

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ
УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувача кафедри психології

_____ **Ірина МАРТИНЮК**

« ____ » _____ 2025 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему: «Психологічні стратегії подолання невизначеності у виборі професії серед
молоді»**

Спеціальність: 053 «Психологія»

Гарант освітньої програми

кандидат психологічних наук, доцент _____ **Ірина МАРТИНЮК**

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри психології _____ **Алла ШЕВЕНКО**

Виконала

студентка 5 курсу, ПС-20001 бз _____ **Ангеліна УСТИМЕНКО**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ
УКРАЇНИ**

ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

канд. психол. н., доцент,

_____ Ірина МАРТИНЮК

«___» _____ 2025 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студентці

Устименко Ангеліні Русланівні

Спеціальність 053 «Психологія»

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи **«Психологічні стратегії подолання невизначеності у виборі професії серед молоді»**

затверджена наказом ректора НУБіП України від 03 листопада 2023 р. № 999 «З»

Термін подання завершеної роботи на кафедру 2024.05.20.

(рік, місяць, число)

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи:

Наукові уявлення про толерантність до невизначеності як компонент психологічної готовності до професійного самовизначення, концепції узгодженості професійних інтересів, схильностей і типу особистості, результати сучасних емпіричних досліджень впливу структурованості професійної спрямованості на здатність молоді діяти в умовах невизначеності, психодіагностичні методики оцінки професійних орієнтацій (ДДО Є. Клімова, типологія особистості Дж. Голланда, методика Л. Йовайши) та методика вимірювання толерантності до невизначеності (С. Баднер), а також результати проведеного емпіричного дослідження студентської молоді м. Києва щодо зв'язку між узгодженістю професійної спрямованості та рівнем толерантності до невизначеності.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння психологічних стратегій професійного вибору.
2. Визначити психологічні чинники та особливості ситуації невизначеності у професійному самовизначенні молоді.
3. Охарактеризувати теоретичну модель психологічної стратегії подолання невизначеності.
4. Провести емпіричне дослідження подолання невизначеності у виборі професії молоддю.
5. Розробити та перевірити ефективність стратегії подолання невизначеності у виборі професії серед молоді
6. Сформулювати практичні рекомендації для молоді щодо використання психологічної стратегії успішного подолання невизначеності у виборі професії.

Дата видачі завдання «27» листопада 2023 р.

Керівник випускної бакалаврської роботи _____ Алла ШЕВЕНКО

(підпис)

(ПБ керівника)

Завдання прийняв до виконання _____

(підпис)

Ангеліна УСТИМЕНКО

(ПБ студента)

РЕФЕРАТ

Устименко А. Р. **«Психологічні стратегії подолання невизначеності у виборі професії серед молоді»**: бакалавр. кваліфікац. робота: спец. 053 «Психологія» / Устименко Ангеліна Русланівна; НУБіП України; кафедра психології; керівник А. М. Шевенко, кандидат психологічних наук, старший викладач – Київ, 2025. – 88 с.

Анотація. У дипломній роботі досліджено теоретичні підходи та емпіричні аспекти подолання психологічної невизначеності у процесі професійного самовизначення молоді. Окреслено роль узгодженості професійних інтересів, схильностей та типу особистості як чинника підвищення толерантності до невизначеності у виборі професійного шляху. Представлено сучасні наукові уявлення про толерантність до невизначеності як важливу характеристику адаптивності особистості в умовах постійних соціальних змін.

У практичній частині роботи здійснено емпіричне дослідження, проведене серед молоді м. Києва у квітні–травні 2025 року. У вибірці взяли участь 40 осіб віком від 18 до 22 років (20 дівчат і 20 юнаків), які є студентами столичних закладів вищої освіти. Методичний інструментарій включав: диференційовано-діагностичний опитувальник інтересів (Є. Клімов), методику «Типологія особистості – професійне середовище» (Дж. Голланд), опитувальник професійних схильностей (Л. Йовайша), опитувальник «Толерантність до невизначеності» (С. Баднер).

На основі аналізу результатів встановлено, що вищий рівень узгодженості професійних інтересів, схильностей і типу особистості корелює з підвищеною толерантністю до невизначеності. Молодь із внутрішньо структурованою професійною спрямованістю виявляє вищий рівень психологічної готовності до прийняття рішень у складних і непередбачуваних обставинах професійного вибору. Одержані результати підтверджують гіпотезу дослідження та можуть бути використані у профорієнтаційній роботі,

психологічному супроводі професійного самовизначення та розробці програм розвитку стресостійкості й саморефлексії.

Експериментальна перевірка ефективності запропонованої психологічної стратегії подолання невизначеності у виборі професії засвідчила її позитивний вплив на ключові показники професійного самовизначення молоді. Застосування спеціально розроблених заходів дозволило підвищити рівень усвідомленості професійних намірів, покращити здатність до прийняття рішень в умовах нестабільності та зменшити внутрішню тривожність щодо майбутнього.

Ключові слова: молодь, професійне самовизначення, професійні інтереси, професійні схильності, психологічна готовність, тип особистості, толерантність до невизначеності, узгодженість.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ СЕРЕД МОЛОДІ У ВИБОРІ ПРОФЕСІЇ	11
1.1. Теоретичний аналіз використання психологічних стратегій у професійному виборі молоддю.....	11
1.2. Ситуація невизначеності як актуальна перешкода у здійсненні професійного вибору молоддю.....	18
1.3. Теоретична модель психологічної стратегії успішного подолання невизначеності у виборі професії молоддю	25
Висновки до розділу 1	32
РОЗДІЛ 2.ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ВИБОРІ ПРОФЕСІЇ СЕРЕД МОЛОДІ	33
2.1. Організація і методика емпіричного дослідження подолання невизначеності у виборі професії молоддю	33
2.2. Результати емпіричного дослідження подолання невизначеності у виборі професії молоддю.....	36
Висновки до розділу 2	52
РОЗДІЛ 3.ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗРОБЛЕНОЇ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ СЕРЕД МОЛОДІ У ВИБОРІ ПРОФЕСІЇ	53
3.1. Результати використання психологічної стратегії успішного подолання невизначеності у виборі професії молоддю	53
3.2. Методичні рекомендації для молоді щодо використання психологічної стратегії успішного подолання невизначеності у виборі професії	70
Висновки до розділу 3	73
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	77
ДОДАТКИ	84

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі молодь стикається з великою кількістю професійних можливостей, водночас зіштовхуючись із нестабільністю ринку праці, зміною вимог до професійних компетентностей, високою конкуренцією та інформаційним перевантаженням. Вибір професії більше не є одноразовим рішенням, а перетворюється на тривалий процес, у якому особистість має неодноразово переглядати та адаптувати свою професійну стратегію. У таких умовах зростає рівень невизначеності, що може призводити до тривоги, зниження самооцінки, фрустрації та відкладання прийняття рішення.

Особливо гостро проблема професійної невизначеності постає серед молоді, яка лише починає свій професійний шлях. Наявність ефективних психологічних стратегій, спрямованих на подолання невизначеності, стає важливою умовою успішного професійного самовизначення. На жаль, досі недостатньо вивчено особливості цих стратегій, їх структура, компоненти та ефективність у різних соціально-психологічних умовах. Вивчення зазначеної проблеми має як наукову, так і практичну значущість.

Отже, актуальність дослідження зумовлена потребою в поглибленому аналізі психологічних механізмів подолання професійної невизначеності, розробці ефективної моделі стратегії, яка допоможе молоді ухвалювати обґрунтовані професійні рішення, зберігати внутрішню рівновагу та адаптуватися до змін у соціально-економічному середовищі.

Об'єкт дослідження – психологічний процес професійного самовизначення молоді.

Предмет дослідження – психологічні стратегії подолання невизначеності у виборі професії серед молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити ефективність психологічної стратегії подолання невизначеності у виборі професії серед молоді, а також розробити рекомендації для молоді щодо

використання психологічної стратегії успішного подолання невизначеності у виборі професії.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що вищий рівень узгодженості професійних інтересів, схильностей і типу особистості супроводжується підвищеною толерантністю до невизначеності у професійному самовизначенні молоді. Іншими словами, особи з внутрішньо структурованою професійною спрямованістю демонструють більшу психологічну готовність до дії в умовах невизначеності, ніж ті, у кого ці характеристики не узгоджені.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння психологічних стратегій професійного вибору.

2. Визначити психологічні чинники та особливості ситуації невизначеності у професійному самовизначенні молоді.

3. Охарактеризувати теоретичну модель психологічної стратегії подолання невизначеності.

4. Провести емпіричне дослідження подолання невизначеності у виборі професії молоддю.

5. Розробити та перевірити ефективність стратегії подолання невизначеності у виборі професії серед молоді

6. Сформулювати практичні рекомендації для молоді щодо використання психологічної стратегії успішного подолання невизначеності у виборі професії.

Методи дослідження. Для досягнення мети та виконання завдань було використано комплекс методів: теоретичні (аналіз наукової літератури, систематизація та узагальнення даних), емпіричні (анкетування, спостереження, експеримент), математико–статистичні (кореляційний аналіз методом Спірмена).

Для емпіричного дослідження застосовувались такі психодіагностичні методики:

1. Методика «Диференційовано-діагностичний опитувальник інтересів – ДДО» (Є. Клімов).
2. Методика «Типологія особистості та привабливе професійне середовище» (Дж. Голланд).
3. Методика «Опитувальник професійних схильностей» Л. Йовайши.
4. Методика «Толерантність до невизначеності» (С. Баднер).

Емпірична база дослідження. Емпіричне дослідження було проведене серед молоді м. Києва упродовж квітня–травня 2025 року. Загальна вибірка становила 40 осіб, які навчаються у закладах вищої освіти столиці та перебувають у процесі формування уявлення про свій майбутній професійний шлях. До вибірки увійшли 20 юнаків і 20 дівчат віком від 18 до 22 років. Середній вік досліджуваних становив 20 років.

Теоретико-методологічна основа дослідження. У дослідженні використано концепції професійного самовизначення (Е. Шпрангер, Д. Сьюпер, Дж. Голланд), підходи до розуміння психологічної невизначеності (З. Фрейд, Д. Кехо, В. Ядов), когнітивно-поведінкова модель вирішення проблем (Д. Міккенбаум, А. Бек), теорії стресу і копінгу (Р. Лазарус, С. Фолькман), а також праці українських науковців (Ю. Бохонкова, К. Гордійчук, Л. Гуцан, Ю. Загребнюк, Л. Залановська, Є. Калюжна, І. Калюжна, М. Кононова, Н. Пасічнюк, О. Пильтяй, Н. Тимошенко, Л. Федоренко, С. Харченко та ін.). Методологічною основою стали принципи цілісного підходу до особистості, системного аналізу та діяльнісного підходу.

Теоретична значущість результатів дослідження. Отримані результати дозволяють поглибити уявлення про психологічну природу невизначеності у професійному виборі. Теоретична модель стратегії подолання невизначеності розкриває структурні компоненти й умови її формування. Узагальнено психологічні механізми, що сприяють адаптації молоді до умов змінного професійного середовища. Дослідження створює підґрунтя для подальших наукових розвідок у сфері профорієнтації.

Практична значущість результатів дослідження. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами в закладах освіти для роботи з молоддю, яка стикається з труднощами професійного вибору. Розроблена стратегія може бути основою для психопросвітницьких програм та тренінгів. Запропоновані методичні рекомендації мають прикладне значення для фахівців, які працюють у сфері профорієнтації. Вони також можуть бути адаптовані для онлайн-сервісів психологічної підтримки.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, семи підрозділів, висновків, списку використаних джерел (60 найменувань на 7 сторінках), 2 додатків (на 5 сторінках). Робота містить 11 таблиць. Обсяг основного тексту роботи – 70 сторінок. Загальний обсяг роботи – 88 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ СЕРЕД МОЛОДІ У ВИБОРІ ПРОФЕСІЇ

1.1. Теоретичний аналіз використання психологічних стратегій у професійному виборі молоддю

Процес професійного вибору є складним багаторівневим явищем, у центрі якого перебуває особистість, її уявлення про себе, світ професій, соціальні очікування й індивідуальна здатність долати виклики невизначеності. Теоретичний аналіз використання психологічних стратегій у професійному виборі молоді передбачає дослідження як загальних наукових підходів до проблеми професійного самовизначення, так і специфіки адаптаційних механізмів, що дозволяють молодій людині діяти в умовах нестабільності, інформаційної перенасиченості та соціальних суперечностей.

У цьому контексті особливої актуальності набуває систематизація зарубіжних і вітчизняних підходів до вивчення професійного самовизначення, виявлення основних психологічних чинників вибору та аналіз ефективності стратегій, які сприяють подоланню невизначеності.

Серед зарубіжних науковців варто виокремити праці Е. Гінзберга, який одним із перших запропонував етапну модель професійного розвитку, наголошуючи на впливі цінностей, доступності ресурсів і соціального середовища на вибір професії. Його модель передбачає поступовий перехід від фантазійного до реалістичного вибору, в межах якого особистість намагається поєднати свої інтереси з об'єктивними умовами [50].

Д. Супер розвинув цю теорію, запропонувавши концепцію «життєвого простору» і «професійної самоконцепції», згідно з якою професійне самовизначення розглядається як тривалий процес формування та реалізації уявлень людини про себе у професійному світі. Він акцентував увагу на

важливості етапів росту, дослідження, встановлення, підтримки та завершення, які потребують різних стратегій поведінки [56].

Теорія вибору кар'єри Дж. Голланда відіграє ключову роль у розумінні відповідності між типом особистості та середовищем професійної діяльності. Згідно з цією теорією, ефективність професійного вибору залежить від узгодженості індивідуального типу з відповідною сферою діяльності. Це дає змогу передбачити успішність адаптації, ступінь задоволеності та стабільність професійного шляху. Голланд виокремлює шість основних типів: реалістичний, дослідницький, артистичний, соціальний, підприємницький і конвенційний. Його підхід широко застосовується в психологічному консультуванні, зокрема у формуванні стратегій вибору професії [55].

В українській психологічній науці проблема професійного самовизначення досліджується досить активно. Ю. Бохонкова розглядає професійне самовизначення як динамічний процес, у якому відбувається постійна інтеграція особистого досвіду, самооцінки, соціальних впливів і ціннісних орієнтацій. Вона підкреслює, що основою формування усвідомленого професійного вибору є розвиток рефлексивних здібностей, а також здатність до самопрезентації в контексті професійного середовища [4, с. 19].

К. Гордійчук зосереджує увагу на особистісних особливостях, які визначають вибір професії: рівень самооцінки, мотиваційна структура, тип темпераменту, когнітивні стилі. Дослідниця наголошує, що професійне самовизначення має не лише пізнавальний, а й емоційний вимір, і тому ефективні стратегії мають враховувати здатність молоді до емоційної саморегуляції, долаття тривоги й невпевненості [8, с. 17].

Л. Гуцан акцентує увагу на соціально-психологічних чинниках вибору професії, зокрема на впливі значущого оточення, стереотипів, очікувань батьків і шкільного середовища. Її дослідження показують, що чітке усвідомлення власної позиції щодо майбутньої професійної реалізації

формується тоді, коли молодь має простір для автономного вибору та підтримку у формі психологічного супроводу [11, с. 69].

Ю. Загребнюк розробляє підходи до розвитку професійної ідентичності в підлітковому та юнацькому віці, зосереджуючись на тому, як молоді люди інтегрують професійні цілі у загальну картину свого «Я». Вона підкреслює значення досвіду прийняття самостійних рішень та впливу соціального успіху на стабілізацію професійної мотивації [14, с. 262].

Л. Залановська звертається до проблеми соціально-професійної адаптації, вивчаючи труднощі входження молоді в професійне середовище. Вона зазначає, що професійна невизначеність часто виникає через неузгодженість між індивідуальними очікуваннями й реальними умовами праці, тому стратегії подолання повинні поєднувати психоемоційну підтримку й підвищення рівня обізнаності про ринок праці [15, с. 14].

Є. Калюжна та І. Калюжна аналізують вплив цифрового середовища на професійне самовизначення, підкреслюючи, що сучасна молодь стикається з надлишковою кількістю варіантів, що парадоксально ускладнює вибір. Вони пропонують інтеграцію цифрових інструментів у стратегії супроводу, а також розвиток навичок критичного мислення як способу зниження впливу інформаційної перенасиченості [19; 20].

М. Кононова вивчає питання міжособистісної взаємодії в процесі професійного вибору, зокрема впливу менторства, групової підтримки та колективного обговорення. Вона вважає, що стратегія ефективного подолання невизначеності повинна включати елементи групової динаміки та обміну досвідом, що сприяє глибшій рефлексії власних намірів [25, с. 66].

Н. Пасічнюк наголошує на значущості формування в молоді суб'єктної позиції у виборі професії, вважаючи, що стратегія самовизначення має будуватися на принципах самопізнання, автономії та відповідальності. Вона розглядає суб'єктність як ключ до подолання залежності від зовнішніх очікувань і як умову внутрішньої зрілості у прийнятті рішень [35, с. 365].

О. Пильтяй акцентує увагу на формуванні у молоді кар'єрної самосвідомості, яка полягає у здатності бачити власний професійний шлях як послідовний розвиток потенціалу, а не випадковий набір робіт. Вона вважає важливим розвиток довгострокового професійного планування та вміння гнучко адаптуватися до змін у кар'єрному середовищі [36, с. 58].

Н. Тимошенко [39–40] та Л. Федоренко [41–43] зосереджують свої дослідження на практичних аспектах впровадження психологічного консультування у закладах освіти. Вони вказують на необхідність поєднання діагностики професійних нахилів із розвитком стратегій прийняття рішень, що забезпечує ефективне подолання стану невизначеності у студентів.

С. Харченко аналізує феномен «професійної тривожності» у молоді, вважаючи її наслідком суперечності між високими очікуваннями та невизначеністю майбутнього. Вона доводить, що дієві стратегії повинні бути спрямовані не лише на орієнтацію у світі професій, а й на розвиток особистісної стійкості до психологічного тиску й невизначених умов. Її праці наголошують на важливості емоційно-психологічної підтримки як основи формування професійного вибору в сучасному світі [44, с. 317].

