МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВІЙНИ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-1-з-дн
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Кошель Марина Миколаївна
Керівник: д. пед. н., професор
кафедри психології Гура О.І.
Рецензент: доктор PhD, ст. викладач
кафедри психології Гречаник М.І.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Кошель Марині Миколаївні

1. Тема роботи Соціально – психологічні особливості вибору професії психолога в умовах війни
керівник роботи Гура О. І., д. пед. н., професор кафедри психології, проректор з науково-педагогічної та навчальної роботи
затверджені наказом ЗНУ від « 02 » 10 2025 року № 1393-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: провести теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми професійного самовизначення особистості та концептуалізувати поняття вибору професії в умовах соціальної нестабільності; визначити та проаналізувати вплив екстремальних факторів війни на трансформацію ціннісно-мотиваційної сфери майбутніх психологів; дослідити роль екзистенційних мотивів та зміну життєвих пріоритетів особистості у процесі прийняття рішення про професійне навчання в кризових умовах; провести емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей та специфіки мотивації вибору професії психолога серед студентів магістратури; здійснити кількісний та якісний аналіз отриманих даних щодо взаємозв’язку між особистісним травматичним досвідом та професійною спрямованістю.
5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 4 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, посада та ініціали консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Гура О. І., професор		
Розділ 1	Гура О. І., професор		
Розділ 2	Гура О. І., професор		
Висновки	Гура О. І., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень -лютий 2025 р	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р..	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-червень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	серпень-вересень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень-листопад 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	грудень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	січень 2026	Виконано

Студент _____ М. М. Кошель

Керівник роботи _____ О. І. Гура

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 73 сторінки, 6 таблиць, 4 рисунка, 41 джерело, 2 додатки.

Об’єкт дослідження: процес професійного самовизначення особистості.

Предмет дослідження: соціально-психологічні особливості (екзистенційні мотиви, самопізнання, трансформація досвіду) вибору професії психолога в умовах війни.

Мета дослідження: вивчити соціально-психологічні особливості та екзистенційні мотиви вибору фаху психолога студентами в умовах повномасштабної війни.

Основна гіпотеза: особливістю вибору професії психолога в умовах війни є переважання екзистенційних мотивів, пов'язаних із пошуком сенсу в колективній травмі, потребою трансформувати особистий досвід (страх, біль) у професійну діяльність та відбудовою стійкості через допомогу іншим.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, систематизація); емпіричні (психобіографічний метод, анкета М. Кошель, методики О. Штепи, Л. Шнейдер, Г. Озеріної).

Наукова новизна: поглиблено розуміння механізмів вибору професії в екстремальних умовах; розкрито зміст екзистенційних мотивів як інструменту структурування життя після травми; обґрунтувано суперечність між високою вмотивованістю та дефіцитом суб'єктної впевненості у майбутніх фахівців.

Галузь використання: вища освіта, центри психологічної допомоги, волонтерські та державні служби реабілітації в умовах воєнного стану.

ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ, ВИБІР ПРОФЕСІЇ, ПСИХОЛОГ, ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ МОТИВИ, ПОШУК СЕНСУ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ВІЙНА, ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД, ТРАНСФОРМАЦІЯ ДОСВІДУ, ДОПОМАГАЮЧІ ПРОФЕСІЇ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ.

SUMMARY

Koshel M. M. Socio-psychological peculiaritiesof choosing the profession of a psychologist in a war.

The qualifying work consists of an Introduction, 2 Chapters, Conclusions, List of References (41 items), and 2 Appendices. The work includes 6 tables and 4 illustrations.

The qualifying work presents a theoretical and empirical study of the socio-psychological characteristics of professional self-determination among individuals choosing the psychology profession during the war in Ukraine. The study substantiates the impact of collective trauma and existential crisis on the motivation to obtain a psychological education.

The research object: the process of professional self-determination of an individual. The research subject: socio-psychological features of choosing the profession of a psychologist in wartime conditions. The research goal: to identify the socio-psychological peculiarities of choosing the psychology profession during the war, to analyze the motivational structure of students, and to determine the role of personal crisis as a factor in professional choice.

The research tasks are:

To analyze theoretical approaches to the problem of professional self-determination in extreme conditions.

To investigate the impact of wartime events on the transformation of the value-semantic sphere of personality.

To conduct an empirical study of the motives for choosing the profession of a psychologist among Master’s students.

To identify the relationship between the experience of trauma and the "wounded healer" phenomenon in the professional choice.

Chapter 1 «Theoretical foundations of the psychology of professional choice in conditions of social instability» examines the essence, stages, and psychological factors of professional self-determination, as well as the influence of family,

education, and social environment. Chapter 2 «Socio-psychological factors of choosing the profession of a psychologist in wartime conditions» analyzes war as an extreme factor in the transformation of orientations and presents an empirical study of the motives and psychological characteristics of youth choosing this profession.

The research results proved that for the majority of students, the choice of the psychology profession in wartime is driven by existential motives and the need for self-therapy. The study offers recommendations for organizing psychological support for students to prevent secondary traumatization.

Keywords: professional self-determination, choice of profession, psychologist, existential motives, search for meaning, socio-psychological features, war, traumatic experience, transformation of experience, helping professions, psychological resilience, personal resources.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ 12
1.1 Професійне самовизначення: сутність, етапи та психологічні чинники 12
1.2. Соціальний контекст вибору професії: вплив сім'ї, освіти та соціального середовища 23
РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВІЙНИ 34
2.1. Війна як екстремальний чинник трансформації особистісних і професійних орієнтацій 34
2.2. Психологічні особливості молоді, яка обирає професію психолога в умовах війни 44
2.3. Емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей вибору професії психолога в умовах війни 54
ВИСНОВКИ 71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 74
ДОДАТКИ 78

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасні соціальні умови в Україні, зумовлені повномасштабною війною, висувають безпрецедентні вимоги до особистості. А саме до її соціальної зрілості та здатності виступати агентом змін у кризовому суспільстві. Прогресивний розвиток нації сьогодні безпосередньо залежить від наявності психологічно зрілих індивідів, здатних не лише адаптуватися до екстремальних умов, а й активно мобілізувати внутрішні ресурси для надання допомоги іншим. У цьому контексті І. Бех наголошує на важливості виховання особистості на засадах духовних цінностей, а С. Максименко виокремлює змістовні ознаки психології особистості, що забезпечують її цілісність.Особистісна зрілість стає ключовим фактором успішного професійного самовизначення, забезпечуючи фундамент для повноцінної самореалізації в умовах непередбачуваності.Різні аспекти цієї проблеми досліджували М. Корольчук, Ю. Дроздова та Л. Петриченко, розглядаючи самовизначення як складну психолого-педагогічну проблему.

Актуальність дослідження зумовлена стрімким зростанням попиту на психологічні послуги в суспільстві. Цей чинник суттєво змінив систему мотивації вступників до закладів вищої освіти. Професійна психологічна допомога в умовах постійної загрози життю має бути не лише вчасною, а й висококваліфікованою та орієнтованою на глибоку підтримку особистості. Питання психологічного здоров’я та самодопомоги в умовах тривалої травматизації ґрунтовно розкрито у працях Т. Титаренко, а специфіка професійного становлення майбутніх психологів аналізується у роботах В. Осьодла та Л. Сердюк.

За офіційними статистичними даними, лише за дев’ять місяців 2024 року кількість звернень до медичних закладів первинної ланки з питань психічного здоров’я сягнула 353 049 пацієнтів, що більше ніж утричі

перевищує показники попереднього року. Аналіз структури звернень виявляє домінування таких станів, як відчуття тривоги та напруженості (150 236 осіб), порушення сну (98 043 особи), гостра реакція на стрес та пригнічений настрій.

Цей масовий «психологічний запит» суспільства безпосередньо вплинув на освітню сферу: у 2024 році спеціальність 053 «Психологія» вперше посіла перше місце за популярністю серед вступників, на яку було подано 47 672 заяви. Проте, попри кількісне зростання інтересу до фаху, залишається недостатньо вивченим глибинний, екзистенційний зміст цього вибору під час війни. Проблематика трактування поняття «професійне самовизначення» у сучасних умовах висвітлена у працях І. Горбач, Є. Тимощук та С. Хлєстової.

Наукова значущість роботи полягає у необхідності осмислення того, що саме рухає майбутніми фахівцями: прагматична адаптація до ринку праці чи глибинна потреба у пошуку власної психологічної стійкості через трансформацію колективної травми у професійну місію, що перегукується з ідеями П. Горностая щодо психології колективних травм та В. Франкла стосовно пошуку сенсу. Соціокультурна система задає орієнтири діяльності, але внутрішня мотивація вибору формується під впливом як минулого досвіду, так і очікуваного майбутнього, що відповідає класичному підходу Д. Супера до розвитку кар'єри протягом життя.

Об’єкт дослідження: процес професійного самовизначення особистості.

Предмет дослідження: соціально-психологічні особливості (екзистенційні мотиви, потреби в самопізнанні, трансформації досвіду) вибору професії психолога студентами в умовах війни.

Мета: вивчити соціально-психологічні особливості та екзистенційні мотиви вибору професії психолога українськими студентами в умовах повномасштабної війни.

Для досягнення цієї мети передбачається вивчення наступних завдань:

- Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми професійного самовизначення, зокрема у сфері допомагаючих професій в умовах соціальної нестабільності.

- Дослідити вплив війни як екстремального чинника на трансформацію мотиваційно-ціннісної сфери особистості при виборі професії.

- Провести емпіричне дослідження для виявлення домінуючих соціально-психологічних особливостей та мотивів (зокрема, пов'язаних із пошуком сенсу, самопізнанням та трансформацією досвіду) вибору професії психолога.

Основна гіпотеза: в умовах війни соціально-психологічною особливістю вибору професії психолога є переважання екзистенційних мотивів, пов'язаних із пошуком особистісного сенсу в переживанні колективної травми, потребою трансформувати власний психологічний досвід (страх, співпереживання, біль) у професійну діяльність та відбудовувати власну психологічну стійкість через допомогу іншим.

Методи дослідження: для досягнення поставленої мети в роботі використано загальнонаукові методи: узагальнення, аналіз і синтез, методи системно-структурного аналізу літератури з питань теми дослідження; емпіричні: психобіографічний метод, авторська анкета «Екзистенційні чинники професійного самовизначення» (М. Кошель), тест «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО Д. Леонтьєв) в адаптації О. Штепи, методика дослідження професійної ідентичності (Л.Б. Шнейдер), опитувальник діагностики професійної ідентичності студентів (Г.О. Озеріна); методи математико-статистичного аналізу: описова статистика, кластерний аналіз (метод К-середніх), критерій узгодженості Пірсона(хі-квадрат)

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні механізми вибору професії психолога в екстремальних умовах воєнного стану. Уточнено зміст екзистенційних мотивів самовизначення магістрантів як способу структурування життєвого світу та трансформації особистого досвіду болю у професійний ресурс. Дістало подальшого розвитку розуміння професійної ідентичності як динамічного процесу самопроєктування, що в умовах колективної травми характеризується станом «професійного мораторію» та фрагментарністю «Я-

концепції». Теоретично обґрунтовано суперечність між високим рівнем екзистенційної вмотивованості та дефіцитом суб'єктної впевненості у власних силах змінити зовнішню ситуацію.

Практичне значення визначається можливістю впровадження отриманих результатів у систему вищої освіти для вдосконалення професійної підготовки магістрантів – психологів. Розроблено та апробовано авторську анкету «Екзистенційні чинники професійного самовизначення», яка може бути використана для діагностики мотиваційної сфери вступників та студентів у кризові періоди. Запропоновано модель інноваційної навчально-практичної платформи, яка інтегрує освітній процес із систематичною особистою терапією та супервізійним супроводом соціального консультування вразливих категорій населення. Сформульовані практичні рекомендації щодо активізації культури самопроєктування та розробки індивідуальних «дорожніх карт» розвитку сприяють підвищенню цілеспрямованості та професійної стійкості майбутніх фахівців у складних соціокультурних умовах.

Публікації за темою: Кошель М.М. Соціально-психологічні особливості вибору професії психолога в умовах війни. *Молода наука 2025* : зб. наук. пр. студ., асп., докт. і мол. вчен. у 5 т. / Запорізький національний університет. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. Т. 1. С. 395.

Структура та обсяг роботи.

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі проводиться теоретичний аналіз проблеми професійного самовизначення. У другому розділі представлено програму, методи та результати емпіричного дослідження соціально-психологічних особливостей вибору професії психолога. У висновках узагальнено отримані результати, підтверджено гіпотезу.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Основний зміст викладений на 73 сторінках і містить 6 таблиць та 4 рисунків. Загальний обсяг – 83 сторінки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Професійне самовизначення: сутність, етапи та психологічні чинники

Протягом останнього десятиліття в українській психолого-педагогічній науці значно посилилася увага до дослідження феномену самовизначення особистості, зокрема її професійного самовизначення. Цей інтерес зумовлений тим, що даний процес визнається вирішальним етапом у житті людини, який детермінує її майбутнє професійне, соціальне та матеріальне становище, а також сприяє реалізації власних потенційних можливостей [16, 21]. Як педагогічний феномен, професійне самовизначення стало об'єктом активної наукової рефлексії ще в XX столітті. Ретроспективний аналіз наукових підходів забезпечує основу для дослідження різних векторів професійного становлення фахівців в умовах сучасних викликів [21, 36].

Для глибшого розуміння досліджуваної проблеми необхідно з’ясувати сутність базового поняття. У сучасній психолого-педагогічній літературі професійне самовизначення розглядається як багатоаспектний процес, що не обмежується лише актом вибору професії.

Зокрема, науковці пропонують такі трактування: як процес вибору на основі зіставлення власних інтересів [2, 8]; як формування професійної ідентичності та усвідомлення себе частиною спільноти [15, 9]; як життєва стратегія пошуку особистісного смислу [2, 40].

Узагальнюючи підходи вітчизняних дослідників (І. Беха, С. Максименка, В. Рибалки), ми можемо визначити професійне самовизначення як активний, свідомий та безперервний процес визначення особистістю власної позиції щодо професійної діяльності [2, 19, 28].

Важливо підкреслити, що воно є ядром загального самовизначення особистості. Якщо загальне самовизначення дає відповідь на питання «Хто я?», то професійне конкретизує: «Який мій внесок у суспільство і через яку діяльність я можу себе реалізувати?» [25, 24].

Однією з фундаментальних моделей у цьому контексті є теорія типів

Дж. Голланда. Як продемонстровано на рис. 1.1, модель має форму шестикутника (гексагона) [40].

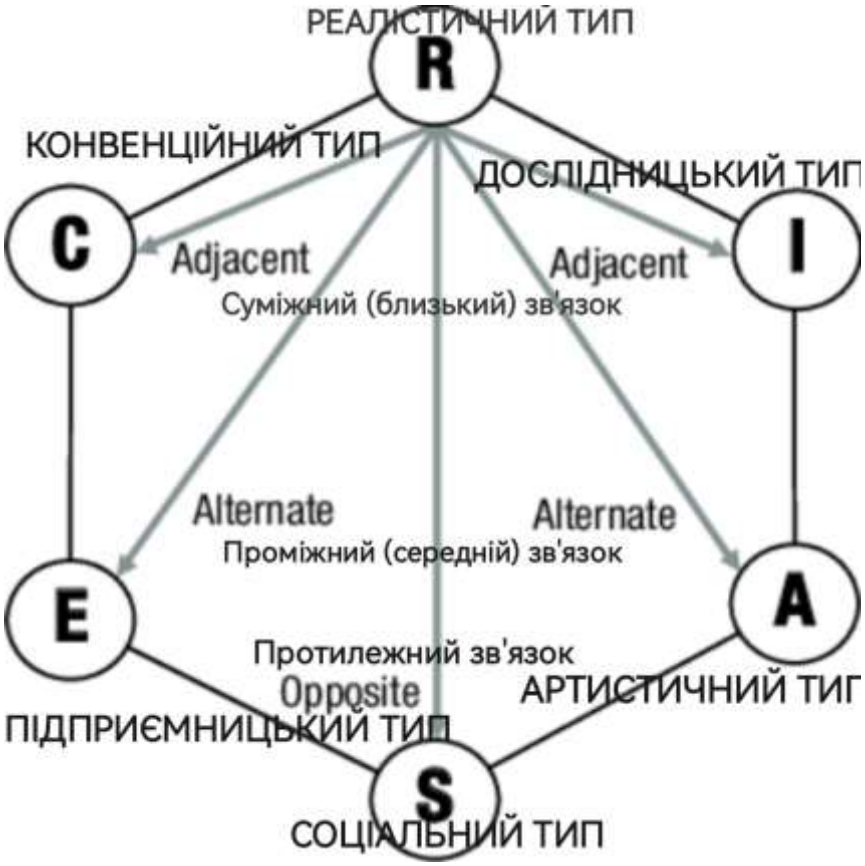


Рисунок 1.1 – Модель RIASEC Дж. Голланда

Відповідно до цієї моделі, успіх у професії залежить від того, наскільки робоче середовище дозволяє людині реалізувати свої типологічні особливості. Розглянемо детально кожен із шести типів особистості за Дж. Голландом:

Реалістичний тип (R) орієнтований на створення матеріальних об’єктів, роботу з технікою та інструментами. Представники цього типу віддають перевагу конкретним задачам, що потребують фізичної сили та спритності. У професії психолога цей тип зустрічається рідко, проте може проявлятися в технічних аспектах експериментальної психології.

