МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Виконала: студентка ІІ курсу
групи 7.С4.25-2-з
спеціальності С4 – Психологія
освітньо-професійної програми: Психологія
Ільченко Наталя Вікторівна
Керівник: канд. психол. наук, доцент кафедри психології Мосол Н.О.
Рецензент: доктор PhD, доцент кафедри психології Гречаник М.І.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕНРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність С4 Психологія
Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
в.о. завідувача кафедри психології
канд. психол. наук, доцент Н.О. Губа
_____
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Ільченко Наталі Вікторівні

1.Тема роботи: Психологічний супровід професійного самовизначення підлітків в умовах війни

керівник роботи Мосол Н.О., канд. психол. наук, доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «25» 09 2026 року № 1323-с

2. Строк подання студентом роботи __20.10.2026_____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз психологічних підходів до професійного самовизначення підлітків, розкрити психологічні особливості підліткового віку та специфіку професійного самовизначення в умовах війни; організувати й провести емпіричне дослідження рівня тривожності, особистісних характеристик, професійних інтересів, кар'єрної адаптивності та особливостей професійного вибору підлітків, проаналізувати й узагальнити отримані результати;

5.Перелік графічного матеріалу: 6 таблиць, 1 рисунок.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Мосол Н.О., доцент		
Розділ 1	Мосол Н.О., доцент		
Розділ 2	Мосол Н.О., доцент		
Розділ 3	Мосол Н.О., доцент		
Висновки	Мосол Н.О., доцент		

Дата видачі завдання _____2026 рік_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

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

Студент _____ Н. В. Ільченко

Керівник роботи _____ Н. О. Мосол

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А. О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 70 сторінок, 6 таблиць, 1 рисунок, 55 джерел, 2 додатки.

Об'єкт дослідження – професійне самовизначення підлітків в умовах війни.

Предмет дослідження – психологічний супровід професійного самовизначення підлітків в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати особливості психологічного супроводу професійного самовизначення підлітків в умовах війни, емпірично дослідити чинники, що впливають на процес професійного самовизначення, та розробити програму психологічного супроводу професійного самовизначення підлітків в умовах війни.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що рівень професійної визначеності підлітків в умовах війни позитивно пов'язаний із показниками кар'єрної адаптивності, зокрема здатністю планувати професійне майбутнє, самостійно приймати рішення, досліджувати професійні можливості.

Методи дослідження: теоретичні; емпіричні; методи кількісної та якісної обробки даних.

Наукова новизна полягає в уточненні особливостей професійного самовизначення здобувачів професійної освіти в умовах війни, а також в обґрунтуванні напрямів психологічного супроводу професійного самовизначення підлітків із урахуванням виявлених потреб.

Галузь використання: загальноосвітні заклади, заклади професійної (професійно-технічної) освіти.

ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ, ПРОФОРІЄНТАЦІЯ, ПРОФЕСІЙНИЙ ВИБІР, КАР’ЄРНА АДАПТИВНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД, ПІДЛІТКИ.

SUMMARY

Ilchenko N.V. Psychological Support of Adolescents' Professional Self-Determination under Wartime Conditions.

The qualification paper consists of the Introduction, three Chapters, General Conclusions, References and Appendices. The paper contains 84 pages, including 70 pages of the main text, 6 tables, 1 figure, 2 appendices. The list of references includes 55 sources, including 10 foreign publications..

The qualification paper presents a theoretical analysis of the problem of adolescents' professional self-determination under wartime conditions and substantiates the importance of psychological support during this process. The research analyses the psychological characteristics of adolescence, the impact of wartime on professional self-determination, and modern approaches to career guidance and psychological support. Based on the results of the empirical study, a programme of psychological support for adolescents' professional self-determination under wartime conditions has been developed.

The research object is adolescents' professional self-determination under wartime conditions.

The research subject is the psychological support of adolescents' professional self-determination under wartime conditions.

The research goal is to theoretically substantiate the psychological support of adolescents' professional self-determination under wartime conditions, empirically investigate the factors influencing this process, and develop a programme of psychological support.

The research tasks are:

- to analyse theoretical approaches to adolescents' professional self-determination under wartime conditions;

- to determine the psychological factors influencing adolescents' professional self-determination;

- to investigate adolescents' professional interests, career adaptability, personality characteristics, anxiety level and professional intentions;

- to analyse the results of the empirical research;

- to develop a programme of psychological support for adolescents' professional self-determination under wartime conditions.

Chapter 1 "Theoretical Foundations of Psychological Support for Adolescents' Professional Self-Determination under Wartime Conditions" presents the theoretical analysis of professional self-determination, psychological characteristics of adolescence, the impact of wartime on adolescents' professional development, and the theoretical principles of psychological support.

Chapter 2 "Empirical Study of Adolescents' Professional Self-Determination under Wartime Conditions" describes the organisation of the research and analyses the results obtained using the State–Trait Anxiety Inventory (STAI), Differential Diagnostic Questionnaire of Professional Interests, Holland's Vocational Personality Test, Eysenck Personality Questionnaire, the Career Adapt-Abilities Scale – Short Form (CAAS-SF), and the author's questionnaire. The empirical study involved 106 students of vocational education institutions.

Chapter 3 "Programme of Psychological Support for Adolescents' Professional Self-Determination under Wartime Conditions" substantiates the theoretical and methodological foundations of the programme and presents its structure and content. The developed programme consists of three modules and eight training sessions aimed at developing self-awareness, career adaptability, professional confidence, decision-making skills, and readiness for conscious career choice under conditions of uncertainty.

The practical significance of the research lies in the development of a programme of psychological support that may be used by psychologists, career counsellors, teachers and social pedagogues working in general secondary, vocational and professional pre-higher education institutions.

Key words: professional self-determination, psychological support, adolescents, career adaptability, career choice, war, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ 12
1.1 Феномен професійного самовизначення та самопізнання у психологічній літературі: сутність, структура, етапи 12
1.2 Психологічні особливості підліткового віку як сенситивного періоду для вибору професії 20
1.3 Вплив воєнного стану на психоемоційний стан підлітків 23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ПІДЛІТКІВ 26
2.1 Організація дослідження та характеристика психодіагностичного інструментарію 26
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження 34
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 50
3.1 Теоретико-методичні засади розроблення програм психологічного супроводу професійного самовизначення підлітків 50
3.2 Зміст і реалізація програми психологічного супроводу професійного самовизначення підлітків 55
ВИСНОВКИ 68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 71
ДОДАТКИ 77

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вибір професії – один із ключових моментів успішної самореалізації особистості. Від нього залежить психологічне благополуччя людини та її соціальна адаптація [3]. Сьогодні, коли ринок праці змінюється достатньо швидко, коли висуваються високі вимоги до компетентностей працівників та є велика конкуренція, до того ж на допомогу в багатьох галузях нашого життя приходить штучний інтелект, усвідомлений вибір майбутньої професії стає особливо актуальною проблемою. Від того, наскільки вибір відповідає інтересам, здібностям і цінностям особистості, залежить не лише ефективність майбутньої діяльності, а й рівень задоволеності життям загалом.

Крім того, зараз відбуваються суспільні зміни, зумовлені повномасштабною війною в Україні, які суттєво впливають на всі сфери життя людини, зокрема й на процес професійного самовизначення підлітків. Воєнний стан супроводжується високим рівнем соціальної невизначеності, вимушеними міграційними процесами, змінами на ринку праці, порушенням звичного освітнього середовища, зростанням психоемоційного навантаження та необхідністю постійної адаптації до нових умов життя. У таких обставинах професійне самовизначення підлітків ускладнюється впливом численних зовнішніх і внутрішніх чинників, що потребує посилення психологічної підтримки на етапі професійного вибору.

В умовах суспільної нестабільності професійне самовизначення підлітків ускладнюється необхідністю приймати рішення щодо майбутнього в ситуації невизначеності. Сучасні дослідження засвідчують, що для успішного проходження професійних переходів важливими є не лише кар'єрна адаптивність, а й такі особистісні ресурси, як надія, оптимізм і резильєнтність.

Особливого значення проблема професійного самовизначення набуває для здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти. На відміну від

учнів закладів загальної середньої освіти, вони вже здійснили первинний професійний вибір, однак процес професійного самовизначення на цьому не завершується. У період навчання відбувається переосмислення правильності обраної професії, формування професійної ідентичності, уточнення професійних планів, розвиток професійно важливих якостей і готовності до подальшої професійної діяльності. Саме тому психологічний супровід цієї категорії молоді має бути спрямований не лише на допомогу у виборі професії, а й на підтримку професійного становлення, розвиток кар'єрної адаптивності, професійної впевненості та готовності до побудови власної професійної траєкторії.

Підлітковий вік є сенситивним періодом для формування професійних намірів, життєвих цінностей та професійної ідентичності. Саме в цей період відбувається активний розвиток самосвідомості, формуються професійні інтереси, відбувається переоцінка власних можливостей, здібностей і перспектив майбутнього професійного розвитку. Водночас сучасні підлітки змушені здійснювати професійний вибір в умовах нестабільності, непередбачуваності та постійних змін, що негативно позначається на їхній часовій перспективі, впевненості у власному майбутньому, мотивації та здатності приймати усвідомлені професійні рішення.

Проблема професійного самовизначення особистості посідає важливе місце у вітчизняній і зарубіжній психології. Теоретичні засади професійного розвитку та професійного самовизначення особистості розкрито у працях Д. Сьюпера, Дж. Голланда, М. Савікаса та інших учених. Психологічні аспекти професійного становлення, професійної готовності й психологічного супроводу професійного розвитку досліджували С. Максименко, В. Панок, І. Бех, Л. Карамушка, О. Бондарчук, Н. Пов'якель, М. Ткач та інші науковці.

Водночас останніми роками дедалі більше уваги приділяється вивченню психологічних наслідків війни для дітей і молоді, розвитку психологічної стійкості, життєстійкості та адаптаційних ресурсів особистості. Однак проблема психологічного супроводу професійного

самовизначення підлітків саме в умовах війни залишається недостатньо розробленою. Потребують подальшого дослідження питання розвитку кар'єрної адаптивності, професійної самоефективності, психологічної готовності до професійного вибору та створення практичних програм психологічної підтримки підлітків в умовах тривалої соціальної нестабільності.

Об'єкт дослідження – професійне самовизначення підлітків в умовах війни.

Предмет дослідження – психологічний супровід професійного самовизначення підлітків в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати особливості психологічного супроводу професійного самовизначення підлітків в умовах війни, емпірично дослідити чинники, що впливають на процес професійного самовизначення, та розробити програму психологічного супроводу професійного самовизначення підлітків в умовах війни.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що рівень професійної визначеності підлітків в умовах війни позитивно пов'язаний із показниками кар'єрної адаптивності, зокрема здатністю планувати професійне майбутнє, самостійно приймати рішення, досліджувати професійні можливості.

Завдання дослідження.

1. Провести аналіз психолого-педагогічної літератури щодо проблеми професійного становлення підлітків в умовах війни.
2. Визначити психологічні особливості професійного самовизначення підлітків та вплив воєнних умов на процес професійного вибору.
3. Емпірично дослідити особливості професійного самовизначення підлітків, їхні професійні інтереси, кар'єрну адаптивність, особистісні характеристики, рівень тривожності та професійні плани.
4. Проаналізувати результати емпіричного дослідження та визначити психологічні чинники, що впливають на професійне самовизначення підлітків в умовах війни.

5. Розробити програму психологічного супроводу професійного самовизначення підлітків в умовах війни.

Методи дослідження: теоретичні; емпіричні; методи кількісної та якісної обробки даних.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні особливостей професійного самовизначення здобувачів професійної освіти в умовах війни, а також обґрунтуванні напрямів психологічного супроводу професійного самовизначення підлітків із урахуванням виявлених потреб.

Практична значущість полягає в розробленні програми психологічного супроводу професійного самовизначення підлітків в умовах війни. Матеріали дослідження та запропонована програма можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами, класними керівниками та педагогічними працівниками закладів загальної середньої, професійної (професійно-технічної) освіти під час організації профорієнтаційної роботи, психологічного консультування й психологічного супроводу професійного самовизначення учнівської молоді.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 55-ти найменувань і додатків на 8-ми сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 70 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1 Феномен професійного самовизначення та самопізнання у психологічній літературі: сутність, структура, етапи

Професійний вибір у підлітковому віці визначається не лише інтересами та здібностями особистості, але й значною мірою залежить від соціально-економічних умов, стабільності суспільства та впливу зовнішніх чинників [2]. В умовах війни процес професійного самовизначення ускладнюється тим, що воєнні дії є потужним стресогенним фактором, що впливає на емоційний стан підлітка та здатність планувати майбутнє. Невизначеність, пов’язана з безпекою, змінами в структурі ринку праці, вимушеним переміщенням, втратою звичного соціального середовища, певна річ, позначаються на формуванні професійних намірів.

Обираючи професію, людина керується певними мотивами. Професія – вид трудової діяльності, який є джерелом існування людини і який вимагає від неї певної кваліфікації. Це необхідна для суспільства і обмежена внаслідок розподілу праці галузь застосування фізичних і духовних сил людини, яка в обмін на працю людини забезпечує її існування і розвиток [10].

Мотив (від лат. *moveo* – рухаю, штовхаю) – спонукання людини до дій і вчинків, пов'язане з прагненням задовольнити певні потреби. Якщо до дії людина спонукає сама себе, то йдеться про самомотивацію. Мотив визначає вибір поведінки й спрямованість діяльності. Сукупність мотивів діяльності утворює мотивацію, яка визначає спрямованість і активність поведінки людини [15].

Відповідно до Положення про професійну орієнтацію молоді, яка навчається, затвердженого спільним наказом Міністерства освіти України,

Міністерства праці України і Міністерства у справах молоді і спорту України від 2 червня 1995 року № 159/30/1526, професійна орієнтація здійснюється всіма закладами освіти на всіх ступенях навчання (п.5). Це означає, що центром профорієнтаційної роботи з підлітками є заклад освіти, де профорієнтаційну роботу можна умовно поділити на два періоди: допрофесійний та професійний. Вищезгаданим Положенням визначено такі етапи профорієнтаційної роботи зі здобувачами освіти різного віку:

- початковий (пропедевтичний) етап (1-4 класи);
- пізнавально-пошуковий – (5-7 класи);
- базовий (визначальний) – (8-11 класи) [22].

Профорієнтація дозволяє зрозуміти, який вид професійної діяльності більше підходить людині; допомагає оцінити власні здібності, інтереси, можливості та усвідомлено обрати майбутню професію [21].

У літературі знаходимо кілька визначень, що таке профорієнтація. Профорієнтація – це заходи, спрямовані на допомогу людині у виборі професії, яка найбільше відповідає її інтересам, вмінням, навичкам і цінностям. Основна ціль профорієнтації полягає в тому, щоб допомогти людині визначитися з професією та знайти роботу, яка приноситиме задоволення і дозволятиме реалізувати її потенціал і таланти [37].

Сучасна система освіти потребує посилення профорієнтаційної роботи, спрямованої не лише на ознайомлення учнів зі світом професій, а й на формування в них готовності до усвідомленого професійного вибору. Профорієнтаційна робота є важливою складовою підготовки учнівської молоді до професійного самовизначення. Вона передбачає комплекс заходів, спрямованих на ознайомлення здобувачів освіти зі світом професій, виявлення їхніх інтересів, здібностей та індивідуально-психологічних особливостей, а також формування готовності до усвідомленого професійного вибору [31].

О. М. Пильтяй наголошує на необхідності вдосконалення підготовки учнів до вибору професії безпосередньо в освітньому процесі, що передбачає

врахування індивідуальних особливостей, інтересів і здібностей учнів та використання сучасних форм профорієнтаційної роботи [20].

Професійна орієнтація – це наукова дисципліна, яка допомагає людині обрати свою майбутню професію з урахуванням всіх її здібностей, потреб і бажань [45].

У Концепції державної системи професійної орієнтації населення, затвердженій Постановою КМУ № 842 від 17 вересня 2008 року, зазначено, що «професійна орієнтація населення є науково обґрунтованою системою взаємопов'язаних економічних, соціальних, медичних, психологічних і педагогічних заходів, спрямованих на активізацію процесу професійного самовизначення та реалізації здатності до праці особи, виявлення її здібностей, інтересів, можливостей та інших чинників, що впливають на вибір професії або на зміну виду трудової діяльності» [9].

Щодо організації профорієнтаційної роботи в школі Г. М. Саппа виділила три стадії професійного самовизначення в шкільному віці, що відповідають періодам навчання в молодшій, середній та старшій школі. На кожному з цих етапів дослідниця визначила ключові чинники та психологічні фактори, що впливають на формування професійного самовизначення; нею було апробовано методики вимірювання деяких показників результати застосування яких можуть бути використані для планування та організації профорієнтаційної роботи [29].