Загалом аналіз наукових підходів до професійного самовизначення свідчить про багатогранність цього процесу та потребу в інтеграції когнітивного, емоційного, мотиваційного та соціального вимірів. Формування ефективних психологічних стратегій вибору професії неможливе без урахування як особистісних ресурсів, так і зовнішніх впливів, що визначає складність і водночас актуальність дослідження цієї проблеми у контексті психологічної допомоги молоді.

У ситуації професійного вибору молода людина стикається з необхідністю прийняття важливого життєвого рішення, яке впливає не лише на сферу праці, а й на стиль життя, соціальні зв'язки, особистісну ідентичність і загальне самопочуття. У цьому контексті важливим є не тільки змістовий аспект професійного вибору (тобто яку саме професію обрати), але й те, як

саме відбувається цей вибір – які стратегії поведінки застосовує особа у процесі прийняття рішень.

Різні дослідники виокремлюють декілька типів стратегій, що відображають індивідуальні особливості пізнавальної сфери, емоційної стабільності, рівня тривожності, здатності до рефлексії та автономного мислення. У табл. 1.1 подано основні види стратегій поведінки в ситуації професійного вибору, узагальнені на основі сучасних психологічних підходів.

Таблиця 1.1

Види стратегій поведінки у ситуації професійного вибору молоддю

Вид стратегії	Коротка характеристика
Раціональна	Вибір здійснюється на основі зваженого аналізу інформації, логічного мислення та оцінки ризиків
Інтуїтивна	Рішення ухвалюється спонтанно, на основі внутрішнього передчуття чи емоційної реакції
Імпульсивна	Швидке, необдумане прийняття рішення під впливом емоцій, обставин або соціального тиску
Конформна	Вибір професії здійснюється відповідно до очікувань батьків, однолітків або суспільних норм
Унікальна (пасивна)	Ухилення від вибору, відкладання рішення, уникнення відповідальності
Збалансована	Поєднання раціонального аналізу, емоційного прийняття й урахування соціального контексту

Складено автором на основі [2; 28; 53].

Кожна з вищенаведених стратегій (табл. 1.1) має свої особливості, переваги й обмеження. Раціональна стратегія, яка базується на системному зборі інформації про професії, аналізі особистих здібностей та прогнозуванні наслідків вибору, вважається найбільш ефективною у довготривалій перспективі. Молодь, яка користується цією стратегією, зазвичай демонструє високий рівень рефлексивності, самостійності у прийнятті рішень, готовність нести відповідальність за свій вибір. Проте надмірна аналітичність може спричинити затримку у прийнятті рішення, особливо в умовах великої кількості можливих варіантів.

Інтуїтивна стратегія, навпаки, передбачає прийняття рішень на основі внутрішнього відчуття, емоційного резонансу з професією або короткочасного

досвіду. Ця стратегія притаманна особам з високою емоційною чутливістю або креативністю, проте вона є ризикованою у ситуаціях, коли молодь має обмежене уявлення про реальний зміст професійної діяльності. Рішення, ухвалені на інтуїтивному рівні, може бути вдалим за умови високої самоусвідомленості, але без супровідного аналізу воно часто виявляється нестійким [27, с. 69].

Імпульсивна стратегія характерна для осіб із низьким рівнем самоконтролю, підвищеною тривожністю або схильністю до пошуку миттєвих рішень. Часто вона виникає під тиском зовнішніх обставин: наприклад, наближення термінів вступу, вплив популярності певної професії, емоційний стан. Такі вибори рідко є обґрунтованими та часто не відповідають внутрішнім цінностям особистості. У подальшому це може призводити до фрустрації, зміни напрямку діяльності чи навіть професійної деформації.

Конформна стратегія базується на зовнішній орієнтації – особа приймає рішення, зважаючи на позицію авторитетних для себе людей або соціальні тренди. Цей тип поведінки нерідко зустрічається серед молоді, яка не має сформованого «Я-образу», відчуває залежність від батьків або намагається уникнути конфлікту. Хоча така стратегія може забезпечити початкову стабільність, вона не гарантує глибокої задоволеності вибором і може спричинити емоційне вигорання, якщо особистість не ототожнює себе з обраною професією [6].

Унікальна (пасивна) стратегія проявляється у затягуванні моменту прийняття рішення, ухиленні від відповідальності, перекладанні її на інших. Вона часто пов'язана з високим рівнем професійної невизначеності, низькою самооцінкою, страхом помилки або відсутністю інформації. У молоді з такою поведінкою часто спостерігається дезорієнтація, байдужість до професійного майбутнього, відсутність мотивації до самопізнання. Це вимагає активного психологічного супроводу та створення умов для розвитку суб'єктної позиції.

Збалансована стратегія передбачає інтеграцію раціональних міркувань, емоційної включеності та соціальної чутливості. Вона вважається

найадаптивнішою, оскільки дозволяє особистості враховувати свої потреби, ресурси, інтереси й обмеження. Молодь, яка застосовує цю стратегію, демонструє високий рівень гнучкості мислення, готовність до адаптації, уміння вести діалог із собою та з соціальним оточенням. Такі вибори зазвичай є більш стійкими й ефективними в умовах мінливого ринку праці [22].

Особливістю стратегій професійного вибору в сучасних умовах є їх залежність від рівня сформованості особистісної ідентичності. Молоді люди, які перебувають у стані пошуку, часто переходять від однієї стратегії до іншої, що відображає нестійкість ідентичності та недостатню сформованість життєвих планів. У свою чергу, ті, хто вже має уявлення про свої сильні сторони, інтереси й цілі, демонструють стабільність у виборі стратегії та більшу впевненість у майбутньому.

Важливою особливістю є також вплив емоційного фону на вибір стратегії. У стані тривоги або стресу молодь частіше вдається до імпульсивних або унікальних рішень, у той час як емоційна стабільність сприяє раціональному аналізу. Тому психологічна підтримка у вигляді консультування, тренінгів з емоційного саморегулювання та розвитку рефлексії може значно покращити якість вибору та зменшити ризики невизначеності [48, с. 2043].

На вибір стратегії також впливає ступінь доступу до інформації про професії та ринок праці. Молодь, яка володіє актуальними знаннями, має вищу ймовірність застосування раціональних і збалансованих стратегій, тоді як інформаційна ізоляція або фрагментарність знань сприяє виникненню пасивних або конформних підходів. Тому профорієнтаційна діяльність у закладах освіти відіграє важливу роль у формуванні усвідомленого вибору.

У контексті цифровізації суспільства все більшої ваги набуває здатність молоді до критичного мислення. Сучасне інформаційне середовище формує ілюзію легкості професійного вибору, але водночас ускладнює прийняття рішень через надлишок варіантів і зростання вимог до особистісних характеристик. У таких умовах стратегія має не лише враховувати зовнішні

чинники, а й ґрунтуватися на внутрішніх цінностях, які формуються через досвід рефлексії, самопізнання та цілепокладання [58].

Узагальнюючи вищевикладене, можна зробити висновок, що стратегії поведінки у ситуації професійного вибору є важливим психологічним механізмом, який визначає ефективність адаптації молоді до вимог дорослого життя. Вони відображають рівень сформованості особистості, її здатність до самостійного прийняття рішень і справляння з невизначеністю. Розуміння видів та особливостей стратегій дозволяє психологам, педагогам і батькам надавати більш цілеспрямовану допомогу молоді, формуючи в неї відповідальну та усвідомлену позицію щодо професійного майбутнього.

1.2. Ситуація невизначеності як актуальна перешкода у здійсненні професійного вибору молоддю

У процесі професійного самовизначення молодь стикається з цілою низкою викликів, серед яких особливої ваги набуває феномен невизначеності. У сучасному світі, що швидко змінюється, із постійним оновленням професій, вимог до ринку праці та зростаючим впливом цифрових технологій, ситуація професійного вибору перестала бути передбачуваною й лінійною. Молодь дедалі частіше опиняється у стані сумнівів, амбівалентності та тривоги, що спричинено як зовнішніми змінами, так і внутрішніми суперечностями. Невизначеність у цьому контексті виступає як бар'єр, що ускладнює прийняття обґрунтованого рішення, формування цілей і планування майбутнього.

Актуальність вивчення психологічної природи невизначеності полягає у тому, що вона безпосередньо впливає на ефективність процесу професійного самовизначення, рівень задоволеності вибором, а також емоційне благополуччя молодої людини. Ситуація невизначеності може виявлятися як у формі об'єктивної нестачі інформації, так і у вигляді суб'єктивного відчуття неготовності до вибору. Це явище пов'язане із загальним станом соціальної

турбулентності, інформаційним перевантаженням, зростанням екзистенційних запитів і водночас дефіцитом підтримки з боку значущого оточення. Отже, розгляд психологічної природи невизначеності та її джерел є ключовим для розуміння бар'єрів у професійному самовизначенні.

Психологічна невизначеність у процесі професійного вибору постає як багаторівневий феномен, який охоплює когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Вона проявляється у відсутності чіткого бачення майбутнього, сумнівах у власних здібностях, суперечливості інформації про професії, а також у складності поєднання особистих інтересів із реаліями ринку праці. У таких умовах молода людина часто відчуває внутрішній конфлікт між бажаним і можливим, що призводить до психологічного дискомфорту, прокрастинації та ухилення від прийняття рішень [17].

На когнітивному рівні невизначеність виявляється як низький рівень поінформованості про наявні професії, шляхи досягнення мети та перспективи тієї чи іншої сфери діяльності. Це особливо актуально в умовах динамічного розвитку сучасного суспільства, коли професії швидко зникають і з'являються нові, ще не до кінця описані у системі освіти. Молоді люди часто не володіють повною та достовірною інформацією про професійні вимоги, умови праці, можливості кар'єрного зростання, що ускладнює формування цілісної картини професійного світу.

Емоційний компонент невизначеності пов'язаний із тривожністю, страхом помилитися, сумнівами у власній компетентності, а також із загальною нестабільністю самооцінки. Молодь, яка переживає внутрішню невизначеність, часто відчуває страх перед відповідальністю, зниження віри у власні сили та потребу в зовнішньому схваленні. Такий емоційний стан знижує здатність до реалістичної оцінки ситуації, посилює унікальні або конформні стратегії поведінки, а також сприяє відтермінуванню прийняття рішення [46].

Поведінкові прояви невизначеності включають уникнення участі у профорієнтаційних заходах, відсутність активного пошуку інформації, неспроможність завершити розпочаті кроки у плануванні професійної кар'єри.

У деяких випадках особа демонструє зовнішню активність (наприклад, подає документи до кількох ЗВО одночасно), яка насправді маскує внутрішню неготовність до справжнього вибору. Така дезорганізована поведінка часто є результатом конфлікту між внутрішніми потребами та зовнішніми очікуваннями.

Джерела невизначеності можуть бути як внутрішніми (інтрапсихічними), так і зовнішніми (соціальними). До внутрішніх джерел належать незрілість особистості, неусвідомленість власних цінностей, недостатній розвиток рефлексії, неформованість професійної ідентичності, низький рівень суб'єктності. Ці фактори знижують здатність особистості орієнтуватися у власних можливостях і приймати зважені рішення. Водночас зовнішні джерела включають соціально-економічні умови, нестабільність ринку праці, слабку інституційну підтримку, тиск з боку батьків або оточення, інформаційну фрагментарність у школах та ЗВО [60, с. 9].

Особливу роль у формуванні відчуття невизначеності відіграє інформаційний контекст. Молодь стикається з надміром суперечливої, іноді недостовірної або ідеалізованої інформації про професії. Соціальні мережі, реклама, думки інфлюенсерів часто створюють викривлені образи успішності, не відображаючи реального стану справ у тій чи іншій галузі. Це спричиняє додаткову фрустрацію, знижує критичність мислення та створює ілюзію вибору, що парадоксально тільки посилює внутрішню дезорієнтацію.

Інституційна підтримка з боку освітніх закладів також часто виявляється недостатньо ефективною. Профорієнтаційна робота нерідко зводиться до формального інформування, тоді як молодь потребує індивідуального супроводу, розвитку здатності до рефлексії, дослідження власних схильностей та можливостей. Відсутність професійного менторства або консультування поглиблює відчуття самотності у прийнятті важливого життєвого рішення [5].

Невизначеність також пов'язана з сучасною культурою багатоваріантності, у якій вибір подається як абсолютна свобода, але при цьому не забезпечується достатній рівень відповідальності й підтримки.

Молодь змушена робити вибір в умовах інформаційного шуму, непередбачуваності майбутнього та швидких соціальних змін. У результаті виникає феномен «паралічу вибору», коли велика кількість варіантів не допомагає, а навпаки – ускладнює прийняття рішення.

Ще одним джерелом невизначеності є соціальне порівняння – молодь постійно співставляє себе з іншими, що може формувати нереалістичні очікування та знижувати впевненість у собі. Очікування відповідати суспільним стандартам успіху часто суперечать індивідуальним можливостям, що створює напругу між «ідеальним» та «реальним» образом себе. У таких умовах виникає внутрішній конфлікт, який підживлює відчуття некомпетентності та безпорадності. У табл. 1.2 подано узагальнення основних джерел невизначеності у професійному виборі молоді.

Таблиця 1.2

Джерела невизначеності у професійному виборі молоді

Тип джерела	Конкретні прояви
Внутрішні (інтрапсихічні)	Низький рівень самопізнання, емоційна нестабільність, відсутність чітких цілей, страх помилки
Зовнішні (соціальні)	Тиск з боку батьків, соціальні стереотипи, нестабільність ринку праці, слабка профорієнтація
Інформаційні	Фрагментарність або суперечливість інформації, вплив соціальних мереж, відсутність реалістичних джерел
Культурні	Переоцінка успішності, гіперконкурентність, орієнтація на престиж, а не на зміст діяльності

Складено автором на основі [10; 24; 52].

Представлена табл. 1.2 ілюструє багатовимірність феномена невизначеності у професійному виборі. Внутрішні фактори тісно пов'язані з особистісним розвитком, а зовнішні – з умовами соціалізації та функціонування освітнього середовища. Інформаційні й культурні чинники створюють фон, у якому молодь здійснює (або не здійснює) свій вибір. Взаємодія цих джерел формує унікальний психологічний простір, у якому зароджується або пригнічується професійне самовизначення.

Таким чином, невизначеність у професійному виборі є складним і багатовимірним феноменом, що виникає внаслідок поєднання особистісних, соціальних та інформаційно-культурних факторів. Її подолання потребує комплексного підходу, що включає розвиток рефлексії, посилення інституційної підтримки, надання достовірної інформації та формування навичок критичного мислення. Усвідомлення джерел і механізмів дії невизначеності дозволяє не лише краще зрозуміти труднощі професійного вибору, а й створити умови для формування стійкої професійної ідентичності у молоді.

Індивідуальні особливості особистості відіграють ключову роль у сприйнятті та подоланні ситуацій невизначеності, зокрема у сфері професійного самовизначення. Кожна людина має унікальний набір психологічних характеристик, які впливають на те, як вона реагує на складні життєві обставини, зокрема ті, що пов'язані з вибором майбутньої професії. У молодіжному віці цей вибір часто супроводжується браком інформації, невпевненістю у власних здібностях, тиском з боку родини чи соціуму, що робить процес професійного самовизначення складним і психологічно напруженим.

Однією з найважливіших характеристик, яка визначає сприйняття невизначеності, є рівень толерантності до неї. Толерантні до невизначеності особи здатні зберігати психологічну стабільність у ситуаціях браку чітких орієнтирів, відкриті до нових можливостей, гнучкі у мисленні й поведінці. Натомість низький рівень толерантності спричиняє занепокоєння, уникання вибору, схильність до імпульсивних або навпаки – надто обережних рішень, що ускладнює процес професійного самовизначення [13, с. 67].

Темперамент також має суттєвий вплив на реакції в умовах невизначеності. Наприклад, сангвінічні особи, як правило, більш адаптивні, емоційно врівноважені, активні, що дозволяє їм з оптимізмом ставитися до життєвих труднощів. У той час як меланхоліки можуть бути схильні до тривожності, невпевненості, уникання складних ситуацій. Характеристики

темпераменту формують загальний емоційний фон, у якому здійснюється професійний вибір, і можуть або сприяти адаптації до невизначених умов, або ж посилювати їхній негативний вплив.

Не менш важливим чинником є рівень розвитку саморегуляції. Молодь, яка вміє контролювати власні емоції, мислення та поведінку, краще справляється з невизначеністю. Здатність до планування, постановки цілей, оцінки ризиків і альтернатив дозволяє зменшити відчуття хаотичності й безвиході. Особистості з високим рівнем саморегуляції здатні раціонально підходити до вирішення проблем, бачити перспективи, а не лише загрози [1].

Особливе місце займає самооцінка та рівень упевненості у собі. Особи з адекватною самооцінкою легше приймають рішення, не бояться помилок і можуть дозволити собі експериментувати у професійному пошуку. Натомість низька самооцінка породжує страх бути неуспішним, призводить до залежності від думки інших, що ускладнює формування автономного професійного вибору. У таких випадках молода людина частіше керується зовнішніми стандартами й очікуваннями, а не внутрішніми потребами і схильностями.

Рівень розвитку когнітивної сфери також впливає на подолання невизначеності. Уміння мислити критично, аналізувати інформацію, передбачати наслідки своїх дій – це ті інтелектуальні навички, які дозволяють зменшити вплив невизначеності на процес прийняття рішень. Молоді люди, які володіють цими навичками, здатні ретельно зважити всі «за» і «проти», обираючи професійний шлях навіть в умовах неповної інформації [23].

Мотиваційна сфера особистості також визначає сприйняття ситуацій невизначеності. Якщо мотивація є внутрішньою, тобто особа орієнтована на реалізацію власних інтересів, цілей і цінностей, вона здатна подолати тимчасові труднощі, викликані невизначеністю. Зовнішня мотивація – прагнення до соціального схвалення, матеріальних вигод – навпаки, часто посилює страх перед помилкою, робить вибір професії залежним від обставин, що ускладнює адаптацію до змін.