1) Дослідницький тип (I) характеризується аналітичним складом розуму та прагненням до пізнання. Такі особистості віддають перевагу інтелектуальним задачам, теоретичному аналізу та вирішенню абстрактних проблем. У психології цей тип реалізує себе в академічній науці та складній психодіагностиці.

Артистичний тип (A) володіє високою чутливістю, розвиненою уявою та потребою у самовираженні. Представники цього типу не люблять суворих регламентів та структурування. У практичній психології вони часто обирають арт-терапію, психодраму та інші креативні методи допомоги.

Соціальний тип (S) є базовим для професії психолога. Він орієнтований на взаємодію з людьми, навчання, лікування та обслуговування. Такі особистості володіють високою емпатією, гуманністю та комунікабельними здібностями. Для магістрантів психології конгруентність із цим типом є запорукою відсутності професійного вигорання.

Підприємницький тип (E) виявляється у прагненні до лідерства, визнання та впливу на інших. Ці люди енергійні, азартні та готові до ризику. У психологічній сфері цей тип успішно реалізує себе в управлінні персоналом (HR), бізнес – коучингу та створенні власних приватних практик.

Конвенційний тип (C) віддає перевагу структурованій діяльності, роботі з даними та цифрами. Для них важлива чіткість, порядок та дотримання інструкцій. У психології це може проявлятися в опрацюванні статистичних даних або веденні суворої звітної документації [5,40].

Пропонуємо розглянути концепцію Д. Супера, де ключовим інструментом є теорія розвитку кар’єри.

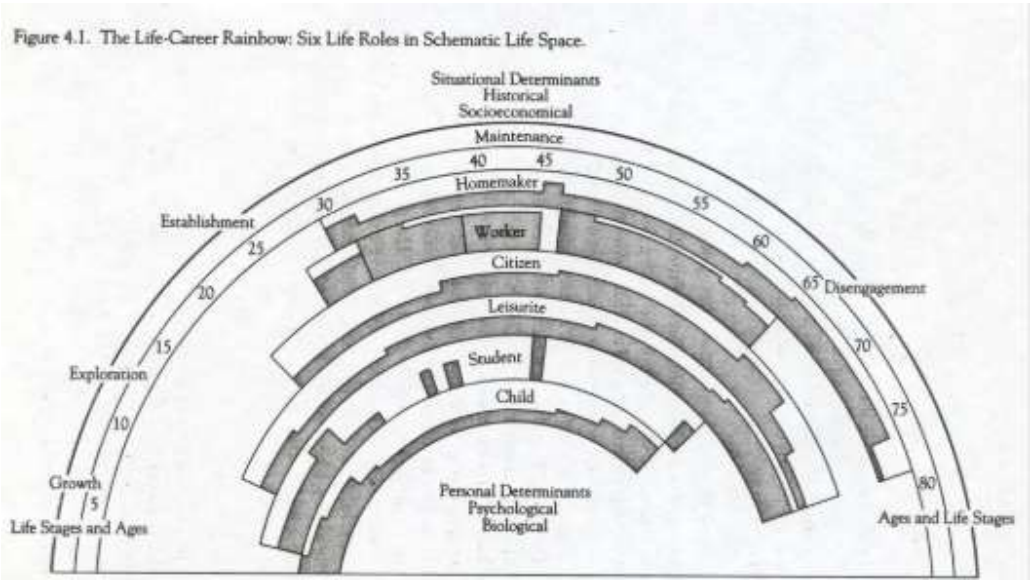


Рисунок 1.2 – Теорія розвитку кар'єри Дональда Супера (Super's Developmental Theory)

Дана теорія розкриває динаміку самовизначення через п’ять основних життєвих стадій, кожна з яких має своє психологічне навантаження:

Стадія зростання (від народження до 14 років): розвиток здібностей, інтересів, цінностей, формування загального уявлення про роботу.

На цьому етапі через ігри та рольові моделі формуються первинні інтереси. Дитина починає усвідомлювати свої потреби та фантазувати про майбутнє. Професійне самовизначення тут має характер гри, проте саме тут закладається фундамент професійної "Я-концепції".

Стадія дослідження (15 – 24 роки): проби, пошук себе в роботі (навчання, досвід), ідентифікація інтересів та можливостей.

Це ключовий час для більшості студентів та магістрантів. Людина вже не просто мріє, а перевіряє себе на практиці: навчається в університеті, пробує виконувати роботу волонтера, шукає свою спеціалізацію. Через війну цей етап часто стає більш інтенсивним – студенти прагнуть швидше отримати практичні навички, щоб бути корисними вже зараз.

Стадія утвердження (25 – 44 роки): закріплення в професії, прагнення до просування та розвитку.

У цей період людина намагається закріпитися у вибраній сфері, знайти стабільність і стати справжнім професіоналом. Оскільки сьогодні до магістратури з психології часто йдуть дорослі люди, які вже мали іншу кар’єру, для них ця стадія означає повне перезавантаження. Вони свідомо змінюють своє життя, щоб знайти нові сенси у професії психолога.

Стадія підтримки (45 – 64 роки): підтримка досягнутого, інновації, постійна адаптація.

Тут головне – зберегти свій рівень і ділитися досвідом з молодими колегами. Проте події в країні часто змушують людей навіть на цій стадії знову ставати учнями, щоб адаптувати свій досвід до нових, воєнних реалій.

Стадія відсторонення (після 65 років): перехід від активної праці до пенсії.

Цей етап передбачає поступовий вихід з активної професійної діяльності та перегляд життєвих пріоритетів. Професійне самовизначення на цій стадії зазвичай завершується інтеграцією всього пройденого шляху, де акцент зміщується з кар’єрних досягнень на дозвілля, сім’ю або передачу досвіду у формі громадської чи волонтерської активності.

Самоконцепція (Self – concept): центральна роль – вибір кар'єри залежить від того, як людина бачить себе (свої навички, інтереси).

Зрілість кар'єри (Career Maturity): готовність людини справлятися із завданнями свого віку на шляху розвитку кар'єри.

Ролі та їх значущість (Role Salience): кар'єра переплітається з іншими життєвими ролями (учень, працівник, батько, громадянин).

Теорія Д.Супера створює надійну основу для розуміння того, як людина будує свою кар'єру, приймає професійні рішення та адаптується до змін протягом усього життя. В основі цього процесу лежить постійне самопізнання та намагання реалізувати свою "Я-концепцію" у професійній діяльності [41] .

Разом з тим, сьогодення відкриває значно ширші горизонти для трансформації життєвого шляху, перетворюючи зрілість на період нових

ресурсів та перспектив. Сучасна людина отримує свободу змінювати професійну сферу відповідно до своїх внутрішніх запитів стільки разів, скільки цього вимагає її потреба у самоактуалізації.

Досліджуючи вибір фаху психолога, О. І. Галян акцентує увагу на тому, що мотиваційне ядро цього процесу безпосередньо корелює із самооцінкою професійно значущих якостей. Автор зазначає, що адекватна мотиваційна установка на початкових етапах навчання є запорукою успішної ідентифікації студента з майбутньою роллю фахівця-практика [7].

Аналізуючи внутрішню структуру цього процесу, важливо звернутися до сучасних досліджень професійного становлення. Зокрема, у дисертаційному дослідженні Д. А. Броцької зазначається, що «професійне становлення – це цілісний процес формування особистості як суб'єкта професійної діяльності, що розпочинається з моменту вибору професії і триває протягом усього професійного життя» [6]. Автор наголошує, що для психолога це становлення неможливе без розвитку «емоційної гнучкості та рефлексивної культури» [6]. Ми погоджуємося з думкою автора, що професійне становлення у процесі підготовки є «динамічним процесом перетворення знань у переконання, а навичок – у професійну позицію» [6]. Ці цитати підкреслюють, що магістратура – це не просто отримання диплома, а трансформація самосвідомості.

Спираючись на теоретичний аналіз С. Хлєстової [36], ми розглядаємо етапи професійного становлення крізь призму концепції М. Волошенко, яка виокремлює 4 стадії з глибоким психологічним змістом:

1) Зародження професійних намірів. Цей етап характеризується виникненням первинної зацікавленості психологією. Під впливом соціального оточення, фільмів або особистого досвіду подолання криз, особистість формує ідеал майбутньої професії. На цій стадії вибір часто є емоційним та недостатньо усвідомленим. Магістранти, згадуючи цей етап, зазначають, що їх приваблювала можливість «розгадувати таємниці людської душі» або бажання «розібратися у собі». Важливо, щоб на цій стадії мрія

трансформувалася у реальний план дій, що веде до вступу у заклад вищої освіти.

Професійне навчання (фахова підготовка). Період активної соціалізації в стінах ЗНУ. Магістрант стикається з реальністю психологічної науки, яка виявляється складнішою за початкові уявлення. На цьому етапі відбувається інтенсивне засвоєння теорій, оволодіння інструментарієм психодіагностики та консультування. Студент починає бачити себе як професіонала, формується його науковий світогляд. Це час сумнівів і криз, коли особистість має підтвердити свій вибір через успішне складання іспитів та проходження практик. Саме тут закладається база для подальшої спеціалізації.

Входження у професію (первинна адаптація). Перехідний період від статусу «студента» до статусу «практика». Особистість стикається з реальними клієнтами, трудовим колективом та відповідальністю за результат своєї праці. Для молодого психолога данийетап часто є стресовим через страх помилки. Відбувається перевірка теоретичних знань на життєздатність. Успіх на цій стадії залежить від наявності підтримки (супервізії) та внутрішньої стійкості. Самовизначення набуває характеру професійного самоствердження, де людина остаточно відповідає собі на питання: «Чи я справді на своєму місці?».

Професійна реалізація. На цій стадії фахівець досягає високого рівня майстерності. Його діяльність стає творчою та автономною. Людина не просто виконує обов'язки, а впроваджує власні методики, займається самоосвітою, бере участь у професійних спільнотах. Професійне самовизначення переходить у площину акмеології – прагнення до вершин. Психолог починає відчувати глибоке задоволення від своєї праці, його професійна ідентичність стає цілісною та стабільною. Це етап самореалізації особистості через служіння людям та розвиток професійної галузі.

Додатково слід виділити ієрархію чинників, що впливають на ці стадії. Спираючись на аналіз [28, 24], ми поділяємо їх на суб'єктивні (інтереси, здібності, цінності) та об'єктивні (соціальний попит, вплив родини). В умовах війни ці чинники підлягають трансформації.

Особливої актуальності в сучасних умовах набуває концепція О. І. Гури та Т. Є. Гури щодо особливостей самопроєктування магістрантами психології власного професійного розвитку. Автори обґрунтовують, що в екстремальних умовах воєнного часу традиційні підходи до професійного становлення трансформуються. Ключовим психологічним механізмом у цей період стає самопроєктування – активне, свідоме конструювання власного фахового майбутнього, що постає як суб'єктна відповідь особистості на виклики нестабільного та травматичного соціуму [11].

Згідно з поглядами авторів, самопроєктування магістрантів – психологів не є лінійним процесом. Воно базується на глибокій рефлексії особистісного досвіду, де пережите під час війни переосмислюється та інтегрується у професійно значущий ресурс. Це дозволяє майбутньому фахівцю виступати не об'єктом впливу зовнішніх обставин, а активним суб'єктом життєдіяльності, здатним самостійно моделювати професійні ролі та стратегії подолання кризових ситуацій. У статті наголошується, що така активність є засобом подолання професійної невизначеності та способом збереження цілісності професійного «Я» [11].

Відповідно до наукової логіки науковців, цей динамічний процес моделювання власного «Я» потребує певної внутрішньої опори та структурованості. Тому для детального аналізу того, на яких саме особистісних структурах базується ця суб'єктна активність, ми пропонуємо розглянути ключові компоненти професійного самовизначення.

У таблиці 1.1 представлено змістове наповнення цих складників, які ми розглядаємо як психологічний фундамент для реалізації процесу самопроєктування магістранта в умовах соціальної нестабільності.

Таблиця 1.1 – Характеристика ключових компонентів професійного самовизначення особистості

Компонент	Суть	Приклад прояву
Когнітивний	Знання про професії, вимоги ринку праці, можливості навчання	Дослідження інформації про різні професії, ознайомлення з вакансіями

Продовження таблиці 1.1

Мотиваційний	Особисті інтереси, цінності, прагнення	Вибір професії відповідно до власних уподобань та життєвих цілей
Особистісний	Самопізнання, самооцінка, саморефлексія	Аналіз власних здібностей, схильностей, сильних і слабких сторін
Соціально-культурний	Вплив суспільства, родини, культурного контексту	Урахування очікувань батьків, суспільного престижу професії, культурних норм
Діяльнісний	Реалізація у практичній професійній діяльності	Стажування, практика, участь у професійних проєктах, самореалізація
Смисловий	Пошук значення і цінності професійної діяльності	Усвідомлення ролі професії у власному житті та для суспільства

Аналіз даних, наведених у таблиці 1.1, дозволяє детально розглянути функціональне значення кожного компонента.

Зокрема, когнітивний компонент є фундаментом, на якому будується вся подальша діяльність. Для магістранта психології це не просто набір теоретичних знань, а здатність адекватно оцінювати свої когнітивні ресурси щодо вимог обраного напрямку (наприклад, кризової психології чи реабілітації).

Мотиваційний компонент виступає внутрішнім рушієм процесу. В умовах соціальної нестабільності ми спостерігаємо перехід від зовнішньої мотивації (престиж, диплом) до внутрішньої – потреби бути корисним суспільству.

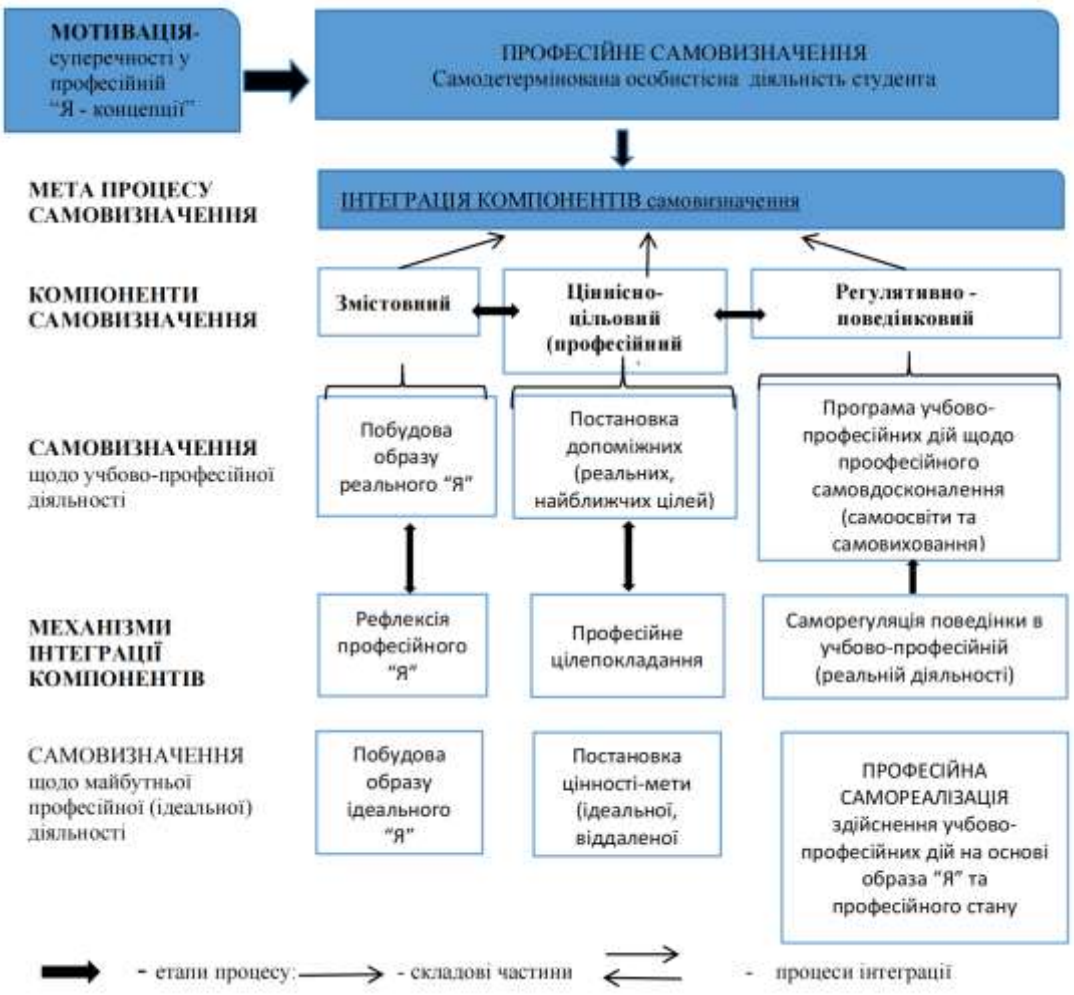
Особистісний компонент тісно корелює з рефлексією, яку Д. А. Броцька визначає як необхідну умову становлення фахівця, оскільки без самоаналізу неможливе формування професійної етики та стійкості [6].

Ціннісно – смисловий компонент відіграє роль "компаса" у професійному самовизначенні. Він дає відповідь на питання про призначення обраного шляху, що є особливо актуальним для магістрантів-психологів, які бачать свою місію у відновленні ментального здоров'я українців.

Нарешті, діяльнісний компонент свідчить про готовність магістранта переходити від теорії до практики, що проявляється у суб'єктній позиції під час проходження навчальних практик у ЗНУ.