Робота з профорієнтації охоплює такі етапи: інформаційний (профосвіта), діагностичний, консультування, трудових спроб, співбесіди. На першому – інформаційному – етапі абітурієнти повинні отримати максим інформації про професії, їхній зміст, місце на ринку праці, перспективи працевлаштування, можливості будувати кар’єру. Аби обрати конкретну професію, абітурієнт повинен визначити, які в нього інтереси, здібності. Це другий етап – діагностичний. На третьому етапі – консультуванні – абітурієнт отримує індивідуальну консультативну допомогу у виборі професії з використанням професіограм та психограм. Четвертий етап –

трудові спроби. На цьому етапі відбувається знайомство з робочим місцем, їх технічним оснащенням, людина порівнює свої очікування з реальними умовами трудової діяльності, оцінює свої можливості в обраній професії. Заключний етап –співбесіда. Роботодавці у процесі спілкування визначають, чи готова людина обіймати дану посаду [44].

І. І. Ткачук, говорячи про профорієнтаційну роботу, зазначає, що головною метою профорієнтаційної роботи є створення умов для професійного самовизначення учнів, і пріоритетними визначає формування профорієнтаційного середовища; розвиток самопізнання учнів; професійне консультування; організацію професійних проб; взаємодію школи, сім'ї, роботодавців і служби зайнятості; індивідуальний супровід професійного вибору [34].

Одним із напрямків роботи практичного психолога закладу освіти є психологічний супровід підлітків у профорієнтації, тому практичний психолог повинен мати навички консультування, добре орієнтуватися в методах профорієнтації, знати особливості ринку праці, цікавитися пропозиціями, які надають заклади вищої освіти [5]. Працюючи з підлітком, спеціаліст проводить діагностику професійного самовизначення, яка спрямована на вивчення особливостей, процесів та властивостей, які характерні для психіки конкретної особи.

Ми поділяємо думку І. Щербакової та Г. Стадник про те, що доцільно виділити чотири компоненти психологічного супроводу професійного самовизначення, а саме: психологічний – виявлення індивідуально-психологічних властивостей особистості; психофізіологічний – виявлення та аналіз типологічних і психофізіологічних показників; медичний – вивчення стану здоров'я та схильності до захворювань; соціальний – виявлення нахилів, здібностей, професійної спрямованості, впливу сім'ї, оточення та умов життя на вибір професії [43].

Важливим напрямом профорієнтаційної роботи є вивчення професійних намірів, інтересів та індивідуально-психологічних особливостей

учнів, що дає змогу сприяти більш усвідомленому вибору майбутньої професії. С. Уніят і С. Комінко розглядають професійний вибір як складне завдання, що потребує врахування комплексу особистісних характеристик та інтересів школяра, і пропонують відповідний інструментарій для профорієнтаційної роботи [36].

Профорієнтаційна робота не зводиться до проведення певних заходів, це системна діяльність [6]. Напрями роботи практичного психолога в закладі освіти ми представили в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1 – Напрями профорієнтаційної діяльності практичного психолога

Напрями профорієнтаційної діяльності	**Зміст роботи**
Професійна діагностика	Визначення ступеню придатності до виконання професійної діяльності, якої вимагає певна професія.
Професійне консультування	Надання допомоги в професійному самовизначенні з метою прийняття усвідомленого рішення про вибір професійного шляху з урахуванням психологічних особливостей людини і можливостей, а також потреб суспільства.
Професійна орієнтація	Формування в учнів уявлення про світ професій, їх вимоги та перспективи, розвиток інтересу до професійної діяльності й усвідомленого професійного вибору.
Професійне виховання	Формування в підлітка потреби працювати

Із профорієнтацією тісно пов’язані поняття професійного самопізнання та професійного самовизначення. Самопізнання – це процес усвідомлення людиною власних індивідуальних особливостей: здібностей, інтересів, нахилів, цінностей, рис характеру, темпераменту, мотивів, сильних та слабких сторін [30]. Завдяки цьому людина починає розуміти, яка професійна діяльність найбільше відповідає її можливостям.

Професійне самовизначення – процес усвідомленого вибору людиною свого професійного шляху, що базується на ставленні до праці, здібностях та інтересах [4].

Професійне самовизначення – це складна структура особистості, що відбиває її погляд на світ професій, ставлення до конкретної професії, уявлення про свої здібності та наміри щодо самореалізації у професійній діяльності [19].

Сучасні вітчизняні дослідження розкривають проблему професійного самовизначення з позиції готовності людини до вибору професії у вузькому напрямку, а саме у сфері технічної діяльності (В. Мачуський), інженерно-технічних професій (О. Губенко, Н. Ковтуненко), економіка та підприємництво (А. Калінська) [38].

Зарубіжна психологія розкриває кілька напрямків і теорій професійного самовизначення. На професійному розвитку на різних етапах життя акцентують свою увагу представники структурних теорій: Е. Гінзберг, В. Гінзбург, С. Аксельрод, Д. Міллер. Дж. Сьюпер, Д. Херм та інші. На суб'єктивних особистісних факторах професійного самовизначення зосереджуються розробники мотиваційних теорій (А. Маслоу, В. Врум, Е. Роу, Ф. Херуберг), підкреслюючи активність самовизначення суб'єкта. Вплив саморозуміння на професійний розвиток як процес реалізації «Я-концепції» вивчають представники теорії індивідуальності К. Роджерс, Дж. Сьюпер, Л. Тайлер, Д. Тідеман, Д. Холланд [28].

Ольга Тополь професійне самовизначення розуміла як об'єднане особистісне утворення, яке включає мотиви, інтереси, потреби, тобто спрямованість на певну професійну діяльність; здатність до саморегуляції, саморозвитку та самоосвіти (професійну свідомість); наявність спеціальних знань, умінь, навичок (професійно-оперативну підструктуру) і комплекс індивідуальнотипологічних особливостей і професійно важливих якостей, що забезпечують результативне виконання професійної діяльності [35].

Варто зазначити, що в радянський період у своїх дослідженнях українські науковці професійне самовизначення особистості переважно розглядали в контексті проведення профорієнтаційної та профконсультативної роботи з учнями (Б.О. Федоришин). Г.О. Балл [1], П.С. Перепелиця, В.В. Рибалка у своїх працях указують, що важливим для людини є сформованість у неї активної профорієнтаційної позиції, у якій через специфічну профінформаційну діяльність вона перетворює себе, формує себе як суб'єкта професійного самовизначення. [12].

А. Войтенко, В. Худін розглядають професійне самовизначення як проблему підліткового віку, К. Варнавських, М. Піддячий, О. Туриніна, Р. Пасічняк вважають його центральним психічним новоутворенням ранньої юності; О. Вітковська, О. Павлютенков мають на увазі активну діяльність старшокласника, спрямовану на самореалізацію, центральною ланкою якої є вибір професії.

Сучасна українська психологічна наука професійне самовизначення трактує як процес розвитку суб'єкта праці на різних етапах його професійного розвитку. У цьому напрямку науковці досліджують такі проблеми: особливості формування готовності студентів до професійно-управлінського самовизначення (О. Щотка), професійне самовизначення студентів подвійних спеціальностей (Л. Долинська, О. Гриньова), професійного самовизначення майбутніх психологів (У. Мороховська), учених, викладачів, учителів, правоохоронців (Н. Варнавських. М. Вечірко, О. Кисла, Г. Кожухар, Г. Мошкова, О. Пряжнікова, А. Перепелиця) [12].

Українські науковці О. Мельник, Д. Закатнов, С. Максименко, І. Бех , зарубіжні дослідники, зокрема Д. Сьюпер, розглядають професійне самовизначення особистості як безперервний процес і водночас як результат професійного розвитку, що виявляється в усвідомленому виборі професії та готовності до її опанування [14].

Важливе місце у дослідженні професійного розвитку посідає теорія професійного розвитку Д. Сьюпера, відповідно до якої професійне

становлення розглядається як тривалий процес розвитку й реалізації Я-концепції особистості у різних життєвих і професійних ролях. Професійне самовизначення при цьому не обмежується одноразовим вибором професії, а є складовою ширшого процесу побудови професійного та життєвого шляху [47].

Як процес професійне самовизначення триває від формування професійних намірів до професійної реалізації, а як результат воно проявляється в готовності особистості до свідомого вибору професії, прийнятті професійного рішення та побудові кар'єри. Усвідомлений професійний вибір передбачає співвіднесення особистих інтересів, здібностей, цінностей та очікувань із вимогами майбутньої професійної діяльності. Важливим є не лише знання про професії, а й розуміння власних ресурсів та професійних пріоритетів, що сприяє більш обґрунтованому вибору професійного шляху [39].

Професійне самовизначення є не одноразовим вибором професії, а процесом пошуку власного професійного шляху, у якому поєднуються здібності, інтереси, цінності, життєві цілі та потреба в осмисленій діяльності. Читаючи книгу М. Вікінга «Мистецтво праці по-данськи» [3], зробили висновок, що ідеї автора доповнюють цей підхід, акцентуючи, що професійна реалізація пов'язана не лише з успішністю чи матеріальним результатом, а й із відчуттям сенсу, приналежності, автономії та задоволення від діяльності.

Професійне самовизначення доцільно розглядати не лише як вибір конкретної професії, а й як процес формування уявлень особистості про власне професійне майбутнє, визначення професійних цілей та шляхів їх досягнення. Важливим компонентом цього процесу є усвідомлення особистісних ресурсів, можливостей професійного розвитку та здатності планувати власну професійну кар'єру [40].

Отже, вищезазначені поняття можна розглядати як послідовні етапи: самопізнання – профорієнтація – професійне самовизначення. Самопізнання є внутрішньою основою професійного вибору людини, профорієнтація –

зовнішня система підтримки, а професійне самовизначення – результатом взаємодії цих двох процесів: чим глибше людина пізнає себе і чим якіснішою є профорієнтаційна підтримка, тим більш усвідомленим, обґрунтованим і успішним буде її професійне самовизначення. Саме тому сучасну профорієнтацію розглядають не лише як інформування про професії, а як комплексну допомогу особистості в пізнанні себе, світу праці та прийнятті власного професійного рішення.

1.2 Психологічні особливості підліткового віку як сенситивного періоду для вибору професії

Науковці не мають однієї думки, який саме вік є підлітковим. М. Савчин, Л. Василенко в навчальному посібнику «Вікова психологія» зазначають, що підлітковий вік охоплює період від 11 – 12 до 14 – 15 років, що відповідає середньому шкільному віку [27, 192]. У цей період відбуваються зміни у фізичному, розумовому, моральному, соціальному та духовному розвитку особистості. Зміни в інтелектуальній та емоційній сферах, виникнення нових особистісних утворень є причиною появи нового рівня самосвідомості, виникає потреба в самоствердженні та рівноправному спілкуванні з однолітками та дорослими.

Для професійного самовизначення особливого значення набуває розвиток самосвідомості підлітка. На думку Р. Павелківа, для початку підліткового періоду характерним є якісне зрушення в розвитку самосвідомості: у підлітка формується позиція дорослої людини, що свідчить про його суб'єктивне входження у світ дорослих, їхніх цінностей та соціальних вимог. Ці цінності поступово стають цілями, мотивами поведінки, критеріями оцінки та самооцінки особистості [16].

Розвиток самосвідомості створює психологічний фундамент для професійного самовизначення. Підліток починає замислюватися над питаннями : «Хто я?», «Якими є мої можливості?», «Яке місце я хочу посісти

в суспільстві?». Пошук відповідей на ці питання поступово перетворюється на вибір майбутнього професійного шляху [7]. Потреба в самопізнанні та самоствердженні є одним із провідних чинників розвитку особистості в цей період. Як зазначає Р. Павелків, зміст підліткової кризи полягає саме в задоволенні потреби в самопізнанні та самоствердженні через боротьбу за незалежність і право на власну позицію [16].

У цей час розвивається й мотиваційна сфера, що є важливою психологічною особливістю підліткового віку. Р. Павелків підкреслює, що в цей період на перший план виходять мотиви, пов'язані з формуванням світогляду та планами майбутнього життя. Структура мотивів стає більш складною та ієрархізованою, а поведінка дедалі більше визначається особистісно значущими цілями. Для професійного самовизначення це має важливе значення, бо професійний вибір ґрунтується не лише на зовнішніх обставинах, а й на внутрішніх мотивах особистості. У підлітків починають формуватися професійні інтереси, життєві плани та уявлення про власне майбутнє. Дослідник зазначає, що в учнів середніх класів виникають нові мотиви навчання, пов'язані з усвідомленням життєвої перспективи, професійних намірів та ідеалів.

Не менш важливим чинником професійного самовизначення є розвиток пізнавальної сфери. За М. Савчиним, у підлітковому віці активно розвивається абстрактне мислення, логічна пам'ять, удосконалюються інтелектуальні операції, формується здатність до моральних суджень і самостійного аналізу подій. Розширення пізнавальних можливостей сприяє швидкому накопиченню знань та усвідомленню власних здібностей.

Розвиток мислення створює передумови для усвідомленого професійного вибору. Якщо в молодшому шкільному віці дитина часто орієнтується на зовнішню привабливість професії, то підліток уже здатний аналізувати її зміст, вимоги, перспективи та власну відповідність професійним вимогам. Саме тому багато дослідників розглядають підлітковий вік як період зародження свідомого ставлення до професійного майбутнього.

Значну роль у професійному самовизначенні відіграє розвиток інтересів. Л. Виготський, на якого посилається Р. Павелків [16], вважав проблему інтересів центральною для підліткового віку. Дослідник виділяв негативну фазу, під час якої відбувається перебудова попередньої системи інтересів, і позитивну фазу, коли виникають нові, ширші та глибші інтереси, спрямовані на майбутнє. Саме в цей період з'являється мрія як форма орієнтації на перспективу власного життя.

Для професійного самовизначення особливого значення набуває те, що підліток починає співвідносити свої інтереси зі світом професій. Захоплення певними навчальними предметами, видами діяльності, технікою, мистецтвом чи спілкуванням поступово трансформуються в професійні наміри та професійні уподобання.

Важливою характеристикою підліткового віку є прагнення до самостійності та визнання своєї дорослості. За Р. Павелківим, провідними потребами цього віку є потреба у спілкуванні з однолітками, потреба в самоствердженні та потреба бути і вважатися дорослим. Саме прагнення до дорослості спонукає підлітка замислюватися над власним майбутнім, соціальним статусом і професійною роллю. Вибір професії починає сприйматися не лише як освітнє рішення, а як крок до самостійного життя та реалізації власних можливостей.

На формування професійних намірів впливають також особливості соціального розвитку підлітків. Спілкування з ровесниками займає провідне місце в структурі їхньої діяльності. У взаємодії з однолітками підліток прагне реалізувати себе, визначити власні можливості, здобути авторитет і визнання. Таке соціальне середовище створює умови для обговорення життєвих планів, професійних намірів та перспектив майбутньої діяльності. Думка ровесників часто впливає на професійні уподобання підлітків не менше, ніж поради дорослих.

М. Савчин наголошує, що період дорослішання характеризується потребами в самоствердженні, самовираженні, самореалізації та

саморозвитку. Саме в цей час особистість починає обирати життєвий шлях на основі ціннісного і професійного самовизначення [27].

Отже, підлітковий вік є сенситивним (сприятливим) періодом для професійного самовизначення, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, мотиваційної та пізнавальної сфер, формується система цінностей, життєві плани, професійні інтереси та прагнення до самореалізації. Сукупність цих психологічних новоутворень створює сприятливі умови для усвідомлення власних можливостей і вибору майбутнього професійного шляху [13]. Професійне самовизначення в підлітковому віці є закономірним результатом особистісного розвитку та важливим кроком на шляху становлення зрілої особистості.

1.3 Вплив воєнного стану на психоемоційний стан підлітків

Підлітковий вік є періодом стрімкого психічного розвитку. У цей час відбувається становлення особистісної ідентичності, формується система цінностей, життєвих планів та професійних намірів . Війна в Україні спричинила появу багатьох стресогенних чинників, які негативно позначаються на психоемоційному благополуччі, особистісному розвитку та здатності планувати майбутнє. Сучасні українські дослідники розглядають воєнний стан як тривалий психотравмувальний фактор, що впливає не лише на емоційну сферу підлітків, а й на їхню систему життєвих перспектив, професійне самовизначення та соціальну адаптацію [18]. Під час війни постійно діє комплекс стресових чинників: повітряні тривоги, загроза життю, втрата близьких вимушене переміщення, необхідність адаптуватися до нових умов життя, руйнування соціальних зв’язків, невизначеність майбутнього. Війна створює хронічний стрес, який супроводжує підлітка впродовж тривалого часу та виснажує його.

Психологічні наслідки війни мають комплексний характер і проявляються не лише на емоційному, а й на когнітивному та поведінковому рівнях [18].