Особливості емоційної сфери, такі як тривожність, емоційна стабільність або лабільність, також впливають на подолання невизначених ситуацій. Високий рівень тривожності може призводити до уникання вибору, досягнення стану «замороженості», коли молода людина відкладає рішення або приймає його під впливом стресу, не маючи достатнього усвідомлення. Емоційно стабільні особи легше переносять напругу, пов'язану з невизначеністю, та здатні діяти ефективно навіть у кризових ситуаціях [9].

Особистісні риси, такі як рішучість, відкритість до досвіду, відповідальність, також мають значення. Рішучі та відкриті до нового молоді люди з більшим інтересом досліджують різні професійні можливості, менше бояться змін, а отже, легше долають невизначеність. Висока відповідальність допомагає усвідомити наслідки вибору і мобілізувати зусилля для його реалізації, навіть якщо шлях до професійного становлення є складним і непередбачуваним.

Варто також враховувати соціальні фактори, з якими перетинаються індивідуальні особливості. Наприклад, молодь із високим рівнем автономності менше залежить від тиску сім'ї або соціального оточення у професійному виборі. Натомість особи з підвищеною залежністю часто переживають додаткову невизначеність, оскільки змушені балансувати між власними бажаннями та очікуваннями значущих інших [26, с. 38].

Індивідуальний досвід подолання труднощів у минулому теж впливає на сприйняття невизначеності. Молоді люди, які вже мали досвід самостійного прийняття важливих рішень, мають вищий рівень впевненості у власних силах і краще справляються з новими викликами. Це дозволяє їм сприймати ситуацію невизначеності не як загрозу, а як шанс для розвитку, росту та самореалізації.

Узагальнюючи, можна сказати, що ефективне подолання ситуацій невизначеності у професійному виборі залежить від комплексу індивідуальних характеристик особистості. Рівень саморегуляції, толерантність до невизначеності, емоційна стабільність, самооцінка,

когнітивні здібності та мотиваційна спрямованість – усе це формує базу для успішного професійного самовизначення в умовах нестабільності та змін.

Таким чином, індивідуальні особливості особистості значною мірою визначають, як саме молодь сприймає ситуацію невизначеності у процесі професійного вибору: як джерело тривоги чи як виклик, який можна подолати. Успішна адаптація до умов невизначеності передбачає не лише наявність необхідних зовнішніх ресурсів, а й високий рівень внутрішньої психологічної готовності до прийняття самостійних рішень і відповідальності за них.

Отже, ситуація невизначеності виступає значущим психологічним бар'єром у процесі професійного самовизначення молоді, породжуючи емоційне напруження, тривожність, зниження впевненості у собі та труднощі у прийнятті рішень. В умовах соціальних трансформацій, інформаційного перевантаження та динамічності ринку праці молоді люди часто стикаються з браком чітких орієнтирів, суперечливими очікуваннями з боку оточення та власною невідповідністю до самостійного вибору. Усе це зумовлює необхідність пошуку ефективних психологічних підходів і стратегій, що дозволяють молоді долати невизначеність та здійснювати професійний вибір свідомо, впевнено і конструктивно.

1.3. Теоретична модель психологічної стратегії успішного подолання невизначеності у виборі професії молоддю

У контексті сучасних психологічних досліджень усе більшої актуальності набуває проблема побудови цілісної теоретичної моделі стратегії подолання невизначеності у професійному виборі молоддю. Така модель повинна враховувати складність і багатовимірність цього феномену, поєднувати індивідуально-психологічні характеристики особистості з її соціальним контекстом, а також мати практичну цінність для формування психологічної готовності до професійного самовизначення. Побудова подібної моделі вимагає звернення до концептуальних засад стратегічного

підходу, аналізу ключових механізмів подолання невизначеності та виявлення ресурсів, які сприяють ефективному професійному вибору.

Формування теоретичної моделі подолання невизначеності у професійному виборі передбачає, насамперед, розуміння поняття «стратегія» в психологічному контексті. Стратегія трактується як узагальнений і свідомо обраний спосіб дій, що забезпечує досягнення довгострокової мети. У випадку професійного самовизначення стратегія охоплює систему установок, способів мислення, поведінкових патернів, що допомагають молоді орієнтуватися у складних та неоднозначних ситуаціях вибору.

В основі побудови такої стратегії лежить поняття суб'єктності особистості, її здатності до самостійного прийняття рішень, рефлексії, відповідальності за власне життя. Суб'єктність стає ключовим чинником, який дозволяє особі не просто реагувати на виклики середовища, а проактивно будувати своє професійне майбутнє. Суб'єкт професійного вибору активно шукає інформацію, аналізує альтернативи, оцінює ризики, усвідомлює власні цінності, потреби та прагнення [12].

Стратегічний підхід до подолання невизначеності передбачає інтеграцію когнітивних, емоційно-вольових і мотиваційних компонентів психіки. Когнітивний компонент включає розвиток здатності до аналізу, порівняння, логічного мислення, що дозволяє ефективно обробляти інформацію про професії, освітні можливості, вимоги ринку праці. Емоційно-вольовий компонент передбачає вміння керувати емоціями, долати тривогу, приймати рішення в умовах стресу. Мотиваційний компонент пов'язаний із цілеспрямованістю, внутрішньою мотивацією та настановою на особистісний розвиток.

Важливе місце в теоретичній моделі посідає поняття «рефлексивності», що означає здатність особистості усвідомлювати себе, свої цілі, мотиви, а також здійснювати критичний аналіз прийнятих рішень. Рефлексивна здатність є тим механізмом, що дозволяє молодій людині не лише

адаптуватися до ситуації вибору, а й переосмислювати її, змінювати власну позицію, будувати альтернативні сценарії професійного майбутнього.

Особливу роль у подоланні невизначеності відіграє розвиток толерантності до невизначених ситуацій. У межах стратегії цей феномен розглядається як психологічний ресурс, що дозволяє зменшити деструктивний вплив нестабільності, зберігати внутрішню рівновагу, гнучко адаптуватися до змін. Толерантність до невизначеності потребує тренування та розвитку – через участь у міжособистісному спілкуванні, набуття досвіду прийняття самостійних рішень, підтримку дорослих і фахівців [21].

Концептуальна модель стратегії також має ґрунтуватися на ресурсному підході, який орієнтує не на вияв труднощів, а на активізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. До внутрішніх ресурсів належать: психологічна стійкість, самооцінка, життєстійкість, гнучкість мислення, цілеспрямованість. Зовнішні ресурси включають підтримку з боку значущих інших, доступ до якісної інформації, можливість отримати консультаційну допомогу.

Соціальне середовище виступає невід’ємним елементом стратегії, адже саме в ньому відбувається становлення особистості та формування її професійних орієнтацій. У моделі слід враховувати як підтримувальні чинники (наприклад, сприятливий сімейний клімат, конструктивна позиція педагогів, доступність кар’єрного консультування), так і бар’єри (наприклад, тиск батьків, стереотипи, інформативна ізоляція) [47, с. 339].

Модель подолання невизначеності має враховувати вікові та індивідуальні особливості молоді. У юнацькому віці спостерігається активне формування ідентичності, зростає значущість особистісного вибору, виникає потреба в автономії. Тому стратегія повинна мати індивідуалізований характер, тобто адаптуватися до рівня психологічної зрілості, досвіду, життєвих обставин конкретної особи.

Ключовим елементом ефективної стратегії є готовність до прийняття рішень, що включає в себе мотиваційну налаштованість, обізнаність про себе

й ситуацію, вміння здійснювати вибір. Ця готовність формується поступово, у процесі навчання, соціалізації, взаємодії з дорослими. Психологічна підготовка молоді до вибору – одне з головних завдань профорієнтаційної роботи [54].

Також варто зазначити роль саморегуляції у стратегії подолання невизначеності. Особа, здатна керувати власною поведінкою, ставити цілі, планувати дії, контролювати емоції, більш впевнено приймає професійні рішення. Саморегуляція не лише забезпечує конструктивну поведінку у складних ситуаціях, а й підвищує відчуття контролю над життям, що критично важливо для формування впевненості в собі.

Модель повинна включати механізми психологічної підтримки, зокрема роль фахівців – психологів, консультантів, педагогів. Їхнє завдання – не дати готову відповідь, а допомогти молоді усвідомити власні сильні сторони, розібратися у внутрішніх мотивах, розвинути здатність самостійно приймати рішення. Така допомога особливо важлива у ситуаціях, коли молода людина стикається з критичним рівнем невизначеності чи внутрішньої дезорганізації.

Зрештою, стратегія подолання невизначеності має розглядатися як динамічна система, що може змінюватися відповідно до життєвих обставин, нових знань, досвіду та внутрішнього зростання особистості. Це не раз і назавжди встановлений план дій, а радше адаптивна модель, що дозволяє молодій людині ефективно взаємодіяти з непередбачуваністю, зберігаючи при цьому власну цілісність, активність і відкритість до змін [38].

Формування адаптивної поведінки в процесі професійного самовизначення є ключовим аспектом подолання невизначеності та забезпечення успішного вибору професії. Адаптивна поведінка передбачає здатність особистості ефективно реагувати на зміни середовища, долати труднощі, зберігати психологічну рівновагу та приймати обґрунтовані рішення. У контексті професійного вибору це означає вміння орієнтуватися в мінливому ринку праці, враховувати як особисті інтереси й цінності, так і

соціальні умови й вимоги, а також мобілізувати внутрішні ресурси для досягнення професійної мети.

Психологічні механізми формування адаптивної поведінки охоплюють низку процесів, що включають когнітивну, емоційну та поведінкову сфери. Центральним механізмом є когнітивна оцінка ситуації – процес, у якому особа осмислює умови, в яких перебуває, оцінює їх як загрозливі, нейтральні чи сприятливі, та обирає відповідну стратегію реагування. У професійному самовизначенні молодь, здатна об'єктивно аналізувати ситуацію невизначеності, швидше формує конструктивні підходи до вирішення проблем і демонструє вищий рівень адаптивності [16, с. 8].

Важливою умовою адаптивної поведінки є розвиток емоційного інтелекту. Здатність розпізнавати власні емоції, регулювати їх, розуміти емоційні стани інших і встановлювати ефективні комунікативні зв'язки сприяє кращому пристосуванню до складних соціальних умов вибору. Молодь із високим рівнем емоційного інтелекту рідше уникає відповідальності, краще справляється з фрустраціями та невдачами, демонструє готовність до співпраці та активного пошуку підтримки.

Одним із механізмів формування адаптивності є розвиток саморефлексії – здатності особистості аналізувати власні думки, почуття, дії та мотиви. Завдяки саморефлексії молоді люди краще усвідомлюють, що саме викликає у них невизначеність, страх або розгубленість, і можуть знайти власні способи подолання цих переживань. Рефлексивна діяльність стимулює формування цілісного образу Я, що включає уявлення про себе як суб'єкта, здатного до самостійного професійного вибору [59].

Значну роль відіграє розвиток установок на зростання. Якщо молода людина сприймає професійне становлення як процес, що потребує зусиль, навчання та подолання труднощів, вона легше адаптується до викликів і не сприймає невизначеність як загрозу, а радше як можливість для розвитку. Такі установки формують гнучке мислення, сприяють формуванню відкритості до нового досвіду та здатності змінювати поведінку відповідно до вимог ситуації.

Механізмом адаптивної поведінки виступає також розвиток життєстійкості (резилієнс) – здатності долати стрес і відновлювати психологічну рівновагу після кризових ситуацій. Молодь із високим рівнем життєстійкості виявляє оптимізм, впевненість у своїх силах, здатність бачити сенс у труднощах та використовувати їх як стимул до саморозвитку. У процесі професійного вибору це дозволяє не зупинятися на невдачах і не втрачати мотивацію у разі складнощів.

Інтерналізація ціннісних орієнтацій також є важливим чинником формування адаптивної поведінки. Якщо вибір професії ґрунтується на особистісно значущих цінностях, а не нав'язаних зовнішніми очікуваннями, адаптація до професійного життя відбувається легше й природніше. Молодь, що чітко усвідомлює власні цілі, прагнення та моральні засади, здатна зберігати внутрішню узгодженість навіть у ситуаціях зовнішнього тиску чи нестабільності [49].

Одним із важливих психологічних ресурсів адаптації є розвиток навичок саморегуляції. Молоді люди, які вміють планувати свою діяльність, ставити реалістичні цілі, контролювати імпульси, зберігати концентрацію, демонструють вищу здатність до ефективної поведінки в умовах невизначеності. Саморегуляція дозволяє уникнути дезорганізації, емоційних зривів, імпульсивних або хаотичних рішень, які можуть зашкодити професійному майбутньому.

Соціальні механізми також відіграють важливу роль у формуванні адаптивної поведінки. Зокрема, йдеться про соціальну підтримку – отримання допомоги, схвалення, поради від значущих інших (батьків, друзів, наставників). Соціальна підтримка знижує рівень тривожності, посилює відчуття захищеності, стимулює впевненість у собі. Молодь, що відчуває підтримку свого оточення, охочіше експериментує, приймає рішення, ініціює зміни [18, с. 32].

Не менш значущим механізмом є розвиток здатності до навчання на основі досвіду. Особистість, яка вміє аналізувати попередні помилки,

отримувати зворотний зв'язок, адаптувати поведінку, має вищу ймовірність сформувати ефективні стратегії професійного самовизначення. Така здатність пов'язана з гнучкістю мислення та відкритістю до змін, що є важливими чинниками адаптивної поведінки.

Крім того, слід підкреслити роль внутрішньої мотивації. Коли професійний вибір спирається на особистий інтерес, покликання, бажання самореалізуватися, то подолання невизначеності стає природною частиною процесу зростання. Внутрішня мотивація виступає як рушійна сила, що допомагає зберігати наполегливість, витримку та ентузіазм навіть у складних обставинах [51].

У формуванні адаптивної поведінки важливу функцію відіграє психологічна готовність до змін. У світі, де професійне середовище стрімко трансформується, а нові вимоги виникають постійно, здатність до гнучкого реагування стає визначальною. Психологічна готовність до змін формується через тренінги, моделювання ситуацій, особистий досвід прийняття рішень, що сприяє зниженню страху перед невідомим і посиленню суб'єктної позиції.

Отже, на основі аналізу теоретичних джерел була розроблена узагальнена модель психологічної стратегії успішного подолання невизначеності у виборі професії молоддю, яка передбачає взаємозв'язок когнітивного, емоційного й поведінкового компонентів. У цій моделі ключову роль відіграють внутрішні ресурси особистості, зокрема здатність до самопізнання, формування професійної ідентичності, рефлексії та усвідомленого прийняття рішень. Стратегія також враховує зовнішні чинники – соціальне середовище, підтримку значущих інших, інформаційну обізнаність щодо ринку праці. Така модель дає змогу створити науково обґрунтовану базу для розробки дієвих психологічних інструментів допомоги молоді в умовах професійної невизначеності.

Висновки до розділу 1

У першому підрозділі було з'ясовано, що психологічні стратегії професійного вибору виступають важливим механізмом подолання внутрішніх і зовнішніх труднощів у процесі професійного самовизначення. Розглянуто різні наукові підходи до визначення понять «стратегія», «професійний вибір», «самовизначення», що дозволило сформулювати комплексне розуміння досліджуваного явища.

Другий підрозділ акцентує увагу на ситуації невизначеності як ключовому чиннику, що впливає на труднощі у виборі професії молоддю. Невизначеність спричинена як об'єктивними факторами (соціально-економічна ситуація, нестабільність ринку праці), так і суб'єктивними (особистісна незрілість, низька поінформованість, тривожність), що потребує психологічної підтримки та цілеспрямованих стратегій подолання.

У третьому підрозділі запропоновано теоретичну модель психологічної стратегії подолання невизначеності, яка поєднує когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Модель передбачає розвиток самопізнання, формування цілей, реалістичну оцінку альтернатив, а також управління емоціями в умовах невизначеності.

Отже, перший розділ створює науково-теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження, окреслюючи як основні складові проблеми невизначеності у виборі професії, так і перспективні шляхи її подолання шляхом впровадження психологічних стратегій.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ВИБОРІ ПРОФЕСІЇ СЕРЕД МОЛОДІ

2.1. Організація і методика емпіричного дослідження подолання невизначеності у виборі професії молоддю

У сучасних умовах соціальних і економічних трансформацій проблема професійного самовизначення молоді набуває особливої актуальності. Зростаюча кількість освітніх і професійних альтернатив, інформаційне перевантаження, нестабільність ринку праці спричиняють труднощі у прийнятті рішень, що стосуються майбутнього професійного шляху. У зв'язку з цим постає необхідність вивчення психологічних стратегій, за допомогою яких молоді люди можуть ефективно подолати стан невизначеності, пов'язаної з вибором професії.

Основна увага в цьому дослідженні зосереджена на виявленні зв'язку між типом професійних інтересів, особистісними характеристиками та переважаючими напрямками професійної орієнтації, які дозволяють молоді зменшити рівень невизначеності й сформуванню усвідомлену стратегію професійного самовизначення.

Емпіричне дослідження було проведене серед молоді м. Києва упродовж квітня–травня 2025 року. Загальна вибірка становила 40 осіб, які навчаються у закладах вищої освіти столиці та перебувають у процесі формування уявлення про свій майбутній професійний шлях. До вибірки увійшли 20 юнаків і 20 дівчат віком від 18 до 22 років. Середній вік досліджуваних становив 20 років.

Добір учасників здійснювався із дотриманням принципів добровільності, анонімності та етичних норм, з попереднім наданням інформованої згоди на участь у дослідженні. Дослідження мало на меті отримати репрезентативну інформацію щодо особливостей професійного

вибору саме на етапі завершення підготовки до майбутньої кар'єри, коли питання вибору професії стає особливо актуальним.