Узагальнюючи наукові погляди на структуру досліджуваного феномену, ми вважаємо за доцільне спиратися на модель Є. В. Кучеренка, який розглядає професійне самовизначення майбутніх психологів як цілісну систему, що охоплює змістовий, ціннісно – цільовий та регулятивно – поведінковий компоненти (див. табл. 1.2) [18].

Таблиця 1.2 – Структурні компоненти професійного самовизначення майбутніх психологів (за Є. В. Кучеренком)[18]



Як бачимо з таблиці 1.2, змістовий компонент відповідає за інформаційну готовність студента до майбутньої професії (знання про професію та образ "Я-професіонал"). Ціннісно – цільовий компонент є ядром

самовизначення, оскільки він визначає сенс діяльності психолога – допомогу іншим (професійні цінності та мотиви вибору). Регулятивно – поведінковий компонент забезпечує здатність майбутнього фахівця до постійного самовдосконалення та рефлексії власної практики (здатність керувати власним розвитком та рефлексія). Ці компоненти утворюють фундамент для формування суб'єктної позиції студента в процесі фахової підготовки.

"Отже, професійне самовизначення студента – це самодетермінована

особистісна діяльність, спрямована на інтеграцію уявлень щодо учбово -професійної діяльності як актуальної (реальної) з професійною діяльністю як потенційно можливою (ідеальною). Цей процес є особистісною діяльністю, оскільки в її структурних компонентах уявлення щодо провідної діяльності інтегруються з уявленнями стосовно діяльності, до якої особистість прагне або готує себе потенційно. При цьому ми виділяємо професійну самовизначеність – відрефлсксовану студентом професійну «Я-концепція», що переживається ним на рівні інтегрованості своєї особистості.

Загальним наслідком неузгодженості між компонентами самовизначення є професійна невизначеність студента. Невизначеність у психологічному часі виникає у разі невідповідності між деякими компонентами в плані психологічного дійсного та майбутнього. Невизначеність в учбово -професійній діяльності виникає у випадку, коли порушено взаємообумовленість уявлюваних студентом можливостей з постановкою цілей та подальшими діями у психологічному дійсному. Невизначеність у майбутній професійній діяльності має місце, коли створений образ ідеального "Я" не відповідає постановці цінності-меті і навпаки.

Розроблена модель професійного самовизначення студента дозволила емпірично дослідити розвиток цього явища у майбутніх психологів" [цит. за: 18].

1.2 Соціальний контекст вибору професії: вплив сім'ї, освіти та соціального середовища

Професійний вибір як фінальний етап та результат складного процесу професійного самовизначення детермінований широкою низкою взаємопов’язаних чинників. Серед ключових аспектів, що формують цей вибір, дослідники виокремлюють індивідуальні здібності, ціннісні орієнтації та наміри особистості, її внутрішні прагнення, а також розгалужену систему зовнішніх умов, зокрема динамічний попит на сучасному ринку праці. Складність і багатовекторність цього процесу зумовлена множиною перехресних впливів, для систематизації яких у психологічній науці було запропоновано низку фундаментальних класифікацій.

Розглядаючи чинники професійного самовизначення, необхідно уточнити зміст самого поняття «чинник», яке в науковому дискурсі тлумачиться як «умова, рушійна сила, причина будь-якого процесу, що визначає його характер або одну з основних рис; фактор». Мікросвіт людини не існує ізольовано; він формується під постійним впливом зовнішніх (суспільних) обставин, відповідно до яких коригуються та актуалізуються внутрішні потенції особистості. Точкою відліку для наукової систематизації тут виступає сама особистість: чинники, безпосередньо пов’язані з її фізичними, психічними, інтелектуальними можливостями та ціннісно – смисловою сферою, класифікуються як внутрішні; ті ж, що зумовлені суспільними умовами, економічною ситуацією та соціокультурним оточенням – як зовнішні [33].

Для побудови цілісного розуміння соціального контексту професійного вибору ми спираємося на екологічну модель У. Бронфенбреннера. Ця теорія розглядає розвиток особистості як процес постійної взаємодії суб'єкта із системою взаємовкладених екосистем. Як ґрунтовно зазначає Н. Дарлінг [39] у праці «Ecological Systems Theory: The Person in the Center of the Circles», такий підхід дозволяє проаналізувати професійне становлення людини як

«особистості в центрі кіл», де кожен рівень оточення – від найближчого сімейного кола до глобальних ідеологій – має прямий або опосередкований вплив на прийняття життєво важливих рішень.

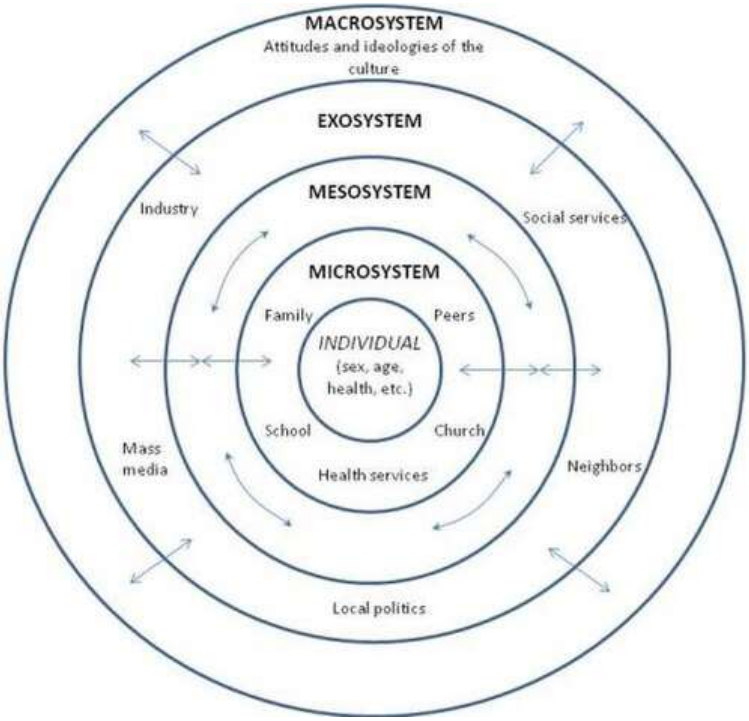


Рисунок 1.3 – Модель екологічних систем розвитку особистості за У. Бронфенбреннером (адаптовано за Darling, 2007)

Відповідно до цієї концепції, професійне самовизначення майбутнього фахівця формується під кумулятивним впливом таких рівнів:

– Individual (Індивідуальний рівень): у центрі системи знаходиться сама особистість із притаманними їй біологічними та психологічними характеристиками (вік, стать, стан здоров'я, темперамент).

- Microsystem (Мікросистема): це безпосереднє оточення, в якому людина проводить найбільше часу – сім’я (Family), школа (School), референтна група однолітків (Peers), релігійна громада (Church) та медичні служби (Health services). Саме в межах мікросистеми закладаються первинні професійні інтереси та розвиваються емпатійні здібності, критично важливі для професії психолога.

- Mesosystem (Мезосистема): охоплює систему взаємозв’язків між елементами мікросистеми (наприклад, характер взаємодії між батьками та

вчителями). Конструктивна мезосистема забезпечує узгодженість професійних планів підлітка з очікуваннями значущих дорослих.

- Exosystem (Екзосистема): суспільні структури, які безпосередньо не включають особистість, але мають на неї потужний опосередкований вплив через засоби масової інформації (Mass media), соціальні служби, місцеву політику та стан індустрії в регіоні.

- Macrosystem (Макросистема): найширше коло, що відображає панівні в суспільстві ідеології, культурні установки та цінності.

В сучасних умовах України саме макросистема (ситуація війни) диктує колосальний суспільний запит на психологічну допомогу, що робить професію психолога соціально значущою та пріоритетною.

У класичній та сучасній психології представлено різноманітні підходи до детермінації цього процесу. Один із фундаторів теорії професійного розвитку

Е. Гінзберг виокремлював такі критичні чинники: вплив батьківської родини (пряме спадкоємство професії, сімейна атмосфера, реалізація через дитину неусвідомлених мрій батьків), роль друзів та педагогів, статево – рольові стереотипи, рівень інтелекту та успішність, а також об'єктивний соціально-економічний попит. Натомість Д. Супер розширив цей аналіз через концепцію «Я-образу», стверджуючи, що вибір професії – це акт реалізації власної «Я-концепції» у соціально значущій ролі [3, 5].

О. Є. Голомшток акцентував на дихотомії зовнішніх чинників (потреби ринку праці, доступність закладів вищої освіти, вплив ЗМІ) та внутрішніх чинників (професійна спрямованість, активність суб'єкта). М. М. Захаров запропонував ієрархічну модель, що включає макросередовище, регіональні умови та індивідуальні особливості. Л. Д. Столяренко та Т. А. Болкун у своїх працях звертають особливу увагу на об’єктивні характеристики сім’ї: соціальне оточення, освітній рівень батьків та домашні умови, які створюють базис для подальшого самовизначення особистості [5]. Уточнюючи ці погляди, Д.С. Биковська наголошує, що для сучасного покоління школярів

вирішального значення набуває баланс між особистими ідеалами та практичними знаннями про реалії професійного світу [3].

Для глибшого розуміння реального стану речей звернемося до результатів емпіричного дослідження М. В. Ткаченко [33]. Авторкою було з’ясовано ієрархію чинників, що впливають на вибір професії сучасною молоддю

Таблиця 1.2 – Чинники професійного вибору (за результатами опитування М. В. Ткаченко)

Чинники вибору професії	Частота (осіб)	Відсоток
Маю до цього здібності	121	69,5
Порада батьків, рідних	86	49,4
Високий дохід	82	47,1
Престижність професії	61	35,1
Актуальність на ринку праці	53	30,5
Порада друзів, знайомих	23	13,2
Сімейна традиція	18	10,3
Вплив реклами та ЗМІ	2	1,1

Дані таблиці яскраво демонструють, що сім’я залишається найпотужнішим зовнішнім чинником впливу (49,4 %). Крім того, спостерігається тенденція до прагматизації вибору: майже половина респондентів (47,1 %) орієнтуються на майбутній фінансовий стан. Цікаво, що вплив мас-медіа у 2013 році оцінювався як мінімальний, проте сучасні соціокультурні умови демонструють радикальну зміну цієї тенденції [2].

Сімейне середовище у контексті вибору професії допомагаючого типу (психолога) відіграє роль не просто джерела порад, а первинного простору смислотворення. Як зазначають М. В. Савчин та Л. П. Василенко [29], саме в сім'ї закладаються основи емпатії – базової професійної компетенції. За теорією Т. М. Титаренко [32], в умовах суспільних криз родина стає «лабораторією стійкості», де підліток засвоює здорові орієнтації.

Цей процес реалізується через чотири ключові механізми:

Емоційне єднання: досвід спільного дозвілля формує в особистості базову довіру та здатність до глибокого розуміння почуттів іншої людини.

Навчання самодопомозі: коли сім’я спільно опановує техніки психологічної регуляції, для дитини психологія перестає бути абстрактною наукою і стає життєво необхідним інструментом.

Взаємодопомога як копінг – стратегія: успішний досвід подолання сімейних криз через діалог формує у майбутнього абітурієнта впевненість у власній професійній придатності.

Інтерналізація здоровіших цінностей: якщо в родині піклування про ментальне здоров'я є нормою, це стає етичним фундаментом майбутньої професійної діяльності.

Дослідження І. А. Сербін – Жердецької підтверджує, що в структурі вибору фахівців (зокрема працівників правоохоронних органів та психологів) порада батьків сприймається як «внутрішня цінність», а покликання та особиста зацікавленість є ознаками адекватних та стійких життєвих стратегій [30].

У сучасних умовах вплив макросистеми (суспільства) на професійний вибір психолога суттєво посилився завдяки масштабним неформальним освітнім ініціативам.

Сучасні освітні ініціативи у сфері психології відіграють вирішальну роль у формуванні професійних орієнтацій. Яскравим прикладом є масовий онлайн -вебінар психолога, кандидата філософських наук, Холоденко Н., який демонструє три ключові аспекти впливу неформальної освіти на професійний вибір:

- по-перше, подібні ініціативи роблять психологічні знання доступними для масового споживача, руйнуючи традиційні бар'єри між академічним знанням і суспільством.

- по-друге, вони формують позитивний образ психологічної професії, трансформуючи її з абстрактного поняття в конкретний інструмент допомоги.

– по-третє, такі заходи стимулюють інтерес до подальшого професійного розвитку в цій галузі, показуючи практичну цінність психологічних знань у повсякденному житті.

Цей підхід до освіти створює потужний стимул для професійного самовизначення, демонструючи, що психологія є не лише теоретичною наукою, але й практичною діяльністю, спрямованою на реальну допомогу людям у вирішенні їхніх проблем.

27 травня 2025 року відбулася унікальна подія в історії української психології: психологічний майстер-клас «5 ключів для прориву у житті» під керівництвом Холоденко Н. встановив рекорд України у категорії «Масові заходи» як наймасштабніший психологічний онлайн – вебінар. Протягом 3 годин 15 хвилин до заходу долучилися 41 035 учасників з 79 країн світу, при цьому одночасно на ефірі перебували 16 637 осіб.

Ця подія була офіційно зафіксована «Книгою світових рекордів» (Book World Records) — міжнародним проєктом, метою якого є публічна фіксація та презентація визначних досягнень у різних сферах життєдіяльності. Проєкт, заснований українськими та міжнародними рекордсменами, функціонує як незалежна платформа у понад 30 країнах світу та ґрунтується на принципах об'єктивності, прозорості та суспільної значущості. Кожен рекорд, включаючи вебінар Холоденко, проходить триетапну експертну перевірку на автентичність, унікальність та соціальну цінність за участю понад 40 фахівців різних галузей.

Майстер – клас, в ході якого понад 41 тисяча учасників з 79 країн приєдналися до онлайн – вебінару з психології, яскраво свідчить про активну потребу українського суспільства в психологічній самоосвіті та ментальному самовдосконаленні. Масштаб участі не лише демонструє зростання обізнаності про важливість психічного здоров'я, але й відображає бажання людей активно займатися власним психологічним розвитком, опанувати практичні інструменти самодопомоги та розширити знання про власний психічний стан.

Офіційне визнання цього досягнення міжнародним проєктом "Книга світових рекордів" підкреслює, що самоосвіта в сфері психології перестає бути індивідуальним запитом і перетворюється на масовий соціальний тренд, що сприяє формуванню нової культури психологічної грамотності в Україні.

Даний факт також засвідчує, що сучасні українці все більше усвідомлюють власну відповідальність за свій психологічний стан і готові інвестувати час та зусилля у власний розвиток, що є ключовим чинником побудови стійкого та психологічно здорового суспільства. Слід зазначити, що рекорди трансформуються з індивідуальних досягнень у явища колективного значення, відповідно формують культурний спадок, зміцнюють соціальні зв’язки та стимулюють прагнення до самовдосконалення.

Важливо наголосити, приклад ілюструє, як сучасні освітні ініціативи: роблять психологічні знання доступними для масового споживача, формують позитивний образ психологічної професії, стимулюють інтерес до подальшого професійного розвитку в цій галузі [27].

Ми вже зазначали та підкреслювали, що сімейне середовище виступає первинним простором. Саме в сім’ї людина вчиться піклуватися не лише про власне психічне здоров'я, але й про благополуччя близьких. Турбота проявляється через:

Спільне проведення дозвілля, що сприяє емоційному єднанню

Колективне навчання новим стратегіям психологічної самодопомоги

Взаємну підтримку у подоланні стресових ситуацій

Формування здорових орієнтацій як сімейної цінності

Саме в сімейному колі закладаються основи емпатії, що є ключовою компетенцією майбутніх психологів. Досвід турботи про психічне здоров'я родини стає потужним мотиваційним фактором для обрання психологічних професій, перетворюючи особистий досвід на професійне покликання. Для підтвердження цієї думки висвітлюємо роботу великої команди з психологічної під тримки в Україні.

У квітні 2025 року в Києві реалізували масштабний культурно - просвітницький проєкт – інтерактивну виставку «Третє дихання», організовану компанією Mastercard. Проєкт об’єднав зусилля понад 200 фахівців, серед яких були психологи зі світовим ім'ям (Пол та Ів Екмани, Бессел ван дер Колк, Джозеф Леду) та український психолог Світлана Ройз.

Виставка стала унікальним простором для самопізнання, що зібрав понад 110 000 відвідувачів. Основна мета ініціативи – допомогти людям зрозуміти власні емоції, знайти внутрішню опору та зміцнити психологічну стійкість

За даними опитування, проведеного на майданчику виставки, 45% учасників ідентифікують соціальні зв'язки (родина, друзі) як ключовий ресурс психологічної стійкості, тоді як 12% респондентів посилаються на віру в майбутнє, а 9% – на кохання як джерела внутрішньої опори. Цей успіх не лише підтверджує суспільну актуальність проблематики психічного здоров'я, але й демонструє ефективність партнерства між бізнесом, наукою та мистецтвом у створенні інноваційних рішень для психологічної підтримки населення в умовах кризи. Подібні ініціативи сприяють формуванню нової культури турботи про ментальне здоров'я, де відкритий діалог про емоційні стани стає нормою суспільної взаємодії.

Слід ще раз згадати, що саме в сімейному колі закладаються основи емпатії, що є ключовою компетенцією майбутніх психологів. Досвід турботи про психічне здоров'я родини стає потужним мотиваційним фактором для обрання психологічних професій, перетворюючи особистий досвід на професійне покликання [11].