До найпоширеніших психологічних наслідків війни для підлітків сучасні дослідники відносять підвищену тривожність, страх за власне життя та життя близьких, емоційну нестабільність, порушення сну, дратівливість, пригнічений настрій, труднощі в концентрації уваги. Важливим чинником руйнівного впливу війни є порушення базового відчуття безпеки. Якщо за звичайних умов саме відчуття захищеності створює основу для розвитку особистості, то в умовах війни підліток постійно перебуває в ситуації невизначеності. Регулярні повітряні тривоги, обстріли, вимушене перебування в укриттях, перебої з електроенергією та зміни звичного способу життя підтримують високий рівень психоемоційного напруження, що негативно впливає на процеси навчання, соціалізації та професійного самовизначення.

Крім того, в умовах воєнного стану професійне самовизначення молоді відбувається на тлі динамічних змін ринку праці, зокрема трансформації попиту на працівників і зростання потреби у фахівцях окремих професій. Аналіз тенденцій українського ринку праці засвідчує підвищений попит на представників робітничих професій, водіїв, кухарів, фахівців технічного та інших напрямів, що має враховуватися під час професійної орієнтації молоді [25].

Сучасні дослідники важливу увагу приділяють змінам часової перспективи підлітків, яку розглядають як систему уявлень людини про минуле, теперішнє та майбутнє. Часова перспектива визначає життєві плани, цілі, очікування та поведінку. Саме в підлітковому віці відбувається активне формування образу майбутнього, вибудовується життєва стратегія та починається професійне самовизначення, але війна суттєво змінює цей процес [11].

Л. Матвієнко зазначає, що в умовах воєнного стану у підлітків суттєво змінюється здатність прогнозувати події власного життя та будувати довгострокові плани. Постійна невизначеність спричиняє скорочення часової перспективи: підлітки дедалі частіше орієнтуються лише на найближче

майбутнє, уникаючи довгострокового планування через відсутність упевненості в завтрашньому дні [11]. Це негативно впливає на формування життєвих цілей, професійних намірів та мотивації досягнення. Зміна часової перспективи безпосередньо впливає на професійне самовизначення. Якщо за мирних умов підлітки поступово формують уявлення про майбутню професію, планують освітню траєкторію та кар'єру, то в умовах війни їхні професійні плани часто набувають ситуативного характеру або відкладаються на невизначений час. У багатьох підлітків знижується впевненість у можливості реалізації власних професійних прагнень, що негативно позначається на навчальній мотивації та професійній активності. Разом із тим сучасні психологічні дослідження свідчать, що війна не лише посилює психологічні ризики, а й може сприяти розвитку окремих адаптаційних ресурсів особистості. За наявності підтримки з боку сім'ї, педагогів та психологів у підлітків формується здатність долати труднощі, адаптуватися до несприятливих умов та зберігати психологічне благополуччя. Саме розвиток резильєнтності автори визначають одним із пріоритетних напрямів психологічної допомоги дітям і підліткам в умовах війни [18].

Важливим завданням психологічного супроводу є також відновлення позитивної часової перспективи підлітків. Це передбачає формування реалістичних життєвих цілей, підтримку віри у власні можливості, розвиток навичок саморегуляції, емоційної стійкості та усвідомленого професійного планування [17]. Саме орієнтація на майбутнє є одним із психологічних ресурсів, що сприяє подоланню наслідків травматичного досвіду та підтримує особистісний розвиток підлітків навіть в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ПІДЛІТКІВ

2.1 Організація дослідження та характеристика психодіагностичного інструментарію

Метою профорієнтаційної роботи практичного психолога є комплексна діяльність, спрямована на надання допомоги підлітку у виборі професійного шляху в майбутньому [20]. Психологічний супровід старшокласників щодо професійного самовизначення – питання актуальне, адже зміни на ринку праці настільки динамічні, що молодій людині важко самостійно прогнозувати власне професійне майбутнє, особливо в умовах воєнного стану, коли до традиційних труднощів професійного вибору додаються невизначеність соціально-економічної ситуації, міграційні процеси, зміна структури зайнятості та поява нових вимог до професійної підготовки [23].

Дослідницька робота була виконана на базі закладів професійної освіти: Державний навчальний заклад «Михайлівське вище професійне училище», Державний навчальний заклад «Запорізький технологічного професійний коледж», Державний навчальний заклад «Дніпрорудненський професійний ліцей» протягом березня – червня 2026 року.

Відповідно до теми нашого дослідження було використано комплекс методик для діагностики та визначення рівня сформованості професійного вибору підлітків.

З метою вивчення особливостей професійного самовизначення випускників закладів професійної (професійно-технічної) освіти було розроблено *анкету,* спрямовану на дослідження їхніх освітніх і професійних намірів, задоволеності обраною професією, чинників, що вплинули на

професійний вибір, а також рівня сформованості професійного самовизначення (Додаток А).

Запропоновані запитання дали можливість з'ясувати:

- подальші освітні та професійні плани випускників після завершення навчання в закладі професійної (професійно-технічної) освіти;

- ступінь відповідності обраної професії їхнім професійним інтересам, здібностям і очікуванням;

- основні чинники, що вплинули на вибір закладу освіти та професії (самостійне рішення, вплив батьків, педагогів, однолітків тощо);

- рівень задоволеності змістом професійної підготовки та навчальними дисциплінами;

- ступінь визначеності щодо майбутньої професійної діяльності та готовності до подальшого професійного розвитку.

Отримані результати дозволили оцінити рівень сформованості професійного самовизначення випускників, визначити провідні мотиви професійного вибору, проаналізувати вплив найближчого соціального оточення на прийняття професійних рішень, а також виявити проблемні аспекти професійного становлення, які потребують психологічного супроводу.

Для дослідження у випускників індивідуально-психологічних особливостей, які можуть впливати на процес професійного самовизначення, у дослідженні було використано *особистісний опитувальник Г. Айзенка* (Eysenck Personality Questionnaire, EPQ)[32]. Це один із найпоширеніших психодіагностичних інструментів для вивчення базових властивостей особистості, яка широко застосовується у психологічній практиці, зокрема в профорієнтаційній роботі. Опитувальник дає можливість визначити рівень вираженості таких індивідуально-психологічних характеристик, як екстраверсія – інтроверсія та нейротизм (емоційна стабільність – емоційна нестійкість). Крім того, методика містить шкалу щирості (контрольну шкалу), яка дозволяє оцінити достовірність відповідей респондентів і

виявити тенденцію до соціально бажаних відповідей. Дослідження особистісних характеристик за методикою Г. Айзенка дало можливість встановити особливості темпераменту учасників дослідження, рівень їхньої емоційної стійкості та спрямованості особистості. Отримані результати були використані для аналізу взаємозв'язку між індивідуально-психологічними особливостями випускників і рівнем їхнього професійного самовизначення. Застосування цієї методики дозволило визначити, якою мірою особистісні властивості можуть впливати на прийняття професійних рішень, готовність до професійного вибору, адаптацію до майбутньої професійної діяльності та побудову професійних планів. Результати тестування стали важливою складовою комплексного дослідження професійного самовизначення випускників і були проаналізовані у взаємозв'язку з даними авторської анкети та інших психодіагностичних методик.

З метою дослідження професійних інтересів, схильностей та відповідності особистісних особливостей майбутній професійній діяльності у дослідженні було використано тест Голланда (Холланда) на визначення професійного типу особистості [33]. Ця методика основана на теорії професійного вибору Джона Голланда, згідно з якою успішність професійної діяльності залежить від відповідності індивідуально-психологічних особливостей людини вимогам професійного середовища. Ідеться про те, що людей можна віднести до одного з шести професійних типів особистості: реалістичного (R), інтелектуального (I), соціального (S), конвенційного (C), підприємницького (E) та артистичного (A). Кожен із типів характеризується певними інтересами, здібностями, цінностями, особистісними рисами та професійними уподобаннями. Розгляньмо детальніше.

Реалістичний тип (R). Це чоловічий, несоціальний, емоційно стабільний тип. Сюди належать люди, що орієнтовані на теперішнє, тут і зараз, які дотримуються принципу «краще синиця в руках, ніж журавель у небі». Представники цього типу зазвичай вибирають професії механіка, інженера, електрика, агронома, садівника, водія. Вони займаються

конкретними речами та об’єктами. Вони схильні до засвоєння точних знань, точних умінь і водночас обмежені у спілкуванні. Рівень розвитку психомоторних якостей у них переважає над усіма іншими властивостями.

Інтелектуальний (I). Люди, що належать до цього типу, орієнтовані на розумову працю. Вони вирізняються допитливістю, раціональністю, пунктуальністю, точністю, мають добре розвинене абстрактне мислення, надають перевагу роздумам над проблемою, ніж діям, пов’язаним із її розв’язанням. Як правило, такі люди обирають професії, пов’язані з наукою (астроном, ботанік, математик, фізик).

Соціальний (S). Люди цього типу активні, незалежні, хоча й здатні пристосовуватися, вони, як правило, мають такі риси характеру, як соціальність, гуманність, прагнення навчати та виховувати. Для них є привабливою діяльність, пов’язана з наданням допомоги іншим людям, тому обирають такі професії: лікар, учитель, психолог, декоратор, бармен. Люди соціального типу мають добре розвинені комунікативні та організаторські здібності; вирішуючи проблему. Спираються на емоції та почуття.

Конвенційний (C). До цього типу належать люди, орієнтовані на цілі та завдання, що виходять із звичаїв та загальноприйнятого стану суспільства. Вони ригідні, консервативні та залежні. До вирішення проблем мають стереотипний, конкретно-практичний підхід. Надають перевагу професіям, пов’язаним із розрахунками, маніпулюванням числами, символами, тобто канцелярській діяльності (економіка, бухгалтерія, машинопис). Мають добре розвинуті математичні здібності і непогані навички комунікації, проте уникають артистичної діяльності. Вони погані організатори та керівники, для них не властива спонтанність та оригінальність мислення, як правило, рішення залежить від тих, хто поруч.

Підприємливий (E). Люди такого типу обирають цілі та завдання, що дозволяють виявити ентузіазм, енергію, імпульсивність, домінантність. Вони надають перевагу таким професіям, як завідувач, директор, репортер, журналіст, товарознавець, суддя, дипломат. Уникають монотонності, не

люблять ручної праці, не здатні до наукової діяльності. Загальні інтелектуальні здібності в цих людей посередні, а от вербальні – вище середнього рівня. Вони посидючі, але мають погано розвинуту концентрацію уваги.

Артистичний (А). Люди, що відсторонюються від чітких проблем і конкретних видів діяльності, належать до цього типу. Вони мають складний погляд на життя, вирізняються акцентуванням власного «Я», для них характерні експресія, оригінальність, але їм бракує старанності. При виборі професії надають перевагу заняттям творчого характеру: літературній творчості, фотографії, живопису, музиці. Вербальні здібності переважають над математичними; у спілкуванні з іншими спираються на почуття, емоції, інтуїцію.

Диференційно-діагностичний опитувальник (ДДО) [24] було використано для виявлення професійних інтересів та нахилів підлітків відповідно до класифікації типів професій. Методика дозволяє диференціювати професійні уподобання за п’ятьма основними напрямками: «людина – природа», «людина – техніка», «людина – людина», «людина - знакова система», «людина – художній образ».

Людина – природа. Цей тип характерний для людей, які хочуть поліпшити стан довкілля і легко контактують із природою та тваринами. Це садівники, ландшафтні дизайнери, працівники лісової та садової промисловості, дослідники флори та фауни, ветеринари, зоологи, ботаніки, геологи, картографи та метрологи.

Людина – людина. Люди, які належать до цього типу, схильні допомагати іншим, вони мають гарні комунікативні здібності, добре взаємодіють із аудиторією. Такі люди знайдуть себе в професіях, пов’язаних із освітою, вихованням, соціальною діяльністю, медициною. Правовою допомогою, журналістикою та адміністративною роботою.

Людина – художній образ. Це творчі люди, які мають схильність до діяльності, пов’язаної з літературою, музикою, живописом. Це хороші

дизайнери, художники, композитори, письменники, режисери, а також ювеліри, актори, реставратори тощо.

Людина – знакова система. Люди цього типу мають математичний склад розуму. Їм підійдуть професії програміста, математика, бухгалтера, економіста, нотаріуса, редактора, бібліотекаря, історика, діловода.

Людина – техніка. Люди, що належать до цього типу, схильні до професій, пов’язаних із технікою. Їм легко дається виготовлення деталей, ремонт машин та обладнання, для них задоволення – проводити випробувальні та перевірочні роботи , вони часто роблять винаходи й нововведення.

Респондентам було запропоновано гугл-форму, де зазначено 20 пар видів діяльності, у кожній парі треба обрати один вид . Потім за допомогою матриці ми підрахували результат і визначили вид професії, який отримав найбільшу кількість «+», як той, що найкраще підходить респондентові [24].

Шкала особистісної та ситуативної тривожності Спілберга [52] була використана з метою оцінки психоемоційного стану здобувачів освіти, а також для визначення рівня їхньої тривожності. Дана методика дозволяє диференціювати ситуативну та особистісну тривожність [41]. Ситуативна тривожність виникає як реакція на дію стресових або потенційно небезпечних чинників і характеризує емоційний стан респондента в конкретний момент. Особистісна тривожність відображає відносно стійку індивідуально-психологічну властивість особистості, що проявляється у схильності сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як загрозливі та реагувати на них підвищеним емоційним напруженням [42]. Застосування методики дозволило визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності учасників дослідження, виявити особливості їхнього психоемоційного стану, а також оцінити можливий вплив тривожності на процес професійного самовизначення. Отримані результати дозволили проаналізувати, чи пов'язаний підвищений рівень тривожності з труднощами професійного вибору, невизначеністю професійних планів та особливостями

прийняття рішень щодо майбутньої професійної діяльності. Використання шкали Спілбергера було особливо доцільним у контексті дослідження професійного самовизначення підлітків в умовах воєнного стану, оскільки тривалий вплив стресогенних факторів може спричиняти підвищення як ситуативної (реактивної), так і особистісної тривожності. Аналіз отриманих результатів дозволив оцінити психоемоційний стан респондентів та врахувати його під час інтерпретації показників професійного самовизначення.

Щоб дослідити готовність здобувачів освіти до професійного самовизначення та успішної адаптаціїдо майбутної професійної діяльності у дослідженні було використано *коротку шкалу кар'єрної адаптивності CAAS-SF (Career Adapt-Abilities Scale – Short Form)*, розроблену М. Савікасом [8]. Дана методика базується на теорії кар’єрного конструювання, відповідно до якої кар’єрну адаптивність розглядають як сукупність психологічних ресурсів особистості, необхідних для успішного професійного самовизначення, прийняття кар'єрних рішень та адаптації до змін у професійній діяльності. Вона відображає готовність людини прогнозувати власне професійне майбутнє, приймати відповідальні рішення, досліджувати можливості професійного розвитку та впевнено реалізовувати власні кар'єрні наміри [49]. М. Л. Савікас розглядає кар’єрну адаптивність як інтегративний конструкт, що дає можливість поєднати різні аспекти професійного розвитку особистості – індивідуальні відмінності, розвиток, уявлення про себе та вплив соціального контексту. На думку автора, кар’єрна адаптивність пов’язана зі здатністю особистості планувати професійне майбутнє, досліджувати можливості та приймати професійні рішення [51].

Важливість кар'єрної адаптивності у процесі професійного становлення підлітків підтверджують результати дослідження О. Негру-Субтіріки, Е. Поп та Е. Крочетті. Автори встановили взаємозв'язок між кар'єрною адаптивністю та професійною ідентичністю підлітків: кар'єрна адаптивність позитивно прогнозувала особливості професійного дослідження та професійних

зобов'язань, водночас професійна ідентичність також впливала на подальший розвиток кар'єрної адаптивності. Отже, кар'єрна адаптивність і професійна ідентичність є взаємопов'язаними та динамічними складовими професійного розвитку підлітків [54].

Шкала кар’єрної адаптивності CAAS-SF дозволяє оцінити чотири взаємопов'язані компоненти кар'єрної адаптивності:

- кар'єрну стурбованість (Concern) – здатність планувати професійне майбутнє та усвідомлювати його значущість;

- кар'єрний контроль (Control) – готовність брати відповідальність за власний професійний вибір і прийняття рішень;

- кар'єрну допитливість (Curiosity) – прагнення досліджувати різні професійні можливості, вивчати власні здібності та вимоги сучасного ринку праці;

- кар'єрну впевненість (Confidence) – віру у власні сили щодо подолання труднощів та досягнення професійних цілей.

Використання методики дозволило визначити рівень сформованості кар'єрної адаптивності випускників, оцінити їхню психологічну готовність до професійного самовизначення, професійного розвитку та побудови індивідуальної кар'єрної траєкторії.

Вважаємо, застосування шкали CAAS-SF є особливо актуальним у контексті професійного самовизначення підлітків в умовах воєнного стану, оскільки високий рівень кар'єрної адаптивності сприяє успішному прийняттю професійних рішень, гнучкому реагуванню на зміни ринку праці, подоланню невизначеності та формуванню реалістичних професійних перспектив.