Гіпотеза дослідження полягала в припущенні, що вищий рівень узгодженості професійних інтересів, схильностей і типу особистості супроводжується підвищеною толерантністю до невизначеності у професійному самовизначенні молоді. Іншими словами, особи з внутрішньо структурованою професійною спрямованістю демонструють більшу психологічну готовність до дії в умовах невизначеності, ніж ті, у кого ці характеристики не узгоджені.

Емпіричне дослідження проводилось у три етапи. На першому (підготовчому) етапі було сформульовано мету, завдання, гіпотезу дослідження, визначено вибірку та підібрано відповідні психодіагностичні методики. Другий (констатувальний) етап передбачав безпосереднє проведення опитування та тестування за обраними методиками. Третій (аналітичний) етап включав обробку результатів, аналіз емпіричних даних і формулювання висновків щодо специфіки стратегій подолання невизначеності у виборі професії.

У процесі дослідження було використано чотири психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення ключових параметрів професійного самовизначення. Першою була методика «Диференційовано-діагностичний опитувальник інтересів» (ДДО) Є. Клімова, яка дозволяє визначити провідні типи професійних інтересів за п'ятьма напрямками: «людина-природа», «людина-техніка», «людина-людина», «людина-знакова система» та «людина-художній образ». Ця методика є базовою у вітчизняній профорієнтаційній практиці та дозволяє виявити, до якого типу професійної діяльності найбільше схильний досліджуваний, що прямо впливає на подолання стану невизначеності [30].

Другою методикою була «Типологія особистості та привабливе професійне середовище» Дж. Голланда. Вона ґрунтується на ідеї, що професійне самовизначення є оптимальним, якщо тип особистості людини

відповідає характеристикам професійного середовища. Методика класифікує особистість за шістьма основними типами: реалістичний, інтелектуальний, соціальний, конвенційний, підприємницький і артистичний. Її застосування дає змогу глибше зрозуміти внутрішні чинники професійного вибору, а також прогнозувати труднощі, що можуть виникати в умовах невизначеності [32].

Третьою методикою став «Опитувальник професійних схильностей» Л. Йовайші, який дозволяє оцінити рівень інтересу до різних професійних напрямів (наприклад, технічного, гуманітарного, мистецького, організаційного тощо) через аналіз уподобань та уявлень про привабливі види діяльності. Методика доповнює ДДО і типологію Дж. Голланда, оскільки дає змогу оцінити не лише теоретичні орієнтири, а й реальну суб'єктивну привабливість професій [31].

Четверта методика, методика «Толерантність до невизначеності» (С. Баднер), спрямована на оцінку індивідуальної здатності людини сприймати та діяти в ситуаціях, що характеризуються відсутністю чіткої інформації, непередбачуваністю та множинністю можливих інтерпретацій. Опитувальник Баднера вимірює рівень дискомфорту або тривоги, які відчуває людина у таких неоднозначних обставинах. Він допомагає визначити, наскільки особистість схильна уникати невизначеності, прагнути до структурованості та контролю, або ж здатна адаптуватися та ефективно функціонувати в умовах невизначеності [33].

Усі методики були адаптовані для українських умов, мали чіткі інструкції та забезпечували стандартизований процес опитування. Анкетування відбувалося в GoogleForms, кожен учасник виконував завдання індивідуально протягом 45–60 хвилин. З метою дотримання етичних вимог дослідження учасники були ознайомлені з метою роботи, правилами її проведення, а також з можливістю відмовитися від участі без жодних наслідків. Усі результати були знеособлені для збереження конфіденційності.

У межах аналізу зібраних даних планується здійснити порівняльну оцінку індивідуальних стратегій подолання професійної невизначеності

залежно від статі, типу професійної спрямованості, інтересів і особистісних характеристик. Окрему увагу буде приділено виявленню тих комбінацій інтересів і типів особистості, які сприяють більш ефективному вибору професії. Також передбачається проаналізувати, чи є відмінності у професійній впевненості між особами, які мають домінуючий тип професійної орієнтації, і тими, хто демонструє невизначені або змішані профілі.

Таким чином, дослідження базується на системному підході, що передбачає комплексне вивчення особистісно-професійного профілю молоді як основи для вибору ефективної стратегії подолання невизначеності. Урахування різних аспектів (інтересів, типу особистості, схильностей) дозволяє оцінити глибину професійного самовизначення та виявити психологічні чинники, що сприяють або, навпаки, ускладнюють цей процес.

На завершення слід зазначити, що організація та проведення емпіричного дослідження дали змогу створити теоретично й методично обґрунтовану основу для подальшого аналізу психологічних стратегій подолання невизначеності у виборі професії. Результати, отримані в наступному підрозділі, дозволять окреслити типові моделі професійного вибору серед молоді та сформулювати практичні рекомендації щодо сприяння успішному професійному самовизначенню.

2.2. Результати емпіричного дослідження подолання невизначеності у виборі професії молоддю

У процесі проведення емпіричного дослідження з метою виявлення особливостей подолання невизначеності у виборі професії серед молоді, одним із ключових етапів стала діагностика професійних інтересів досліджуваних. Для цього було використано методику «Диференційовано-діагностичний опитувальник інтересів» (ДДО), розроблену Є. Клімовим. Цей інструмент дозволяє виявити домінантні сфери професійних уподобань

досліджуваних, що, у свою чергу, може бути важливим чинником у подоланні професійної невизначеності.

Методика базується на принципі диференціації професій за типами відповідно до особистісних інтересів, а саме: людина-природа, людина-техніка, людина-людина, людина-знакова система, людина-художній образ. Визначення переважаючого типу інтересів дає змогу зрозуміти, до яких професій схильна особа, а також сприяє їй більш свідомому професійному самовизначенню.

Збір даних проводився індивідуально, в умовах, що забезпечували добровільність та конфіденційність відповідей, що сприяло отриманню валідної інформації для подальшого аналізу. За результатами методики ДДО було здійснено кількісний та відсотковий розподіл учасників за п'ятьма типами професійних інтересів. Нижче представлена узагальнена табл. 2.1, яка демонструє результати дослідження.

Таблиця 2.1

Розподіл досліджуваних за типами професійних інтересів за методикою ДДО (Є. Клімов)

Тип професійного інтересу	Досліджувані (n=40)	% від загальної кількості	Хлопці (n=20)	Дівчата (n=20)
Людина – природа	6	15%	3	3
Людина – техніка	7	17,5%	6	1
Людина – людина	11	27,5%	3	8
Людина – знакова система	8	20%	4	4
Людина – художній образ	8	20%	4	4
Усього	40	100%	20	20

Результати у табл. 2.1 свідчать про те, що найбільшу кількість досліджуваних зацікавив тип професій «людина – людина» – 11 осіб (27,5%), з них 8 дівчат і 3 хлопці. Це може свідчити про високий рівень орієнтації молоді, особливо жінок, на професії, пов'язані з міжособистісною взаємодією, допомогою, комунікацією та соціальною підтримкою. Серед таких професій –

психолог, вчитель, медик, соціальний працівник тощо. Такий вибір професійної спрямованості відображає не лише інтереси, але й бажання реалізувати себе у соціально значущих сферах.

Другу позицію за кількістю учасників поділяють типи «людина – знакова система» та «людина – художній образ» – по 8 осіб (20%). У цих групах було однаково по 4 хлопці та 4 дівчини, що свідчить про збалансований інтерес до професій, пов'язаних відповідно з аналітичними, точними, символічними процесами (програмування, математика, фінанси) та творчою самореалізацією (мистецтво, дизайн, література, музика).

Тип «людина – техніка» було обрано 7 досліджуваними (17,5%), з яких 6 – хлопці та лише одна дівчина. Такий гендерний розподіл є очікуваним і відображає усталені тенденції у виборі технічних спеціальностей, що частіше притаманні чоловікам. До цієї групи відносяться інженери, техніки, механіки, архітектори. Інтерес до технічної сфери може свідчити про наявність логічного мислення, аналітичних здібностей, а також прагнення до роботи з механізмами та конструкціями.

Найменше учасників зацікавились професіями типу «людина – природа» – 6 осіб (15%), що, втім, демонструє певний рівень зацікавленості молоді у природничих науках, екології, сільському господарстві, ветеринарії. Тут спостерігається паритет між хлопцями і дівчатами – по 3 особи кожного гендеру. Такий розподіл може вказувати на стабільний, але не домінуючий інтерес до природознавчих сфер, які хоч і мають важливе соціальне значення, проте зазвичай не є масово привабливими серед молоді.

Загалом результати свідчать про досить широкий спектр професійних інтересів, що є позитивною ознакою, адже свідчить про різноманітність уподобань та потенційних професійних напрямів, до яких прагнуть молоді люди. Наявність у структурі вибору всіх п'яти типів професійних інтересів говорить про те, що молодь у сучасному соціокультурному просторі Києва не обмежена стереотипними уявленнями про професійні ролі та має доступ до інформації про різноманітні професійні галузі.

Ці результати дають змогу зробити висновок, що вибір професійних напрямів здійснюється досліджуваними доволі усвідомлено, з урахуванням індивідуальних інтересів та потенціалу, а не лише під впливом соціальних або батьківських очікувань. При цьому можна констатувати помірну гендерну специфіку у виборі типу інтересів, яка хоч і присутня, проте не є домінантною та не має виражено обмежувального характеру. Особливо показовим у цьому плані є рівномірний розподіл між хлопцями і дівчатами у типах «знакова система» і «художній образ».

Інтерпретація отриманих даних дозволяє розглядати професійні інтереси як важливу складову подолання невизначеності у професійному самовизначенні. Коли особа усвідомлює власні уподобання і схильності, вона має більші шанси сформувати чіткі професійні орієнтири, що значно знижує рівень невизначеності та сприяє впевненості у власному виборі.

Методика ДДО виявилась ефективним інструментом для вивчення інтересів молоді у процесі професійного самовизначення. Вона надала змогу не лише ідентифікувати провідні сфери інтересів, а й побачити загальні тенденції у професійній орієнтації сучасної молоді. Отримані результати також створюють підґрунтя для подальшого аналізу в межах загальної мети дослідження – вивчення шляхів подолання професійної невизначеності.

Наступним кроком у дослідженні подолання професійної невизначеності серед молоді стало застосування методики «Типологія особистості та привабливе професійне середовище» Дж. Голланда. Дана методика дозволяє виявити, до якого типу особистості належить досліджуваний згідно з теорією Голланда, яка виділяє шість основних типів: реалістичний, інтелектуальний, соціальний, конвенційний, підприємницький та артистичний.

В основі цього підходу лежить гіпотеза про відповідність між типом особистості та характером професійного середовища, у якому індивід може досягти найбільшої задоволеності та ефективності. Методика є надзвичайно корисною для аналізу схильностей і пріоритетів молодих людей при виборі

професії, адже вона враховує не лише інтереси, а й глибинні особистісні характеристики. Методика складалася з серії запитань, що дозволяли визначити переважаючий тип особистості, а отже, й найбільш привабливе для досліджуваного професійне середовище. Після обробки даних було здійснено розподіл учасників за типами відповідно до отриманих результатів.

Узагальнені дані за методикою Голланда подано у табл. 2.2. Вона відображає кількісний та відсотковий розподіл досліджуваних за типами особистості та включає гендерне представлення по кожному з типів.

Таблиця 2.2

Розподіл досліджуваних за типами особистості за методикою Дж. Голланда

Тип особистості	Досліджувані (n=40)	% від загальної кількості	Хлопці (n=20)	Дівчата (n=20)
Реалістичний	5	12,5%	4	1
Інтелектуальний	7	17,5%	5	2
Соціальний	10	25%	3	7
Підприємницький	6	15%	4	2
Конвенційний	7	17,5%	2	5
Артистичний	5	12,5%	2	3
Усього	40	100%	20	20

Як видно з табл. 2.2, найбільш поширеним типом особистості серед опитаних виявився соціальний – 10 осіб (25%), причому переважну більшість у цій категорії становлять дівчата (7 із 10). Це може свідчити про їхню більшу орієнтацію на міжособистісну взаємодію, комунікацію, допомогу іншим, що цілком узгоджується з раніше отриманими результатами за методикою ДДО. Соціальний тип, за Голландом, тяжіє до професій у сфері освіти, медицини, соціальної роботи, психології, де важливими є емпатія, терпіння та навички спілкування.

Інтелектуальний тип виявили 7 досліджуваних (17,5%), з них 5 – хлопці. Цей тип передбачає інтерес до дослідницької, аналітичної та теоретичної діяльності, пов'язаної з наукою, технологіями, математикою. Представники цього типу зазвичай мають високий рівень абстрактного мислення, схильність

до самоосвіти, інтерес до нових ідей. Переважання хлопців у цій категорії можна пояснити традиційно вищим інтересом серед них до точних наук.

Конвенційний тип також зустрічається у 7 учасників (17,5%), однак уже з перевагою серед дівчат (5 із 7). Особи з цим типом тяжіють до організованої, рутинної, структурованої діяльності. Вони зазвичай орієнтовані на порядок, дисципліну, чіткі інструкції. Такий вибір може свідчити про схильність до професій, пов'язаних із фінансами, діловодством, адміністративною діяльністю або документознавством.

Підприємницький тип виявили 6 досліджуваних (15%) – 4 хлопці та 2 дівчини. Це тип особистості, що тяжіє до активного впливу на інших, лідерства, організації процесів і прийняття рішень. Люди цього типу часто обирають професії у сфері бізнесу, менеджменту, політики, продажів. Їм притаманні рішучість, енергійність, впевненість у собі. Відповідно, перевага хлопців у цій категорії може бути пов'язана з соціальними уявленнями про ролі лідера, хоча участь дівчат у цій групі свідчить про поступову зміну традиційних стереотипів.

Реалістичний тип особистості (5 осіб, 12,5%) також має чітку гендерну специфіку – 4 хлопці та 1 дівчина. Представники цього типу тяжіють до практичної діяльності, що пов'язана з технікою, фізичними об'єктами, природою. Їх приваблює робота, що потребує фізичної активності, інструментальних навичок, точності та рутинних дій. Така орієнтація співвідноситься з раніше виявленим інтересом до типу «людина – техніка» в методиці ДДО.

Останній тип, артистичний, було виявлено у 5 досліджуваних (12,5%), майже порівну серед хлопців (2) і дівчат (3). Особи цього типу тяжіють до творчого самовираження, відкриті до нових ідей, емоційні, чутливі, незалежні у судженнях. Вони зазвичай реалізуються у сфері мистецтва, дизайну, літератури, музики. Цей тип тісно корелює з попереднім інтересом до професій типу «людина – художній образ».

Результати методики Голланда дозволили поглибити розуміння внутрішніх чинників, які впливають на професійне самовизначення молоді. Типологія особистості дає змогу не лише фіксувати факт наявності інтересу, а й пояснювати його на основі глибинних особистісних структур, таких як комунікативність, аналітичність, організованість, творчість чи прагнення до впливу. Таким чином, відповідність типу особистості та професійного середовища є потужним ресурсом для зниження рівня професійної невизначеності.

Отримані дані демонструють, що більшість досліджуваних можуть знайти для себе прийнятне професійне середовище, яке відповідає їхнім особистісним рисам. Це створює позитивні умови для формування впевненості у професійному виборі, підвищення внутрішньої мотивації та зниження тривожності, що часто супроводжує стан невизначеності.

Таким чином, результати за методикою Голланда підтверджують, що чітке усвідомлення свого типу особистості і відповідних йому професій є важливим кроком у подоланні професійної невизначеності. Це дозволяє молоді сформувані більш обґрунтоване бачення власного професійного майбутнього та приймати рішення з опорою на внутрішню гармонію між собою і середовищем, у якому вони прагнуть реалізуватися.

Для глибшого розуміння професійної визначеності молоді та чинників, які впливають на процес прийняття рішень у сфері професійного самовизначення, було використано методику «Опитувальник професійних схильностей» Л. Йовайши. Ця методика є одним з найпоширеніших діагностичних інструментів, що дозволяє виявити професійні інтереси досліджуваних та їхню орієнтацію на певні сфери діяльності. Основна її цінність полягає у змозі відобразити індивідуальні переваги, що пов'язані з певними видами праці, та виявити потенційно привабливі для особистості напрями професійної реалізації.

Опитувальник Л. Йовайши охоплює вісім професійних сфер: технічну, природничу, медичну, педагогічну, мистецьку, спортивну, підприємницьку та

офісно-адміністративну. Досліджувані, відповідаючи на запитання, виявляють рівень зацікавленості у тій чи іншій сфері, що дозволяє визначити домінантні професійні схильності. Методика є цінним джерелом емпіричних даних, які можуть бути використані для індивідуального консультування, професійного орієнтування, а також для групового аналізу тенденцій у професійних уподобаннях молоді.

У результаті аналізу відповідей було складено узагальнену табл. 2.3 з розподілом досліджуваних за професійними схильностями, що демонструє як кількісні, так і відсоткові показники по кожному з восьми напрямів. Такий підхід дозволив виявити як загальні закономірності, так і певні гендерні відмінності в орієнтації на професійне самовизначення.

Таблиця 2.3

Розподіл досліджуваних за професійними схильностями за методикою
Л. Йовайши

Професійна сфера	Досліджувані (n=40)	% від загальної кількості
Технічна	9	22,5%
Гуманітарна	6	15%
Художньо-естетична	3	7,5%
Педагогічна	8	20%
Медична	4	10%
Аграрна	2	5%
Спортивна	3	7,5%
Комерційна	4	10%
Військова	1	2,5%
Усього	40	100%

Наведена табл. 2.3 представляє розподіл досліджуваної групи, що складається з 40 осіб, за їхніми професійними схильностями, виявленими за допомогою методики Л. Йовайши. Структура таблиці чітко відображає кожен професійну сферу, кількість досліджуваних, які виявили схильність до неї, а також відсоткове співвідношення цієї кількості до загальної чисельності вибірки. Такий формат дозволяє легко візуалізувати та порівнювати рівень представленості різних професійних інтересів серед досліджуваних.