Звертаємо увагу на Аналітичний звіт «Чому люди уникають психологічної допомоги: бар’єри та стереотипи» підготовлено командою Інституту поведінкових досліджень АЮК у співпраці з American University Kyiv та Rating Lab. Метою дослідження було проаналізувати ставлення населення до психологів і психологічної допомоги, виявити основні бар’єри, що перешкоджають зверненню до фахівців, а також зрозуміти роль соціальних стереотипів у формуванні поведінки.

У звіті представлено результати опитування, що дозволяють простежити, як українці сприймають психологічну допомогу, які чинники заважають зверненню та яким джерелам інформації вони довіряють. Особливий акцент зроблено на аналізі рівня стресу та потреби у психологічній підтримці: досліджено загальний рівень стресу, самооцінку психоемоційного стану, індивідуальні способи його покращення, а також вплив досвіду війни на психологічне благополуччя. Окремий розділ присвячено питанню довіри до інших людей як важливому соціальному чиннику, що впливає на готовність звертатися по допомогу.

Аналіз впливу доходів, досвіду та бар'єрів на доступність психологічної допомоги

Дослідження виявляє прямі кореляції між рівнем доходів, досвідом психологічної допомоги та ставленням до неї. Респонденти з найнижчим рівнем доходу демонструють найвищий рівень скептицизму: 27,6% з них ставляться до психологічної допомоги негативно, що вдвічі перевищує аналогічний показник серед респондентів з високими доходами (13,8%).

Загалом лише 19% опитаних мають досвід звернення за психологічною допомогою, з яких 22% серед жінок та 14% серед чоловіків. Серед цих респондентів лише 5% пройшли повний курс терапії, 7% мали кілька сеансів, та 7% – однократне звернення.

Ключовим фактором довіри виступає тривалість терапії: серед респондентів з однократним досвідом лише 43,1% ставляться до психологічної допомоги позитивно, тоді серед тих, хто мав кілька сеансів – 68,4%, а серед тих, хто пройшов повний курс – 84% [37].

Як зазначають М. П. Кравченко та М. Л. Варакута, в умовах війни та соціальної нестабільності відповідальність за професійний вибір зростає. Більшість старшокласників відчувають психологічну напругу через необхідність прийняття доленосних рішень. Успішним є той вибір, де внутрішні ресурси особистості (адекватна самооцінка, мотивація досягнення) гармонійно поєднуються зі сприятливою підтримкою мікросистеми (родини та вчителів) [17].

Отже, соціальний контекст вибору професії психолога в сучасних умовах визначається багаторівневою взаємодією факторів. Якщо мікросистема (сім'я) забезпечує емоційну опору та ціннісну основу вибору, то макросоціальні чинники – суспільний запит, спричинений війною, та активний медіапростір – задають вектор професійної реалізації. Така взаємодія перетворює професійне самовизначення з індивідуального пошуку на суб'єктну відповідь особистості на виклики часу. Розуміння цієї динаміки дозволяє розглядати вибір фаху психолога не лише як акт самоактуалізації, а й як свідомий крок до виконання соціально значущої місії в умовах нестабільного соціуму.

Висновки до розділу 1

У першому розділі на основі теоретичного аналізу психолого-педагогічних джерел було розкрито сутність професійного самовизначення особистості та визначено систему факторів, що детермінують вибір професії психолога в сучасних умовах.

Аналіз наукових підходів дав підстави під розуміти професійне самовизначення як складну самодетерміновану діяльність студента, що спрямована на інтеграцію реальних уявлень про навчання з ідеальним образом майбутньої професії.

Встановлено, що структурна модель цього явища у майбутніх психологів охоплює змістовий, ціннісно – цільовий та регулятивно – поведінковий компоненти.

Узагальнення підходів Є. Кучеренка дозволило визначити професійну самовизначеність як відрефлексовану «Я-концепцію», де успішність становлення фахівця залежить від узгодженості між його внутрішніми цінностями та обраними цілями діяльності.

Основними соціально-психологічними факторами є ієрархічна сукупність зовнішніх та внутрішніх впливів, що розглядаються в межах екологічної моделі У. Бронфенбреннера.З'ясовано, що в умовах війни та соціальної нестабільності відповідальність за професійний вибір значно

зростає, а його успішність визначається гармонійним поєднанням внутрішніх ресурсів особистості (мотивації, самооцінки) із підтримкою мікросистеми – передусім родини та вчителів. Особливого значення набуває соціальний контекст, де традиційні сімейні цінності переплітаються з новими медійними трендами та гострою суспільною потребою у фахівцях допомагаючого типу.

Таким чином, основними соціальними чинниками вибору професії психолога є:

1. Ціннісна підтримка родини, яка закладає фундамент емпатії та поваги до психологічного благополуччя.
2. Високий суспільний запит на ментальну підтримку населення в умовах воєнного стану.
3. Популяризація психологічних знань через медіапроєкти, неформальну освіту та масові просвітницькі ініціативи.
4. Можливість професійної самореалізації в університетському середовищі через практику, наукову діяльність та підтримку викладацької спільноти.

РОЗДІЛ 2
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Війна як екстремальний чинник трансформації особистісних і професійних орієнтацій

Розгляд трансформації особистісних орієнтацій магістрантів-психологів потребує глибокого методологічного аналізу самої природи воєнного часу як середовища життєдіяльності. Згідно з концепцією О. О. Байєр, життєва криза визначається не просто як стрес, а як стан, у якому базовані на попередньому досвіді способи реагування та моделі поведінки стають повністю недієвими [1]. Це спричиняє стійку комплексну психосоматичну реакцію, оскільки руйнується звична «картина світу».

Автор робить принципове розмежування, наголошуючи, що війна є ненормативною кризою-катастрофою. На відміну від нормативних (вікових чи професійних) криз, які є закономірними та певною мірою очікуваними, криза-катастрофа має примусовий характер. Вона вривається в життя людини ззовні, ламає її плани та «зупиняє автоматичне життя»[1]. Для магістранта-психолога це означає, що його вибір професії більше не може бути «автоматичним» (за інерцією після бакалаврату або через престиж).

В умовах «мирного часу» професійне самовизначення часто відбувається в межах соціальних стандартів або сімейних традицій. Проте екстремальна криза війни анулює ці стандарти, оголюючи саму суть людського існування. Науковець зазначає, що кризова ситуація ставить людину перед необхідністю «зміни способу буття — життєвого стилю, способу мислення, ставлення до себе та навколишнього світу»[8, 31].

Ми припускаємо, що обрання магістратури з психології в цей історичний момент є не просто освітнім кроком, а формою радикальної

адаптації до «нового буття». Для магістранта – це шлях подолання екзистенційної безпорадності. Коли зовнішній світ руйнується, особистість шукає опору всередині, і інструменталізація знань про психіку стає головним інструментом цієї опори.

Таким чином, війна виступає екстремальним фільтром, що трансформує професійну орієнтацію: вона переміщується з площини «побудови кар'єри» у площину «екзистенційного виживання та знаходження нових сенсів». Професія психолога стає для студента способом не просто вижити, а перетворити хаос війни на структуровану допомогу, що повертає суб'єктність як самому майбутньому фахівцю, так і його потенційним клієнтам.

Це трансформація від позиції «об'єкта впливу війни» до позиції «суб'єкта подолання її наслідків». Вибір магістратури тут – це свідоме рішення взяти на себе роль того, хто буде відновлювати психічне здоров'я нації, що є найвищою формою особистісної відповідальності в кризових умовах.

Для здійснення глибокого аналізу того, чому за ідентичних екстремальних умов одні магістранти – психологи демонструють високу професійну активність і готовність до допомоги, тоді як інші впадають у стан апатії чи професійної стагнації, необхідно детально дослідити внутрішні механізми «переробки» життєвої кризи. В. М. Заїка у своїх працях пропонує унікальну методологічну базу – типологію трансформацій особистості, яка дозволяє класифікувати різні вектори змін особистісних орієнтацій [31]. Використання цієї типології дає нам підстави вважати, що вибір магістратури та подальша професійна траєкторія в умовах війни прямо залежать від домінуючого типу реагування на кризу.

Автор розглядає трансформацію не як лінійний процес, а як багатовекторну суб'єктну активність. Крізь призму нашого дослідження ми можемо адаптувати та детально розкрити ці типи:

1. Меланхолійний тип: стратегія інволюційного ухилення.

За характеристикою В. М. Заїки, цей тип особистості в ситуації глобальної кризи (якою є війна) демонструє «передбачений сум, схильність до ухилення та передчасну капітуляцію» перед обставинами [36]. Психологічний профіль такої трансформації характеризується «втечею у спогади» та ідеалізацією минулого («досвітнього») життя. У контексті магістрантів-психологів ми можемо гіпотетично стверджувати, що меланхолійний тип сприймає війну як абсолютну, непереборну силу, що повністю анігілює особисту суб'єктність. Трансформація особистісних орієнтацій тут, імовірно, набуває інволюційного характеру – замість розвитку відбувається регрес до простіших форм захисту. Професійний інтерес таких студентів часто стає суто егоцентричним: психологічні знання використовуються ними не як інструмент допомоги іншим, а як засіб «самолікування» та пошуку короткочасного заспокоєння. Доцільно висунути припущення, що для таких осіб характерне вимивання ціннісного компонента професії, оскільки внутрішній ресурс повністю витрачається на підтримку власної цілісності, не залишаючи місця для емпатії до клієнта.

2. Соціально-залежний тип: стратегія адаптивної кон'юнктури

Даний тип, згідно із Заїкою, обирає шлях «пасивного співробітництва» з обставинами та беззастережного прийняття запропонованих соціумом ролей [36]. Головною рисою такої трансформації є орієнтація на зовнішні стандарти та «правильні» моделі поведінки, які диктуються середовищем у момент кризи. Аналізуючи магістрантів цього типу, можна логічно припустити, що їхній вибір професії психолога в умовах війни значною мірою диктується «соціальним запитом». Вони бачать, що професія стала актуальною, престижною та «необхідною для суспільства», і підлаштовують свої орієнтації під цю кон'юнктуру. Проте, ми можемо стверджувати, що за такою зовнішньою активністю ховається відсутність глибокої внутрішньої переробки особистого травматичного досвіду. Це «вибір без вибору», де магістрант стає функціонером, але не стає «терапевтом за покликанням». Існує ймовірність, що такі фахівці будуть ефективними в адмініструванні

допомоги, проте відчуватимуть серйозні труднощі при зіткненні з глибоким болем іншої людини, оскільки їхня власна трансформація залишилася на рівні соціальної адаптації, не торкнувшись екзистенційних глибин.

3. Героїчний тип: стратегія еволюційного прориву та суб'єктної волі

Цей тип є фундаментальним для обґрунтування нашої гіпотези про трансформацію особистості через професіоналізацію болю. В. М. Заїка описує героїчний тип через активне «обурення, протистояння кризі, переживання протесту та потужну емоційну експресію»[36]. Ключовою ознакою є «пошук власної користі з кризи», де під користю автор розуміє екзистенційний капітал – нові сенси, знання та гартовану стійкість. Ми вважаємо, що для магістранта героїчного типу війна стає не лише трагедією, а й «матеріалом» для самотворення. Вибір професії тут виступає як свідомий акт волі, спрямований на подолання хаосу. Можна прийти до думки, що внутрішня установка такого студента формується за принципом: «Мій біль дає мені право і знання, щоб лікувати біль інших». Трансформація орієнтацій у цьому випадку має чітко виражений еволюційний характер. Цілком припустимим видається твердження, що саме у представників героїчного типу відбувається найбільш повна інтеграція травматичного досвіду в структуру професійної ідентичності. Власна вразливість, усвідомлена через навчання в магістратурі, перестає бути слабкістю і перетворюється на фундамент професійної стійкості. Професійна орієнтація зміщується від «кар'єрного зростання» до «місії», що дозволяє магістранту зберігати високу працездатність навіть в умовах тривалого стресу.

Порівняльний аналіз векторів трансформації

Таким чином, спираючись на типологію В. М. Заїки, є підстави вважати, що процес трансформації особистісних орієнтацій магістрантів-психологів не є однорідним [36].

Якщо меланхолійний шлях веде до самоізоляції у професії, а соціально-залежний – до формалізації діяльності, то героїчний тип забезпечує суб'єктну реалізацію особистості.

Це дозволяє нам висунути наукове припущення, що найбільш стійка професійна готовність формується саме за умови трансформації особистості за героїчним типом, де криза війни використовується як трамплін для переходу на вищий рівень екзистенційної та професійної зрілості. Професія психолога для таких студентів стає «контейнером» для переробки агресії та відчаю воєнного часу в конструктивну діяльність, спрямовану на відновлення ментального здоров'я нації.

Трансформація особистісних та професійних орієнтацій психологів в умовах війни, імовірно, не обмежується лише зміною світоглядних установок, а має глибокий психосоматичний та афективний фундамент. Для розуміння цього процесу доцільно звернутися до концепції Пітера Левіна, викладеної у праці «Пробудження тигра»[10, 36].

Дослідник обґрунтовує, що травма не є суто психологічним феноменом у традиційному розумінні; це насамперед «біологічно заснована реакція», а коріння в інстинктивних механізмах виживання. Коли людина стикається з загрозою (війною), її організм мобілізує колосальну кількість енергії для стратегій «боротьби» або «втечі». Проте, якщо ці стратегії неможливо реалізувати повністю, вмикається третя, найбільш деструктивна реакція - «завмирання» (immobility). У цьому стані висока енергія виживання виявляється заблокованою всередині нервової системи [10, 36].

Це вказує на ймовірність, що психологи, які перебувають в епіцентрі воєнних подій, існують у стані такого «циклу, що не завершився». Науковець стверджує, що якщо ця енергія не буде розряджена або трансформована, вона перетворюється на симптоми посттравматичного розладу. Однак автор вказує на можливість «трансформації екстремальних переживань».

У контексті дослідження ми схиляємось до думки, що вибір психології стає для студента формою соціально значущої розрядки. Навчання, оволодіння техніками допомоги та глибоке теоретичне розуміння процесів дозволяє студенту спрямувати «заблокований жах» у конструктивне русло. Таким чином, біологічна енергія страху, імовірно, трансформується у професійну пильність та емпатичну чутливість до болю інших.

Цей підхід суттєво розширюється через психоаналітичну лінзу Отто Кернберга. Автор вводить поняття «метаболізації» травми, проводячи аналогію з фізіологічним процесом перетравлення [10, 36]. Він наголошує, що досвід війни є настільки інтенсивним та агресивним, що він «не може бути абсорбований (поглинутий) психікою» у своєму первинному вигляді. Без спеціальних ментальних інструментів такий досвід залишається «неперетравленим», вбудовуючись у структуру особистості як хронічна агресія, депресія або патологія характеру.

У контексті нашого дослідження логічно вбачається, що академічне середовище магістратури та науковий дискурс виступають для студента тим самим «професійним контейнером», про який опосередковано згадує дослідник. Наукові терміни, класифікації та методики дають магістранту змогу дистанціюватися від хаотичного афекту та почати процес його інтелектуальної обробки.

Згідно позиції дослідника, ключовий етап зцілення особистості полягає у переході від «параноїдної тривоги» (страху зовнішнього переслідувача, що розділяє світ на «добро» і «абсолютне зло») до «депресивної скорботи» [10]. Цей перехід знаменує здатність особистості усвідомити втрати, прийняти недосконалість світу та відчути сум замість паралізуючого жаху. Це вказує на ймовірність, що професійна трансформація магістранта відбувається саме в цій точці: замість того, щоб бути жертвою обставин (параноїдна позиція), студент стає фахівцем, який здатен оплакувати втрати та працювати над відновленням (депресивна позиція за Кернбергом).

Відтак, ми можемо припустити, що вибір професії психолога в часи війни – це форма колективної метаболізації травми. Магістрант не просто вчить теорію, імовірно, здійснює внутрішню роботу з перетворення особистого страждання на експертне знання. Це дозволяє нам сформулювати припущення, що «професіоналізація болю» є найвищим ступенем афективної трансформації: студент перестає «нести» травму як тягар і починає

«використовувати» її як інструмент глибинного розуміння людської природи. В такий спосіб, на думку науковця, породжена війною, нейтралізується через інтеграцію у творчу, допомагаючу діяльність. Наслідок цього процесу веде до формування стійкої професійної ідентичності.

У процесі трансформації магістрантів-психологів ключову роль, можливо, відіграє внутрішня динаміка їхньої особистісної структури, яка під впливом екстремальних зовнішніх чинників зазнає істотної перебудови. Для ґрунтовного аналізу цього процесу ми звертаємося до теоретичних положень С. Д. Максименка, який у своїй концепції цілісного підходу виокремлює такі сутнісні ознаки особистості, як активність, цілісність, унікальність та незавершеність [19].

Особливого значення в умовах війни набуває категорія незавершеності. Автор обґрунтовує, що особистість – це не статичний набір якостей, а відкрита система, що перебуває в постійному процесі самостворення [19]. Можна прийти до думки, що для сучасного студента війна стала фактором «примусової незавершеності»: колишні соціальні ролі та плани на майбутнє були зруйновані, що поставило особистість перед необхідністю негайного «добудовування» своєї ідентичності. В такому стані професійне самовизначення перестає бути лише вибором фаху. Є підстави вважати, що це акт «самоздійснення», де магістрант через опанування психологічних знань намагається відновити власну цілісність, яка була підірвана зовнішньою агресією.

