні я зрозумів, що мені насправді важливо у житті...»

### 6. Домашнє завдання (2 хв)

- Написати невелике есе (до 1 стор.): «Що мотивує мене насправді? Яким би я хотів зробити свій професійний вибір — самостійним чи з опорою на когось?»»

Методи:

- Ціннісний аналіз (методика М. Рокіча)
- Саморефлексія
- Письмова робота

- Обговорення в парах і групі
- Психологічне усвідомлення відповідальності

### **Заняття 9. Стратегія мого вибору: крок за кроком**

Тривалість: 45 хвилин

Форма роботи: групове заняття

Тип заняття: практично-рефлексивне

Мета:

- Допомогти учасникам структурувати власний професійний вибір і скласти персональний план дій.

Завдання:

1. Усвідомити послідовність кроків у професійному самовизначенні.
2. Сформувати уявлення про бар'єри й ресурси в реалізації вибору.
3. Створити індивідуальний план досягнення професійної мети.

Необхідні матеріали:

- Аркуші формату А3
- Маркери, кольорові олівці
- Роздруківки з шаблоном «Дерево рішень»
- Наліпки/стікери
- Ручки

Очікувані результати:

- Учасники складуть власну покрокову стратегію професійного зростання.
- Зросте відчуття впевненості та внутрішньої організованості.
- Посилиться мотивація до дій.

Структура заняття:

#### 1. Вступ (5 хв)

- Бесіда: «Чи важливий план? Чи може вибір бути спонтанним?»
- Анонс теми: «Професія — це не лише мрія, а й конкретний шлях»

#### 2. Вправа «Дерево рішень» (15 хв)

- Кожен учасник отримує шаблон дерева:
  - Стовбур — обрана професія або напрям
  - Гілки — шляхи її досягнення (навчання, курси, контакти тощо)
  - Коріння — власні сильні сторони та мотиви
  - Листя — очікувані результати
- Робота індивідуально. Потім — короткий обмін у парах.

### 3. Вправа «Мій план дій» (15 хв)

- На аркуші А3 учасники складають міні-план із 3–5 конкретних кроків:
  - що зроблю найближчим часом (напр. відвідати день відкритих дверей, поспілкуватися з професіоналом, пройти онлайн-курс).
- За бажанням — оформлення у вигляді дорожньої карти, коміксу або схеми.

### 4. Вправа «Перешкоди та ресурси» (5 хв)

- Учасники позначають на окремому аркуші:
  - перешкоди: страхи, зовнішні труднощі
  - ресурси: люди, досвід, внутрішні якості
- Коротке обговорення: «Що може мені допомогти подолати бар'єри?»

### 5. Рефлексія (3 хв)

- Фраза для завершального кола: «Мій перший крок вже сьогодні — це...»

### 6. Домашнє завдання (2 хв)

- Оформити міні-портфоліо:
  - обрана професія, тип особистості, мотивація, план дій
  - додати малюнок, фото або асоціацію з нею

### Методи:

- Візуалізація стратегій
- Самостійне планування
- Письмова рефлексія
- Робота з метафорою (дерево, шлях, кроки)

## **Заняття 10. Підсумки: я і моя майбутня професія**

Тривалість: 45 хвилин

Форма роботи: групове заняття

Тип заняття: підсумково-рефлексивне, мотиваційне

Мета:

- Узагальнити результати участі в програмі.
- Посилити внутрішню впевненість у власному виборі.
- Надати учасникам простір для осмислення змін і ресурсів, які вони здобули.

Завдання:

1. Допомогти усвідомити динаміку особистісного зростання протягом програми.
2. Підкреслити індивідуальність кожного учасника в контексті професійного самовизначення.
3. Створити позитивну емоційну крапку завершення.

Необхідні матеріали:

- Аркуші для листів самому собі
- Конверти, стікери
- Маркери, ручки
- Сертифікати або символічні «дипломи»
- Маленькі сувеніри або паперові медалі (за можливості)

Очікувані результати:

- Учасники усвідомлюють, що змінилось у їхніх уявленнях про себе та професію.
- Посилиться впевненість у власній суб'єктності.
- Група переживе емоційно позитивне завершення спільної роботи.

Структура заняття:

1. Вступ (5 хв)

- Тепле привітання: «Сьогодні ми святкуємо вас – тих, хто пройшов шлях пізнання себе»

- Коротке нагадування тем попередніх занять.

## 2. Вправа «Рефлексивне коло “Мій шлях”» (10 хв)

- У колі кожен по черзі завершує речення:

- «На цих заняттях я дізнався...»

- «Для мене було важливо...»

## 3. Вправа «Капсула часу: професійна обіцянка» (15 хв)

- Учасники пишуть лист самому/самій собі через 1 рік:

«Я обіцяю собі...» / «Я вірю, що...» / «Я зроблю все можливе, щоб...»

- Листи запечатуються у конверти зі стікером: «Відкрити через рік».

- Можна вручити їх пізніше або залишити на згадку.

## 4. Вправа «Я — професіонал» (10 хв)

- Кожен учасник отримує символічну картку/медаль/сертифікат з написом: «(Ім'я) — фахівець, що впевнено рухається до своєї мрії»

- За бажанням група доповнює усну характеристику одне одному: «Я бачу в тобі...»

## 5. Емоційне завершення (5 хв)

- Музична пауза, обійми, побажання одне одному.

- Коло завершення: «Одне слово, з яким я йду далі...»

Методи:

- Письмова рефлексія
- Техніка «лист собі»
- Групове зворотне підкріплення
- Позитивне підсумування

ЗГОДА здобувачки освіти Державного університету економіки і технологій про перевірку кваліфікаційної роботи на прояви академічного плагіату та розміщення в Репозитарії ДУЕТ

Я, Москаленко Анна Василівна, підтримую політику Державного університету економіки і технологій з академічної доброчесності і відкритого доступу. Стверджую, що кваліфікаційна бакалаврська робота «Вибір професії та проблема юнацького самовизначення» виконана самостійно та не містить академічного плагіату. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Державного університету економіки і технологій ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення норм академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Також я поінформована, що відповідно до пункту 5.8 «Положення про Репозитарій (електронну базу даних) Державного університету економіки і технологій» згадана робота буде розміщена в Електронному архіві Університету (Репозитарії ДУЕТ) та ознайомена з умовами такого розміщення.

23.06.2025 р.