Для отримання додатково інформації про особливості професійного самовизначення здобувачів освіти було розроблено опитувальник, який складався з 5 запитань. Його використання дало нам можливість доповнити результати стандартизованих психодіагностичних методик та виявити окремі аспекти професійного вибору, що не були охоплені типовими тестами. Запитання опитувальника були спрямовані на з'ясування мотивів вибору

закладу освіти, рівня задоволеності обраною професією та навчальними предметами, професійних намірів після завершення навчання, а також визначення ступеня впливу батьків, друзів, педагогів та інших значущих осіб на вибір закладу освіти й майбутньої професії. Результати опитувальника дозволили комплексно проаналізувати чинники професійного самовизначення підлітків в умовах воєнного стану, зіставити їх із показниками стандартизованих методик та сформувати практичні рекомендації щодо психологічного супроводу професійного вибору.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Мета даного дослідження – визначити професійні інтереси підлітків, з’ясувати схильності до певних типів професій; особливості професійного самовизначення підлітків в умовах війни, сформувати у здобувачів освіти здатність усвідомлено вибирати свій професійний шлях.

Професійний вибір у підлітковому віці визначається не лише інтересами та здібностями особистості, але й значною мірою залежить від соціально-економічних умов, стабільності суспільства та впливу зовнішніх чинників. В умовах війни процес професійного самовизначення ускладнюється тим, що воєнні дії є потужним стресогенним фактором, що впливає на емоційний стан підлітка та здатність планувати майбутнє. Невизначеність, пов’язана з безпекою, змінами в структурі ринку праці, вимушеним переміщенням, втратою звичного соціального середовища, негативно позначається на формуванні професійних намірів.

Ми розпочали роботу зі шкали тривоги Спілбергера. Це спосіб самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини).

У рамках цього тесту створені 2 підшкали. Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності), оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчувають себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні

відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи.

Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки.

Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією.

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів – низька;
- 31-44 бали – помірна;
- 45 і більше – висока.

У дослідженні взяли участь 105 респондентів з трьох закладів професійної (професійно-технічної) освіти віком 15 -19 років. Спочатку було проведено аналіз ситуативної тривожності за методикою Спілбергера.

Загалом відповіді свідчать про переважання середнього рівня ситуативної тривожності у вибірці (рисунок 2.1). Більшість респондентів обирають варіанти «часто» та «майже завжди» у твердженнях, що характеризують спокій, впевненість і задоволення, зокрема:

- значна частина відчуває себе спокійною (52,4 %)

- переважає відчуття внутрішнього задоволення (68,6 %)

- більшість респондентів почуваються вільно (47,6 %) та впевнено (48,6 %)

Водночас у відповідях на твердження, що відображають негативні емоційні стани, спостерігається:

- помірний рівень напруження (42,8 %)

- періодичне відчуття тривоги (48,5 %)

- хвилювання через можливі невдачі (58,1 %).

Однак варіанти «майже завжди» для негативних станів обираються відносно рідко, що свідчить про відсутність вираженої високої тривожності у більшості опитаних.

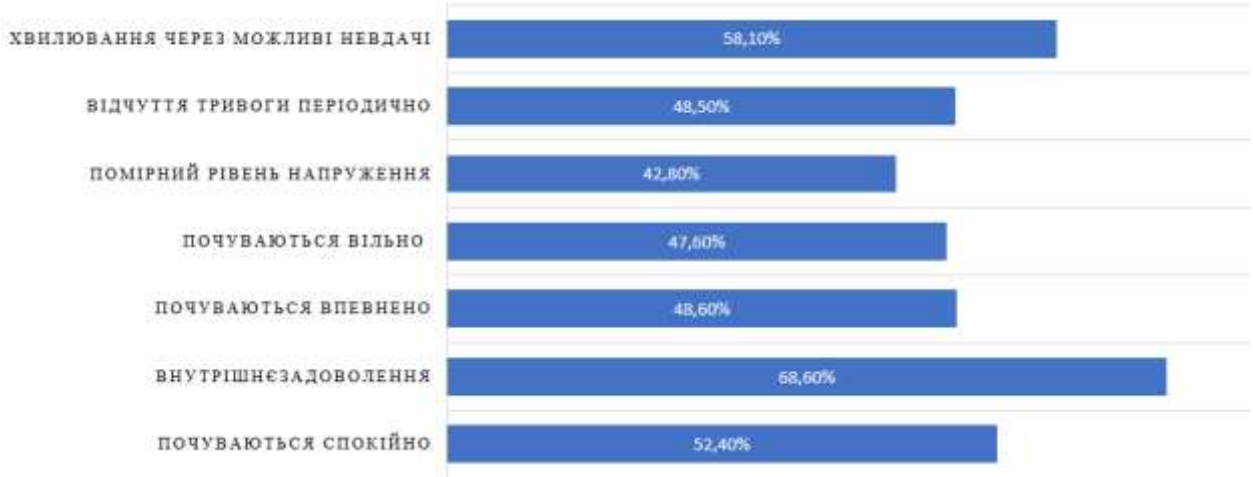


Рисунок 2.1 – Розподіл показників ситуативної тривожності респондентів за методикою Спілберга (%)

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що:

- емоційний стан респондентів є відносно стабільним;

- тривожність проявляється ситуативно, а не як стійка характеристика;

- більшість здатні контролювати свої емоції та адаптуватися до умов.

У досліджуваній групі переважає середній рівень ситуативної тривожності, що є нормальним показником для молоді. Респонденти демонструють достатній рівень емоційної врівноваженості, хоча в стресових ситуаціях можуть проявляти напруження та занепокоєння.

Також було проаналізовано показники особистісної тривожності, яка відображає стійку схильність особистості до переживання тривоги.

Отримані результати свідчать про переважання середнього рівня особистісної тривожності у вибірці.

У відповідях на позитивно сформульовані твердження спостерігається:

- більшість респондентів часто відчувають піднесений настрій;

- значна частина відчуває задоволення, енергію та внутрішню рівновагу;

- високий відсоток опитаних вважає себе врівноваженими та здатними контролювати емоції.

Разом із тим у відповідях на твердження, що відображають тривожність як рису, виявлено:

- частина респондентів часто переживає через труднощі та дрібниці;

- наявні прояви дратівливості та емоційної чутливості;

- помітна тенденція до переживання невдач і внутрішнього напруження.

Однак варіанти «майже завжди» для негативних станів не домінують, що свідчить про відсутність високого рівня особистісної тривожності в більшості опитаних.

У результаті аналізу двох шкал встановлено, що:

- ситуативна тривожність знаходиться на середньому рівні;

- особистісна тривожність також має середній рівень вираженості

Це свідчить про те, що респонденти здатні адекватно реагувати на стресові ситуації, тривожність носить переважно ситуаційний характер, відсутні ознаки стійкої високої тривожності як особистісної риси.

Після оцінки психоемоційного стану було досліджено стійкі індивідуально-психологічні особливості особистості, які можуть впливати на професійний вибір. Для цього респонденти пройшли опитувальник Айзенка EPI, який спрямований на визначення типу темпераменту та діагностику особистості, зокрема оцінку емоційної стабільності (нейротизму) та

екстраверсії/інтроверсії. Було запропоновано 57 запитань, 24 з яких оцінюють інтраверсію/екстраверсію, ще 24 характеризують емоційну стабільність /нестабільність і 9 входять у шкалу відвертості/брехні. Обробку результатів ми розпочали з визначення достовірності результату. Згідно з інтерпретацією тесту, понад 20 балів – абсолютна недостовірність результатів; 16-20 балів –сумнівний результат; 5 – 15 балів – достовірний результат; до 4-х балів – сумнівний результат.

53,3 % опитаних набрали 5 – 15 балів, показали достатній рівень щирості під час проходження опитувальника, що дозволяє розглядати їхні результати як достовірні; 46,7 % набрали 4 і менше балів, що може свідчити про сумнівні результати.

У даному тесті показник інтроверсія/екстраверсія характеризує спрямованість особистості на внутрішній світ чи зовнішнє спілкування. Так, екстраверти впевнені в собі, дещо гарячкуваті, імпульсивні, діють під впливом моменту, емоції та почуття не контролюють, оптимістичні, безтурботні, люблять спілкуватися. Інтроверти спокійні, стримані, контролюють свої почуття, люблять порядок, рідко бувають агресивними, серйозні в прийнятті рішень, віддалені від усіх, крім найближчих людей.

За результатами опитування 33,3% респондентів інтроверти, 13,4 % – екстраверти і 53,3 % амбіверти. Більшість респондентів амбіверти. Вони легко пристосовуються до різних ситуацій, можуть активно спілкуватися, працювати в команді, але водночас потребують часу для самостійної роботи та відпочинку. Такі учні зазвичай є найбільш гнучкими в навчальному процесі. Третина опитаних схильна до зосередженості, роздумів, індивідуальної роботи. Ці учні можуть бути менш активними під час групових обговорень, але часто демонструють уважність, відповідальність і глибше опрацювання матеріалу. Для них важливо створювати комфортні умови для висловлення власної думки. У групі небагато виражених екстравертів. Це учні, які отримують енергію від спілкування, люблять бути в центрі уваги, охоче беруть участь у колективних справах і дискусіях. Вони можуть виступати ініціаторами спільної діяльності.

Група респондентів характеризується як помірно інтровертована з переважанням амбівертів (середній показник становить 8,9 бала). Більшість учнів не мають крайніх проявів інтроверсії чи екстраверсії, а тому здатні ефективно працювати як індивідуально, так і в групах. більшість учнів здатні успішно адаптуватися до різних умов праці, поєднувати самостійну діяльність із роботою в колективі та проявляти гнучкість у професійній взаємодії. Значна частка інтровертів (33,3 %) вказує на схильність частини учнів до професій, які потребують зосередженості, уважності, аналітичного мислення, самостійності та відповідальності. Таким учням можуть бути близькими професії, пов'язані з дослідницькою діяльністю, програмуванням, проєктуванням, роботою з документами, технікою чи творчими видами діяльності.

Наявність у групі екстравертів (13,4 %) свідчить про потенціал до професій, що передбачають активну комунікацію, організацію колективної діяльності, управління, продажі, сферу обслуговування, педагогіку або публічні виступи.

Загалом результати демонструють, що учні не мають вираженої однорідності щодо спрямованості особистості, тому профорієнтаційна робота повинна бути індивідуалізованою та враховувати не лише особистісні особливості, а й інтереси, здібності, навчальні досягнення та професійні наміри кожного учня. Переважання амбівертів свідчить про достатньо широкий спектр професійних можливостей для більшості опитаних та їхню здатність успішно адаптуватися до вимог різних професійних середовищ.

Для інтерпретації шкали нейротизму використаємо такі критерії: 0 – 16 балів – емоційна стійкість; 16 – 32 бали – середній рівень нейротизму; 32 – 48 балів – яскраво виражений нейротизм.

Більшість учнів (86,7%) мають показники, що свідчать про достатню емоційну стійкість. Для них характерні відносна врівноваженість, здатність контролювати свої емоції, адекватно реагувати на труднощі та зберігати працездатність у звичних умовах діяльності. Такі учні зазвичай легше

адаптуються до нових ситуацій, менш схильні до надмірних переживань і тривожності. Вони потенційно готові до професійної діяльності, що потребує відповідальності, самостійності та здатності діяти в умовах помірного стресу.

У двох учнів (13,3 %) виявлено середній рівень нейротизму. Це може свідчити про підвищену емоційну чутливість, схильність до хвилювання в стресових ситуаціях, більшу залежність від зовнішніх обставин та оцінок оточення. Водночас такі показники ще не свідчать про значні труднощі психологічної адаптації.

Учнів із високим рівнем нейротизму в групі не виявлено, що є позитивною ознакою психологічного клімату колективу та свідчить про відсутність вираженої емоційної нестабільності серед опитаних.

Розподіл типів темпераменту такий: меланхолік (40 %), флегматик (20 %), сангвінік 13,3 %, меланхолік-холерик (6,7 %), флегматик – сангвінік (6,7%), флегматик -меланхолік (13,3 %). Серед респондентів переважають меланхоліки (40 %)**,** а також учні зі змішаним флегматично-меланхолійним типом (13,3 %)**.** Це свідчить про те, що значна частина опитаних характеризується підвищеною чутливістю, вразливістю, схильністю до глибоких переживань, відповідальністю та серйозним ставленням до навчання і власних обов'язків. Такі учні зазвичай добре виконують індивідуальні завдання, ретельно готуються до роботи, але можуть потребувати психологічної підтримки в ситуаціях стресу або публічних виступів. Флегматики та учні з флегматичними рисами становлять третину опитаних (40 %). Для них характерні врівноваженість, спокій, наполегливість, послідовність у діяльності та здатність тривалий час працювати над поставленими завданнями. Вони рідко діють імпульсивно, відзначаються стабільністю поведінки та надійністю.

Сангвініки представлені незначною кількістю учнів (13,3 %), що свідчить про порівняно невисокий рівень загальної соціальної активності респондентів. Такі учні зазвичай легко встановлюють контакти, швидко адаптуються до нових умов і часто виступають організаторами колективних справ.

Холеричний компонент виявлено лише в одного учня у поєднанні з меланхолійними рисами (6,7 %). Виражених холериків серед опитаних немає, що свідчить про відсутність схильності до імпульсивності, конфліктності та надмірної емоційної збудливості серед більшості учасників дослідження.

Групу респондентів можна охарактеризувати як спокійну, врівноважену, помірно замкнену та емоційно чутливу**.** Переважання меланхолійних і флегматичних рис узгоджується з раніше отриманими результатами щодо інтровертованості учнів. Для більшості характерні обережність у спілкуванні, відповідальність, схильність до роздумів, старанність і дисциплінованість. більшість учнів можуть успішно реалізовувати себе у видах діяльності, які потребують уважності, посидючості, аналітичного мислення, точності та відповідальності. Їм можуть бути близькими професії, пов'язані з інформаційними технологіями, дослідницькою діяльністю, проєктуванням, економікою, бухгалтерською справою, медициною, освітою, творчими спеціальностями та роботою з документацією.

Водночас доцільно приділяти увагу розвитку комунікативних навичок, упевненості у власних силах та готовності до професійної взаємодії, оскільки переважання інтровертованих і меланхолійних рис може ускладнювати адаптацію до професій, що потребують постійного активного спілкування та швидкого прийняття рішень у напружених умовах.

Третім етапом у роботі було визначення професійних інтересів та схильності респондентів. Ця методика показує, до якого типу професійної діяльності людина найбільш схильна, тому ідеальна для роботи з тими, хто перебуває в пошуку майбутньої професії або вже має професію, але бажає її змінити.

В опитуванні взяло участь 106 респондентів закладів професійної (професійно-технічної) освіти, які вже здійснили первинний професійний вибір і на даний момент навчаються за конкретними професіями. Більшість із них здобуває освіту за такими спеціальностями: «Електромонтер. Водій»,

«Тракторист. Водій», «Оператор з обробки інформації та програмного забезпечення», «Електрогазозварювальник», «Кухар. Кондитер», «Машиніст електровоза», «Верстатник».

Таблиця 2.1 – Розподіл професійних інтересів

Тип професій	кількість	%
Людина – Техніка	31	29,2 %
Людина – Художній образ	21	19,8 %
Людина – Знакова система	19	17,9 %
Людина – Природа	19	17,9 %
Людина – Людина	16	15,1 %

Результати дослідження (таблиця 2.1) свідчать, що найбільш поширеним серед опитаних є тип «людина – техніка» (31 респондент – 29,2 %). Це свідчить про переважання інтересу до технічної діяльності, експлуатації та обслуговування технічних систем, механізмів, обладнання й сучасних технологій. Особи цього типу, як правило, виявляють схильність до практичної діяльності, конструювання, ремонту, роботи з технікою та технічними процесами. Такий результат є закономірним, оскільки дослідження проводилося серед здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти, які навчаються за технічними спеціальностями.

Друге місце посідає тип «людина – художній образ», який становить майже 20,0 % вибірки (21 людина). Представники цього типу характеризуються творчою спрямованістю, розвиненою уявою, естетичним смаком і прагненням до самовираження. Для частини здобувачів освіти ці якості можуть бути успішно реалізованими в обраних професіях. Так, наприклад, професія «Кухар. Кондитер» потребує не лише дотримання технології приготування, а й творчого підходу до оформлення страв, створення нових рецептів. Також творчі здібності є важливими й для сучасних спеціалістів в ІТ-сфері при розробці цифрових продуктів, мультимедійного контенту та вебдизайну. Люди, які належать до цього типу,

виявляють інтерес до мистецтва, дизайну, творчих професій, створення нових образів та оригінальних рішень.

По 17,9 % респондентів (по 19 осіб) мають домінування типів «людина – природа» та «людина – знакова система».

Тип «людина – природа» характеризує осіб, які проявляють інтерес до живої природи, біологічних процесів, сільського господарства, екології, догляду за рослинами й тваринами. Для них характерні спостережливість, терплячість, відповідальність і прагнення працювати з природними об'єктами. Серед респондентів були учні, які здобувають професію «Тракторист- машиніст сільськогосподарського виробництва», їхня діяльність пов’язана з сільським господарством, рослинництвом, природними процесами та сезонними циклами, що зумовлює інтерес до професій типу «людина – природа».