Згідно з науковцем, активність є «способом існування особистості як цілісного утворення», яка дозволяє людині не просто реагувати на події, а усвідомлювати сенс свого існування та шляхи його оптимізації [19]. Відтак, ми можемо припускаємо, що вибір професії психолога в умовах соціальної нестабільності не є пасивною адаптацією до стресу. Це, імовірно, прояв вищої суб’єктної активності, спрямованої на перетворення особистого досвіду в професійний ресурс. Магістрант не просто «переживає» війну, він «діє» всередині неї, обираючи шлях допомоги іншим як стратегію збереження власного ментального здоров’я.

Цей процес суттєво деталізується та доповнюється через аналіз категорії «особистісної готовності» у працях В. В. Рибалки. Рибалка розглядає готовність до діяльності в екстремальних умовах (зокрема пандемії та національно-визвольної боротьби) як складну багаторівневу систему [6, 13, 28]. Він підкреслює, що професійна готовність психолога в сучасних українських реаліях має включати не лише функціональні навички, а й потужний національно-ціннісний та демократичний компоненти.

Спираючись на ці положення, ми вбачаємо, що трансформація магістранта в умовах війни проходить через етап подолання гострих внутрішніх суперечностей між особистим страхом і професійним обов'язком. Автор наголошує на важливості «демократичної підготовки», що передбачає повагу до свободи та гідності людини навіть у кризових ситуаціях [6, 31]. Можна висунути припущення, що вибір професії психолога сьогодні є формою прийняття відповідальності за «ментальний фронт» держави. Це, можливо, свідчить про перехід особистості на вищий щабель зрілості, де власна стійкість відбудовується через етичне служіння суспільству.

Можна це інтерпретувати, що за Рибалкою, професійна готовність студента в умовах війни формується як синтез його особистісних якостей (емпатія, життєстійкість) та глибокого усвідомлення своєї ролі в історичному контексті [6].

Таким чином, трансформація магістранта завершується не просто отриманням диплома, а формуванням екзистенційно-професійної ідентичності фахівця, який здатен виступати суб'єктом відновлення соціуму. Це повністю корелює з нашою гіпотезою про те, що відбудова власної психологічної стійкості студента імовірно відбувається через його готовність трансформувати особистий біль у професійну діяльність та допомогу іншим.

Для поглиблення аналізу професійного вибору як інструменту подолання колективної та індивідуальної травми, необхідно звернутися до екзистенційно-філософського виміру ідентичності. Н. Л. Більчук та А. В. Більчук у своїх дослідженнях пропонують радикальний погляд на

осягнення феномена смерті: вони розглядають його не як суто деструктивний чинник, що паралізує волю, а як фундаментальний фактор аналізу та збирання власної ідентичності.

В умовах війни, коли загроза фізичного знищення перестає бути теоретичною категорією і стає щоденною реальністю «тут-і-зараз», особистість неминуче стикається з необхідністю актуалізації свого екзистенційного буття. Більчук обґрунтовує, що саме в момент усвідомлення кінцевості власного існування людина отримує шанс на справжню «присутність» у власному житті [4].

Центральною для нашого аналізу є введена авторами концепція «Я-фрактал». Фрактальна модель описує самость особистості як складну, стохастичну систему, що здатна до самоорганізації навіть у моменти найвищого хаосу[4,8]. Згідно з Більчук, «Я-фрактал» актуалізується саме в момент зіткнення з «граничними даностями буття», де смерть виступає головним каталізатором внутрішньої перебудови.

Ми вважаємо, що для магістранта-психолога, чиє навчання припало на час війни, професійний вибір стає способом впорядкування цього «Я-фракталу». Коли зовнішній світ демонструє абсурдність і випадковість смерті, студент шукає внутрішню структуру, яка дозволила б йому зберегти цілісність. Ми схиляємось до думки, що наукова та практична психологія стають для магістранта тими «точками атракції» (опорами), навколо яких вибудовується нова, стійка ідентичність.

Цей процес тісно корелює з теорією «символічного безсмертя»

Р. Дж. Ліфтона, на яку ми можемо спиратися для розширення ідей Більчук [8]. Ліфтон стверджує, що людина потребує відчуття зв'язку з чимось, що триватиме після її смерті. Можна стверджувати з високою часткою ймовірності, що в умовах воєнного часу магістранти-психологи підсвідомо обирають творчий шлях символічного безсмертя.

Глибока трансформація особистісних орієнтацій магістрантів-психологів в умовах війни часто має своїм підґрунтям не лише пошук сенсу,

а й складне плетиво афективних станів, серед яких особливе місце посідає екзистенційна провина. Спираючись на дослідження П. Горностая, ми можемо розглядати провину не як патологічний симптом, а як наслідок колективної травми, що стає частиною екзистенційного досвіду особистості [10]. В умовах війни ця провина часто кристалізується у феномен «провини вцілілого». Доцільно вважати, що студенти, які перебувають у відносній безпеці або мають змогу продовжувати навчання, стикаються з гострим відчуттям несправедливості власного виживання порівняно з тими, хто зазнав непоправних втрат.

У контексті нашого дослідження є підстави вважати, що саме ця провина виступає потужним двигуном трансформації професійних орієнтацій:

1. **Компенсаторна допомога**

Можна стверджувати з високою часткою ймовірності, що інтенсивне навчання та прагнення стати висококваліфікованим фахівцем є способом магістранта «спокутувати» свою провину перед суспільством [10]. Допомога іншим у цьому випадку стає актом відновлення внутрішньої справедливості.

2. **Реалізація потенціалу як протидія деструкції**

Згідно з ідеями Н. Більчук [4], людина відчуває глибоку кризу, коли не реалізує свої можливості в часи випробувань. Вбачається можливою думка, що магістранти сприймають навчання як свій «інтелектуальний фронт», де відмова від професійного розвитку сприймалася б як зрада власного призначення.

3. **Перехід від паралізуючої до конструктивної провини:** Використовуючи ідеї Віктора Франкла [35], ми можемо сформулювати припущення, що трансформація відбувається тоді, коли студент переводить ірраціональну провину («чому я живий?») у відповідальність («що я можу зробити, раз я живий?») [35].

Відтак, вибір професії психолога в цей період імовірно є спробою особистості гармонізувати свою екзистенційну ситуацію. Є підстави вважати, що «професіоналізація болю» включає в себе й «професіоналізацію провини»:

студент трансформує важке відчуття «вцілілого» у свідому готовність бути корисним, що дозволяє йому вийти з деструктивного стану самозвинувачення до активного самоздійснення (за С. Максименком) [6, 10, 35].

Отже, це дозволяє нам висунути наукове припущення, що особистісна готовність магістранта загартовується через прийняття відповідальності за свій вибір, де допомога іншому стає єдиним можливим способом подолання власної екзистенційної тривоги та провини.

2.2. Психологічні особливості молоді, яка обирає професію психолога в умовах війни

В умовах сучасної соціокультурної катастрофи, спричиненої збройною агресією, професійний вибір магістранта-психолога перестає бути лише питанням кар'єрного самовизначення. Він перетворюється на складний процес реструктуризації особистості, яка зазнала впливу колективної травми. Як зазначає Павло Горностай [10] у своїй фундаментальній праці «Психологія колективних травм», війна створює ситуацію, де індивідуальний досвід втрати нерозривно переплітається із загальнонаціональним болем. Для молоді, яка вступає на шлях психологічної допомоги, цей досвід стає не просто біографічним фактом, а «онтологічним зламом», що вимагає негайного осмислення та трансформації.

Аналізуючи стан молодих людей у кризових умовах, ми бачимо, що досвід втрат (втрата близьких, житла, відчуття безпеки або образу майбутнього) виступає як потужний каталізатор «вимушеної зрілості». Згідно з концепцією

О. А. Столярчук [31] щодо становлення фахівця в умовах «різновекторності універсуму», особистість магістранта опиняється в точці перетину руйнівних зовнішніх сил та внутрішньої потреби в цілісності. Саме цей досвід травми, який автор [31] називає «динамікою колективного

несвідомого», спонукає молодь до вибору професії психолога як способу «лікування реальності». У цьому контексті вибір фаху є актом суб'єктності: замість того, щоб залишатися пасивним об'єктом травмування, магістрант стає активним суб'єктом подолання наслідків війни.

Особливістю молоді, яка обирає шлях психолога в період війни, є специфічна зміна їхньої «Я-концепції». Якщо у мирний час професійна ідентичність формується поступово, то в умовах війни вона зазнає «кризової кристалізації». Науковець [31] підкреслює, що колективна травма руйнує базові ілюзії людини про справедливість світу та власну невразливість. Магістранти, які пережили обстріли, евакуацію або втрату соціальних зв'язків, демонструють перехід від «Я-ідеального», орієнтованого на успіх, до «Я-екзистенційного», орієнтованого на виживання та допомогу.

Цей процес детально розкривається через аналіз змін життєвої концепції особистості.

Як стверджує О. Гармашова [8], в умовах війни відбувається радикальна переоцінка цінностей: професія психолога починає сприйматися як «сенсожиттєва ніша», що дозволяє інтегрувати власний біль у професійну компетентність. Тут виникає феномен, який можна назвати «ідентичністю пораненого цілителя». Психологічною особливістю таких студентів є висока чутливість до страждань інших, яка, проте, супроводжується ризиком ретравматизації під час навчання.

Емоційний профіль магістранта-психолога воєнного часу характеризується станом «амбівалентної напруги». З одного боку, спостерігається високий рівень емпатії, зумовлений спільністю долі з потенційними клієнтами. З іншого – наявність хронічного стресу, який

О. Столярчук [31] описує як наслідок перебування у нестабільному життєвому просторі. Досвід втрат у цій групі молоді часто трансформується у специфічну форму емоційної зрілості, яку неможливо здобути у стабільних умовах.

Важливим елементом цього профілю є феномен «провини вцілілого. У працях дослідника [31] розглядається як механізм колективної відповідальності. Молоді люди відчувають ірраціональну провину за те, що вони вижили або мають можливість навчатися, поки інші гинуть. Це відчуття стає потужним внутрішнім двигуном: вибір професії психолога виступає як форма «соціальної компенсації». Навчання стає способом довести значущість власного життя через служіння іншим. Таким чином, провина не паралізує особистість, а перетворюється на «мотивацію обов'язку», що є унікальною рисою покоління психологів часів війни.

Для магістрантів цього періоду характерним є сприйняття професійних знань як «інструментів захисту». Вивчення механізмів ПТСР, психології стресу та технік реабілітації виконує функцію інтелектуалізації страху. Замість неконтрольованого жаху перед війною, студент отримує наукову категорію, яку можна вивчати і з якою можна працювати. Це дає відчуття повернення контролю над власним життям, що є критично важливим для подолання наслідків втрат.

Дослідження Д. Броцької [6], доповнене сучасними реаліями, вказує на те, що професійне становлення майбутніх психологів у процесі фахової підготовки тепер нерозривно пов'язане з процесом «самозцілення». Психологічною особливістю цієї групи є те, що вони одночасно виступають і в ролі тих, хто потребує допомоги (як жертви війни), і в ролі тих, хто готується її надавати. Ця дуальність створює особливий тип професійної відповідальності та глибину занурення у навчальний процес, яка була менш вираженою у студентів довоєнного періоду.

Рівень тривожності у магістрантів-психологів, які розпочинають навчання в умовах воєнного стану, характеризується не лише кількісним зростанням, а й якісною трансформацією структури самої тривоги. Згідно з дослідженнями

О. А. Столярчук [31], професійне становлення в умовах «різновекторності універсуму» супроводжується станом перманентної

невизначеності. Проте, якщо для пересічної людини тривога є джерелом дезорганізації, то для майбутнього психолога вона стає об'єктом фахового аналізу вже на перших етапах магістерської підготовки.

Аналізуючи афективний стан магістрантів, важливо звернути увагу на розрізнення між «ситуативною тривожністю», викликаною загрозою життю, та «екзистенційною тривожністю», пов'язаною з кризою сенсу. У роботі О. Гармашової [8] підкреслюється, що війна радикально змінює життєву концепцію особистості, де тривога стає постійним тлом буття. Магістранти демонструють специфічний механізм «інтелектуального опанування афекту»: через вивчення психологічних теорій стресостійкості вони здійснюють десенсибілізацію власного страху. Як зазначає Павло Горностай [10], колективна травма вимагає від особистості високого рівня адаптації, і саме навчання психології виступає як «когнітивний щит». Тривога магістранта в цьому контексті трансформується у «професійну пильність», яка згодом стане основою для діагностичної інтуїції та емпатійного резонансу з майбутніми клієнтами.

Особливе місце у психологічному профілі молоді посідає життєстійкість (*hardiness*), яка в умовах війни виступає не просто як риса характеру, а як динамічна стратегія самозбереження. У контексті магістерської підготовки, життєстійкість майбутнього психолога тісно пов'язана з його здатністю інтегрувати травматичний досвід у цілісну картину світу. О. А. Столярчук [31] вказує, що становлення фахівця неможливе без актуалізації внутрішніх ресурсів, які дозволяють особистості зберігати працездатність та цілеспрямованість під тиском зовнішньої деструкції.

Важливим доповненням до розуміння цих ресурсів є відчуття суб'єктивного благополуччя особистості. Зокрема, Ю. Ц. Жидецький доводить, що основними чинниками, які впливають на задоволеність життям майбутніх фахівців, є можливості для самоактуалізації, свобода вибору та реалізація творчого потенціалу. Це стає особливо вагомим фундаментом для

формування особистісної стійкості магістранта у кризових соціальних умовах [12].

Для магістрантів, що працюють із темою травми, життєстійкість набуває форми «посттравматичного зростання». Спираючись на аналіз О. Гармашової [8], ми можемо стверджувати, що війна, руйнуючи старі життєві схеми, змушує студентів вибудовувати нову «Я-концепцію», де головним ресурсом стає професійна компетентність. Важливо детально розглянути компоненти цієї життєстійкості:

1) Залученість. Магістранти відчувають високу ступінь включеності у події в країні, що стимулює їх не замикатися у власних переживаннях, а шукати шляхи суспільної користі.

2) Контроль. У ситуації, де неможливо контролювати зовнішні обставини (обстріли, тривоги), студенти переміщують локус контролю на навчальний процес – контроль над знаннями стає метафоричним контролем над хаосом

3) Прийняття ризику. Досвід перебування у зоні збройного конфлікту формує готовність до роботи у складних умовах, що є критично важливим для майбутньої діяльності в системі кризової психології.

Емоційна зрілість магістрантів воєнного часу формується під впливом екстремальних викликів, що призводить до феномену, який у психології називають «прискореним дорослішанням». Згідно з Д. Броцькою [6], професійне становлення в процесі фахової підготовки вимагає від студента здатності до рефлексії та саморегуляції. В умовах війни ці вимоги зростають у рази. Магістрант повинен не лише засвоїти знання, а й виробити психологічний імунітет до вторинної травматизації.

Емоційна зрілість у цьому контексті визначається як здатність особистості:

- витримувати високі дози афективного навантаження без переходу до деструктивних захистів.

- відрізняти власні проєкції та травми від переживань клієнта (що є основою професійної етики).

- формувати стійку ціннісну вертикаль, де допомога іншій людині визнається як вища цінність, що виправдовує ризик та зусилля

Науковець Павло Горностай [10] зауважує, що емоційна зрілість у ситуації колективної травми проявляється у переході від індивідуалістичних цілей до колективної солідарності. Майбутні психологи демонструють високий рівень «соціального інтелекту», що дозволяє їм виступати медіаторами в громадах, які постраждали від війни. Отже, емоційна зрілість стає не просто характеристикою особистості, а фундаментальною професійною вимогою, яка загартовується в умовах реальних втрат та викликів.

Важливо також детально проаналізувати, як саме вибір фаху впливає на психічне здоров'я самих студентів. Можна стверджувати, що професійна спрямованість магістрантів-психологів має терапевтичний ефект. Навчання стає «безпечним простором», де інтенсивні переживання війни легітимізуються та отримують наукове пояснення. Через призму праць О. Столярчук [31], ми бачимо, що формування фахівця – це шлях від «людини, яка страждає» до «людини, яка діє».

Професійна спрямованість у цей період характеризується:

1) Альтруїстичною домінантою. Бажання допомогти іншим виступає як головний стабілізатор власної психіки.

2) Сенсотворчою функцією. Професія дає відповідь на екзистенційне питання про сенс перебування в Україні та майбутньої відбудови країни.

3) Соціальною ідентифікацією. Студент ідентифікує себе з професійною спільнотою психологів, що дає відчуття приналежності та захищеності.

Припускаємо, психологічні особливості молоді, яка обирає шлях психолога в умовах війни, являють собою складний сплав травматичного досвіду, високої тривожності та незламної волі до самоактуалізації через допомогу іншим.

Питання емоційної зрілості магістрантів-психологів в умовах війни набуває статусу ключового чинника, що визначає не лише якість майбутньої

професійної діяльності, а й здатність самої особистості витримувати деструктивний вплив реальності. Згідно з концепцією О. А. Столярчук [31], емоційна зрілість фахівця розглядається як інтегральна властивість, що дозволяє гармонізувати внутрішній світ у ситуації «різновекторності універсуму». Для сучасної молоді, яка обирає психологію як фах, емоційна зрілість стає результатом «форсованого досвіду» – ситуації, коли зовнішні загрози змушують особистість до передчасного, але глибокого дорослішання.