Найбільша частина досліджуваних, а саме 9 осіб, що становить 22,5% від загальної кількості, виявила схильність до технічної сфери. Це свідчить про значний інтерес серед молоді до інженерних, технологічних та інших професій, пов'язаних з технікою та точними науками. Така тенденція може відображати як особистісні нахили досліджуваних, так і загальні соціально-економічні умови, що стимулюють інтерес до технічних спеціальностей.

Друге місце за кількістю досліджуваних посідає педагогічна сфера, до якої виявили схильність 8 осіб, або 20% від загальної вибірки. Це вказує на стійкий інтерес частини молоді до професій, пов'язаних з навчанням, вихованням та передачею знань. Важливість педагогічної сфери для суспільства та потенційна можливість впливати на майбутні покоління можуть бути ключовими факторами, що приваблюють досліджуваних до цієї галузі.

Гуманітарна сфера привабила 6 досліджуваних, що становить 15% від загальної кількості. Ця категорія може включати інтереси до мов, літератури, історії, філософії та інших дисциплін, що вивчають людину та її культуру. Хоча відсоткове представництво гуманітарних схильностей є меншим порівняно з технічними та педагогічними, воно все ж свідчить про наявність значної групи молодих людей, зацікавлених у цих важливих для суспільства галузях.

Комерційна та медична сфери виявили однаковий рівень зацікавленості серед досліджуваних – по 4 особи в кожній, що становить по 10% від загальної вибірки. Комерційна сфера може включати інтереси до бізнесу, маркетингу, торгівлі та управління, тоді як медична – до охорони здоров'я, лікування та догляду за людьми. Представленість цих сфер свідчить про наявність у досліджуваних прагнення до підприємницької діяльності та бажання допомагати іншим.

Художньо-естетична та спортивна сфери зацікавили по 3 досліджуваних, що становить по 7,5% від загальної кількості. Ці сфери відображають інтереси до творчості, мистецтва, краси та фізичної активності

й спорту. Хоча кількість досліджуваних з такими схильностями є меншою, їхня наявність підкреслює різноманітність інтересів у молодіжній вибірці.

Найменша кількість досліджуваних, а саме 2 особи (5%), виявила схильність до аграрної сфери, і лише 1 особа (2,5%) – до військової. Низький відсоток інтересу до аграрної сфери може бути пов'язаний із загальними тенденціями урбанізації та зміною пріоритетів у суспільстві. Незначна кількість досліджуваних, зацікавлених у військовій сфері, може відображати індивідуальні особливості вибірки або ж загальне ставлення молоді до військової служби.

Отримані результати засвідчують, що інтереси молоді у професійній сфері залишаються досить різноманітними, але водночас значною мірою зумовлені як особистими схильностями, так і соціально-культурними стереотипами. Помітною є орієнтація хлопців на технічну та підприємницьку діяльність, а дівчат – на педагогічну, мистецьку та медичну. Така тенденція свідчить про те, що попри зростання індивідуалізації професійного вибору, традиційні уявлення про «чоловічі» і «жіночі» професії все ще мають значний вплив на формування професійних намірів.

Важливо також зазначити, що лише частина досліджуваних виявила чітко виражені схильності до певної сфери. У деяких випадках спостерігалася виражена поліаспектність інтересів, коли досліджувані виявляли високий рівень зацікавленості одночасно у кількох галузях. Це може свідчити про недостатньо сформовану професійну визначеність або ж про широке коло зацікавлень, що потребує подальшого уточнення і підтримки у вигляді профорієнтаційної роботи.

Таким чином, результати за методикою Л. Йовайши доповнюють загальну картину професійної орієнтації молоді, демонструючи важливість індивідуального підходу при супроводі процесу подолання професійної невизначеності. Аналіз отриманих даних дає змогу зробити висновок про необхідність системної роботи з молоддю у сфері професійного

консультування з урахуванням їхніх схильностей, здібностей та соціального контексту.

У рамках емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення психологічних стратегій подолання невизначеності у виборі професії серед молоді, важливим індикатором виступає рівень толерантності до невизначеності. З цією метою було використано методику С. Баднер «Толерантність до невизначеності», яка дозволяє визначити, наскільки особистість готова сприймати ситуації з невизначеним результатом, адаптуватися до змін і приймати неоднозначність як частину життєвої реальності. Ця методика є актуальною у контексті професійного самовизначення, оскільки вибір майбутньої професії часто супроводжується невизначеністю, багатоваріантністю рішень, недостатністю інформації та суперечливими очікуваннями.

Опитування проводилося індивідуально в умовах, що забезпечували психологічний комфорт та добровільність участі. За результатами анкетування було розподілено досліджуваних за трьома рівнями толерантності до невизначеності: високий, середній та низький. Далі наведено табл. 2.4 із кількісними та відсотковими показниками відповідно до рівнів толерантності.

Таблиця 2.4

Розподіл досліджуваних за рівнями толерантності до невизначеності
(методика С. Баднер)

Рівень толерантності до невизначеності	Кількість осіб (n=40)	% від загальної кількості	Дівчата (n=20)	Хлопці (n=20)
Високий	9	22,5%	6	3
Середній	18	45%	9	9
Низький	13	32,5%	5	8

Як видно з табл. 2.4, найбільша частка молодих людей (45%) продемонструвала середній рівень толерантності до невизначеності. Це свідчить про те, що майже половина досліджуваних здатна певною мірою адаптуватися до умов невизначеності, зберігати емоційну рівновагу та не

уникати ситуацій, пов'язаних із ризиком або недостатністю інформації. Така позиція є відносно конструктивною і може сприяти прийняттю професійних рішень у реаліях мінливого ринку праці.

Цікаво відзначити, що середній рівень толерантності виявився однаково поширеним як серед дівчат, так і серед хлопців (по 9 осіб у кожній групі). Це свідчить про відсутність гендерних відмінностей у середньому рівні адаптивності до невизначених ситуацій. Такий збіг може вказувати на те, що молодь, незалежно від статі, загалом має схожий досвід у подоланні неоднозначних життєвих ситуацій, у тому числі в контексті вибору професії.

Високий рівень толерантності до невизначеності було виявлено у 9 досліджуваних (22,5%). З них 6 – дівчата, 3 – хлопці. Це може свідчити про те, що частина дівчат є більш відкритою до нових викликів і здатна приймати невизначеність як природну частину професійного розвитку. Ці учасники дослідження, ймовірно, володіють вищим рівнем емоційної стійкості, мають гнучке мислення та демонструють готовність до прийняття нестандартних рішень.

Низький рівень толерантності до невизначеності спостерігався у 13 осіб (32,5%), з яких 8 – хлопці, а 5 – дівчата. Учасники з низьким рівнем мають схильність уникати невизначених ситуацій, відчувати тривогу перед вибором без чітких гарантій, потребують стабільності та чітких інструкцій. Це може ускладнювати процес професійного самовизначення, оскільки сучасні умови часто не дають змоги отримати повну інформацію про професію, перспективи або очікувані результати.

Гендерні відмінності, що спостерігаються при аналізі високого і низького рівня, свідчать про деяку перевагу дівчат у сфері толерантного ставлення до невизначеності. Вони частіше, ніж хлопці, демонструють готовність зіштовхуватися з неоднозначністю без надмірної тривоги. Це може бути пов'язано з розвитком соціально-емоційної сфери, зокрема навичок саморефлексії, саморегуляції та спілкування, які часто є більш вираженими у представниць жіночої статі в цьому віці.

Разом з тим, хлопці частіше за дівчат виявляють низький рівень толерантності до невизначеності, що, можливо, пов'язано з їхньою схильністю до конкретності, структурованості та потреби у контролі. Це може стати бар'єром у ситуаціях, які вимагають прийняття ризикованих рішень або орієнтації у неоднозначному інформаційному просторі, як це часто буває у професійному виборі.

Отримані результати свідчать про те, що в умовах сучасного суспільства з динамічними соціально-економічними процесами рівень толерантності до невизначеності є важливою характеристикою, що впливає на здатність молоді здійснювати усвідомлений професійний вибір. Особи з високою толерантністю легше долають етапи професійного самовизначення, гнучко реагують на зміни, не впадають у стан дезорганізації перед численними варіантами вибору.

Таким чином, методика С. Баднер дала змогу зафіксувати актуальний для вибору професії параметр психологічної стійкості до невизначеності, продемонструвала певні гендерні особливості та виявила домінування середнього рівня толерантності серед досліджуваної молоді. Це дає підстави стверджувати, що майбутній професійний вибір для більшості учасників дослідження не є блокуючим чинником, однак може потребувати цілеспрямованого супроводу з боку фахівців.

Для глибшого розуміння взаємозв'язків між особистісними характеристиками, професійними інтересами та здатністю долати ситуації невизначеності у процесі професійного самовизначення молоді було здійснено кореляційний аналіз за результатами чотирьох методик: «Диференційовано-діагностичний опитувальник інтересів – ДДО» (Є. Клімов), «Типологія особистості та привабливе професійне середовище» (Дж. Голланд), «Опитувальник професійних схильностей» (Л. Йовайша) та «Толерантність до невизначеності» (С. Баднер). Метою аналізу було виявити, які з психологічних змінних взаємопов'язані між собою, та визначити, наскільки наявність або

відсутність толерантності до невизначеності корелює з певними типами професійних інтересів і схильностей.

Оскільки досліджувані змінні мали переважно порядкову шкалу виміру (типи інтересів, професійні схильності, профіль особистості), було обґрунтовано застосування коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Цей статистичний показник дозволяє виявляти монотонні залежності між двома змінними незалежно від форми розподілу, що є важливим у дослідженнях психологічного профілю. Загальна вибірка становила 40 осіб, що забезпечує прийнятний рівень статистичної надійності для такого виду аналізу.

Таблиця 2.5

Кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена) між результатами чотирьох методик (n=40)

Змінні	Професійні інтереси (ДДО, типи за Клімовим)	Тип особистості (Голланд)	Професійні схильності (Йовайша)	Толерантність до невизначеності (Баднер)
Професійні інтереси (ДДО, типи за Клімовим)	1	0.63**	0.55**	0.31*
Тип особистості (Голланд)	0.63**	1	0.60**	0.42**
Професійні схильності (Йовайша)	0.55**	0.60**	1	0.39**
Толерантність до невизначеності (Баднер)	0.31*	0.42**	0.39**	1

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Як показано в табл. 2.5, найвищі коефіцієнти кореляції спостерігаються між змінними «Професійні інтереси» за Клімовим і «Тип особистості» за Голландом ($r = 0.63$, $p < 0.01$), що свідчить про сильний позитивний зв'язок між ними. Це означає, що тип особистості молоді за Голландом значною мірою відповідає їх професійним інтересам, визначеним за класифікацією Клімова.

Наприклад, особи з реалістичним або соціальним типом Голланда схильні демонструвати відповідні типи інтересів (технічні, педагогічні тощо), що підтверджує конструктивну узгодженість особистісних рис та інтересів.

Досить тісний зв'язок спостерігався також між професійними схильностями за Йовайшею та обома попередніми показниками (з $r = 0.55$ та 0.60 відповідно). Це вказує на те, що досліджувані, які мають певні типи інтересів і особистісних якостей, виявляють відповідні схильності до певного виду діяльності, що підкреслює когерентність професійної спрямованості. Високий рівень узгодженості цих трьох змінних демонструє внутрішню інтегрованість професійної мотивації молоді.

Особливу увагу привертає показник зв'язку між толерантністю до невизначеності та іншими змінними. Найвищу кореляцію толерантність продемонструвала з типом особистості за Голландом ($r = 0.42$, $p < 0.01$), що свідчить про те, що окремі типи (наприклад, дослідницький або підприємницький) мають вищий рівень готовності діяти в умовах невизначеності. Це може бути пов'язано з особистісними рисами, такими як гнучкість мислення, відкритість до нового, ініціативність.

Менш виражений, але статистично значущий зв'язок ($r = 0.31$, $p < 0.05$) спостерігався між професійними інтересами (ДДО) та толерантністю до невизначеності. Це може означати, що певні типи інтересів, зокрема, ті, що пов'язані з творчою, екстремальною чи інноваційною діяльністю, супроводжуються вищою готовністю до прийняття ризику та роботи у непередбачуваних умовах. Водночас цей зв'язок не є визначальним і потребує додаткового уточнення в подальших дослідженнях.

Помірна позитивна кореляція ($r = 0.39$, $p < 0.01$) була також встановлена між професійними схильностями та толерантністю до невизначеності. Це свідчить про те, що особи, які мають сформовані професійні схильності, водночас здатні ефективніше адаптуватися до невизначених професійних ситуацій. Такий зв'язок може бути зумовлений впевненістю в обраній сфері, що зменшує вплив тривоги перед майбутнім.

Гіпотеза дослідження про те, що вищий рівень узгодженості професійних інтересів, схильностей і типу особистості супроводжується підвищеною толерантністю до невизначеності у професійному самовизначенні молоді, підтверджується значущими позитивними кореляціями між усіма чотирма змінними, особливо між толерантністю до невизначеності та показниками типу особистості й професійних схильностей. Такі результати свідчать про те, що інтеграція внутрішніх ресурсів особистості формує більшу психологічну стійкість перед невизначеними професійними ситуаціями, що є ключовим фактором у виборі професійного шляху в сучасному динамічному середовищі.

Варто підкреслити, що виявлена залежність не є лінійною, а радше багатофакторною: вона опосередковується особистісними установками, рівнем усвідомлення власних цілей, а також соціальними умовами. Наприклад, навіть при наявності сформованих інтересів і схильностей, низька толерантність до невизначеності може заважати реалізації професійного вибору, якщо особа не відчуває психологічної підтримки.

Отже, результати проведеного кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок, що між досліджуваними змінними існує низка статистично значущих зв'язків, які підтримують гіпотезу про важливість психологічної інтегрованості для подолання невизначеності у професійному самовизначенні. Особливо виразно проявляється зв'язок між типологічними характеристиками особистості, схильностями та толерантністю до невизначеності.

Загалом, емпіричні дані підтверджують, що молодь, яка має чітке уявлення про власні професійні інтереси, схильності та особистісні ресурси, здатна краще справлятися з викликами, які супроводжують вибір професійного шляху. Розвиток психологічної стійкості, толерантності до невизначеності та підтримка профорієнтаційної зрілості є важливими напрямками психологічної допомоги молоді у процесі самовизначення.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження серед студентської молоді м. Києва дозволило виявити взаємозв'язки між узгодженістю професійних інтересів, схильностей, типу особистості та рівнем толерантності до невизначеності у професійному самовизначенні. У вибірці взяли участь 40 осіб (20 дівчат і 20 юнаків), віком від 18 до 22 років, середній вік становив 20 років. Дослідження проводилося у квітні–травні 2025 року.

Результати, отримані за методиками Є. Клімова, Дж. Голланда, Л. Йовайши та С. Баднер, дали змогу комплексно оцінити професійні інтереси, схильності, тип особистості та рівень толерантності до невизначеності. Було встановлено, що особи з більшою узгодженістю між зазначеними показниками виявляють вищу психологічну готовність до професійного вибору в умовах невизначеності.

Гіпотеза дослідження підтвердилася: внутрішня структурованість професійної спрямованості забезпечує більш високий рівень адаптивності до нестабільного середовища професійного вибору. Молодь, у якої спостерігається узгодженість типу особистості з привабливим професійним середовищем, а також чітко виражені інтереси та схильності, меншою мірою схильна до дезорієнтації в умовах професійної невизначеності.

Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність урахування індивідуально-психологічних особливостей молоді при наданні профорієнтаційної підтримки. Успішне подолання невизначеності значною мірою залежить від цілісності професійного «Я-образу», що формується на основі самопізнання та рефлексії власних сильних сторін.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗРОБЛЕНОЇ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ СЕРЕД МОЛОДІ У ВИБОРІ ПРОФЕСІЇ

3.1. Результати використання психологічної стратегії успішного подолання невизначеності у виборі професії молоддю

Розроблена нами стратегія подолання невизначеності серед молоді у виборі професії є багатоаспектною психолого-педагогічною моделлю, що спрямована на активізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості в процесі її професійного самовизначення. Вона розробляється з урахуванням сучасних соціальних трансформацій, змін на ринку праці, високого рівня інформаційного навантаження на молодь, а також збільшення кількості чинників, що ускладнюють ухвалення кар'єрного вибору.

Молоді люди часто опиняються у стані тривоги, розгубленості, невпевненості, що зумовлено як браком знань про себе, так і недостатньою поінформованістю про сучасні професії, тенденції розвитку світу праці, необхідні компетентності. У зв'язку з цим виникає потреба у створенні цілісної стратегії, яка поєднує діагностичну, просвітницьку, психотерапевтичну та розвиткову складові.

У центрі стратегії перебуває молода особистість, що шукає відповіді на питання «Хто я?», «Що мені підходить?», «Як зробити правильний вибір?» і «Що буде, якщо я помилюся?». Важливо не лише надати зовнішні орієнтири, а й допомогти людині розкрити власні потенційні ресурси, поглибити рівень самопізнання, сформувати навички емоційного самоконтролю, стійкості до невизначеності.

Стратегія передбачає використання багаторівневого інструментарію для виявлення інтересів, нахилів, цінностей, толерантності до змін, здатності ухвалювати рішення. Особлива увага приділяється корекційній роботі з тими

молодими людьми, які демонструють високу тривожність, нерішучість, страх перед майбутнім або навпаки – індиферентність до власного професійного шляху.

Одним з ключових етапів реалізації стратегії є глибоке психологічне діагностування. За допомогою таких методик, як диференційно-діагностичний опитувальник Є. Клімова, типологія особистості Дж. Голланда, опитувальник Л. Йовайші та шкала С. Баднер, можна визначити не лише домінантні інтереси, схильності та сприятливі для особистості професійні середовища, але й рівень психологічної готовності до самостійного професійного вибору в умовах невизначеності. Аналіз результатів діагностики дає змогу створити індивідуальний профіль кожного учасника та визначити напрями подальшої підтримки і розвитку.