Тип «людина – знакова система» свідчить про схильність до роботи з інформацією, документами, цифрами, схемами, текстами, програмами та різноманітними знаковими системами. Представники цього типу відзначаються логічним мисленням, уважністю, посидючістю, здатністю до аналізу й систематизації інформації. Відповідно до опитування, до цього типу належать учні, які здобувають професію «Оператор з обробки інформації та програмного забезпечення», «Обліковець з реєстрації бухгалтерських даних». Їхня діяльність пов’язана з використанням цифрових технологій.

Найменшу частку становлять респонденти з домінуванням типу «людина – людина» – 15,1 % (16 осіб). Для них характерна орієнтація на взаємодію з людьми, потреба у спілкуванні, бажання допомагати, навчати, консультувати або організовувати діяльність інших. Такі професійні інтереси найбільше відповідають професіям соціальної, педагогічної, медичної та управлінської сфери. Імовірно, здобувачі освіти, які належать до цього типу, після завершення навчання в закладі професійної (професійно-технічної) освіти вступатимуть до вищих навчальних закладів на спеціальності, які

дозволять реалізувати схильність до взаємодії з людьми, комунікативні навички, лідерські здібності.

З вищесказаного можна зробити висновок, що результати дослідження засвідчили переважну відповідність професійних інтересів більшості респондентів обраним професіям. Це дає підстави стверджувати, що значна частина здобувачів освіти здійснила професійний вибір відповідно до власних схильностей і професійної спрямованості. Водночас виявлення різних типів професійних інтересів свідчить про необхідність індивідуального психологічного супроводу професійного самовизначення, який сприятиме більш повній реалізації особистісного потенціалу кожного здобувача освіти та усвідомленому плануванню його подальшого професійного розвитку.

З метою оцінки рівня кар'єрної адаптивності підлітків було використано скорочену версію опитувальника Career Adapt-Abilities Scale (CAAS-SF)**.** В опитуванні взяли участь 65 учнів**.**

Аналіз результатів засвідчив, що загалом респонденти демонструють достатньо високий рівень кар'єрної адаптивності**.** За більшістю тверджень переважають відповіді «сильне», «дуже сильне» та «найсильніше», що свідчить про сформованість основних психологічних ресурсів, необхідних для успішного професійного самовизначення.

Найбільш сформованими виявилися показники, пов'язані з відповідальністю та впевненістю у власних силах. Так, 55,4 % учнів зазначили, що вони найсильніше вміють розраховувати на себе, ще 23,1 % оцінили цю здатність як дуже сильну. Таким чином, майже чотири п'ятих опитаних демонструють високий рівень особистісної автономності та внутрішньої впевненості.

Високі результати також отримано за твердженням «Уміння брати відповідальність за свої дії», де 46,2 % респондентів обрали відповідь «найсильніше», а 32,3 % – «дуже сильне». Це свідчить про сформованість відповідального ставлення до власних рішень та готовність усвідомлювати наслідки своєї поведінки.

Достатньо високими є показники самостійності у прийнятті рішень. Майже 68 % учнів оцінили власне вміння приймати рішення як дуже сильне або найсильніше (38,5 % та 29,2 % відповідно), що характеризує більшість опитаних як достатньо самостійних у виборі життєвого шляху.

Позитивні результати отримано і щодо прагнення якісно виконувати діяльність. За твердженням «Уміння дбати про те, щоб робити все добре» 64,6 % учнів обрали високі оцінки (41,5 % – «дуже сильне», 23,1 % – «найсильніше»). Аналогічна тенденція простежується і щодо здатності працювати відповідно до власних можливостей, де 67,7 % респондентів дали високі оцінки (43,1 % та 24,6 % відповідно).

Достатньо розвиненими є й навички аналізу професійних ситуацій. Майже 60 % учнів високо оцінюють своє вміння аналізувати можливі варіанти перед прийняттям рішення (38,5 % – «дуже сильне», 21,5 % – «найсильніше»). Подібні результати отримано й щодо здатності бачити різні способи виконання роботи, де по 36,9 % учнів обрали відповіді «сильне» та «дуже сильне», а 23,1 % – «найсильніше».

Разом із тим окремі компоненти кар'єрної адаптивності потребують подальшого розвитку. Найнижчі показники отримано за твердженням «Уміння усвідомлювати освітній та професійний вибір, який я повинен (повинна) зробити». Лише 44,6 % учнів оцінили цю здатність як дуже сильну або найсильнішу, тоді як 33,8 % визначили її як просто сильну, 16,9 % – як дещо сильну, а близько 5 % – як слабку. Це свідчить, що значна частина підлітків ще перебуває на етапі формування професійної визначеності та потребує психологічної підтримки.

Порівняно нижчими є й результати за показниками планування майбутнього та пошуку можливостей для особистісного розвитку. Наприклад, лише 49,2 % учнів максимально високо оцінюють своє вміння обмірковувати власне майбутнє, тоді як понад третина респондентів характеризує його лише як «сильне». Аналогічна ситуація спостерігається щодо підготовки до майбутнього, де майже половина учасників дослідження (47,7 %) обрали середній рівень сформованості цієї навички.

Таблиця 2.2 – Результати дослідження компонентів кар'єрної адаптивності за методикою кар’єрної адаптивності CAAS-SF

Компонент кар'єрної адаптивності	**твердження**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**	**Узагальнена характеристика**
Турбота про майбутнє	1-3	38	50	76	22	9	Компонент сформований на достатньому рівні, однак є найменш вираженим серед чотирьох. Частина учнів потребує розвитку навичок планування професійного майбутнього.
контроль	4-6	91	55	39	10	0	Найбільш розвинений компонент. Учні демонструють самостійність, відповідальність та впевненість у власних силах.
допитливість	7-9	45	52	70	28	0	Компонент сформований на достатньому рівні. Більшість учнів здатна аналізувати можливості та шукати шляхи професійного розвитку.
упевненість	10-12	50	74	63	8	0	Компонент характеризується високим рівнем розвитку. Учні готові опановувати нові навички та якісно виконувати поставлені завдання.

Результати дослідження кар'єрної адаптивності підлітків за методикою CAAS-SF (таблиця 2.3) свідчать, що загальний рівень сформованості кар'єрної адаптивності досліджуваних є середнім (M = 3,45). Це означає, що більшість учнів уже володіють базовими психологічними ресурсами, необхідними для професійного самовизначення, однак потребують

подальшого розвитку навичок планування професійного майбутнього, прийняття самостійних рішень та впевненості у власних можливостях.

Найвищий середній показник отримано за шкалою «Турбота» (M = 3,55), що свідчить про наявність у більшості підлітків інтересу до власного професійного майбутнього та усвідомлення необхідності його планування. Водночас лише 13 учнів продемонстрували дуже високий рівень розвитку цієї характеристики, тоді як майже половина респондентів має середній або низький рівень.

За шкалою «Контроль» середній бал становить 3,40. Це вказує, що значна частина підлітків лише частково готова брати відповідальність за власний професійний вибір. Для окремих учнів характерна залежність від думки батьків, учителів або інших значущих дорослих, що може ускладнювати процес професійного самовизначення.

Показник за шкалою «Допитливість» (M = 3,42) свідчить про достатній рівень інтересу до різних професій та готовності досліджувати власні можливості. Проте не всі учасники активно знайомляться зі світом професій або аналізують альтернативні варіанти майбутньої професійної діяльності.

Середній бал за шкалою «Упевненість» становить 3,43, що характеризує помірну віру учнів у власні сили та здатність реалізувати професійні плани. Разом із тим частина підлітків недостатньо впевнена у своїх здібностях, що може бути пов'язано з підвищеним рівнем тривожності, невизначеністю професійних перспектив в умовах воєнного стану та недостатнім досвідом прийняття самостійних рішень.

Таблиця 2.3 – Середній бал компонентів кар'єрної адаптивності за методикою CAAS-SF

Шкала	Середній бал
Турбота про майбутнє	3,55
Контроль	3,40
Допитливість	3,42
Упевненість	3,43

Серед випускників було проведено анкетування, метою якого було дослідження стану професійного самовизначення випускників закладів професійної (професійно-технічної) освіти. Для досягнення поставленої мети було з'ясовано подальші освітні та професійні плани респондентів, зроблено оцінку ступеню задоволеності професією, яку здобували в закладі освіти, визначено чинники, які передували вибору даної професії, досліджено ставлення випускників до професійної підготовки і встановлено рівень їхньої готовності до усвідомленого професійного вибору та побудови подальшої професійної траєкторії.

75 % випускників планують продовжити здобувати освіту у вищих навчальних закладах України (60 %) і за кордоном (15 %); 10% респондентів не планують продовжувати навчання, 15 % планують працевлаштуватися. Це свідчить про наявність у більшості випускників прагнення до професійного розвитку, підвищення кваліфікації та усвідомлення безперервної освіти в сучасних умовах.

Після трьох років навчання в закладі професійної (професійно-технічної) освіти 40 % респондентів зробили висновок, що професія, яку вони здобували, повністю відповідає їхньому професійному становленню; 30 % зазначили, що скоріше відповідає. Це свідчить про достатньо успішне професійне самовизначення більшості респондентів. Разом із тим 30% опитаних (20 % скоріше не відповідає і 10% визначили, що професія, яку вони здобули, не відповідає їхньому професійному становленню) певною мірою розчарувалися у своєму професійному виборі, що може бути наслідком недостатньої поінформованості про професією до вступу, зміни професійних інтересів або невідповідності індивідуальних особливостей вимогам обраної професії.

Аналіз відповідей щодо чинників професійного вибору показав, що для більшості випускників вирішальну роль відіграла власна позиція. 55 % респондентів зазначили, що професійний вибір був результатом їхнього особистого рішення (30 % орієнтувалися на власний майбутній професійний

вибір, ще 25 % самостійно прийняли рішення про навчання саме в цьому закладі освіти). Водночас 30 % випускників обрали професію під впливом порад батьків, а 15 % – під впливом друзів. Отже, хоча більшість учнів демонструє сформовану автономність у прийнятті професійних рішень, для значної частини респондентів суттєвим залишається вплив найближчого соціального оточення.

Важливим показником ефективності професійної підготовки є задоволеність змістом навчання. Отримані результати свідчать, що 85 % випускників позитивно оцінюють навчальні предмети, які вони вивчали у закладі освіти (55 % – «так», 30 % – «скоріше так, ніж ні»). Лише 15 % респондентів висловили незадоволення змістом навчання. Це свідчить про достатній рівень відповідності освітнього процесу професійним очікуванням більшості здобувачів освіти.

Особливого значення набувають результати останнього питання анкети щодо визначеності з майбутньою професією. 85 % випускників зазначили, що вже визначилися або майже визначилися зі своїм професійним майбутнім, тоді як 15 % ще не мають чіткого професійного плану. Незважаючи на те, що всі респонденти вже здобули певну професію, наявність такої частки невизначених свідчить про необхідність продовження психологічного супроводу професійного самовизначення навіть на завершальному етапі навчання.

У цілому результати анкетування засвідчили, що більшість випускників характеризується достатнім рівнем сформованості професійного самовизначення. Це проявляється в позитивному ставленні до обраної професії, готовності продовжувати освіту, задоволеності змістом професійної підготовки та наявності визначених професійних планів. Водночас дослідження дозволило виявити групу ризику, до якої належать випускники, які не впевнені в правильності професійного вибору, не визначилися зі своїм професійним майбутнім або негативно оцінюють відповідність здобутої професії власним інтересам і здібностям. Саме ця категорія потребує індивідуального психологічного супроводу та професійного консультування.

РОЗДІЛ 3
ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Теоретико-методичні засади розроблення програми психологічного супроводу професійного самовизначення підлітків

Професійне самовизначення є одним із найважливіших завдань особистісного розвитку підлітків. Саме в цей період формується система життєвих цінностей, професійних інтересів, відбувається усвідомлення власних здібностей, визначаються життєві пріоритети та окреслюються перспективи майбутнього професійного розвитку. У сучасних умовах професійне самовизначення вже не розглядається як одноразовий акт вибору професії, а як тривалий процес самопізнання, прийняття рішень, професійного планування та адаптації до постійних соціально-економічних змін. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах воєнного стану, коли професійне майбутнє молодої людини характеризується високим рівнем невизначеності, нестабільністю ринку праці, зміною освітніх траєкторій, вимушеною міграцією населення, психологічними наслідками війни та необхідністю швидкої адаптації до нових соціально-економічних умов.

Результати проведеного емпіричного дослідження підтвердили необхідність організації цілеспрямованого психологічного супроводу професійного самовизначення здобувачів освіти. Незважаючи на те, що більшість учасників дослідження позитивно оцінює обрану професію, планує продовження освіти та має визначені професійні наміри, частина респондентів демонструє недостатню впевненість у правильності професійного вибору, професійну невизначеність, невідповідність між професійними інтересами та обраною спеціальністю, а також підвищений рівень тривожності. Отримані результати свідчать про потребу у створенні

комплексної програми психологічного супроводу, що спрямована на розвиток особистісних ресурсів, необхідних для успішного професійного самовизначення.

Психологічний супровід у сучасній психології розглядають як цілеспрямований процес створення умов для розвитку особистості, її самореалізації та прийняття самостійних життєвих рішень. Це має бути партнерська взаємодія психолога й особистості, спрямовану на активізацію внутрішніх ресурсів людини, розвиток її самостійності, відповідальності та здатності до конструктивного розв'язання життєвих завдань.

В умовах соціальної та професійної нестабільності особливого значення набуває підхід, за якого особистість не лише обирає професію, а й навчається конструювати власний професійний шлях, адаптуючись до змін та переосмислюючи професійні цілі. Такий підхід є особливо актуальним для психологічного супроводу професійного самовизначення підлітків в умовах війни [50].

Розробка програми ґрунтувалася на поєднанні кількох взаємодоповнювальних методологічних підходів. Особистісно орієнтований підхід передбачає визнання унікальності кожного здобувача освіти, врахування його індивідуально-психологічних особливостей, життєвого досвіду, професійних інтересів, потреб та цінностей. У межах цього підходу професійне самовизначення розглядаємо як процес самореалізації особистості, а не лише як вибір майбутньої професії.

Діяльнісний підхід ґрунтується на положенні, що професійне самовизначення формується насамперед у процесі активної діяльності самої особистості. Саме тому програма передбачає використання інтерактивних форм роботи, які стимулюють самопізнання, рефлексію, аналіз власного досвіду, прийняття професійних рішень та моделювання майбутніх життєвих ситуацій [26].

Компетентнісний підхід орієнтує психологічний супровід на формування в здобувачів освіти не лише знань про професії, а й комплексу

компетентностей, які є необхідними для успішної професійної реалізації, як от: уміння аналізувати власні можливості, приймати рішення, планувати професійний розвиток, працювати в команді, адаптуватися до змін та навчатися впродовж життя.

Ресурсний підхід посідає особливе місце в розробці програми. Основна увага приділяється розвитку сильних сторін особистості, підвищенню її психологічної стійкості, формуванню внутрішніх ресурсів і віри у власні можливості. Вважаємо, що в умовах воєнного стану саме розвиток особистісних ресурсів стає одним із провідних чинників успішного професійного самовизначення та адаптації молоді до нових умов.

Концептуальною основою програми також стала теорія кар'єрного конструювання (Career Construction Theory) М. Савікаса, відповідно до якої професійний розвиток людини є безперервним процесом побудови власної кар'єри. Провідним поняттям цієї теорії є кар'єрна адаптивність, яку розглядають як сукупність психологічних ресурсів, що допомагають людині успішно реагувати на зміни, долати труднощі професійного вибору та будувати власну кар'єрну траєкторію. Саме тому одним із ключових напрямів запропонованої програми є розвиток кар'єрної адаптивності, що включає формування кар'єрної стурбованості (Concern), кар'єрного контролю (Control), кар'єрної допитливості (Curiosity) та кар'єрної впевненості (Confidence) [51].

При розробці програми були враховані дані емпіричного дослідження: аналіз рівня тривожності, професійних інтересів, професійного типу особистості, індивідуально-психологічних особливостей та професійних намірів випускників засвідчив необхідність комплексного підходу до психологічного супроводу, тому програма поєднує вправи, спрямовані на самопізнання, розвиток емоційної стійкості, формування навичок професійного планування, розвиток кар'єрної адаптивності, професійної рефлексії та відповідального прийняття професійних рішень.

В основу програми покладено такі принципи:

- принцип добровільності участі;
- принцип психологічної безпеки;
- принцип конфіденційності;
- принцип активності учасників;
- принцип індивідуального підходу;
- принцип розвитку та саморозвитку;
- принцип системності;
- принцип безперервності психологічного супроводу;
- принцип практичної спрямованості;
- принцип урахування соціального контексту професійного розвитку.

Зміст програми реалізується через поєднання групових та індивідуальних форм роботи.