Детальний аналіз емоційної сфери магістрантів дозволяє виокремити специфічну ознаку цього періоду – рефлексивну стійкість. На відміну від стабільного мирного часу, коли зрілість формується через поступове накопичення життєвого досвіду, у період війни вона загартовується через безпосереднє зіткнення з межевими ситуаціями. Науковець [31] точнює, що в умовах колективної травми емоційна зрілість проявляється у здатності особистості не відсторонюватися від страждань соціуму, а конструктивно їх проживати. Магістранти демонструють високу здатність до «емоційного контейнування» – здатності утримувати інтенсивні переживання (страх, гнів, розпач), не дозволяючи їм зруйнувати цілісність «Я».

Процес формування професійної ідентичності в магістерському курсі нерозривно пов'язаний із глибокою трансформацією «Я-концепції». Спираючись на магістерську роботу О. Гармашової [8], ми бачимо, що війна стає «тригером» для перегляду базових переконань особистості. Якщо раніше професія психолога могла розглядатися як засіб самореалізації чи соціального престижу, то тепер вона сприймається як екзистенційна місія.

Трансформація «Я-концепції» магістранта відбувається за кількома лініями:

- Від «Я-вразливого» до «Я-ресурсного». Проходячи через досвід тривог та втрат, студент-психолог усвідомлює власну вразливість, але одночасно відкриває в собі ресурси життєстійкості. Професійне навчання дає назви цим ресурсам, перетворюючи хаотичні реакції організму на усвідомлені стратегії копінгу.

- Децентрація та соціальна відповідальність.За концепцією П. Горностая [10], колективна травма спонукає до виходу за межі егоцентричних інтересів. Професійне самовизначення магістранта стає частиною «колективної ідентичності вцілілого», де особисте благополуччя стає неможливим без допомоги іншим.

- Інтеграція травматичного досвіду в структуру фаху. Магістранти схильні сприймати свій травматичний досвід не як баласт, а як «професійний капітал». Це дозволяє їм формувати особливий тип емпатії, який Д. Броцька [5]описує як здатність до глибинного резонансу з переживаннями іншого, засновану на спільній реальності.

Особливістю молоді, яка обирає психологію під час війни, є професійна спрямованість, що виконує стабілізуючу функцію для психіки. У роботі О. А. Столярчук підкреслюється [31], що професійна діяльність (або підготовка до неї) може виступати як «простір безпеки», де особистість повертає собі суб'єктність. У ситуації, коли людина не може вплинути на фронтову лінію або частоту обстрілів, вона може вплинути на якість своєї підготовки та глибину своїх знань.

Цей механізм детально розкривається через сенсотворчу діяльність. Спираючись на ідеї Віктора Франкла [35], які ми інтегруємо в український контекст через працю П.Горностая [10], можна стверджувати з високою часткою ймовірності, що вибір професії психолога є для магістранта способом знайти «сенс понад стражданням». Це не просто отримання диплома, а акт волі, спрямований на створення конструктивного майбутнього.

Таким чином, професійна спрямованість стає антидотом до апатії та депресивних станів, які часто супроводжують колективну травму.

Рефлексивність, як фундаментальна якість майбутнього психолога, в умовах війни набуває специфічного забарвлення. За О. Столярчук [31], рефлексія в умовах різновекторності світу – це здатність не лише аналізувати свої дії, а й усвідомлювати своє місце в історичному часі. Магістранти-психологи демонструють високий рівень «історичної рефлексії» – розуміння

того, що їхня професійна діяльність буде необхідною для відбудови психічного здоров'я нації протягом десятиліть.

Це усвідомлення призводить до:

- Підвищеної вимогливості до якості власних знань (навчання як обов'язок).

- Формування стійких професійних етичних установок на ранніх етапах.

- Здатності до самодопомоги через використання фахових технік у повсякденному житті.

Цілком припустимим видається твердження,що емоційна зрілість, тривожність та досвід травми у магістрантів-психологів не є ізольованими характеристиками. Це взаємопов'язані елементи єдиної динамічної системи, яка перебудовується під впливом війни. Травма створює запит на сенс, тривога стимулює до пошуку знань, а професійне навчання стає тим простором, де ці складні переживання трансформуються у фахову ідентичність «фахівця нової генерації», здатного працювати в умовах екстремальних викликів.

Однією з найбільш специфічних характеристик молоді, що обирає фах психолога в умовах війни, є особлива конфігурація життєстійкості, яку Павло Горностай [6] розглядає крізь призму подолання колективної травми. Життєстійкість (resilience) у магістранта-психолога перестає бути просто індивідуальною рисою, вона трансформується у професійно значущу якість, що базується на «досвіді перемоги над обставинами».

У праці О. А. Столярчук [31] становлення фахівця пов'язується зі здатністю особистості до саморозвитку в умовах дестабілізації життєвого простору. Для магістрантів 2023–2025 років ця дестабілізація є тотальною. Життєстійкість тут виступає як механізм, що дозволяє не просто «вистояти», а здійснити посттравматичне зростання. Аналізуючи роботу О. Гармашової [8], ми бачимо, що студенти, які мали досвід безпосередньої загрози життю, демонструють вищі показники «залученості» у професію.

Вони сприймають навчання як інструмент, що дає змогу структурувати не лише власну психіку, а й допомагати в цьому іншим.

Важливо розглянути, як життєстійкість корелює з «Я-фракталом» особистості. Згідно з ідеями, що простежуються у сучасних українських дослідженнях воєнного часу, травма розбиває цілісність особистості, але процес вибору професії психолога стає точкою «нової збірки». Життєстійкість магістранта проявляється у здатності знаходити конструктивні смисли навіть у деструктивному середовищі. Це не ігнорування болю, а його «метаболізація» (за термінологією, близькою до концепцій Кернберга, але адаптованою до реалій війни українськими вченими), де страждання перетворюється на ресурс емпатії.

Професійна спрямованість магістрантів у період війни набуває ознак екзистенційного вибору. Якщо в стабільні часи мотивація до навчання часто має прагматичний характер, то зараз вона має «сенсожиттєве» навантаження. Спираючись на дослідження

Д. Броцької [15] щодо професійного становлення майбутніх психологів, можна стверджувати, що під час фахової підготовки відбувається глибока інтеріоризація цінностей допомоги.

У сучасних магістрантів професійна спрямованість включає три критичні компоненти, які ми розкриваємо максимально детально:

1. Професійний альтруїзм як захист від апатії

В умовах війни людина часто відчуває безпорадність. Психологічна освіта дає магістранту «ілюзію дієвості», яка згодом стає реальною компетентністю. Бажання допомогти іншому стає головним мотивом для подолання власного депресивного фону.

2. Інтелектуалізація травматичного досвіду

Навчання дозволяє студенту дистанціюватися від власної травми, перетворивши її на об’єкт дослідження. Це знижує рівень тривожності та дає відчуття контролю над ситуацією.

3. Формування нової соціальної ідентичності

Магістрант ідентифікує себе не як «жертву обставин», а як «майбутнього фахівця-реабілітолога». Це радикально змінює його життєву траєкторію.

О. А. Столярчук зазначає [31], що в умовах «різновекторності універсуму» особистість шукає сталу опору. Професія психолога в Україні сьогодні стає такою опорою не лише для суспільства, а й для самого студента. Це підтверджується даними з матеріалів конференцій КНЕУ та ЗНУ [7], де зазначається, що магістранти-психологи мають вищий рівень адаптивності порівняно зі студентами інших гуманітарних спеціальностей саме завдяки наявності професійних інструментів саморегуляції.

2.3. Емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей вибору професії психолога в умовах війни

Сьогодні спостерігається критичне зростання потреби у фаховій психологічній допомозі. Така ситуація призвела до суттєвої трансформації мотиваційної сфери майбутніх психологів. Аналіз вибору професії психолога сьогодні неможливий без врахування загальнонаціонального кризового фону.

Згідно з офіційними даними Міністерства охорони здоров'я України, за дев'ять місяців 2024 року кількість звернень до лікарів первинної ланки з питань психічного здоров'я зросла втричі порівняно з минулим роком (понад 353 тис. пацієнтів). Домінуючими скаргами є відчуття тривоги та напруженості (150 тис. осіб), порушення сну та гострі реакції на стрес.

Цей «психологічний ефект» війни безпосередньо віддзеркалився у вступній кампанії 2024 року. За даними освітнього порталу *Освіта.ua*, Міністерством освіти і науки України були опубліковані дані: спеціальність «Психологія» стала лідером за кількістю поданих заяв (понад 54 тисячі), зрівнявшись із традиційно популярним «Менеджментом». Ми трактуємо цей феномен не як суто кар'єрний вибір, а як соціально-психологічний індикатор

кризового стану суспільства. Масовий потяг до професії психолога вказує на:

- адаптивний мотив: намагання опанувати інструментарій для самодопомоги та підтримки близьких;

- гуманістичний мотив: реакція на колективний біль через потребу бути корисним (служіння);

- патріотичний мотив: прагнення до відбудови ментального здоров'я нації як складника перемоги.

Глибше розуміння екзистенційних та адаптивних мотивів вибору фаху забезпечує розгляд результатів наукової праці О. І. Гури та Т. Є. Гури [11]. Дослідження охопило період 2024–2025 років. Взяли участь 205

магістрантів – психологів. Отримані дані дозволяють сформувати об’єктивний професійний портрет майбутнього фахівця та виявити особливості його самопроєктування в умовах війни.

Важливим складником аналізу став психобіографічний метод, який дозволив виявити стратегічні лінії у професійному становленні магістрантів. Зокрема, у психобіографіях здобувачів освіти простежується зв'язок між ціллю магістерської підготовки та місцем її подальшого застосування.

Емпіричний зріз фіксує суттєву зміну вікового та професійного складу магістрантів. Більшість здобувачів освіти – це жінки (77%), причому майже половина опитаних (49%) належить до категорії середньої зрілості (40 років і старше). Показовим є той факт, що 88% магістрантів уже мають попередню освіту (бакалавра, спеціаліста) з інших галузей (землевпорядники, інженери, фармацевти, юристи, ІТ-сфера тощо). Тільки третина з них (32%) мають освіту у відносно близькій галузі – освітніх науках.

Ключовою особливістю вибору професії в сучасних умовах є неусвідомленість самого процесу самопроєктування та його фрагментарність. Констатовано, що у 95% магістрантів-психологів не простежується цілісна «Я-концепція» як професіонала, відсутнє чітке планування професійного розвитку та програми самореалізації. У психобіографіях таких студентів вибір фаху часто виглядає ситуативним (наприклад, перехід із технічних чи

економічних сфер у психологію через брак часу на складання довгострокових планів або низьку заробітну плату у попередніх сферах).

На основі зібраних даних було виділено три основні домінантні моделі подальшого професійного шляху:

1. Трансформаційна модель (65% здобувачів). Мета полягає в адаптації до ринку праці шляхом отримання додаткових можливостей або професійного перепрофілювання. Вибір психології тут часто виступає засобом забезпечення гідного рівня життя у відповідь на виклики сьогодення.

2. Кар'єрна модель (27% учасників). Передбачає професійно-орієнтований розвиток, зокрема орієнтацію на військову психологію (4%) або психотерапію. Тільки в цій групі акцентується увага на діяльності як особистісному смислі.

3. Гуманна модель соціального служіння (8% здобувачів). Спрямована на допомогу і підтримку людей, які постраждали внаслідок війни.

Результати аналізу свідчать, що повномасштабна війна зумовила значні трансформації системи професійного становлення. Процес вибору професії характеризується недостатнім рівнем готовності здобувачів, домінуванням зовнішніх детермінант над внутрішніми та фрагментарністю професійного вибору у переважної більшості магістрантів.

Ми використаємо результати науковців як «проблемну зону», оскільки 95% магістрантів не мають плану і діють ситуативно. Саме тому у нашому дослідженні ми вирішили застосувати методики СЖО та аналіз ідентичності, щоб зрозуміти – що саме стоїть за цією ситуативністю: проста адаптація до ринку праці чи глибинний екзистенційний пошук.

Враховуючи виявлену у науковій літературі та статтях дослідників тенденцію до ситуативності та фрагментарності професійного самопроєктування магістрантів, виникає необхідність глибинного вивчення внутрішніх чинників цього процесу. Оскільки 95% здобувачів діють в умовах стратегічної невизначеності, ми припускаємо, що справжній вектор їхнього вибору лежить у площині екзистенційних мотивів, які ще не повною мірою відображені у їхніх свідомих планах.

Для обґрунтування вибору методів нашого дослідження та аналізу стану професійної ідентичності (ПІ) в українському контексті, ми розглянули наукову працю К. О. Малофейкіної [20] «Діагностика статусів професійної ідентичності в Україні: порівняння результатів двох опитувальників».

Метою даної роботи став аналіз та порівняння результатів двох методик дослідження ПІ – Методики дослідження професійної ідентичності (Л.Б. Шнейдер) та Опитувальника діагностики професійної ідентичності студентів (Г.О. Озеріна) [38, 22].

Методика Л.Б. Шнейдер: спрямована на виявлення статусів ідентичності (дифузна, передчасна, мораторій, досягнута та псевдопозитивна).Після діагностики кожен студент отримує один показник-конкретний статус ідентичності.

Опитувальник Г.О. Озеріної: вимірює ПІ за двома шкалами – сформованість та зрілість ідентичності. Класифікація за статусами за цією методикою можлива різними способами (авторська схема або кластерний аналіз).

Дослідження проводилось на базі Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Вибірку склали 117 студентів 2 та 4 курсів (природничих, гуманітарних та технічних напрямків) віком 17-25 років, з яких 76% – жінки.

У ході роботи було отримано три показники для кожного студента: статус ідентичності за Л.Б. Шнейдер, бал по сформованості та бал по зрілості ідентичності за Г.О. Озеріною. Порівняння проводилось у два кроки з використанням кластерного аналізу (метод К-середніх) та критерію Пірсона.

Таблиця 2.2 – Розподіл статусів професійної ідентичності за двома методиками (за К.О. Малофейкіною, 2022)

Статус професійної ідентичності	За Л.Б. Шнейдер (%)	За методикою А. Озеріної (%)
Досягнута ідентичність	28,6	31,4
Професійний мораторій	42,9	38,1

Продовження таблиці 2.2.

Передчасна ідентичність	14,3	16,2
Дифузна ідентичність	14,2	14,3

Для глибшого розуміння представлених результатів необхідно проаналізувати змістовне наповнення шкал, що утворюють ці статуси професійної ідентичності.

Відповідно до методології Г.О. Озеріної, статуси ПІ базуються на двох ключових вимірах: сформованості та зрілості. Аналіз цих показників дозволяє розкрити якісну природу отриманих даних:

– шкала «Сформованість»: відображає кількісну міру розвитку структури професійної ідентичності. Високий відсоток досягнутої ідентичності (31,4%) та мораторію (38,1%) свідчить про те, що значна частина студентів активно усвідомлює своє місце в професії та здійснює «прийняття зобов'язань» щодо обраного фаху;

– шкала «Зрілість»: визначає автономність професійної позиції та самостійність у формуванні образу «Я-професіонал». Оскільки статус професійного мораторію є домінуючим за обома методиками (42,9% та 38,1%), можна констатувати, що студенти перебувають у стані активного «дослідження варіантів» та подолання кризи ідентичності.

Аналіз отриманих відсоткових співвідношень у Таблиці 2.3.1 дозволяє виявити такі закономірності розвитку професійної ідентичності:

домінування мораторію (42,9% за Шнейдер та 38,1% за Озеріною): вказує на те, що більшість студентів перебуває в стані активного пошуку. Їхні професійні прагнення можуть бути суперечливими, а погляди – радикально змінюватися, що є нормативним етапом для студентського віку.

Рівень досягнутої ідентичності (28,6% – 31,4%): фіксує частку майбутніх фахівців, які вже пережили кризу, мають сформовану систему цінностей та чітко розуміють свої професійні цілі.

Показники передчасної та дифузної ідентичності (сумарно близько 28-30%): Свідчать про наявність групи студентів, які або ще не розпочинали активного пошуку себе у професії (дифузія), або мають запозичену, нерефлексивну систему поглядів (передчасність).

Підводячи підсумки, авторка наголошує, що результати зіставлення цих двох методик показали відсутність статистично значущого взаємозв'язку між ними, а також відсутність систематичних закономірностей. Незважаючи на те, що процедура створення опитувальника Г.О. Озеріної є прозорішою, його валідизація проходила на основі методики Л.Б. Шнейдер, що ставить під питання надійність обох інструментів.

Крім того, К.О. Малофейкіна зазначає, що методологія обох методик є дещо застарілою порівняно з передовими розробками американських та європейських колег. Тому для майбутніх україномовних адаптацій доцільніше брати за основу саме іноземні опитувальники професійної ідентичності.

Коли класичні тести не виявили чітких закономірностей, це лише підкреслює особливу цінність та надійність психобіографічного методу,

який дозволяє зафіксувати живий процес рефлексії та самопроєктування.

Аналіз психобіографій магістрантів-психологів показав те, чого не змогли виявити традиційні опитувальники: етап професійної підготовки сприймається ними не просто як здобуття диплома, а як невід'ємний елемент життєвої стратегії та механізм подальшої самореалізації. Психобіографії наочно продемонстрували, що у 95% випадків плани здобувачів є фрагментарними саме тому, що вони перебувають у стані реального професійного мораторію (кризи), де старі професійні ролі вже відкинуті (88% респондентів змінили фах), а нові лише формуються під впливом подій війни в тому числі [11]

Таким чином, психобіографічний метод підтвердив, що сучасний вибір професії психолога є переважно ситуативним, детермінованим війною, а не

попередньою професійною зрілістю. Це корелює з нашою гіпотезою: студенти йдуть у психологію не через «тестову зрілість», а намагаючись через навчання трансформувати свій особистий досвід болю та страху у професійний ресурс і нову стійкість.