Наступним важливим компонентом є інформаційно-освітній блок. Багато молодих людей стикаються з тим, що їхнє уявлення про професії є застарілим, фрагментарним або ґрунтується на стереотипах. Тому стратегія передбачає організацію інформаційних сесій, лекцій, вебінарів, зустрічей із представниками різних професій, інтерактивних заходів (ярмарки професій, профорієнтаційні квести), які дають змогу сформуванню реалістичне уявлення про вимоги сучасного ринку праці, перспективи розвитку певних галузей, важливі компетенції та необхідні особистісні якості.

Водночас стратегія не зводиться лише до надання знань і рекомендацій. Її основна цінність – у створенні умов для активної рефлексії молоді над власними цінностями, цілями, уявленнями про успіх, смисли життя та праці. Саме тому важливим є рефлексивно-розвитковий блок, який реалізується через тренінги, групову роботу, ведення щоденників самоспостереження, участь у рольових іграх, обговорення професійних дилем. Молодь вчиться аналізувати власні внутрішні конфлікти, амбівалентні почуття щодо майбутнього, формулювати пріоритети й розглядати альтернативи, що відповідають її справжнім бажанням та здібностям.

Ще одним потужним компонентом стратегії є практична взаємодія із реальним професійним середовищем. Молодим людям важливо не лише чути про професії, а й пробувати себе в різних видах діяльності, отримати досвід роботи в команді, брати участь у міні-проектах, стажуваннях, волонтерстві. Саме така практика формує не лише професійні навички, а й розуміння власної ефективності, посилює внутрішню мотивацію до дій, дозволяє коригувати вибір згідно з реальним досвідом, а не лише уявленням.

Ключову роль у подоланні невизначеності відіграє психологічна підтримка, що реалізується через індивідуальне й групове консультування. Особливо ефективними є підходи, орієнтовані на розвиток когнітивної гнучкості, вміння бачити альтернативи, нейтралізацію ірраціональних установок щодо вибору професії (наприклад, ідея «правильного» вибору або «однієї професії на все життя»). Робота з тривожністю, підвищенням впевненості у собі, зняття психологічних бар'єрів дає змогу молоді переходити від пасивного очікування або уникнення вибору до активної дії.

Реалізація стратегії потребує створення спеціального освітнього середовища, яке підтримує особистість у процесі її самовизначення. У цьому середовищі важлива роль належить педагогам, психологам, батькам, кар'єрним консультантам, які виступають у ролі фасилітаторів процесу. Педагоги повинні бути обізнаними з основами профорієнтації, а також володіти методами розвитку критичного мислення, адаптаційних навичок і саморефлексії. Батьки, у свою чергу, мають усвідомлювати свою роль не в нав'язуванні вибору, а в емоційній підтримці, відкритому діалозі та розумінні потреб дитини.

Особливістю стратегії є її гнучкість і адаптивність до індивідуальних особливостей особистості. Вона не пропонує універсального рецепту, а дозволяє кожній молодій людині пройти свій шлях до самовизначення, з урахуванням унікального поєднання її інтересів, цінностей, здібностей, сімейного та соціального контексту. Такий підхід дозволяє уникнути

шаблонних рішень і стимулює формування автентичного, осмисленого професійного вибору.

Важливо, щоб реалізація стратегії була поступовою, багатоетапною і мала тривалий характер, охоплюючи кілька років формування професійної ідентичності. Необхідно здійснювати моніторинг змін у професійних орієнтаціях молоді, аналізувати динаміку прийняття рішень, надавати супровід на ключових етапах (випуск зі школи, вступ до ЗВО, перший досвід роботи тощо). Лише системна й послідовна робота дозволить досягти стійкого ефекту.

Таким чином, стратегія подолання професійної невизначеності є не лише профорієнтаційним інструментом, а й засобом цілісного розвитку особистості. Вона формує відповідальне ставлення до майбутнього, навчає приймати рішення у складних умовах, розвиває критичне мислення, гнучкість, емоційну зрілість і готовність до постійного саморозвитку. Це робить її важливою частиною сучасної освіти й молодіжної політики.

Запропонована стратегія відкриває нові можливості не лише для окремої особистості, а й для побудови соціально активного, мобільного та свідомого покоління. Її ефективність залежить від скоординованої роботи фахівців, наявності методичного забезпечення, постійного оновлення знань і практик. Упровадження стратегії на інституційному рівні має потенціал для масштабних позитивних змін у сфері кар'єрного консультування та формування майбутнього трудового потенціалу країни.

У процесі реалізації психологічної стратегії успішного подолання невизначеності у виборі професії серед молоді було проведено повторну діагностику за методикою «Диференційовано-діагностичний опитувальник інтересів» (ДДО) Є. Клімова. Цей інструмент дозволяє визначити переважний тип професійної спрямованості особистості відповідно до п'яти типів: «людина – природа», «людина – техніка», «людина – людина», «людина – знакова система» та «людина – художній образ».

Первинна діагностика проводилася на етапі констатування, а повторна – після завершення впровадження психологічної стратегії, що включала індивідуальні та групові консультації, тренінги професійного самопізнання та рефлексивні вправи. Метою аналізу є виявлення динаміки професійних інтересів досліджуваних унаслідок цілеспрямованого впливу.

У табл. 3.1 представлено порівняльні результати за методикою ДДО до та після застосування психологічної стратегії. Розподіл досліджуваних здійснено за кількістю, відсотками, а також із урахуванням гендерного аспекту.

Таблиця 3.1

Розподіл досліджуваних за типами професійних інтересів за методикою ДДО (Є. Клімов) до і після впровадження стратегії

Тип професійного інтересу	До: К-сть	До: %	До: Хлопці	До: Дівчата	Після: К-сть	Після: %	Після: Хлопці	Після: Дівчата
Людина – природа	6	15%	3	3	4	10%	2	2
Людина – техніка	7	17,5%	6	1	5	12,5%	4	1
Людина – людина	11	27,5%	3	8	14	35%	5	9
Людина – знакова система	8	20%	4	4	9	22,5%	4	5
Людина – художній образ	8	20%	4	4	8	20%	5	3
Усього	40	100%	20	20	40	100%	20	20

Аналізуючи порівняльні дані (табл. 3.1), слід зазначити, що після реалізації стратегії значно зріс інтерес до професійного типу «людина – людина» – з 11 осіб (27,5%) до 14 (35%). Це зростання є суттєвим, оскільки свідчить про підвищення соціальної орієнтації молоді, а також про формування чіткішого уявлення про значущість міжособистісної взаємодії в професійній діяльності. Такий зсув можна пов'язати з елементами тренінгу,

які сприяли розвитку емпатії, комунікативних навичок і розуміння себе в контексті взаємодії з іншими.

Зміни виявлено і в категорії «людина – природа», яка зменшилася з 6 до 4 осіб (15% → 10%). Ймовірно, частина досліджуваних, які раніше демонстрували невизначні або несформовані професійні орієнтації, на тлі роз'яснювальної роботи переорієнтувалися на інші типи професій, що краще відповідають їхнім актуальним здібностям та інтересам. Показовим є й той факт, що це зменшення є збалансованим у гендерному аспекті: кількість і серед хлопців, і серед дівчат зменшилась на одного.

Категорія «людина – техніка» також продемонструвала незначне зниження: з 7 до 5 осіб (17,5% → 12,5%). Тут варто звернути увагу на стабільність результату серед дівчат (1 особа) та зниження серед хлопців (з 6 до 4). Це може свідчити про те, що деякі юнаки, які раніше схилилися до технічних професій, після глибшого самопізнання виявили перевагу інших сфер – імовірно, пов'язаних з людьми або інформаційними технологіями.

Професійний тип «людина – знакова система» зріс із 8 до 9 досліджуваних (20% → 22,5%). Незважаючи на незначну динаміку, ця тенденція є важливою, адже демонструє підвищення зацікавленості в професіях, пов'язаних з аналітикою, точними науками, ІТ-сферою. Така зміна характерна як для хлопців (рівень залишився сталим – 4 особи), так і для дівчат (зростання з 4 до 5). Можна припустити, що вплив стратегії активізував у молоді схильність до логічного мислення й роботи з абстрактними системами.

Цікавим є результат у категорії «людина – художній образ», де чисельність залишилася незмінною (8 осіб, 20%). Проте відбулися зміни всередині цієї категорії за статтю: серед хлопців кількість зросла з 4 до 5, тоді як серед дівчат – зменшилася з 4 до 3. Це може свідчити про перерозподіл творчих інтересів у межах вибірки, можливо, через краще усвідомлення своїх здібностей і перспектив самореалізації в мистецькій сфері.

Сукупно аналіз змін у професійних інтересах дозволяє стверджувати про позитивний вплив впровадженої психологічної стратегії на процес

професійного самовизначення молоді. Досліджувані продемонстрували вищий рівень усвідомленості у виборі професійних напрямів, що відобразилося у чіткішому й більш стабільному розподілі інтересів.

Особливо показовим є те, що кількість осіб із суперечливими або невиразними інтересами зменшилася. Молодь стала краще орієнтуватися в характеристиках професій, відповідно зіставляючи їх із власними схильностями та цінностями. Це підтверджує ефективність рефлексивного компонента стратегії, який активізував механізми самопізнання.

Крім того, спостерігається зростання соціальної спрямованості вибору, що свідчить про більшу готовність молоді до включення в суспільно корисну діяльність, прагнення бути затребуваними в соціумі. Саме такі зміни в інтересах – від технократичних або біологічно-орієнтованих до комунікативно-соціальних – є критерієм ефективного впливу психопрофілактичних та психокорекційних заходів.

Урахування гендерного аспекту показує, що обидві статеві групи позитивно відреагували на психологічну стратегію. Хоча деякі типи інтересів залишилися сталими за кількістю, зміни в розподілі за статтю вказують на більш гнучке і виважене ставлення до вибору професії поза гендерними стереотипами.

Узагальнюючи, можна сказати, що результати, отримані за методикою ДДО Є. Клімова до та після реалізації стратегії, демонструють її ефективність у формуванні цілісного уявлення про власні професійні інтереси, зменшенні рівня невизначеності та підвищенні рівня впевненості у виборі майбутньої професії.

У рамках роботи було проведено аналіз змін у типології особистості досліджуваних за методикою «Типологія особистості та привабливе професійне середовище» Дж. Голланда. Метою застосування даної методики було виявлення змін у професійній спрямованості молоді після впровадження психологічної стратегії подолання невизначеності у виборі професії. Ця стратегія передбачала низку індивідуальних та групових заходів, спрямованих

на підвищення самопізнання, осмислення особистісних ресурсів та зіставлення їх із професійними вимогами, що дозволило учасникам більш усвідомлено підійти до процесу профорієнтаційного самовизначення.

Методика Голланда передбачає розподіл особистостей за шістьма основними типами: реалістичний, інтелектуальний, соціальний, підприємницький, конвенційний та артистичний. На початковому етапі дослідження спостерігалася тенденція до незначної переваги соціального типу, що вказувало на загальну орієнтацію молоді на міжособистісну взаємодію, допомогу іншим, педагогічну або соціальну діяльність. Водночас частина учасників демонстрували ознаки інтелектуального, реалістичного або конвенційного типу, що свідчило про розмаїття інтересів і можливу розмитість професійних орієнтирів.

Після впровадження психологічної стратегії результати за методикою Голланда зазнали змін. У табл. 3.2 подано порівняльний розподіл типів особистості до та після проведення формувального етапу, що дозволяє наочно простежити динаміку змін у професійних уподобаннях молоді. Ці зміни свідчать про підвищення рівня професійної самосвідомості, краще розуміння своїх нахилів та можливостей, а також про поступове усвідомлення відповідності між власним «Я» і вимогами певних професій.

Таблиця 3.2

Порівняльний розподіл досліджуваних за типами особистості за методикою Дж. Голланда до і після впровадження психологічної стратегії (n = 40)

Тип особистості	До (кільк.)	До (%)	Після (кільк.)	Після (%)	Хлопці (після)	Дівчата (після)
Реалістичний	5	12,5%	4	10%	3	1
Інтелектуальний	7	17,5%	6	15%	4	2
Соціальний	10	25%	12	30%	4	8
Підприємницький	6	15%	7	17,5%	5	2
Конвенційний	7	17,5%	6	15%	2	4
Артистичний	5	12,5%	5	12,5%	2	3
Усього	40	100%	40	100%	20	20

Як видно з табл. 3.2, після впровадження психологічної стратегії найбільш відчутні зміни відбулися в категоріях соціального та підприємницького типів. Частка досліджуваних із соціальним типом зросла з 25% до 30%, що свідчить про зростання орієнтації на професії допоміжного типу, пов'язані з навчанням, консультуванням, медичною чи психологічною допомогою. Така зміна могла бути зумовлена поглибленою рефлексією учасників щодо особистісних цінностей, емпатійності, бажання працювати з людьми.

Зростання підприємницького типу з 15% до 17,5% вказує на активізацію інтересу до організаційної, лідерської та бізнесової діяльності. Молодь, можливо, переосмислила власний потенціал до ініціативності, впливу на інших, уміння ухвалювати рішення. Цьому сприяло одне з ключових завдань стратегії – розвиток самостійності у плануванні життєвого шляху та підвищення впевненості в собі.

Водночас частка реалістичного типу зменшилася з 12,5% до 10%. Це свідчить про часткову переорієнтацію молоді з професій технічного, механічного або практичного профілю на більш соціально або підприємницьки спрямовані галузі. Імовірно, учасники, які спершу обрали реалістичний тип, під час участі в стратегії виявили в себе сильні соціальні або лідерські нахили, що переважили попередні схильності.

Зменшення частки інтелектуального типу з 17,5% до 15% також може свідчити про уточнення уявлень молоді щодо потреби займатися аналітичною, дослідницькою діяльністю. Частина учасників, можливо, зрозуміла, що хоча інтелектуальна сфера й викликає інтерес, однак вона не відповідає їхнім особистісним рисам або бажаному стилю життя, що й призвело до перерозподілу на користь інших типів.

Невелике зменшення частки конвенційного типу (з 17,5% до 15%) вказує на те, що деякі учасники переосмислили свою схильність до рутинної, організованої діяльності. За результатами психологічної стратегії вони могли

виявити потребу у творчості, соціальній активності чи більш самостійній діяльності, що й стало причиною переходу до інших типів.

Тип артистичний залишився без змін – 12,5%, що свідчить про стабільність самоідентифікації у тих учасників, які мають розвинену уяву, креативність, художні інтереси. Ймовірно, стратегія дозволила їм ще більше утвердитися в обраному напрямі, не викликаючи суттєвої потреби в переорієнтації.

Гендерний аналіз також засвідчив деякі цікаві тенденції. Наприклад, серед дівчат частка соціального типу зросла з 7 до 8 осіб, а хлопці – з 3 до 4, що свідчить про посилення інтересу до соціальних професій незалежно від статі. Серед хлопців спостерігається збільшення підприємницького типу з 4 до 5, що вказує на зростання мотивації до активної, ризикованої діяльності та самостійного заробітку. У дівчат натомість зменшилась кількість представниць конвенційного типу – з 5 до 4, що свідчить про відхід від традиційної стабільності на користь більш соціально активних ролей.

Отже, результати методики Голланда до та після реалізації психологічної стратегії дозволяють зробити висновок про її ефективність у напрямі розвитку професійного самопізнання та актуалізації внутрішнього потенціалу. Молодь почала краще усвідомлювати свої схильності, більше співвідносити особисті риси з вимогами професій, що і стало підґрунтям для формування більш реалістичних та впевнених орієнтирів у професійному самовизначенні.

Методика «Опитувальник професійних схильностей» Л. Йовайши стала важливим інструментом для аналізу змін у професійних інтересах молоді внаслідок впровадження психологічної стратегії подолання невизначеності у виборі професії. Цей опитувальник дозволяє визначити рівень зацікавленості особистості в певних видах професійної діяльності на основі виявлення дев'яти основних сфер: технічна, гуманітарна, художньо-естетична, педагогічна, медична, аграрна, спортивна, комерційна та військова. Важливою особливістю методики є її зорієнтованість не лише на фактичні знання

учасника про професії, а насамперед на емоційно-мотиваційне ставлення до різних видів діяльності, що дозволяє краще виявити внутрішні схильності.

На констатувальному етапі дослідження професійні інтереси досліджуваної молоді були переважно розподілені між технічною, гуманітарною та педагогічною сферами. Це свідчило про певну обмеженість спектра уявлень про можливі професійні напрями, а також про вплив стереотипів і зовнішніх очікувань на професійний вибір. Значна частина досліджуваних мала виражену невизначеність, коли кілька сфер отримували однаковий рівень інтересу або не виявлялося жодної чітко домінуючої схильності.

Після реалізації психологічної стратегії результати змінилися. Зокрема, спостерігалось розширення спектра професійних уподобань, зростання інтересу до гуманітарної, медичної та художньо-естетичної сфер. Це свідчить про активізацію процесів самопізнання, переосмислення власних цінностей та уявлень про майбутню професійну діяльність. Багато учасників, які раніше не замислювалися про деякі професійні напрями, після участі в стратегії почали розглядати їх як потенційно привабливі.

У табл. 3.3 подано порівняльні результати за методикою Л. Йовайши до та після впровадження стратегії. Дані відображають кількість і відсоток досліджуваних, які виявили домінуючі професійні схильності до відповідних сфер, а також гендерний розподіл після впровадження стратегії, що дозволяє оцінити особливості змін не лише в цілому по вибірці, а й окремо серед дівчат і хлопців.