Основною організаційною формою є соціально-психологічний тренінг, який доповнюється індивідуальними консультаціями, психодіагностикою, вправами на розвиток самопізнання, аналіз професійних ситуацій, рефлексивними завданнями та елементами кар'єрного консультування.

Метою програми є розвиток психологічної готовності підлітків до усвідомленого професійного самовизначення шляхом формування кар'єрної адаптивності, розвитку професійної рефлексії, самопізнання, навичок професійного планування, прийняття відповідальних рішень та підвищення психологічної стійкості в умовах воєнного стану.

Сучасне розуміння професійного розвитку ґрунтується на уявленні про кар'єру як динамічний процес, що відбувається у взаємодії особистості з мінливим соціальним середовищем. М. Савікас та співавтори запропонували парадигму «проєктування життя», яка акцентує увагу на контекстуальності, динамічності та нелінійності професійного розвитку, а також на здатності особистості адаптуватися до змін і конструювати власну професійну траєкторію [48].

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання програми:

- поглибити знання підлітків про власні індивідуально-психологічні особливості, професійні інтереси, здібності та цінності;

- сприяти формуванню адекватної самооцінки та позитивної професійної Я-концепції;

- розвивати кар'єрну адаптивність як психологічний ресурс професійного самовизначення;

- формувати навички аналізу сучасного ринку праці та планування індивідуальної освітньо-професійної траєкторії;

- розвивати здатність до прийняття відповідальних професійних рішень в умовах невизначеності;

- формувати психологічну стійкість, упевненість у власних можливостях та готовність до професійної самореалізації;

- сприяти розвитку навичок саморефлексії та безперервного професійного розвитку.

Програма розрахована на 8 занять тривалістю 90 хвилин кожне. Заняття проводяться один раз на тиждень у груповій формі (10–15 осіб), що забезпечує достатній час для виконання практичних вправ, групового обговорення та рефлексії. За потреби окремі учасники можуть отримувати індивідуальні консультації практичного психолога.

Структурно програму побудовано за принципом поступового переходу від самопізнання до усвідомленого професійного планування. Кожен наступний модуль спирається на результати попереднього та забезпечує послідовний розвиток психологічних ресурсів, необхідних для професійного самовизначення.

Таблиця 3.1 – Структура програми психологічного супроводу професійного самовизначення підлітків в умовах воєнного стану

№ модуля	Назва модуля	Кількість занять	Тривалість	Основні форми роботи
I	Самопізнання та усвідомлення власних ресурсів	2	90 хв	психодіагностичні вправи, самопрезентація, групові дискусії, рефлексія

Продовження таблиці 3.1

II	Розвиток кар'єрної адаптивності	3	90 хв	тренінгові вправи, робота в малих групах, аналіз професійних ситуацій, кейс-метод
III	Професійне самовизначення та планування кар'єри	3	90 хв	мозковий штурм, вправи з планування кар'єри, індивідуальна робота, групове обговорення, SWOT-аналіз, робота з професійними сценаріями, рефлексія

3.2. Зміст і реалізація програми психологічного супроводу професійного самовизначення підлітків

Перший модуль програми спрямований на створення психологічних передумов професійного самовизначення підлітків. Його основною метою є розвиток самопізнання, формування адекватного уявлення про власні особистісні ресурси, професійно важливі якості, здібності та інтереси, що є основою усвідомленого професійного вибору.

Під час реалізації модуля використовуються активні методи професійного самовизначення, елементи соціально-психологічного тренінгу, групові дискусії, рефлексивні вправи та методи самопрезентації (додаток Б). Активні форми роботи сприяють розвитку суб'єктної позиції особистості, підвищують мотивацію до професійного саморозвитку та стимулюють професійну рефлексію. Зміст, етапи роботи та тривалість представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2 – Структура занять

Етап	**Зміст роботи**	**час**
Заняття 1. «Самопізнання як основа професійного самовизначення»		
Вступ	Знайомство, правила роботи групи, визначення очікувань	15 хв

Продовження таблиці 3.2

Основна частина	Профорієнтаційні вправи «Автопортрет» , «Хто є хто?». Групова дискусія, де обговорюються питання: - Чи змінилося моє уявлення про власні професійні можливості? - Чому самопізнання є важливою умовою професійного самовизначення? Чи легко було говорити про себе?	55 хв
Підсумок	Рефлексія, обговорення результатів. Завершити речення: «Сьогодні я зрозумів/зрозуміла…» «Для мене було важливо…» «Після заняття я хочу…»	20 хв
Заняття 2. «Мої цінності, інтереси та професійні пріоритети»		
Вступ	Актуалізація попереднього досвіду, визначення очікувань	10 хв
Основна частина	Вправи «Карта професійної мотивації», «Чинники професійного вибору» Аналіз кейсу Групова дискусія: Що найбільше впливає на професійний вибір сучасного підлітка? Чи може бути людина успішною в професії, яка не відповідає її цінностям? Наскільки важливо враховувати власні інтереси під час планування кар'єри?	40 хв 20 хв 10 хв
Підсумок	Рефлексія, обговорення результатів. Завершити речення: «Після заняття я зрозумів/зрозуміла…» «Для мене було відкриттям… «Під час вибору професії я тепер більше уваги приділятиму…»	10 хв
Заняття 3. «Моє професійне майбутнє: вчуся планувати кар'єру»		
Вступ	Актуалізація попереднього досвіду, визначення очікувань	10 хв
Основна частина	Вправи «Лист собі в майбутнє», «Моя освітньо-професійна траєкторія» Аналіз кейсу «Несподівані зміни»	20 хв 25хв 20 хв
Підсумок	Рефлексія, обговорення результатів. Завершити речення: «Моє професійне майбутнє залежить від…»	15 хв

Продовження таблиці 3.2

	«Після сьогоднішнього заняття хочу…» «Найважливішим відкриттям для мене стало…»	
Заняття 4. «Я керую власним професійним вибором»		
Вступ	Актуалізація попереднього досвіду, визначення очікувань Чи змінилися мої професійні плани? Що вже сьогодні залежить особисто від мене? Які рішення я вже приймаю самостійно?	10 хв
Основна частина	Вправи «Коло впливу і коло турбот» «Алгоритм прийняття професійного рішення» Аналіз кейсу «Складний професійний вибір»	20 хв 25хв 20 хв
Підсумок	Рефлексія, обговорення результатів. Завершити речення: «Сьогодні я зрозумів(ла), що відповідальність за професійний вибір...» «Найважливіше рішення, яке залежить від мене...» «Після цього заняття я готовий(а)...»	15 хв
Заняття 5. «Відкриваю світ професійних можливостей»		
Вступ	Актуалізація попереднього досвіду, визначення очікувань. Що означає відповідально ставитися до власного професійного вибору? Чи достатньо лише бажання для вибору професії? Звідки людина отримує інформацію про професії?	10 хв
Основна частина	Вправа «Професія майбутнього» Робота з професіограмами Практична вправа «Я – кар’єрний дослідник»	20 хв 25хв 20 хв
Підсумок	Рефлексія, обговорення результатів. Завершити речення: «Сьогодні мене найбільше зацікавило...» «Я відкрив(ла) для себе нову професійну можливість...» «Щоб краще підготуватися до майбутньої професії, мені потрібно...»	15 хв
Заняття 6. «Вірю у власні сили: розвиток професійної впевненості»		
Вступ	Актуалізація попереднього досвіду, визначення очікувань. Що нового я дізнався про себе? Які професійні рішення я вже можу приймати самостійно?	10 хв

Продовження таблиці 3.2

	Які якості допоможуть мені досягти професійного успіху?	
Основна частина	Вправи «Мої професійні досягнення та ресурси» «Сходинки до професійного успіху» Аналіз кейсу «Перешкоди на професійному шляху»	20 хв 25хв 20 хв
Підсумок	Рефлексія, обговорення результатів. Завершити речення: «Після сьогоднішнього заняття я більше впевнений(а), що…» «Моя головна професійна сила полягає в тому, що…» «Перший крок, який я зроблю найближчим часом для досягнення своєї професійної мети…»	15 хв
Заняття 7 «Професійний вибір в умовах невизначеності»		
Вступ	Актуалізація попереднього досвіду, визначення очікувань. Які професійні можливості я відкрив(ла) для себе? Що допомагає мені відчувати впевненість у професійному майбутньому? Які зміни в житті або суспільстві можуть вплинути на мої професійні плани?	10 хв
Основна частина	Вправи «Що змінилося?» Практична вправа «SWOT-аналіз моєї професійної ситуації» Аналіз кейсу «План А в план Б»	15 хв 25хв 25 хв
Підсумок	Рефлексія, обговорення результатів. Завершити речення: «Невизначеність для мене тепер означає…» «Мій головний професійний ресурс у складних ситуаціях…» «Один крок, який я готовий(а) зробити вже зараз для свого професійного майбутнього…»	15 хв
Заняття 8 «Моя професійна траєкторія»		
Вступ	Актуалізація попереднього досвіду, визначення очікувань. Що нового я дізнався(лася) про себе? Які професійні навички вдалося розвинути? Що найбільше вплинуло на моє ставлення до професійного майбутнього?	10 хв

Продовження таблиці 3.2

Основна частина	Вправи «Моя професійна траєкторія» «Лист собі в майбутнє» Презентація індивідуальних професійних планів	30 хв 20хв 15 хв
Підсумок	Рефлексія, обговорення результатів. Завершити речення: « Найціннішим для мене під час програми було...» «Тепер я впевненіше ставлюся до свого професійного майбутнього, тому що...» «Мій перший крок після завершення програми...»	15 хв

Заняття 1. «Самопізнання як основа професійного самовизначення».

Мета заняття – сприяти усвідомленню підлітками власних особистісних ресурсів, професійно важливих якостей, інтересів та можливостей, сформувати позитивну мотивацію до самопізнання як необхідної умови професійного самовизначення.

Завдання: актуалізувати потребу в сапопізнанні, розвивати навички самопрезентації, сприяти усвідомленню власних сильних сторін.

Форми роботи: самопрезентація, профорієнтаційні вправи, групова дискусія, індивідуальна робота, рефлексія.

Тривалість 90 хвилин.

Це заняття виконує мотиваційну та діагностико-розвивальну функцію. Після завершення заняття учасники повинні усвідомити значення самопізнання у професійному самовизначенні; визначити власні особистісні ресурси; підвищити рівень професійної рефлексії; сформувати позитивну мотивацію до подальшої участі у програмі; краще усвідомити взаємозв'язок між особистісними якостями та професійною діяльністю.

Заняття 2. «Мої цінності, інтереси та професійні пріоритети».

Мета заняття – поглибити уявлення учасників про власні професійні інтереси, життєві цінності та та внутрішню мотивацію професійного вибору; розвивати навички самоаналізу, рефлексі та прийняття усвідомлених кар’єрних рішень.

Завдання: допомогти визначити власні професійні цінності та пріоритети; сформувати розуміння взаємозв’язку між особистісними цінностями та професійним вибором; розвивати навички самоаналізу й аргументованого прийняття професійних рішень, формувати відповідальне ставлення до побудови власної професійної траєкторії.

Форми роботи: інтерактивні вправи, робота в групах, індивідуальна робота, аналіз ситуацій, групова дискусія, рефлексія.

Тривалість 90 хвилин.

Це заняття, побудоване відповідно до сучасних підходів кар’єрного консультування, поглиблює процес самопізнання і переводить його в площину професійного вибору. Основний акцент робиться на тому, що самовизначення ґрунтується на усвідомленні власних цінностей, мотивів і професійних інтересів, а також на здатності аналізувати чинники, що впливають на прийняття кар'єрних рішень. Особливе значення має розвиток внутрішньої мотивації, професійної рефлексії та відповідальності за власну освітньо-професійну траєкторію. [7]

Другий модуль програми спрямований на розвиток кар’єрної адаптивності як важливого психологічного ресурсу професійного самовизначення підлітків. Відповідно до теорії кар'єрного конструювання М. Савікаса, кар'єрна адаптивність охоплює чотири взаємопов'язані компоненти: кар'єрну стурбованість, кар'єрний контроль, кар'єрну допитливість та кар'єрну впевненість. Саме розвиток цих компонентів забезпечує готовність особистості до прийняття професійних рішень в умовах невизначеності та швидких змін сучасного світу.

Перше заняття модуля присвячене розвитку кар'єрної стурбованості – здатності людини замислюватися про власне професійне майбутнє, планувати його та усвідомлювати особисту відповідальність за професійний розвиток. Формування позитивної часової перспективи є особливо актуальним для підлітків, які навчаються в закладах професійної (професійно-технічної) освіти, адже вони перебувають на етапі переходу від

навчання до професійної діяльності. В умовах воєнного стану розвиток кар'єрної стурбованості набуває особливого значення, оскільки допомагає молоді зберігати перспективне бачення майбутнього, адаптуватися до змін і будувати реалістичні професійні плани.

Заняття 3. «Моє професійне майбутнє: вчуся планувати кар’єру».

Мета заняття – формувати в підлітків позитивне ставлення до професійного майбутнього, розвивати навички довгострокового планування та усвідомлення особистої відповідальності за побудову власної кар'єри.

Завдання: сформувати позитивний образ професійного майбутнього; розвивати здатність прогнозувати власний професійний розвиток; формувати навички постановки професійних цілей; навчити аналізувати чинники, що можуть впливати на професійну кар'єру; підвищувати відповідальність за прийняття професійних рішень.

Форми роботи: інтерактивні вправи, робота в групах, індивідуальна робота, аналіз ситуацій, групова дискусія, рефлексія.

Тривалість 90 хвилин.

Після того, як у підлітків сформовано позитивний образ професійного майбутнього, важливим завданням професійного супроводу вважаємо розвиток усвідомлення власної відповідальності за побудову професійної кар’єри. Згідно з теорією М. Савікаса про кар’єрне конструювання, кар’єрний контроль відображає здатність людини самостійно приймати професійні рішення, планувати власну діяльність, проявляти активність у досягненні професійних цілей та брати відповідальність за наслідки своїх дій. Саме розвиток цих якостей є необхідною умовою професійного самовизначення підлітків, особливо в умовах соціальної невизначеності та швидких змін на ринку праці. Тому логічною буде тема наступного заняття.

Заняття 4. «Я керую власним професійним вибором».

Мета заняття – розвивати відповідальне ставлення до професійного вибору, формувати навички приймати рішення самостійно, оцінювати альтернативи та планувати власну професійну діяльність.

Завдання: сформувати усвідомлення власної відповідальності за професійний вибір, навчити аналізувати наслідки власних рішень розвивати навички прийняття рішень у ситуаціях вибору і впевненість у власній здатності керувати професійним майбутнім.

Форми роботи: інтерактивні вправи, робота в групах, індивідуальна робота, аналіз професійних ситуацій, групова дискусія, рефлексія.

Тривалість 90 хвилин.

Запропоновані вправи сприяють розвитку внутрішнього локусу контролю, навичок аналізу альтернатив і відповідального прийняття рішень. Особливу увагу приділено усвідомленню різниці між зовнішніми обставинами та власною сферою впливу, що є важливою психологічною умовою професійної адаптивності в умовах невизначеності.

Одна з важливих складових кар'єрної адаптивності – кар'єрна допитливість, що характеризує готовність особистості активно досліджувати власні можливості, знайомитися зі світом професій, аналізувати різні варіанти професійного розвитку та бути відкритими до нового досвіду. Кар'єрна допитливість допомагає формувати реалістичне бачення майбутньої професійної діяльності, розширювати уявлення про власні професійні перспективи та адаптуватися до змін сучасного ринку праці.

Наступне заняття спрямоване на розвиток кар'єрної допитливості, який у концепції М. Савікаса визначається як готовність особистості активно досліджувати світ професій, власні можливості та різні варіанти професійного розвитку. Використання професіограм, аналізу професійних ситуацій та дослідницьких вправ сприяє формуванню реалістичних професійних уявлень, розвитку навичок аналізу інформації та підвищенню готовності до свідомого професійного вибору.

Заняття 5. «Відкриваю світ професійних можливостей».

Мета заняття – сприяти розвитку кар'єрної допитливості підлітків, розширити їхні знання про сучасний світ професій, сформувати навички дослідження професійних можливостей та усвідомленого аналізу інформації про майбутню професійну діяльність.

Завдання: розширити уявлення учасників про сучасний ринок праці, формувати навички пошуку й критичного аналізу інформації про професії, навчити співвідносити вимоги професій із власними здібностями та інтересами.

Форми роботи: інтерактивні вправи, робота в групах, індивідуальна робота, аналіз професіограм, групова дискусія, рефлексія.

Тривалість 90 хвилин.

Кар'єрна впевненість є завершальним компонентом кар'єрної адаптивності, який характеризує здатність особистості успішно долати труднощі, пов'язані з професійним самовизначенням, вірити у власні можливості та ефективно реалізовувати професійні плани. Відповідно до теорії кар'єрного конструювання М. Савікаса, саме професійна впевненість допомагає людині не лише приймати рішення щодо майбутньої професії, а й активно діяти для досягнення поставлених цілей, незважаючи на перешкоди та зміни життєвих обставин.