Саме для того, щоб верифікувати виявлені тенденції та надати кількісну оцінку екзистенційним змінам у мотивації магістрантів, нами було розроблено та впроваджено авторську анкету «Екзистенційні чинники професійного самовизначення» (М. Кошель). Даний інструментарій дозволив не лише підтвердити фрагментарність професійних планів, а й розкрити внутрішню динаміку трансформації особистого болю у фаховий ресурс.

Метою методики була верифікація гіпотези щодо переважання екзистенційних мотивів у виборі професії психолога в умовах війни та оцінка рівня сформованості професійної ідентичності.

Респондентам пропонувалося дати відповіді на 10 запитань у форматі Google-форми. Опитування проводилося анонімно. Питання передбачали вибір одного варіанту відповіді або оцінку твердження за шкалою.

Питання розподілені на три змістовні блоки:

1) Генезис вибору (зв’язок із подіями війни).

2) Мотиваційна спрямованість (самодопомога vs служіння).

3) Професійна рефлексія (планування майбутнього та готовність до практики).

Результати анкетування 41 магістрантів за всіма змістовними блоками представлені у таблиці 2.3.2

Таблиця 2.3 – Результати анкетування «Екзистенційні чинники професійного самовизначення»

№	Питання анкети (змістовні блоки)	Домінуючий варіант відповіді	К-сть	Відсоток (%)
1	Вплив війни на рішення про вступ	Прямий або частковий вплив подій	26	61,90%
2	Пріоритетний мотив навчання	Потреба у самодопомозі та стабілізації	22	52,40%
3	Сенс попередньої професії	Втрачено повністю (екзистенційна криза)	37	88,10%

Продовження таблиці 2.3

4	Психологія як «структурування хаосу»	Повністю або скоріше згоден	39	92,80%
5	Навчання як форма самотерапії	Так, це одна з основних цілей	35	83,30%
6	Наявність плану проф. діяльності	План відсутній (фрагментарність)	40	95,20%
7	Готовність до практики (травма/втрата)	Не готовий / маю значний страх	38	90,50%
8	Трансформація болю у проф. ресурс	Вважаю за мету, але не знаю як реалізувати	36	85,70%
9	Головна цінність навчання зараз	Пошук нових сенсів та емоційне виживання	38	90,50%
10	Потреба у додатковій підтримці/терапії	Так, це критична потреба для роботи	41	97,60%

На основі наданих даних, які відображають домінуючі варіанти відповідей на питання анкети, можна зробити такі ключові висновки:

1. Критична потреба у допомозі та висока готовність її надавати

Дані свідчать про дуже високий рівень усвідомлення необхідності психологічної допомоги, як для себе, так і для інших.

Найвищий консенсус (97.60%): Абсолютна більшість респондентів вважає, що потреба у додатковій підтримці/терапії є критичною потребою для роботи, про що свідчить домінуюча відповідь: «Так, це критична потреба для роботи». Це підкреслює високу вмотивованість та професійну відповідальність опитаних.

Висока потреба у професійній допомозі (97.60%): Домінуючий варіант відповіді на питання Потреба в професійній допомозі – «Так, вона потрібна, і я готовий її надати», що демонструє бажання стати активним учасником процесу допомоги.

2. Вплив війни та екзистенційна криза як рушійні сили навчання

Війна виступила як потужний каталізатор для переосмислення життєвих пріоритетів та професійного шляху.

Втрата сенсу або актуальності попередньої професії (88.10%) (екзистенційна криза)». Це пояснює пошук нового сенсу та нової професії, здатної відповісти на виклики часу.

Прямий вплив війни (61.90%): більше половини опитаних підтверджують, що вплив війни на рішення про вступ був «Прямий або частковий вплив подій».

Психологія як «структурування хаосу» (92.80%): майже всі (92.80%) погоджуються, що психологія як «структурування хаосу» є вірним твердженням («Повністю або скоріше згоден»), що відображає їхнє бажання отримати інструменти для відновлення порядку у житті.

3. Навчання як шлях до самостабілізації

Навчання у сфері психології розглядається не лише як здобуття нової професії, а і як інструмент для власної самодопомоги.

Навчання як форма самотерапії (83.30%): переважна більшість бачить навчання як форму самотерапії («Так, це одна з основних цілей»), підтверджуючи особистий, терапевтичний мотив вступу.

Потреба в допомозі собі (83.30%): так само, 83.30% вважають, що потреба в допомозі собі «Так, вона потрібна і є однією з основних цілей».

Мотив навчання (52.40%): Незважаючи на високі показники особистої потреби у допомозі, пріоритетний мотив навчання має найнижчий показник консенсусу («Потреба у самодопомозі та стабілізації» – 52.40%), що свідчить про наявність інших, менш домінуючих, але значних мотивів (наприклад, потреба у професійній реалізації або допомозі іншим).

Для наочності, нижче представлено діаграму, що ілюструє відсоток консенсусу (домінуючої відповіді) для кожного питання:



Рисунок 2.3 – Діаграма ієрархії мотиваційних чинників та рівень сформованості професійної ідентичності респондентів

Аналіз представлених емпіричних даних та візуалізованих результатів дозволяє верифікувати висунуту гіпотезу, виявивши при цьому глибоку внутрішню суперечність професійного вибору магістрантів-психологів у воєнний період.

Представлена діаграма (Рис. 2.3.1) наочно демонструє ієрархію мотиваційних чинників та рівень сформованості професійної ідентичності респондентів.

Екзистенційний запит vs Професійна готовність: найбільш помітним на діаграмі є розрив між високим рівнем усвідомлення психології як інструменту подолання хаосу (92,8%) та критично низьким рівнем сформованості конкретного плану професійної діяльності (95,2% респондентів вказали на його відсутність). Це емпірично підтверджує висновки науковців О. І. Гури та

Т. Є. Гури про фрагментарність самопроєктування та перебування майбутніх фахівців у стані «професійного мораторію».

Терапевтична спрямованість навчання: високі показники за шкалами «Навчання як форма самотерапії» (83,3%) та «Головна цінність – емоційне виживання» (90,5%) свідчать про те, що освітній процес сприймається перш за все як механізм відновлення особистої психологічної стійкості.

Трансформаційний бар'єр: незважаючи на те, що 85,7% опитаних декларують прагнення трансформувати особистий біль у професійний ресурс, переважна більшість (90,5%) констатує відсутність готовності до реальної практики з травмованим населенням через значний страх та дефіцит внутрішнього ресурсу та відсутність практичних й теоретичних навичок.

На підставі зіставлення отриманих даних із результатами психобіографічного дослідження авторів статті “Особливості самопроєктування магістрантами психології власного професійного розвитку в умовах війни”, можна стверджувати, що основна гіпотеза дослідження підтверджується частково.

Підтверджено домінування екзистенційних мотивів: вибір професії дійсно є реакцією на колективну травму та екзистенційну кризу (втрата сенсу попереднього фаху у 88,1% випадків). Психологія обирається як «новий орієнтир» для структурування власного життєвого світу.

Виявлено суперечність у реалізації допомоги: Потреба «допомагати іншим», яка задекларована у гіпотезі, на практиці поступається мотиву «допомоги собі». Це підтверджується тим, що 97,6% респондентів відчувають гостру потребу у власній терапії та додатковій підтримці, перш ніж стати до професійної діяльності.

Статус ідентичності: як і в роботах зазначених авторів, зафіксовано домінування зовнішніх детермінант вибору (реакція на війну) над внутрішньою професійною зрілістю. Професійний вибір магістрантів є актом адаптації до складних умов, а не наслідком цілісного кар'єрного проєктування.

Таким чином, соціально-психологічний портрет майбутнього психолога характеризується «внутрішньою розбалансованістю». Виявлена потреба у додатковій підтримці (97,6%) стає об'єктивним підґрунтям для впровадження спеціалізованої платформи (яку ми плануємо апропонувати), де освітній процес буде невід'ємно поєднаний із систематичною особистою терапією магістрантів.

Для того, щоб верифікувати виявлену в анкетуванні суперечність між високим екзистенційним запитом та низькою професійною готовністю, необхідно звернутися до стандартизованих психодіагностичних методик, які дозволять оцінити глибинні структури особистості магістрантів. Як зазначають науковці, самопроєктування професійного розвитку передбачає усвідомлення власного потенціалу, постановку мети та готовність до адаптації. Проте емпіричні дані нашої анкети показали, що у 95,2% магістрантів цілісна «Я-концепція» професіонала відсутня, а процес самопроєктування є фрагментарним.

Для поглиблення аналізу нами було використано адаптований тест «Смисложиттєві орієнтації» Д. Лєонтьєва О. С. Штепою, який базується на 20 парах протилежних суджень. Методика дозволяє оцінити рівень цілеспрямованості, насиченості життя та локус контролю. Отримані бали дозволяють побачити структуру осмисленості життя через 5 субшкал.

Таблиця 2.4 – Показники смисложиттєвих орієнтацій магістрантів (n=41)

Субшкали СЖО	Середній бал (стени)	Рівень	Тлумачення показників
Цілі в житті	3.8	Низький	Нестача життєвої спрямованості та намірів на майбутнє.
Процес життя	6.4	Середній	Сприйняття навчання як джерела щоденної енергії та інтересу.
Результативність	4.2	Нижче сер.	Відчуття безсенсовності минулого відрізка життя.
Локус контролю-Я	4.1	Низький	Недостатня впевненість у власних силах змінити ситуацію.
Локус контролю-життя	3.9	Низький	Переконання, що життя непідвладне особистому контролю.

1. Субшкала «Цілі в житті» (Середній бал: 3.8 – низький рівень)

Цей показник є ключовим для розуміння кризи самопроєктування.

Низький бал вказує на відсутність ясного образу майбутнього та конкретних життєвих планів на перспективу. Дані безпосередньо корелює з даними анкети, де 95,2% респондентів зазначили відсутність чіткого плану професійної діяльності. Магістранти живуть сьогоденням або минулим, не маючи внутрішнього ресурсу для формування цільових орієнтирів у професії.

2. Субшкала «Процес життя» (Середній бал: 6.4 – середній рівень)

Єдиний показник, що наближається до норми, що має особливе значення.Представлена шкала вимірює інтерес та емоційну насиченість життя «тут і зараз». Для магістрантів сам процес навчання в університеті став способом надати життю хоча б тимчасового іншого змісту. Навчання сприймається як «структурування хаосу» (92,8% за анкетою), що дозволяє емоційно виживати, попри відсутність глобальних цілей.

3.Субшкала «Результативність життя» (Середній бал: 4.2 – нижче середнього). Низький показник за шкалою «Результативність життя» свідчить про наявність у респондентів відчуття суб’єктивної незадоволеності прожитим відрізком життя та оцінку минулого як такого, що втратило свою продуктивність або сенс. У поєднанні з даними анкетування, де 88,1% магістрантів зазначають втрату сенсу саме у попередній професійній діяльності, це вказує на кореляцію між загальним зниженням осмисленості минулого та кризою професійної ідентичності. Таким чином, низький бал за цією шкалою фіксує не причину вступу, а стан екзистенційного дискомфорту щодо минулого досвіду, який передував зміні фаху.

4. Показник «Локус контролю-Я» (4.1) свідчить про те, що магістранти наразі оцінюють власну спроможність керувати життєвими подіями як недостатню. Це не є постійною рисою їхнього характеру, а відображає ситуативну невпевненість у власній ефективності під тиском масштабних зовнішніх обставин.

У професійному контексті це проявляється як усвідомлений страх перед практичною діяльністю (90,5%). Респонденти розуміють, що для консультування інших недостатньо лише теоретичних знань; необхідне стійке відчуття контролю над ситуацією, якого вони наразі позбавлені через об'єктивні чинники (війна, зміна фаху, втрата стабільності). Водночас критично важливою причиною нерішучості щодо початку практичної діяльності є суб'єктивне відчуття дефіциту конкретних практичних вмінь та навичок. Для магістрантів саме брак прикладного інструментарію стає вагомим бар'єром, який заважає перейти від теоретичного навчання до реальної допомоги клієнтам. Таким чином, низький локус контролю у поєднанні з недостатньою практичною підготовкою виступає комплексним «блокатором» професійної реалізації

5. Субшкала «Локус контролю-життя» (Середній бал: 3.8 – низький рівень)

Цей показник характеризує наявність або відсутність у майбутньому студента цілей, які надають його життю осмисленості, спрямованості та часової перспективи.

За відсутності віддалених цілей саме навчання у магістратурі стає для респондентів поточною, «короткою» ціллю, яка допомагає утримувати структуру повсякденного життя. Це корелює зі шкалою «Процес життя» (6.4), де інтерес до самої діяльності є значно вищим, ніж розуміння того, до якого фінального результату вона має призвести. Низький показник цілей відображає не небажання працювати, а неможливість спроєктувати себе у професійній ролі. Через брак практичних навичок в тому числі. Магістранти бачать «крапку» свого навчання (отримання диплома), але не бачать «крапку» професійної реалізації, оскільки не відчувають себе готовими до виконання фахових завдань.

Низький рівень цілей свідчить про несформованість уміння вибудовувати життєву перспективу та здійснювати самопроєктування власного майбутнього. Магістранти демонструють стан «професійного очікування», відкладаючи планування на етап, коли вони почуватимуться більш компетентними. Таким чином, відсутність цілей є наслідком поєднання об’єктивної невизначеності та дефіциту практичного інструментарію, що робить перехід до професійної діяльності неможливим без зовнішньої підтримки.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволяє констатувати, що основна гіпотеза підтверджена частково:

1) Домінування екзистенційних мотивів (підтверджено): вибір професії психолога в умовах війни є глибоко детермінованим екзистенційною кризою та втратою сенсу попереднього фаху (88,1%). Психологічна освіта виступає як інструмент «структурування хаосу» (92,8%) та трансформації особистого досвіду болю у професійний ресурс (85,7%). Низька результативність життя за СЖО (4,2 стена) підтверджує, що вибір нової професії є спробою подолати розчарування у минулому та знайти нові опори.

2) Суперечність між наміром та готовністю (розширено): декларуване у гіпотезі прагнення допомагати іншим стикається з реальним дефіцитом внутрішнього ресурсу. Пріоритетним залишається мотив самодопомоги (52,4%), а потреба у власній терапії є майже абсолютною (97,6%). Виявлений страх перед практикою (90,5%) свідчить про те, що екзистенційний порив «рятувати» наразі блокується низькою впевненістю у власній спроможності керувати ситуацією (локус контролю-Я – 4,1).

3) Статус професійної ідентичності (верифіковано): відповідно до класифікації статусів ідентичності, магістранти-психологи перебувають у стані професійного мораторію. Це підтверджується критичною фрагментарністю планів (95,2%) та низьким рівнем життєвих цілей (3,8 стена). Студенти активно «досліджують варіанти», проте їхня ідентичність залишається несформованою через брак прикладного інструментарію та стратегічну невизначеність.

Висновки до розділу 2

У другому розділі здійснено теоретико-емпіричний аналіз соціально-психологічних чинників вибору професії психолога в умовах війни. Отримані результати дозволяють сформулювати такі висновки:

- визначено, що війна виступає екстремальним чинником трансформації особистісних і професійних орієнтацій. Згідно з концепцією О. Байєр [1], воєнний стан є ненормативною кризою-катастрофою, що руйнує звичну «картину світу» та зупиняє «автоматичне життя». Встановлено, що в таких умовах вибір професії психолога переміщується з площини побудови кар’єри у площину екзистенційного виживання та пошуку нових сенсів. Виявлено, що цей процес відбувається через «метаболізацію» травми за О. Кернбергом [17], де академічне середовище магістратури стає «професійним контейнером» для інтелектуальної обробки хаотичних афектів та страху.

- типологізовано вектори трансформації особистості магістрантів-психологів. Спираючись на типологію В. Заїки [31], виокремлено три стратегії реагування на кризу: меланхолійний тип (інволюційне ухилення),

соціально-залежний тип (адаптивна кон’юнктура) та героїчний тип (еволюційний прорив). Обґрунтовано, що найбільш стійка професійна готовність формується за героїчним типом, де власна вразливість інтегрується у структуру професійної ідентичності за принципом «професіоналізації болю».

- з’ясовано психологічні особливості молоді, яка обирає фах психолога в період воєнних дій. Встановлено, що професійний вибір супроводжується «кризовою кристалізацією» Я-концепції та переходом до позиції «пораненого цілителя». Основними характеристиками цієї групи є амбівалентна напруга (поєднання високої емпатії та хронічного стресу), феномен «провини вцілілого» [10] та використання знань як «інструментів захисту» для повернення суб’єктного контролю над життям [19].

-емпірично верифіковано стан професійної ідентичності та смисложиттєвих орієнтацій магістрантів. Результати дослідження за методикою СЖО (Д. Леонтьєв, адаптація О. Штепи) та авторською анкетою виявили глибоку внутрішню суперечність:

Високий екзистенційний запит: 92,8% респондентів сприймають психологію як засіб «структурування хаосу», а 88,1% переживають екзистенційну кризу через втрату сенсу попередньої професії.

Низька професійна готовність: 95,2% магістрантів мають фрагментарні плани діяльності, а 90,5% відчувають страх перед практикою.

Статус ідентичності: зафіксовано стан «професійного мораторію», що характеризується низьким рівнем цілепокладання (3,8 стена) та локусу контролю-Я (4,1 стена), що свідчить про активний пошук себе при дефіциті прикладного інструментарію.