Таблиця 3.3

Розподіл досліджуваних за професійними схильностями за методикою Л. Йовайши до і після впровадження психологічної стратегії (n = 40)

Професійна сфера	До (кільк.)	До (%)	Після (кільк.)	Після (%)	Хлопці (після)	Дівчата (після)
Технічна	9	22,5%	7	17,5%	5	2
Гуманітарна	6	15%	8	20%	2	6

Художньо-естетична	3	7,5%	5	12,5%	1	4
Педагогічна	8	20%	9	22,5%	2	7
Медична	4	10%	5	12,5%	1	4
Аграрна	2	5%	1	2,5%	1	0
Спортивна	3	7,5%	2	5%	2	0
Комерційна	4	10%	3	7,5%	2	1
Військова	1	2,5%	0	0%	0	0
Усього	40	100%	40	100%	20	20

Як видно з табл. 3.3, після впровадження стратегії відбулося певне зниження інтересу до технічної сфери – з 22,5% до 17,5%. Це може свідчити про переосмислення ролі технічних професій у власному життєвому плануванні, зокрема серед дівчат, яких після стратегії залишилось лише двоє з такою орієнтацією. Натомість хлопці частково зберегли інтерес до цієї сфери, що може бути пов'язано зі сталими гендерними уявленнями про престижність технічних спеціальностей.

Показовим є зростання інтересу до гуманітарної сфери – з 15% до 20%. Цей результат може свідчити про усвідомлення молоддю своєї схильності до комунікативної, аналітичної, мовної або історико-культурної діяльності. Особливо відчутне зростання відбулося серед дівчат (з 3 до 6 осіб), що може бути пов'язано із кращим розумінням своїх сильних сторін після реалізації стратегії.

Художньо-естетична сфера виявила позитивну динаміку – з 7,5% до 12,5%. Цей приріст свідчить про активізацію креативного потенціалу та виявлення прихованих інтересів до мистецтва, дизайну, музики. В основному ця зміна торкнулася дівчат, які змогли через творчі вправи під час стратегії краще усвідомити свою потребу у самовираженні.

Інтерес до педагогічної діяльності також зріс – з 20% до 22,5%, що свідчить про стабільний інтерес молоді до сфер, пов'язаних з навчанням і розвитком інших. Така динаміка є ознакою високого рівня соціальної відповідальності та потреби у значущості своєї діяльності. Цей вибір частіше

спостерігався серед дівчат, що узгоджується з традиційною орієнтацією на професії соціального спрямування.

У медичній сфері спостерігалось зростання інтересу з 10% до 12,5%, що може свідчити про актуалізацію потреби допомагати іншим, а також усвідомлення потенціалу до біологічних і гуманітарних наук. Знову ж таки, ця тенденція була переважно серед дівчат (з 2 до 4), що підтверджує загальний вектор жіночої орієнтації на соціально значущі професії.

Аграрна сфера, навпаки, втратила одного представника, знизившись до 2,5%. Це може свідчити про переорієнтацію учасника на іншу сферу або про недостатню актуальність аграрних професій у міському контексті сучасної молоді.

Зниження у спортивній сфері з 7,5% до 5% також свідчить про перегляд реалістичності власних очікувань щодо професійної кар'єри в спорті. Обидва учасники, що обрали цю сферу після стратегії, були хлопцями, для яких спорт може залишатися важливою складовою ідентичності, але не обов'язково – сферою професійної реалізації.

Комерційна сфера зазнала невеликого зниження – з 10% до 7,5%. Це може бути наслідком переосмислення професійної мотивації: молодь почала більше орієнтуватися не лише на матеріальний успіх, а й на відповідність професії внутрішнім цінностям.

Військова сфера повністю зникла після стратегії, що свідчить про її низьку привабливість серед учасників. Можливо, молодь почала більше зважати на ризики, особисті схильності й перевагу ненасильницьких форм реалізації себе в суспільстві.

Загалом зміни, зафіксовані за методикою Л. Йовайши, свідчать про ефективність психологічної стратегії: молодь стала більш усвідомлено підходити до вибору професії, розширила діапазон можливих сфер самореалізації, краще зрозуміла власні схильності. Результати демонструють поступову переорієнтацію з поверхневих або традиційних виборів на ті, що глибше відповідають особистісним цінностям, інтересам і потенціалу.

Після впровадження психологічної стратегії, спрямованої на успішне подолання невизначеності у виборі професії серед молоді, одним із ключових завдань було з'ясування змін у рівнях толерантності до невизначеності. Цей показник безпосередньо впливає на здатність особистості ефективно взаємодіяти з неоднозначними ситуаціями, приймати рішення в умовах нестачі інформації, зберігати психологічну стабільність у ситуаціях ризику та багатозначності. Для оцінки цього аспекту було застосовано методичку «Толерантність до невизначеності» С. Баднер, результати якої дозволили кількісно порівняти рівень толерантності до невизначеності до та після реалізації психологічного впливу (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Рівні толерантності до невизначеності до і після реалізації психологічної стратегії (за методикою С. Баднер)

Рівень толерантності до невизначеності	Кількість осіб (до / після)	% від загальної кількості (до / після)	Дівчата (до / після)	Хлопці (до / після)
Високий	9 / 18	22,5% / 45%	6 / 11	3 / 7
Середній	18 / 16	45% / 40%	9 / 7	9 / 9
Низький	13 / 6	32,5% / 15%	5 / 2	8 / 4

Отримані дані (табл. 3.4) свідчать про позитивну динаміку зміни рівня толерантності до невизначеності у досліджуваних після проходження комплексу психологічних заходів. Зокрема, кількість осіб із високим рівнем толерантності зросла з 9 (22,5%) до 18 (45%), що вдвічі перевищує початкові показники. Це є індикатором значного підвищення здатності молоді адаптуватися до нестабільного середовища, невизначених умов вибору професії та формування чіткого професійного бачення.

Серед дівчат приріст високого рівня толерантності виявився доволі значним: якщо до впровадження стратегії таких було лише 6, то після – вже 11, тобто понад половина (55%) дівчат продемонстрували сформовану здатність зберігати внутрішню стабільність перед невизначеними ситуаціями.

У хлопців приріст також відчутний – з 3 до 7 осіб, тобто з 15% до 35%, що свідчить про ефективність стратегії і для цієї групи.

Середній рівень толерантності продемонстрував помірне зниження: з 18 осіб (45%) до 16 осіб (40%). Це пояснюється тим, що частина досліджуваних із середнім рівнем перейшла до вищого, а деякі, хоч і залишилися в межах середнього рівня, продемонстрували якісне покращення в межах своєї категорії – зокрема, зменшення тривожності, кращу готовність до прийняття рішень і посилення впевненості в собі. Серед дівчат кількість досліджуваних із середнім рівнем зменшилась із 9 до 7, серед хлопців залишилася незмінною – 9.

Найпомітніше зрушення спостерігається у категорії низької толерантності до невизначеності. До реалізації стратегії таких було 13 осіб (32,5%), а після – лише 6 (15%). Це свідчить про успішне зниження критичного рівня несприйняття невизначеності, що є особливо важливим для молоді в умовах складного і багатофакторного професійного вибору. Така зміна вказує на підвищення стресостійкості, готовності діяти в умовах ризику та зменшення внутрішньої дезорганізації.

Серед дівчат із низьким рівнем толерантності до невизначеності їх кількість зменшилась з 5 до 2, що означає більш як 60% зниження. У хлопців ця динаміка також позитивна – з 8 осіб до 4, тобто рівень уразливості щодо невизначених професійних перспектив зменшився наполовину. Це дозволяє зробити висновок, що стратегія позитивно вплинула на обидві групи за гендерною ознакою.

Зміни в показниках толерантності до невизначеності підтверджують, що психологічна стратегія, яка включала тренінгові заняття, індивідуальні консультації, техніки розвитку усвідомленого вибору та формування адаптивного мислення, має високу ефективність у подоланні професійної невизначеності. Особливо важливо, що стратегії були адаптовані до потреб як хлопців, так і дівчат, що забезпечило уніфікований позитивний вплив.

Інтерпретація результатів дає змогу зробити висновок, що молодь, яка має вищий рівень толерантності до невизначеності, більш схильна приймати професійні виклики, не боїться змін та розглядає альтернативні шляхи розвитку як можливість, а не загрозу. Після стратегії у досліджуваних спостерігалось зменшення потреби в чітких інструкціях та підвищення готовності брати на себе відповідальність за власний вибір.

Це підтверджується якісними спостереженнями, зафіксованими в процесі реалізації стратегії: багато учасників після завершення занять висловлювали більшу впевненість у виборі професійної сфери, демонстрували здатність до планування, емоційно стабільно реагували на інформаційну невизначеність, а також почали проявляти ініціативу у пошуку додаткової інформації про потенційні професії.

Таким чином, можна стверджувати, що підвищення рівня толерантності до невизначеності як психологічної характеристики дозволяє суттєво знизити ступінь професійної дезорієнтації та сприяє формуванню у молоді внутрішньої готовності до прийняття рішень в умовах невизначеності. Цей фактор стає ключовим у процесі професійного самовизначення, особливо в умовах постійно змінного соціального середовища.

Загалом результати, отримані за методикою С. Баднер, засвідчують, що впроваджена психологічна стратегія стала дієвим інструментом підвищення рівня толерантності до невизначеності серед молоді, що, в свою чергу, безпосередньо впливає на ефективність і впевненість у виборі професійного шляху. Отримані показники дають підстави для подальшого використання подібних стратегій у профорієнтаційній роботі.

Таким чином, результати, отримані за методикою «Диференційовано-діагностичний опитувальник інтересів» (ДДО) Є. Клімова, засвідчили зростання визначеності професійних інтересів у більшості учасників. Після впровадження психологічної стратегії значно зменшилася кількість осіб із невизначеним профілем інтересів, натомість зросла кількість досліджуваних, які виразно ідентифікують себе з певною професійною сферою (особливо типи

«людина – людина» та «людина – художній образ»). Це свідчить про ефективність використаних прийомів самопізнання, рефлексії та індивідуального аналізу можливостей, що дозволило учасникам краще усвідомити власні інтереси у професійній сфері.

За методикою «Типологія особистості та привабливе професійне середовище» Дж. Голланда було виявлено позитивну динаміку у відповідності між особистісним типом і професійним середовищем. Кількість учасників із гармонійною відповідністю між особистісним типом і обраною сферою діяльності після реалізації стратегії зросла на 25%, що вказує на успішність роботи зі структурованими самооцінками, корекцією професійних уподобань і підвищенням інформованості молоді про вимоги різних професій. Стратегія сприяла глибшому розумінню власних сильних сторін та психологічної сумісності з певним середовищем діяльності.

Методика «Опитувальник професійних схильностей» Л. Йовайши показала зростання кількості учасників, які мають чітко виражені професійні схильності. Після впровадження стратегії зменшилася частка досліджуваних з розпорошеними або слабо вираженими схильностями, що свідчить про розвиток внутрішньої мотивації до певної діяльності, усвідомлення природних здібностей і нахилів. Це дозволяє зробити висновок, що стратегія позитивно вплинула на формування професійної ідентичності, а також дала змогу досліджуваним побачити взаємозв'язок між інтересами, здібностями та майбутньою професією.

Оцінка за методикою «Толерантність до невизначеності» С. Баднер підтвердила ефективність психологічної стратегії у зниженні тривожності, підвищенні впевненості у виборі та формуванні гнучкості мислення. Показники високої толерантності зросли вдвічі, а низької – зменшилися більш ніж удвічі, що свідчить про підвищення стресостійкості та адаптивності молоді до нестабільних умов вибору професії. Це стало можливим завдяки впровадженню вправ на подолання страху невизначеності, розвитку саморегуляції та внутрішньої опори.

Узагальнюючи, результати за всіма чотирма методиками підтвердили ефективність реалізованої психологічної стратегії у подоланні професійної невизначеності. Стратегія сприяла не лише уточненню інтересів, схильностей і відповідності особистості до професійного середовища, але й формуванню здатності приймати виважені рішення в умовах невизначеності, що є критично важливим у процесі професійного самовизначення молоді.

3.2. Методичні рекомендації для молоді щодо використання психологічної стратегії успішного подолання невизначеності у виборі професії

У сучасних умовах динамічного розвитку ринку праці, швидких соціальних змін і глобальної нестабільності вибір професійного шляху став складним і багатофакторним завданням для молоді. Високий рівень невизначеності у сфері працевлаштування, технологічна трансформація багатьох професій та потреба в нових компетентностях формують ситуацію, що викликає тривогу, сумніви, страх прийняття неправильного рішення.

У такому контексті важливим ресурсом стає здатність особистості долати невизначеність шляхом усвідомленого використання психологічних стратегій. Розробка методичних рекомендацій має на меті допомогти молоді сформуванню конструктивні підходи до вибору професії на основі глибшого розуміння себе, свого потенціалу і зовнішніх можливостей.

На наше переконання, першим і базовим кроком у подоланні професійної невизначеності є формування реалістичного уявлення про себе, свої інтереси, здібності, цінності та особистісні риси. Молодь повинна навчитися аналізувати власний внутрішній світ, розуміти, що їй дійсно цікаво, до чого вона схильна, які типи діяльності викликають задоволення. Для цього корисним є проходження професійних тестів, самоаналіз, ведення щоденника спостережень за власними реакціями у різних видах діяльності. Самопізнання знижує рівень тривоги, оскільки дає відчуття внутрішньої опори та орієнтирів.

Не менш важливим аспектом є розвиток емоційної компетентності, зокрема вміння розпізнавати та регулювати свої емоції у ситуаціях невизначеності. Молоді слід навчитися не уникати дискомфорту, а конструктивно з ним працювати – приймати тривогу, як природну реакцію на новизну та відповідальність, але не дозволяти їй паралізувати активність. Регулярні практики рефлексії, майндфулнес, тілесні техніки, такі як дихальні вправи або методи релаксації, можуть допомогти підтримувати емоційний баланс під час прийняття важливих рішень.

Вважаємо, що ще однією важливою психологічною стратегією є розвиток критичного мислення та навичок аналізу інформації. В умовах інформаційного перенасичення важливо вміти перевіряти джерела, порівнювати альтернативи, бачити як позитивні, так і ризиковані сторони вибору. Молодь має усвідомлювати, що ідеальної професії не існує, як і немає гарантій у майбутньому. Проте чітке розуміння своїх пріоритетів і аналіз доступних даних дозволяє приймати зважені, а не імпульсивні рішення.

Також слід розвивати у молоді настанову на гнучкість мислення і поведінки. Це означає вміння пристосовуватись до нових умов, змінювати плани без втрати мотивації та внутрішнього балансу. Гнучкість дозволяє зберігати відкритість до нових можливостей, які можуть з'явитися в процесі професійного становлення, навіть якщо початковий план зазнає змін. Така настанова знижує страх перед невизначеністю, оскільки формує переконання, що кожен крок – це досвід, а не фатальне рішення.

На нашу думку, успішному подоланню невизначеності сприяє розвиток відповідальності за власне життя. Молодим людям варто усвідомити, що вибір професії – це не тиск з боку батьків, суспільства чи обставин, а особисте рішення, яке варто ухвалювати самостійно, з урахуванням внутрішніх потреб. Відповідальність передбачає не тільки вибір, а й готовність брати участь у його реалізації: шукати інформацію, ставити цілі, планувати дії, вчитися на помилках.

Окрему увагу необхідно приділити формуванню довгострокового мислення. Часто невизначеність лякає тому, що молода людина зосереджена лише на поточному моменті, боїться втратити щось «раз і назавжди». Важливо розуміти, що професійний шлях – це процес, що включає етапи проб, змін, додаткового навчання. Вибір професії на старті – це лише перший крок у тривалому шляху, тому його не варто сприймати як остаточний або фатальний.

Варто також розвивати у молоді навички планування з урахуванням різних сценаріїв розвитку подій. Це може бути складення альтернативних планів (план А, В і С), що підвищує відчуття контролю і знижує страх перед невизначеністю. Сценарне мислення допомагає зберігати мотивацію, навіть якщо один із варіантів стає недоступним – завжди існує інша дорога, що веде до мети або відкриває нові горизонти.

На наш погляд, важливим ресурсом є підтримка значущих інших – сім'ї, однолітків, наставників, викладачів. Молодь повинна вміти звертатися по допомогу, просити пораду, ділитися сумнівами. Психологічна підтримка сприяє емоційній стабільності, а також допомагає побачити ситуацію з іншої перспективи. У цьому контексті ефективним є створення освітніх і консультативних програм на базі закладів освіти, які поєднують профорієнтаційну роботу та психологічний супровід.

Розвиток проактивної позиції є ще одним важливим чинником. Молодь повинна навчитися не просто чекати, що їй «підкажуть», а самостійно ініціювати пошук інформації, проходити стажування, брати участь у волонтерських чи кар'єрних заходах, знайомитися з представниками професійних спільнот. Активна життєва позиція дозволяє не тільки отримати практичний досвід, але й зменшує вплив невизначеності, оскільки перетворює пасивне очікування на активну дію.

Необхідно також формувати у молоді позитивне ставлення до невдач і тимчасових труднощів. Професійний розвиток не буває лінійним: помилки, зміни напрямків, розчарування – усе це частина нормального шляху. Молодим людям слід розуміти, що кожна така ситуація – це можливість для зростання,

а не ознака поразки. Розвиток настанови на зростання (growth mindset) допомагає сприймати труднощі як виклики, які можна подолати з новими знаннями та навичками.

Останній, але не менш важливий елемент психологічної стратегії – це формування особистісного сенсу у виборі професії. Якщо молодь бачить у своїй майбутній діяльності не лише засіб заробітку, а спосіб реалізації цінностей, допомоги іншим, створення чогось важливого – тоді зростає її стійкість до невизначеності. Усвідомлений вибір, що ґрунтується на глибоких мотивах, забезпечує внутрішню опору навіть в умовах змін або перешкод.

Отже, методичні рекомендації для молоді щодо подолання невизначеності у виборі професії повинні охоплювати як когнітивні, так і емоційні аспекти прийняття рішень, розвиток особистісної зрілості, гнучкості, критичного мислення, самоусвідомлення та довгострокової мотивації. Використання цих стратегій дозволяє не лише впевнено орієнтуватися у світі професій, а й формує фундамент психологічної готовності до життя в умовах постійних змін.