Особливого значення розвиток професійної впевненості набуває в умовах воєнного стану, коли професійне майбутнє молоді характеризується високим рівнем невизначеності. Усвідомлення власних ресурсів, розвиток самоефективності та формування позитивного ставлення до професійних труднощів підвищують готовність підлітків до успішного професійного самовизначення та професійної адаптації.

Заняття 6. «Вірю у власні сили: розвиток професійної впевненості».

Мета заняття – сприяти розвитку професійної впевненості підлітків, розвивати навички подолання труднощів та підвищувати готовність до реалізації власної професійної траєкторії.

Завдання: формувати позитивне ставлення до професійних викликів, формувати професійну самоефективність, розвивати впевненість у власних можливостях.

Форми роботи: інтерактивні вправи, робота в групах, індивідуальна робота, аналіз життєвих ситуацій, групова дискусія, рефлексія.

Тривалість 90 хвилин.

Сучасні підлітки здійснюють професійний вибір в умовах високої соціальної, економічної та психологічної невизначеності. Воєнний стан, зміни на ринку праці, міграційні процеси, трансформація професій та швидкий розвиток технологій зумовлюють необхідність формування в молоді не лише професійних намірів, а й психологічної стійкості, гнучкості та готовності адаптуватися до змін. Відповідно до сучасних підходів кар'єрного консультування, ефективне професійне самовизначення в умовах невизначеності передбачає здатність особистості аналізувати ризики, розглядати альтернативні професійні сценарії, зберігати позитивну часову перспективу та приймати рішення на основі власних цінностей і ресурсів.

Заняття 7 «Професійний вибір в умовах невизначеності».

Мета заняття – сприяти формуванню професійної готовності підлітків до професійного вибору в умовах невизначеності, розвивати навички аналізу ризиків, пошуку альтернативних професійних рішень та підтримання позитивної професійної перспективи.

Завдання: усвідомити вплив невизначеності на професійне самовизначення, формувати здатність розглядати альтернативні професійні маршрути, розвивати навички аналізу професійних ризиків та ресурсів, психологічну стійкість та гнучкість.

Форми роботи: інтерактивні вправи, робота в групах, індивідуальна робота, аналіз кейсів, SWOT-аналіз, групова дискусія, рефлексія.

Тривалість 90 хвилин.

Успішний професійний розвиток залежить від здатності особистості адаптуватися до змін, розглядати альтернативні можливості та підтримувати активну позицію щодо власної кар'єри. Використання SWOT-аналізу, альтернативного планування («План А і План Б») та аналізу реалістичних професійних ситуацій сприяє формуванню навичок конструктивного подолання невизначеності, розвитку внутрішнього локусу контролю та збереженню позитивної часової перспективи, що є особливо важливим для підлітків в умовах воєнного стану.

Професійне самовизначення є тривалим процесом, результатом якого стає усвідомлене проєктування власного професійного майбутнього. Сучасні підходи до кар'єрного консультування розглядають особистість як активного суб'єкта побудови власної кар'єри, який самостійно визначає професійні цілі, планує шляхи їх досягнення, аналізує власні ресурси та готовий коригувати професійні плани відповідно до змін життєвих обставин. Професійна траєкторія є індивідуальним маршрутом професійного розвитку, що враховує здібності, інтереси, цінності, життєві обставини та перспективи особистості. Завершальне заняття спрямоване на інтеграцію отриманих знань, формування індивідуального професійного плану та усвідомлення власної відповідальності за реалізацію професійного майбутнього.

Завершальне заняття спрямоване на інтеграцію результатів психологічного супроводу професійного самовизначення та формування в учасників цілісного бачення власного професійного майбутнього. Його зміст ґрунтується на теорії кар'єрного конструювання М. Савікаса, відповідно до якої людина є активним суб'єктом побудови власної кар'єри, а професійний розвиток здійснюється через осмислення особистого досвіду, проєктування майбутнього та готовність до адаптації в умовах змін .

Заняття 8 «Моя професійна траєкторія».

Мета заняття – узагальнити результати програми психологічного супроводу, сформувати в учасників індивідуальну професійну траєкторію та сприяти усвідомленню власної готовності до професійного самовизначення.

Завдання: узагальнити знання, отримані при проходженні програми, навчити планувати етапи реалізації професійної траєкторії, допомогти учасникам сформулювати короткострокові та довгострокові професійні цілі, розвивати відповідальність за власний професійний розвиток.

Форми роботи: робота в групах, індивідуальна робота, групова дискусія, презентація результатів, рефлексія.

Тривалість 90 хвилин.

Використання вправ «Моя професійна траєкторія» та «Лист собі в майбутнє» сприяє розвитку навичок цілепокладання, довгострокового планування, рефлексії та усвідомлення особистої відповідальності за реалізацію професійних намірів. Особливого значення ці компетентності набувають в умовах сучасних соціальних викликів, коли професійне майбутнє потребує гнучкості, готовності до безперервного навчання та здатності коригувати власну кар'єрну траєкторію.

Дана програма побудована з урахуванням результатів теоретичного аналізу проблеми, а також даних емпіричного дослідження, проведеного серед здобувачів освіти закладів професійної (професійно-технічної) освіти.

Структура програми включає три взаємопов'язані модулі, що забезпечують послідовний розвиток психологічної готовності підлітків до професійного самовизначення. Перший модуль спрямований на розвиток самопізнання, усвідомлення власних ресурсів, професійних інтересів і цінностей як основи свідомого професійного вибору. Другий модуль передбачає розвиток кар'єрної адаптивності через формування навичок планування професійного майбутнього, відповідального прийняття рішень і дослідження професійних можливостей. Третій модуль орієнтований на розвиток професійної впевненості, психологічної стійкості в умовах невизначеності та формування індивідуальної професійної траєкторії.

Особливістю програми є її спрямованість на врахування специфіки професійного самовизначення підлітків в умовах воєнного стану. Зміст занять передбачає розвиток не лише професійної спрямованості, а й особистісних ресурсів, необхідних для адаптації до сучасних соціально-економічних викликів, формування готовності до змін, безперервного професійного розвитку та усвідомленого проєктування власного професійного майбутнього.

Запропонована програма поєднує психодіагностичні, розвивальні, консультативні та рефлексивні методи роботи. Використання інтерактивних вправ, групових дискусій, аналізу професійних ситуацій, вправ із

професійного планування та рефлексії забезпечує активну позицію учасників у процесі професійного самовизначення, сприяє розвитку кар'єрної адаптивності, професійної самоефективності та відповідальності за власний професійний вибір.

Практична цінність програми полягає в можливості її використання практичними психологами закладів професійної (професійно-технічної) освіти як комплексного інструменту психологічного супроводу професійного самовизначення здобувачів освіти. Гнучка структура програми дозволяє адаптувати її зміст відповідно до особливостей конкретної групи учасників, умов діяльності закладу освіти та актуальних потреб підлітків.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне узагальнення та практичне розв'язання актуальної проблеми психологічного супроводу професійного самовизначення підлітків в умовах війни. На основі аналізу наукової літератури, результатів емпіричного дослідження розроблено програму психологічного супроводу та сформульовано такі висновки.

Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчив, що професійне самовизначення є складним, багатокомпонентним і тривалим процесом становлення особистості, який охоплює усвідомлення власних здібностей, інтересів, цінностей, професійних намірів та співвіднесення їх із вимогами майбутньої професійної діяльності. Встановлено, що психологічний супровід є важливою умовою успішного професійного самовизначення підлітків, оскільки сприяє розвитку самопізнання, професійної мотивації, відповідального ставлення до професійного вибору та психологічної готовності до професійного майбутнього.

З'ясовано, що в умовах війни процес професійного самовизначення підлітків набуває нових психологічних особливостей. Воєнні події, соціальна нестабільність, підвищений рівень тривожності, невизначеність життєвих перспектив, вимушені зміни освітнього середовища та трансформація ринку праці впливають на професійні наміри молоді, ускладнюють професійний вибір і потребують комплексної психологічної підтримки. Особливого значення набуває розвиток кар'єрної адаптивності, професійної впевненості та психологічної стійкості.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що більшість здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти демонструють сформовані професійні інтереси та достатній рівень професійної визначеності. Аналіз результатів диференційовано-діагностичного опитувальника підтвердив переважання професійних інтересів, пов'язаних із технічними професіями (29,2%), що відповідає спеціальностям, які

здобувають респонденти (електрогазозварювальник, слюсар, тракторист-машиніст, оператор комп'ютерного набору, кухар. пекар). Тип «Людина – художній образ» виявлено у 19,8 % респондентів, «Людина – знакова система» та «Людина – природа» — по 17,9 %, «Людина – людина» — у 15,1 %. Водночас результати дослідження засвідчили наявність групи підлітків, які потребують психологічної підтримки у професійному самовизначенні, розвитку професійної впевненості та плануванні професійного майбутнього.

Дослідження кар'єрної адаптивності за методикою CAAS-SF, проведене серед 65 учнів, виявило середній рівень її загальної сформованості (M = 3,45). Найвищим є показник «Турбота» (M = 3,55), далі – «Упевненість» (M = 3,43), «Допитливість» (M = 3,42) та «Контроль» (M = 3,40). Підлітки загалом мають базові психологічні ресурси для професійного самовизначення, проте вони ще не повністю сформовані. 55,4 % учнів найвищою мірою вміють розраховувати на себе, ще 23,1 % оцінюють цю здатність як дуже сильну. Здатність брати відповідальність за власні дії на найвищому рівні оцінили 46,2 %, а ще 32,3 % як дуже сильну. Водночас лише 44,6 % високо оцінюють здатність усвідомлювати освітній та професійний вибір, який їм необхідно зробити; лише 49,2 % максимально високо оцінюють уміння обмірковувати власне майбутнє, а 47,7 % продемонстрували середній рівень сформованості навички підготовки до майбутнього.

Результати авторського анкетування показали, що більшість випускників (75%) позитивно оцінюють власний професійний вибір, планують продовжити навчання (60% – у закладах вищої освіти України, 15 % – за кордоном) та пов'язують своє майбутнє з професійним. Разом із тим виявлено частину респондентів, які ще не визначилися зі своїми професійними перспективами, не повністю задоволені обраною професією (30%) або здійснювали професійний вибір під впливом зовнішніх чинників (30 % зазнали впливу порад батьків і 15 % – друзів). 15% респондентів не мають чіткого професійного плану. Це свідчить про необхідність

цілеспрямованого психологічного супроводу, орієнтованого на формування усвідомленої професійної позиції та готовності до прийняття відповідальних професійних рішень.

На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження розроблено програму психологічного супроводу професійного самовизначення підлітків в умовах війни. Програма побудована на засадах особистісно орієнтованого, діяльнісного та компетентнісного підходів і складається з трьох взаємопов'язаних модулів, які охоплюють розвиток самопізнання, кар'єрної адаптивності, професійної впевненості та готовності до усвідомленого професійного вибору. Її зміст передбачає використання сучасних методів практичної психології, інтерактивних форм роботи, вправ із розвитку рефлексії, самопізнання, навичок прийняття рішень, планування професійного майбутнього та адаптації до умов невизначеності.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що розроблена програма може бути використана практичними психологами, соціальними педагогами та педагогічними працівниками закладів загальної середньої, професійної (професійно-технічної) та фахової передвищої освіти для організації психологічного супроводу професійного самовизначення підлітків, проведення профорієнтаційної роботи, психологічного консультування та розвитку кар'єрної адаптивності учнівської молоді в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г. О. Психолого-педагогічні засади професійної орієнтації школярів. Професійна діагностика / упоряд. Т. Гончаренко. Київ : Ред. загальнопед. газ., 2004. 120 с.

2. Белан Т. Г. Теорія і методика профорієнтаційної роботи : навч.-метод. посіб. до виконання практичних робіт для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності «Професійна освіта (за спеціалізаціями)». Чернігів : НУЧК ім. Т. Г. Шевченка, 2025. 72 с.

3. Вікінг М. Мистецтво праці по-данськи. Як знайти щастя у роботі й за її межами. Харків : КСД, 2020. 224 с.

4. Вітковська О. І. Професійне самовизначення особистості і практичні аспекти професійної консультації. Київ : Науковий світ, 2001. 92 с.

5. Данчук Ю.В. Я: ким стати. Обираю професію. Путівник підлітка step by step. Харків, 2022. 139 с.

6. Заєць І. В. Сучасна профорієнтаційна діагностика : практ. посіб. Київ : ІПООД ім. І. Зязюна НАПН України, 2025. 278 с.

7. Кар’єрне консультування : практ. посіб. / І. В. Заєць, О. М. Ігнатович, Г. П. Татаурова-Осика, А. М. Шевенко ; за ред. О. М. Ігнатович. Київ, 2019. 292 с. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/718438/ (дата звернення: 02.07.2026).

8. Карамушка Л., Тиченко М. Методики дослідження психологічної кар’єри : психол. практикум. Київ, 2023. 46 с.

9. Концепція державної системи професійної орієнтації населення : Постанова Кабінету Міністрів України від 17.09.2008 № 842. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/842-2008-%D0%BF#Text (дата звернення: 02.07.2026).

10. Коропецька О. М. Профорієнтація та профпідбір : навч. посіб. Івано-Франківськ, 2005. 230 с.

11. Матвієнко Л. І. Особливості антиципаційної спроможності підлітків в умовах воєнного стану. *Наукові перспективи*. 2024. № 11 (53). С. 1459–1470. URL : http://perspectives.pp.ua/index.php/np/issue/view/300 (дата звернення: 02.07.2026).

12. Оліховська Л. П. Теоретичні основи професійного самовизначення: психологічний аспект. *Науковий вісник Ужгородського університету.* Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2016. Вип. 2(39). С. 161 – 164.

13. Зміст, форми й методи формування кар'єрної спрямованості в учнів закладів загальної середньої освіти : метод. посіб. / З. В. Охріменко, О. Л. Морін, В. В. Сіпій та ін. ; за ред. З. В. Охріменко. Івано-Франківськ : НАЇР, 2025. 76 с.

14. Теоретико-методологічні засади формування кар'єрної спрямованості в учнів закладів загальної середньої освіти в умовах Нової української школи : монографія / З. В. Охріменко, О. Л. Морін, В. В. Сіпій та ін. ; за ред. З. В. Охріменко. Івано-Франківськ : НАЇР, 2025. 108 с.

15. Очеретянко С. І. Мотив. *Енциклопедія Сучасної України* / НАН України, НТШ. Київ : Ін-т енцикл. дослідж. НАН України, 2019. Т. 21. URL : https://esu.com.ua/article-68737 (дата звернення: 22.10.2026).

16. Павелків Р. В. Вікова психологія. Київ : Кондор, 2024. 469 с.

17. Павлик Н. В. Нова українська школа – нові вимоги до сучасного педагога. *Профорієнтація: стан і перспективи розвитку* : зб. матеріалів X ювіл. Всеукр. психол.-пед. читань, присвяч. пам'яті д-ра пед. наук, проф. Федоришина Бориса Олексійовича. Київ : Ін-т пед. освіти і освіти дорослих ім. Івана Зязюна НАПН України, 2020. С. 82–88.

18. Палько Т. В., Травіна К. В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. *Перспективи та інновації науки.* Серія : Психологія. 2024. № 8 (42). С. 832–844. URL : https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/64956 (дата звернення: 02.07.2026).

19. Пащенко В. Професійне самовизначення: що це і як його розвивати? URL : https://www.qui.help/blog/profesiyne-samoviznachennya (дата звернення: 25.06.2026).

20. Пильтяй О. М. Сучасні тенденції та проблеми у підготовці учнів до вибору професії в навчальному процесі. *Молодий вчений.* 2020. № 5 (81). С. 400–406. DOI : https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-5-81-82 (дата звернення: 02.07.2026).

21. Платформа з профорієнтації та розвитку кар'єри. URL : https://profi.dcz.gov.ua/ (дата звернення: 25.06.2026).

22. Положення про професійну орієнтацію молоді, яка навчається : наказ Міністерства освіти і науки України, Міністерства праці України і Міністерства у справах молоді та спорту від 02 червні 1995 року № 159/30/1526. URL : https://studfile.net/preview/12555251/page:11/ (дата звернення: 25.06.2026).

23. Професійна орієнтація та консультування з кар'єри здобувачів професійної (професійно-технічної) та фахової передвищої освіти : метод. посіб. / Л. О. Базиль, Л. М. Єршова, В. Ф. Орлов та ін.; за ред. Д. О. Закатнова. Київ : Ін-т проф. освіти НАПН України, 2025. 177 с.

24. Профорієнтаційний тест. Диференційовано – діагностичний опитувальник. URL : https://studfile.net/preview/5263768/ (дата звернення: 27.03.2026).

25. Ринок праці 2023 : де зараз найбільші зарплати та яких спеціалістів шукають. *Економічна правда*. 2023. 25 січ. URL : https://epravda.com.ua/publications/2023/01/25/696322/ (дата звернення: 26.07.2026).