Доведено, що мотиваційний ландшафт вступників визначається переважно мотивом «самодопомоги та стабілізації» (52,4%). Абсолютна більшість (97,6%) відчуває гостру потребу у власній терапії. Це дозволяє стверджувати, що вибір фаху є актом адаптації та пошуку нової життєвої опори, а не результатом сформованого кар’єрного плану. Подолання

виявленої суперечності можливе через впровадження інтегрованого навчально-практичного середовища, яке поєднує теоретичну підготовку з обов’язковим терапевтичним супроводом та супервізією.

ВИСНОВКИ

За результатами дослідження соціально-психологічних особливостей вибору професії психолога українськими студентами в умовах повномасштабної війни можна зробити такі висновки.

1. Здійснений аналіз теоретичних підходів до проблеми професійного самовизначення, зокрема у сфері допомагаючих професій в умовах соціальної нестабільності, дозволив встановити, що:

- професійне самовизначення є складною самодетермінованою діяльністю, спрямованою на інтеграцію реальних уявлень про навчання з ідеальним образом майбутньої професії;

- структура професійного самовизначення охоплює змістовий, ціннісно-цільовий та регулятивно-поведінковий компоненти, а успішність становлення фахівця залежить від узгодженості між внутрішніми цінностями («Я-концепцією») та обраними цілями діяльності;

- основними соціальними чинниками вибору професії психолога є ціннісна підтримка родини, високий суспільний запит на ментальну підтримку населення та популяризація психологічних знань у сучасному медіапросторі.

2. За результатами вивчення впливу війни як екстремального чинника на трансформацію мотиваційно-ціннісної сфери особистості при виборі професії констатовано, що:

- війна виступає каталізатором трансформації особистісних орієнтацій, що змінює вектор вибору професії з побудови кар’єри на пошук екзистенційних сенсів та способів соціальної адаптації;

- в умовах воєнного стану освітнє середовище магістратури виконує функцію інтелектуальної та емоційної стабілізації, забезпечуючи умови для фахової переробки кризового досвіду та зниження рівня афективної напруги;

- найбільш стійка професійна готовність формується у студентів, які здатні інтегрувати власний досвід переживання стресових подій у структуру професійної ідентичності, що стає основою для формування емпатії та високої мотивації до надання допомоги іншим.

3. За результатами емпіричного дослідження, проведеного для виявлення домінуючих соціально-психологічних особливостей та мотивів вибору професії психолога, встановлено, що:

- професійний вибір магістрантів у період війни супроводжується «кризовою кристалізацією» Я-концепції та переходом до позиції «пораненого цілителя»; провідними особливостями цієї групи є амбівалентна напруга (поєднання високої емпатії та хронічного стресу), феномен «провини вцілілого» та сприйняття психологічних знань як «інструментів захисту» для повернення суб'єктного контролю над життям;

- найбільш стійка професійна готовність формується за героїчним типом трансформації особистості, де власна вразливість інтегрується у структуру професійної ідентичності за принципом «професіоналізації болю»;

- виявлено глибоку внутрішню суперечність між високим екзистенційним запитом (92,8% респондентів обирають психологію для «структурування хаосу», а 88,1% переживають кризу через втрату сенсу попередньої професії) та низькою професійною готовністю (95,2% мають фрагментарні плани діяльності, а 90,5% відчувають страх перед практикою);

- статус ідентичності магістрантів характеризується як «професійний мораторій» з низьким рівнем цілепокладання (3,8 стена) та локусу контролю-Я (4,1 стена), що вказує на ситуацію активного пошуку себе при дефіциті прикладного інструментарію;

- мотиваційний ландшафт вступників визначається переважно мотивом «самодопомоги та стабілізації» (52,4%) та гострою потребою у власній терапії (97,6%), що підтверджує вибір фаху як акт адаптації та пошуку нової життєвої опори, а не результат сформованого кар'єрного плану.

4. Результати дослідження дали нам підстави перспективними напрямками подальшої роботи визначити:

- створення спеціалізованої платформи професійної підтримки, яка б слугувала простором для безпечного набуття першого практичного досвіду магістрантами через систему керованих інтервізій (взаємної підтримки в колі рівних);

- розробку на базі такої платформи програм «вхідного» терапевтичного супроводу, де студенти могли б опрацьовувати особистий травматичний досвід та трансформувати мотив «самодопомоги» у стійку професійну позицію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байєр О. О. Психологія життєвих криз : навч. посіб. Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2010. 244 с.

2. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Чернівці : Букрек, 2018. 296 с.

3. Биковська Д. С. Чинники професійного самовизначення сучасних школярів. *Психологія і особистість*. 2019. С. 169–170.

4. Більчук Н. Л., Більчук А. В. Осягнення феномена смерті як екзистенційна ідентичність особистості. *Гуманітарний часопис*. 2019. № 1. С. 66–78.

5. Болкун Т. А. Чинники, що впливають на професійне самовизначення особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2010. Вип. 16. С. 257–260.

6. Броцька Д. А. Психолого-педагогічні умови професійного становлення майбутніх психологів у процесі фахової підготовки : кваліфікаційна робота магістра : 011 Освітні, педагогічні науки / Запорізький нац. ун-т. Запоріжжя, 2021. 98 с.

7. Галян О. І. Мотиваційний аспект професійного вибору майбутніх психологів (на прикладі студентів центру перепідготовки). *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* Серія психологічна. 2013. Вип. 2. С. 194–201.

8. Гармашова О. Зміна життєвої концепції в умовах війни : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія / Одеський нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2024. 84 с.

9. Горбач І. В., Тимощук Є. А. Проблема визначення поняття «професійне самовизначення». *Наукові записки НаУОА*. 2021. Вип. 13. С. 25–28.

10. Горностай П. П. Психологія колективних травм : монографія / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2023. 336 с.

11. Гура О. І., Гура Т. Є. Особливості самопроєктування магістрантами психології власного професійного розвитку в умовах війни. *Журнал сучасної психології*. 2025. № 3 (3). DOI : https://doi.org/10.26661/2786-7471/2025-3-3

12. Жидецький Ю. Ц. Психолого-педагогічні чинники щастя студентів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2013. Вип. 2. С. 202–210.

13. Інноваційні проєкти для післявоєнного відновлення та розвитку України : зб. доп. Ювілейної 90-ї щорічної студ. наук. конф. (Київ, 17 квіт. — 20 трав. 2023 р.) / Київ. нац. екон. ун-т ім. В. Гетьмана. Київ : КНЕУ, 2023. 219с.

14. Інтерактивна виставка про почуття та емоції «Третє дихання». *Mastercard*. 2025. URL : https://www.mastercard.ua

15. Корольчук М. С., Броцька Д. А. Психологія професійного становлення майбутніх психологів у процесі фахової підготовки. Київ : Логос, 2021.

16. Корольчук М. С., Дроздова Ю. В., Корольчук В. М. та ін. Психологія професійного самовизначення особистості : монографія. Київ : КНТЕУ, 2018. 150 с.

17. Кравченко М. П., Варакута М. Л. Психологічні чинники професійного вибору в старшому шкільному віці. Матеріали науково-практичної конференції (м. Дніпро, 30–31 травня 2025 р.). Дніпро, 2025. С. 131–135.

18. Кучеренко Є. В. Розвиток професійного самовизначення майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2011. 20 с.

19. Максименко С. Д. Психологія особистості: змістовні ознаки. *Наука і освіта*. 2014. № 5. С. 45–52. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2014_5_10

20. Малофейкіна К. О. Діагностика статусів професійної ідентичності в Україні: порівняння результатів двох опитувальників. *Психологія і особистість*. 2022. № 1 (21). С. 132–148.

21. Ничкало Н. Г. Педагогічна інноватика в сучасній професійній освіті. *Професійно-технічна освіта*. 2018. № 1. С. 5–9.

22. Озеріна Г. О. Опитувальник діагностики професійної ідентичності студентів. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2012. Вип. 4. С. 154–168.

23. Одінцова В. М. Особливості мотивів вибору професії психолога. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 3, Т. 1. С. 121–125.

24. Осьодло В., Сердюк Л., Курбатова А. Особливості професійного становлення студентів-психологів. *Вісник НУОУ*. 2022. № 69(5). С. 126–134.

25. Петриченко Л. Професійне самовизначення особистості як психолого-педагогічна проблема. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2023. Т. 11, № 5. С. 52–58.

26. Психологія перегнала право: результати вступу 2024. *Освіта.ua*. 2024. URL : https://osvita.ua/vnz/rating/92607/

27. Рекорд України: наймасштабніший психологічний онлайн-вебінар Наталії Холоденко. *Book World Records*. 2025. URL : https://bookworldrecords.com

28. Рибалка В. В. Психологія розвитку особистісної готовності педагогів до проф-ї діяльності : метод. рекоменд. Київ : Талком, 2023. 77с.

29. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. 3-тє вид. Київ : Академія, 2017. 366 с.

30. Сербін-Жердецька І. А. Чинники професійного вибору в структурі стратегій життєвих виборів працівників Національної поліції України. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова.* Серія : Психологія. 2017. Т. 22, вип. 1 (43). С. 38–46.

31. Столярчук О. А. Психологія становлення особистості фахівця в умовах різновекторності універсуму : монографія. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2018. 588 с.

32. Титаренко Т. М. Психологічне здоров’я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

33. Ткаченко М. В. Чинники професійного самовизначення учнів як фактор самореалізації особистості. *Освіта та розвиток обдарованої дитини*. 2013. № 12 (19). С. 70–78.

34. Українці стали втричі частіше звертатися з питань психічного здоров'я до сімейного лікаря : офіційні дані МОЗ України. 2024. URL : https://surl.li/lmxfbg

35. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойської. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2025. 160 с.

36. Хлєстова С. С. Сучасні підходи до трактування поняття «професійне самовизначення». *Педагогіка формування творчої особистості*. 2022. Вип. 83. С. 62–67.

37. Чому люди уникають психологічної допомоги: бар’єри та стереотипи : аналітичний звіт / Інститут поведінкових досліджень АЮК, Rating Lab. Київ : American University Kyiv, 2024.

38. Штепа О. С. Опитувальник «Смисложиттєві орієнтації»: адаптація та модифікація. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* Серія психологічна. 2015. Вип. 2. С. 112–121.

39. Darling N. Ecological Systems Theory: The Person in the Center of the Circles. *Research in Human Development*. 2007. Vol. 4, no. 3–4. P. 203–217.

40. Holland J. L. Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments. 3rd ed. Odessa, FL : Psychological Assessment Resources, 1997. 303 p.

41. Super D. E. A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*. 1980. Vol. 16, Issue 3. P. 282–298.

ДОДАТКИ

Додаток А
Авторська анкета «Екзистенційні чинники професійного самовизначення» (М. Кошель)

Мета: верифікація гіпотези щодо переважання екзистенційних мотивів у виборі професії психолога в умовах війни та оцінка рівня сформованості професійної ідентичності.

Інструкція: респондентам пропонується дати відповіді на 10 запитань у форматі Google-форми. Опитування проводиться анонімно. Питання передбачають вибір одного варіанту відповіді або оцінку твердження за шкалою.

1. Чи була війна вирішальним чинником вашого вступу до магістратури?

1) Так (пряма реакція на події)

2) Частково (прискорила рішення)

3) Ні (планував раніше) – 38,1%

2. Який мотив вашого навчання є для вас пріоритетним на даному етапі?

1) Потреба у самодопомозі та стабілізації власного стану

2) Бажання допомагати іншим (служіння суспільству)

3) Кар'єрна адаптація (зміна фаху на більш затребуваний)

3. Чи відчуваєте ви, що ваша попередня професійна діяльність втратила сенс під впливом колективної травми війни?

1) Так, повністю.

2) Важко сказати, але відчуваю розчарування.

3) Ні, вважаю її актуальною.

4. Наскільки ви згодні з твердженням: «Я обрав психологію, щоб структурувати хаос, який панує в моєму внутрішньому світі»?

1) Повністю згоден.

2) Скоріше згоден.

3) Не згоден.

5. Чи розглядаєте ви навчання в магістратурі як форму «особистої терапії»?

1) Так, це основна мета зараз.

2) Частково так.

3) Ні, це виключно здобуття освіти.

6. Чи маєте ви чіткий покроковий план своєї професійної діяльності як психолога на найближчі 2 роки?

1) Так, маю чіткий план.

2) Маю лише загальне уявлення.

3) Ні, наразі не знаю, що буду робити з цим фахом далі. (Тут ми виходимо на твої 95%).

7. Чи готові ви розпочати реальну консультативну практику з постраждалими від війни (травма, втрата) одразу після отримання диплома?

1) Так, відчуваю готовність.

2) Відчуваю теоретичну базу, але маю великий страх перед практикою.

3) Ні, не відчуваю ресурсу для допомоги іншим.

8. Наскільки важливо для вас трансформувати власний пережитий біль у професійний інструмент допомоги?

1) Це моя головна мета.

2) Це важливо, але я ще не знаю як це зробити.

3) Це не є моєю метою.

9. Що для вас зараз є більшою цінністю у навчанні?

1) Здобуття професійних технік та алгоритмів роботи.

2) Можливість знайти нові особистісні сенси та вижити емоційно.

10. Чи відчуваєте ви потребу в додатковій підтримці (супервізії, терапії) для того, щоб почати працювати з іншими людьми?

1) Так, це критична потреба.

2) Можливо, у майбутньому.

3) Ні, мені достатньо академічних знань.

Додаток Б

Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО)

(внутрішня мотивація Штепа О.)

Інструкція: на кожне з тверджень дайте відповідь “так”, якщо Ви з ним згідні, і “ні”, якщо не згідні.

1. Мене б зацікавила можливість розширення свого світогляду та інтелектуального розвитку

2. Я знаю, що за будь-яких обставин, зроблю усе правильно

3. Я краще виконую завдання, коли переконаний, що навколишні поважають мої здібності і досвід

4. Моє життя уявляється мені вкрай безсенсовним і безцільним

5. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті – це підкоритись власній долі

6. Я б не став працювати з людьми, з якими маю різні погляди на життєві цінності

7. Я намагаюсь творчо підходити до розв’язання життєвих проблем

8. Я добре знаюся на своїй справі, але коли мене критикують, волію промовчати

9. У моєму житті не вистачає динамічності і різноманітності

10. В першу чергу, поставлене переді мною завдання має мене зацікавити

11. Мені подобається займатись справою, яка потребує повної віддачі

12. Коли починаю справу, налаштований на успіх

13. Не бачу сенсу критикувати чи виправляти інших, адже результат від цього не зміниться

14. Якщо хтось чинить мені опір, я завжди знайду спосіб, щоб досягти свого 15. Життя видається мені завжди хвилюючим і захоплюючим

15. Кожен день здається мені завжди новим і несхожим на інші

17. Результати виконаного мною завдання є перспективними

18. Я можу покластись на своє вміння знайти вихід з будь-якої ситуації

19. Доки я не повірю в ідею, я не можу працювати по-справжньому наполегливо

20. Мої життєві погляди є цілком визначеними

21. Я можу створити собі позитивний настрій

22. Я легко можу відкинути негативні емоції, коли перш за все необхідно діяти

23. Якщо наша команда має єдині цінності, то немає значення, чи саме я досягну успіху

24. Якби у мене була можливість самостійно приймати рішення, я б не поспішав нею скористатися

25. У важливих рішеннях я дотримуюсь власних принципів

26. Якби мені сьогодні довелось підводити підсумки свого життя, я б сказав, що воно не мало сенсу

27. Я можу сказати, що в цілому я контролюю власну долю

28. Мені подобається робити речі, які дають чуття особистого досягнення

29. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності

30. Для мене важливо зрозуміти, що виконання завдання має сенс

31. Нажаль, якщо я і сказав щось, це не означає, що саме так я і чинитиму

32. Моє життя склалось зовсім не так, як я мріяв

33. Я можу знайти у собі сили раз у раз долати перешкоди на своєму шляху 34. Мені легко вдається налаштувати себе на спокій та зосередженість

35. Для кращого виконання завдання вмію знайти і задіяти додаткові засоби 36. Спокійніше, коли з усіма погоджуюсь

37. Не обов’язково прагнути до самостійності у судженнях та вчинках

38. Під час дискусій я не висловлюю власну точку зору, тому що вона все одно нікого не цікавить

39. Я краще працюю, якщо мета завдання є відповідною до моїх цінностей

40. Мені необхідно знати, що своїми уміннями і переконаннями я роблю внесок в загальний успіх команди

41. При досягненні мети мені легко дотримуватися своїх намірів

42. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до вимог життя

43. Я не схильний прагнути до нового і невідомого

44. Часом я пишаюсь собою

Шкали	№№ тверджень
1. Чуття самоефективності	2 +,11+, 12+, 14+, 17+, 18+,21+, 41+, 27+, 44+
2. Самоменеджмент та самопослідовність	5-, 17+, 24-, 27+, 29-, 30+, 31-, 35+, 37-, 44+
3. Інтерес до діяльності та потреба у самовираженні	1+, 10+, 11+, 15+, 17+, 24-, 28+, 37-, 40+, 43-
4. Автономна спрямованість та самостійність формулювання мети	3+, 6+, 19+, 23+, 25+, 28+, 33+, 39+, 40+, 41+
5. Сенсовність життя	4-, 9-, 13-, 15+, 16+, 19+, 20+, 26-, 30+, 32-
6. Рівень резигнації (демотивованості)	5+, 8+, 9+, 13+, 24+, 26+, 32+, 36+, 38+, 43+
7. Загальний рівень внутрішньої мотивації	∑(пп.1 – 6)–п.7