26. Про затвердження плану заходів з реалізації Концепції державної системи професійної орієнтації населення : Розпорядження Кабінету Міністрів України від 04.07.2018 № 469-р. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/en/469-2018-%D1%80/ed20190717#Text (дата звернення: 26.07.2026).

27. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.

28. Савченко М. М. Професійне самовизначення в українській, радянській та північноамериканській соціології: аналіз досвіду досліджень. *Загальна психологія. Історія психології*. 2022. Вип. 41. С. 53–59.

29. Саппа Г. М. Професійне самовизначення учнівської молоді як процес: емпіричний аналіз. *Український соціум*. 2012. № 2. С. 41–50.

30. Сергєєнкова О. П. Самопізнання : навч.-метод. посіб. Черкаси : Чабаненко Ю. А., 2021. 334 с.

31. Теслюк В. М. Основи профорієнтаційної роботи : навч. посіб. Київ : Ліра-К, 2017. 304 с.

32. Тест. Особистісний опитувальник Айзенка. URL : https://studentam.net.ua/content/view/10951/86/ (дата звернення: 25.06.2026).

33. Тест Голланда (Холланда) на визначення професійного типу особистості. URL : https://www.eztests.xyz/tests/professional_holland/ (дата звернення: 27.03.2026).

34. Ткачук І. І. Сучасні напрями профорієнтаційної роботи з молоддю. URL : https://surl.li/jqcgnh (дата звернення: 30.06.2026).

35. Тополь О. В. Формування готовності старшокласників до вибору професій сфери підприємницької діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 1997. 22 с.

36. Уніят С., Комінко С. Вибір професії, або Задача з багатьма невідомими. Тернопіль : Підручники та посібники, 1997. 87 с.

37. Фасоля О., Сеїтосманов А., Мархлєвські В. Старша профільна школа: кроки до становлення. Версія 2.0. Київ : Астон, 2024. 76 с.

38. Чечко І. І. Професійне самовизначення старшокласників як передумова успішної професійної самореалізації та кар'єрного розвитку. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського.* Серія : Психологія. 2020. № 3. С. 39–46.

39. Чуловська О. Як обрати професію, щоб працювати в задоволення : поради з профорієнтації. URL : https://happymonday.ua/porady-z-proforiyentatsiyi (дата звернення: 25.07.2026).

40. Шевченко Н. Ф., Сурякова М. В. Шлях до професійної кар’єри ї : наук.-практ. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2009. 71 с.

41. Шкала тривоги Спілберга. URL : https://surl.li/nzgejw (дата звернення: 27.03.2026).

42. Штифурак В. С., Коліжук Г. В., Мельник І. М. Профорієнтаційна діяльність: теорія та практика : навч. посіб. Вінниця : Ландо ЛТД, 2013. 418 с.

43. Щербакова І. М., Стадник Г. А. Психодіагностика професійного самовизначення особистості : навч.-метод. посіб. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. 324 с. URL : https://surl.li/fbreuo (дата звернення: 02.07.2026).

44. Що таке профорієнтація? Черкаський обласний центр зайнятості. URL : https://surl.li/xvluhf (дата звернення: 25.06.2026).

45. Як розпочати професійний вибір та професійне становлення : навч.-практ. вид. / за заг. ред. О. І. Фасолі. Київ, 2024. 126 с.

46. Johnston C. S. A Systematic Review of the Career Adaptability Literature and Future Outlook. *Journal of Career Assessment*. 2018. Vol. 26, №1. P. 3–30. DOI : https://doi.org/10.1177/1069072716679921.

47. Negru-Subtirica O., Pop E. I., Crocetti E. Developmental Trajectories and Reciprocal Associations Between Career Adaptability and Vocational Identity: A Three-Wave Longitudinal Study With Adolescents. *Journal of Vocational Behavior*. 2015. Vol. 88. P. 131–142. DOI : https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.03.004.

48. Parola A., Marcionetti J., Rossier J. Resources and Personal Adjustment for Career Transitions Among Adolescents: A Latent Profile Analysis. *Journal of Adolescence*. 2025. DOI : https://doi.org/10.1002/jad.12507.

49. Savickas M. L. Career Adaptability: An Integrative Construct for Life-Span, Life-Space Theory. *The Career Development Quarterly*. 1997. Vol. 45, № 3. P. 247–259. DOI : https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1997.tb00469.x.

50. Savickas M. L. Life Design: A Paradigm for Career Intervention in the 21st Century. *Journal of Counseling & Development*. 2012. Vol. 90, № 1. P. 13–19. DOI : https://doi.org/10.1111/j.1556-6676.2012.00002.x.

51. Savickas M. L., Nota L., Rossier J. et al. Life Designing: A Paradigm for Career Construction in the 21st Century. *Journal of Vocational Behavior*. 2009. Vol. 75, № 3. P. 239–250. DOI : https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.04.004.

52. Savickas M. L., Porfeli E. J. Career Adapt-Abilities Scale: Construction, Reliability, and Measurement Equivalence Across 13 Countries. *Journal of Vocational Behavior*. 2012. Vol. 80, № 3. P. 661–673. DOI : https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011.

53. Skapinakis P. Spielberger State-Trait Anxiety Inventory. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* / ed. by A. C. Michalos. Dordrecht : Springer, 2014. DOI : https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2825.

54. Super D. E. A Life-Span, Life-Space Approach to Career Development. *Career Choice and Development* / ed. by D. Brown, L. Brooks. 2nd ed. San Francisco : Jossey-Bass, 1990. P. 197–261.

55. Zhang X., Savickas M. L., Ma Y., Li C., Xue W., Wang R. From Adaptive Readiness to Adaptation Results: Testing the Career Construction Model of Adaptation in Chinese Adolescents. *The Career Development Quarterly*. 2024. DOI : https://doi.org/10.1177/10690727231213810.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета випускника

1. Скільки вам повних років?
2. Після закінчення закладу освіти я

а) вступатиму до одного з вищих навчальних закладів України

б) вступатиму до одного із закордонних закладів вищої освіти

в) продовжу навчання в закладі фахової передвищої освіти

г) не планую продовжувати навчання

д) не планую продовжувати навчання, а піду працювати

3. Професія, за якою я навчався/навчалася

а) повністю відповідає моєму професійному становленню

б) скоріше відповідає моєму професійному становленню

в) скоріше не відповідає моєму професійному становленню

г) не відповідає моєму професійному становленню

4. На вибір професії, за якою я навчався/навчалася, впливали

а) мій майбутній професійний вибір

б) рекомендації моїх батьків

в) рекомендації моїх учителів

г) рекомендації класного керівника

д) вибір закладу освіти моїми однокласниками/друзями

е) я самостійно прийняв/прийняла рішення про навчання в цьому закладі освіти

5. Чи задовольняли мене навчальні предмети, які я вивчав/вивчала?

а) так

б) скоріше так, ніж ні

в) скоріше ні, ніж так

г) не задовольняли

6. Чи визначилися ви зі своєю майбутньою професією?

а) так

б) ні

в) скоріше так, ніж ні

г) скоріше ні, ніж так

Додаток Б

Профорієнтаційні вправи

1. Вправа «Автопортрет». Учасникам пропонується намалювати власний портрет, після чого група намагається визначити, які професійні якості та можливі професійні напрями відображає цей образ. Потім автор малюнка коментує наскільки висловлені припущення відповідають його уявленню про себе т свої професійні наміри.

2. Вправа «Хто є хто?». Учасникам пропонується визначити, хто з членів групи відповідає певній професії. Після завершення обговорюється, які особистісні характеристики стали підставою для таких висновків та наскільки вони відповідають самооцінці учасників.

3. Вправа «Карта професійної мотивації». Учасникам пропонується визначити власні мотиви професійного вибору, давши відповіді на запитання: «Чому саме ця професія для мене є привабливою?», «Що для мене найважливіше в майбутній професії?», «Які мої особисті цінності вона дозволяє реалізувати?». Спочатку відбувається обговорення в парах а потім-у загальному колі.

4. Вправа «Зовнішні та внутрішні чинники професійного вибору». Робота відбувається в малих групах. Потрібно визначити фактори, які впливають на професійне самовизначення підлітків, і розподілити їх на дві групи: внутрішні (інтереси, здібності, цінності, мотиви) і зовнішні (родина, друзі, економічні умови, престиж професії, попит на ринку праці). Після завершення роботи групи презентують результати та обговорюють, які фактори можуть стати ресурсом, а які — бар'єром для професійного розвитку.

5. Аналіз кейсу «Чий це вибір». Учасникам пропонується змодельована життєва ситуація, у якій старшокласник вагається між власними професійними інтересами та очікуваннями батьків. Працюючи в групах, учасники визначають, які фактори впливають на професійне рішення

героя; які ризики може мати кожний із можливих варіантів; яке рішення можна вважати найбільш конструктивним. Після презентації результатів проводиться спільне обговорення.

6. Вправа «Лист собі в майбутнє». Учасники пишуть лист самому собі через п'ять років, відповідаючи на запитання: якою професійною діяльністю я займаюся, яких результатів уже досяг(ла); що допомогло мені реалізувати свої плани; які труднощі вдалося подолати. Після завершення роботи охочі діляться окремими думками з групою.

7. Вправа «Моя освітньо-професійна траєкторія». Кожен учасник отримує шаблон схеми, на якій позначає своє теперішнє становище; найближчу професійну мету; необхідні знання та компетентності; можливі освітні маршрути; професійні перспективи через 3–5 років. Після виконання вправи проводиться обговорення, під час якого учасники визначають, які кроки вони можуть зробити вже сьогодні для досягнення поставленої мети.

8. Вправа – аналіз кейсу «Несподівані зміни». Учасникам пропонується ситуація: випускник професійного закладу планував працювати за здобутою професією, але через зміни на ринку праці змушений переглянути свої професійні плани. У малих групах учасники аналізують, які можливі варіанти розвитку подій; які ресурси допоможуть адаптуватися до змін; які компетентності стають особливо важливими в умовах невизначеності. Після презентації результатів проводиться загальне обговорення.

9. Вправа «Коло впливу і турбот». Учасникам пропонується визначити фактори, які впливають на їхній професійний вибір, та розподілити їх на дві групи: те, що вони можуть контролювати (навчання, розвиток компетентностей, участь у конкурсах, додаткове навчання, комунікація); те, що не залежить безпосередньо від них (економічна ситуація, війна, демографічні процеси, зміни на ринку праці). Після виконання вправи учасники обговорюють, чому доцільніше зосереджувати свої зусилля саме на сфері власного впливу.

10. Вправа «Алгоритм прийняття професійного рішення». Учасники працюють у малих групах. Кожна група отримує опис професійної ситуації (наприклад, вибір між працевлаштуванням і продовженням навчання або між двома професійними пропозиціями). Завдання — прийняти рішення, використовуючи такий алгоритм: визначити проблему; сформулювати можливі варіанти; оцінити переваги та ризики кожного варіанта; обрати оптимальне рішення; обґрунтувати власний вибір. Після завершення роботи групи презентують свої рішення та обговорюють відмінності у підходах.

11. Вправа – аналіз кейсу «Складний професійний вибір». Учасникам пропонується ситуація: випускник професійного закладу отримав пропозицію працювати за спеціальністю, але одночасно має можливість вступити до закладу вищої освіти. Родина наполягає на одному варіанті, друзі — на іншому, а сам він вагається. Учасники аналізують, які чинники впливають на рішення; хто має остаточно приймати рішення; як знайти баланс між порадами інших і власними прагненнями; які можливі наслідки кожного варіанта. Після завершення роботи відбувається загальне обговорення.

12. Вправа «Професія майбутнього». Учасники об'єднуються у малі групи. Кожна група отримує завдання проаналізувати одну із сучасних професій або професій майбутнього (наприклад: оператор БПЛА, фахівець із кібербезпеки, фахівець із відновлюваної енергетики, 3D-дизайнер, агроінженер, цифровий маркетолог тощо). Під час роботи учасники визначають: основні трудові функції; необхідні компетентності; перспективи працевлаштування; можливості професійного розвитку; труднощі, які можуть виникати під час роботи. Після презентації результатів проводиться спільне обговорення.

13. Вправа «Робота з професіограмами». Учасникам пропонуються професіограми кількох професій, за якими здійснюється підготовка у закладі професійної (професійно-технічної) освіти (електрогазозварник, кухар, тракторист-машиніст, слюсар, оператор з обробки інформації та програмного

забезпечення). Працюючи в групах, учасники аналізують основні професійні функції; професійно важливі якості; умови праці; можливості кар'єрного зростання; вимоги до здоров'я; можливості подальшого навчання. Після презентації результатів групи порівнюють професії між собою та визначають, які з них найбільше відповідають їхнім інтересам і здібностям.

14. Вправа «Я – кар’єрний дослідник». Кожен учасник отримує індивідуальне завдання дослідити професію, яка його найбільше цікавить. Для цього використовується алгоритм: чому мене зацікавила саме ця професія; які знання та компетентності необхідні; які можливості професійного розвитку вона відкриває; які труднощі можуть виникнути; що я можу зробити вже сьогодні, щоб наблизитися до цієї професії. Після завершення роботи учасники презентують результати в малих групах.

15. Вправа «Мої професійні досягнення та ресурси». Учасникам пропонується індивідуально заповнити таблицю, у якій вони зазначають свої навчальні досягнення; професійні вміння, яких уже набули; особистісні якості, що допомагають їм у навчанні та професійній діяльності; труднощі, які вже вдалося подолати. Після завершення роботи учасники обговорюють результати в парах, визначаючи, які ресурси допоможуть їм у майбутній професійній діяльності.

16. Вправа «Сходинки до професійного успіху». Кожен учасник отримує схему у вигляді сходинок, на яких поступово визначає свою професійну мету; найближчі кроки для її досягнення; можливі труднощі; способи їх подолання; ресурси, які можуть допомогти. Після виконання вправи учасники презентують свої плани у малих групах, отримують підтримку та конструктивний зворотний зв'язок.

17. Вправа – аналіз кейсу «Перешкоди на професійному шляху». Учасникам пропонується ситуація: випускник професійного ліцею не зміг одразу працевлаштуватися за спеціальністю. Він починає сумніватися у правильності свого професійного вибору та власних можливостях. Працюючи у групах, учасники аналізують, які психологічні труднощі

переживає герой; які внутрішні ресурси допоможуть подолати ситуацію; яку підтримку він може отримати; які конкретні дії допоможуть наблизитися до професійної мети. Після презентації результатів проводиться загальне обговорення.

18. Вправа «Що змінилося?» Учасники працюють у малих групах. Кожна група отримує завдання визначити, які зміни відбулися за останні роки в системі освіти; на ринку праці; у технологіях; в умовах працевлаштування; у вимогах до фахівців. Після презентації результатів психолог узагальнює, що зміни є природною характеристикою сучасного світу, а тому важливо розвивати кар'єрну адаптивність і психологічну гнучкість.

19. Вправа «SWOT-аналіз моєї професійної ситуації». Кожен учасник індивідуально заповнює таблицю SWOT, визначаючи S (Strengths) — мої сильні сторони та ресурси; W (Weaknesses) — труднощі та обмеження; O (Opportunities) — можливості для професійного розвитку; T (Threats) — зовнішні ризики та загрози. Після завершення роботи учасники обговорюють результати в парах, а потім — у загальному колі.

20. Вправа – аналіз кейсу «План А і план Б». Учасникам пропонується ситуація: випускник професійного ліцею планував працювати за здобутою професією в рідному місті, але через воєнні дії підприємство припинило роботу. Він має обрати між трьома варіантами: шукати роботу в іншому регіоні, продовжити навчання або освоїти суміжну спеціальність. Працюючи в групах, учасники аналізують переваги та ризики кожного варіанта; які ресурси потрібні для реалізації кожного рішення; як зберегти професійну мотивацію в ситуації невизначеності; чому важливо мати альтернативний професійний план. Після презентації результатів проводиться загальне обговорення.

21. Вправа «Моя професійна траєкторія». Кожен учасник отримує шаблон індивідуальної карти професійного розвитку. У карті необхідно визначити мою професійну мету; освіту та додаткове навчання, необхідні

для її досягнення; професійні компетентності, які потрібно розвивати; особисті сильні сторони; можливі труднощі; ресурси підтримки (родина, заклад освіти, наставники, роботодавці, служба зайнятості); найближчі кроки на найближчі шість місяців та один рік. Після завершення роботи учасники обговорюють власні професійні плани в парах.

22. Вправа «Презентація індивідуальних професійних планів». Кожен учасник коротко представляє один або два найважливіші пункти своєї професійної траєкторії. Група надає підтримувальний зворотний зв'язок, звертаючи увагу на сильні сторони плану; реалістичність поставлених цілей; можливі додаткові ресурси. Психолог підкреслює індивідуальність кожної професійної траєкторії та важливість її гнучкого коригування залежно від життєвих обставин.