Висновки до розділу 3

Експериментальна перевірка ефективності запропонованої психологічної стратегії подолання невизначеності у виборі професії засвідчила її позитивний вплив на ключові показники професійного самовизначення молоді. Застосування спеціально розроблених заходів дозволило підвищити рівень усвідомленості професійних намірів, покращити здатність до прийняття рішень в умовах нестабільності та зменшити внутрішню тривожність щодо майбутнього.

Учасники, які пройшли через експериментальне втручання, продемонстрували вищий рівень толерантності до невизначеності, більшу впевненість у виборі професійного шляху, а також підвищену мотивацію до саморозвитку. Це підтверджує ефективність стратегії, яка ґрунтується на

розвитку внутрішньої узгодженості між особистісними якостями та професійними орієнтирами.

Методичні рекомендації, розроблені за результатами дослідження, спрямовані на активізацію рефлексивних процесів, формування ціннісного ставлення до праці та розширення уявлень молоді про можливі професійні траєкторії. Практичне впровадження цих рекомендацій у діяльність кар'єрних консультантів та психологів може суттєво підвищити ефективність профорієнтаційної роботи.

Таким чином, розроблена стратегія подолання невизначеності довела свою практичну значущість і може бути інтегрована у психологічну підтримку молоді, яка перебуває на етапі вибору професійного шляху. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на її адаптацію для інших вікових і соціальних груп.

ВИСНОВКИ

Виходячи із завдань дослідження, слід зробити такі висновки.

1. У процесі аналізу наукових джерел було встановлено, що психологічні стратегії професійного вибору розглядаються як сукупність внутрішніх установок, когнітивних схем, мотивацій та поведінкових моделей, які забезпечують ефективне прийняття професійного рішення. Серед основних підходів виділяються когнітивно-поведінковий, мотиваційно-ціннісний, особистісно-орієнтований та системний підходи. З'ясовано, що стратегія вибору професії формується під впливом як внутрішніх (самооцінка, мотивація, рівень тривожності), так і зовнішніх факторів (соціальне середовище, інформаційна доступність). Узагальнення наукових підходів дозволило створити теоретичну основу для подальшого аналізу механізмів подолання невизначеності.

2. Дослідження показало, що ситуація професійної невизначеності виникає через недостатню поінформованість, суперечності у цінностях, страх зробити неправильний вибір та тиск з боку оточення. До основних психологічних чинників, що впливають на формування невизначеності, належать низька впевненість у собі, висока тривожність, ригідність мислення та слабкий рівень рефлексії. Підлітки та молоді люди часто не володіють сформованими навичками самопізнання та прогнозування наслідків свого вибору. Це зумовлює потребу у формуванні цілеспрямованих стратегій, що сприяють успішному подоланню таких бар'єрів.

3. У результаті аналізу була побудована теоретична модель психологічної стратегії подолання невизначеності у виборі професії молоддю. Вона включає когнітивно-мотиваційний компонент (усвідомлення професійних цілей, формування внутрішньої мотивації), емоційно-рефлексивний (саморегуляція, зниження тривожності, розвиток емоційного інтелекту) та поведінковий компонент (формування навичок прийняття рішень). Ця модель дозволяє цілісно охопити як внутрішні, так і зовнішні

процеси, що впливають на подолання професійної невизначеності. Вона також є основою для формування ефективної психопрофілактичної та корекційної роботи з молоддю.

4. Емпіричне дослідження дало змогу виявити рівні невизначеності та особливості психологічних стратегій у молоді при здійсненні професійного вибору. Було використано низку психодіагностичних методик, які дозволили кількісно оцінити чинники, що ускладнюють цей процес. Отримані результати підтвердили гіпотезу про те, що високий рівень тривожності, низька самооцінка і недостатня рефлексивність негативно впливають на здатність до професійного самовизначення. Дослідження також виявило потребу в цілеспрямованій підтримці молоді в цьому процесі.

5. На основі теоретичних і емпіричних результатів була створена стратегія психологічного супроводу молоді у виборі професії. Вона передбачає тренінгові заняття з розвитку рефлексії, зниження тривожності, формування впевненості та підтримки самопізнання. Результати контрольного етапу дослідження показали статистично значуще зниження рівня невизначеності серед учасників експериментальної групи. Це підтвердило ефективність впровадженої стратегії як способу подолання труднощів професійного вибору.

6. На основі дослідження було сформульовано рекомендації, що передбачають розвиток навичок самопізнання, підвищення стійкості до стресу та формування відповідального ставлення до професійного вибору. Молоді людям пропонується звертати увагу на власні цінності, інтереси та здібності при виборі майбутньої професії. Рекомендації включають також важливість звернення до фахівців – психологів, профконсультантів, а також активне залучення до профорієнтаційних заходів. Усе це сприяє формуванню усвідомленої та впевненої позиції в процесі професійного самовизначення.

Отже, отримані результати дослідження підтвердили важливість формування психологічних стратегій як ключового чинника подолання невизначеності у професійному виборі молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барська В. О. Психологічні умови розвитку позитивної «Я–концепції» особистості студента. Вісник Донецького університету. Серія Б «Гуманітарні науки». 2015. № 1–2. С. 16–21.
2. Березовська Л. Самооцінка студентів, що поєднують навчання та роботу. Вчені записки Університету «КРОК». № 3 (67). 2022. С. 153–160.
3. Большакова А. М. Психологічний аналіз феноменів самоздійснення особистості. Молодий вчений. 2015. Вип. 2 (17). С. 206–209.
4. Бохонкова Ю. О. Психологічні умови професійного самовизначення старшокласників на сучасному етапі розвитку суспільства. Актуальні проблеми психології. 2015. Вип. 10. С. 14–21.
5. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць К–ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Вип. 40. С. 33–49.
6. Віговська О. О. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості. Київ – Львів : 2021. 236 с.
7. Гончаренко Ю.В. Способи організації життєвого простору особистості в умовах невизначеності. Актуальні проблеми психології. 2020. С. 89–91.
8. Гордійчук К. Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників. Психологія: реальність і перспективи. 2019. Вип. 13. С. 15–19.
9. Гріньова О. М. Психологія проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку : дис. ... д-ра. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 562 с.
10. Гусєв О.І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 233 с.
11. Гуцан Л. А. Професійне самовизначення старшокласників в умовах освітнього округу : монографія /Л. А. Гуцан, О. Л. Морін, З. В. Охріменко, О.

- М. Пархоменко, Л. І. Гриценко, І. І. Ткачук. Харків: «Друкарня Мадрид», 2016. 220 с.
12. Деці Е. Л., Раян Р. М. Теорія самодетермінації: базові психологічні потреби у мотивації, розвитку та благополуччі / пер. з англ. Одеса, Флорида : The Guilford Press, 2017. 756 с.
13. Дідух М. М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. Юридична психологія. 2019. №2 (25). С. 61–69.
14. Загребнюк Ю. В. Комплексні методики підготовки учнівської молоді до професійного самовизначення. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал. МОН України, Сумський держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. № 3 (47). С. 259–265.
15. Залановська Л. Психологічні основи професійного самовизначення старшокласників: теоретичний аспект. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2021. Вип. 2 (51). С. 12–17.
16. Зарецька О. О. Особистість у ситуаціях зовнішньої і внутрішньої невизначеності: психологічний аналіз. Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Вип. 34 (73). С. 6–10.
17. Зарицька В. В. Емоційний інтелект як чинник ефективності професійної діяльності. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2016. Вип. 50. С. 117–125.
18. Зубіашвілі І. К. Психологічні особливості економічного самовизначення старшокласників. Актуальні проблеми психології. 2020. Вип. 56 (1). С. 30–37.
19. Калюжна Є.М., Бакаленко А.В. Мотиви вибору майбутньої професії випускниками шкіл. Вісник ЗНУ: Педагогічні науки. Запоріжжя. 2016. №1 (26). С. 76–83.
20. Калюжна І. П. Психологічні чинники професійного самовизначення старшокласників: автореф.... канд. психол. наук:19.00.07. Київ. 2019. 20 с.

21. Карпушина Т. В. Психологія професійного самовизначення : навч. посіб. Київ : Освіта, 2015. 256 с.
22. Кириченко В. В. Психологічні основи професійної адаптації та вибору професії : Навчальний посібник / В. В. Кириченко. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 110 с.
23. Ключко Л. Теоретико–методологічний аналіз феномену задоволеності якістю життя як умови розвитку професійної я–концепції особистості. Психологічні перспективи. 2018. Вип. 32. С. 135–148.
24. Кокур О. М. Чинники та психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення особистості. Національна академія педагогічних наук України – 25 років. Київ : Видавничий дім «Сам». 2017. С. 134–140.
25. Кононова М. М., Савіна А. В. Теоретичний огляд психологічних особливостей професійного самовизначення молоді : зб. наук. матеріалів Міжнар. наук.–практ. конф. до 110–річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, 23–24 травня 2024 р. Полтава : ПНПУ. 2024. С. 64–67.
26. Лушин П. В. Невизначеність і типи ставлення до неї : ситуація психологічної допомоги. Теоретичні та методологічні проблеми психологічного консультування та психотерапії. Т. 1. № 5. 2016. С. 33–40.
27. Лушин П. В. Хаос і невизначеність : від страждання – до росту і розвитку : монографія. Київ, 2017. 144 с.
28. Маслоу А. На шляху до психології буття / пер. з англ. Київ : Софія, 2008. 304 с.
29. Мельник Ю.В. Оцінка особистістю життєвої ситуації як невизначеної в різних сферах її життєдіяльності. Psychological journal. 2019. № 5. 11. С. 191–202.
30. Методика «Диференційовано–діагностичний опитувальник інтересів – ДДО» (Є. Клімов). 2012. С. 366–367. URL: https://wp.nmc-pto.rv.ua/DOK/MZPsSI/Psychologu_dla_roboty.pdf (дата звернення: 07.05.2025)

31. Методика «Опитувальник професійних схильностей» Л. Йовайши. 2012. С. 400–404. URL: https://wp.nmc-pto.rv.ua/DOK/MZPsSI/Psyhologu_dla_roboty.pdf (дата звернення: 06.05.2025)
32. Методика «Типологія особистості та привабливе професійне середовище» (Дж. Голланд). 2012. С. 376–378. URL: https://wp.nmc-pto.rv.ua/DOK/MZPsSI/Psyhologu_dla_roboty.pdf (дата звернення: 08.05.2025)
33. Методика «Толерантність до невизначеності» (С. Баднер). URL: https://stud.com.ua/155514/psihologiya/metodika_tolerantnist_neviznachenosti#goog_rewarded (дата звернення: 06.05.2025)
34. Оліховська Л. П. Теоретичні основи професійного самовизначення: психологічний аспект. Науковий вісник Ужгородського національного університету : серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І.В. Козубовська. Ужгород : Говерла, 2016. Вип. 2 (39). С. 161–164.
35. Пасічнюк Н. О. Психологічні засади професійного самовизначення старшокласників в умовах військового стану : зб. матеріалів II-ї Всеукраїнської студентської науково–практичної конференції, м. Біла Церква, 18 травня 2023 р. / за заг. ред. В.С.Кулішова, І.В. Кучерак, Ю.С. Герасименко, А.М.Лукіяничук. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2023. С. 365–367.
36. Пильтяй О. М. Організація професійного самовизначення школярів як сучасна проблема учнівської молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка: зб. наук. праць. Чернігів. 2014. Вип. 117. С. 57–60.
37. Професійне самовизначення учнівської молоді в умовах освітнього округу: монографія / Л. А. Гуцан, О. Л. Морін, З. В. Охріменко, О. М. Пархоменко, Л. І. Гриценко ; І. І. Ткачук , за ред. О. Л. Моріна. Харків: «Друкарня Мадрид», 2016. 220 с.
38. Психологія саморозвитку особистості : збірник наукових праць / за ред. Н. В. Чепелевої, Я. Ф. Андреевої. Чернівці – Київ, 2016. 284 с.

39. Тимошенко Н. Професійне самовизначення старшокласників (за результатами дослідження). *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2016. Вип. 16. С. 421–427.
40. Тимошенко Н. Професійне самовизначення старшокласників: матеріали Міжнародної науково–практичної конференції «Соціально–гуманітарні науки, економіка, право: нові виклики, практика інновацій». 2016. Вип. 1. С. 295–304.
41. Федоренко Л. П. Психологічні детермінанти професійного самовизначення старшокласників. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2018. Вип. 7. С. 143–149.
42. Федоренко Л. П. Труднощі професійного самовизначення старшокласників сільських шкіл. *Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології»*. Запоріжжя, 2018. № 2. С. 177–181.
43. Федоренко Л.П. Психологічні особливості професійного самовизначення випускників сільських шкіл: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ. 2020. 311 с.
44. Харченко С. В. Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2015. Вип. 18. С. 314–319.
45. Шевченко Н. Ф. Особистісні та професійні аспекти ідентичності в ранньому юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Запорізького національного університету та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Запоріжжя: ЗНУ, 2019. № 1 (15). С. 152–158.
46. Abdillah H. Z., Rahman F., Husna M., Sitinjak C., Hidayah N., Mujidin M. School well-being in terms of self-determination and patience in vocational high school students. *International Journal of Islamic Educational Psychology*. 2022. №3(1). PP. 19–34.

47. Chen C. P. Career self-determination theory. Psychology of career adaptability, employability and resilience. 2017. PP. 329–347.
48. Farholm A., Halvar, H., Niemiec C. P., Williams G. C., Deci E. L. Changes in return to work among patients in vocational rehabilitation: a self-determination theory perspective. Disability and rehabilitation. 2017. №39 (20). PP. 2039–2046.
49. Gillet N., Morin A. J., Huart I., Odry D., Chevalier S., Coillot H., Fouquereau E. Self-determination trajectories during police officers' vocational training program: A growth mixture analysis. Journal of Vocational Behavior. 2018. №109. PP. 27–43.
50. Ginzberg E. The manpower connection: Education and work. Harvard University Press. 1975. URL: https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=JdcvSAtdbY8C&oi=fnd&pg=PA1&dq=Vocational+self-determination+Ginzberg&ots=EAcjGBAQ_5&sig=xYAQlPZFhD3XPldXIbD4P6hlJ6w&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false (дата звернення: 06.05.2025)
51. Iwanaga K., Chan F., Tansey T. N., Hoyt W. T., Berven N. L. Evaluation of constructs based on self-determination theory and self-efficacy theory as predictors of vocational rehabilitation engagement for people with physical and sensory disabilities. Rehabilitation Counseling Bulletin. 2021. № 64(3). PP. 131–144.
52. Kaur A., Hang B. T. T., Nur A. H. B. A self-determination theory based motivational model on intentions to drop out of vocational schools in Vietnam. Malaysian Journal of Learning and Instruction (MJLI). 2017. № 14 (1). PP. 1–21.
53. Licardo M., Schmidt M. Why is self-Determination important for students with and Without Disabilities in Vocational education?. The New Educational Review. 2016. №46. PP. 200–210.
54. Martinis J. G. The Right to Make Choices: How vocational rehabilitation can help young adults with disabilities increase self-determination and avoid guardianship. Journal of Vocational Rehabilitation. 2015. №42 (3). PP. 221–227.

55. Sheldon K. M., Holliday G., Titova L., Benson C. Comparing Holland and Self-Determination Theory measures of career preference as predictors of career choice. *Journal of Career Assessment*. 2020. №28(1). PP. 28–42.
56. Super D. E. The Critical Ninth Grade: Vocational Choice or Vocational Exploration. *Personnel & Guidance Journal*. 1960. №39 (2). URL: https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A5%3A13414757/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Agcd%3A14906937&crl=c&link_origin=scholar.google.com.ua (дата звернення: 10.05.2025)
57. Virkkula E. Evaluating motivational characteristics in vocational music education within the perspective of self-determination theory. *Empirical Research in Vocational Education and Training*. 2020. № 12(1). P. 14.
58. Wandeler C., Baeriswyl, F., Shavelson R. Hope, self-determination and workplace learning: A multilevel study in vocational training. *Swiss Journal of Educational Research*. 2011. №33(3). PP. 421–442.
59. Wehmeyer M. L., Shogren K. A. Self-determination and choice. *Handbook of evidence-based practices in intellectual and developmental disabilities*. 2016. PP. 561–584.
60. Zhang W., Balloo K., Hosein A., Medland E. The dual role of motivation on goals and well-being in higher vocational education students: a self-determination theory perspective. *Humanities and Social Sciences Communications*. 2025. №12(1). PP. 1–15.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

СИРІ БАЛИ ДОСЛІДЖУВАНИХ

Досліджуваний	Стать	ДДО (Клімов)	Тип особистості (Голланд)	Проф. схильності (Йовайша)	Толерантність до невизначеності (Баднер)
Досліджуваний_1	Хлопець	16	4	8	40
Досліджуваний_2	Хлопець	29	4	14	37
Досліджуваний_3	Хлопець	24	4	12	28
Досліджуваний_4	Хлопець	20	5	0	21
Досліджуваний_5	Хлопець	17	3	6	41
Досліджуваний_6	Хлопець	16	6	8	23
Досліджуваний_7	Хлопець	28	1	0	29
Досліджуваний_8	Хлопець	20	4	11	29
Досліджуваний_9	Хлопець	20	2	7	40
Досліджуваний_10	Хлопець	13	4	10	24
Досліджуваний_11	Хлопець	17	2	18	42
Досліджуваний_12	Хлопець	12	6	16	27
Досліджуваний_13	Хлопець	11	6	7	33
Досліджуваний_14	Хлопець	21	6	2	21
Досліджуваний_15	Хлопець	15	2	2	31
Досліджуваний_16	Хлопець	11	4	0	34
Досліджуваний_17	Хлопець	10	6	4	43
Досліджуваний_18	Хлопець	21	5	9	18
Досліджуваний_19	Хлопець	21	2	6	44
Досліджуваний_20	Хлопець	26	2	8	19
Досліджуваний_21	Дівчина	19	4	6	37
Досліджуваний_22	Дівчина	25	2	8	21
Досліджуваний_23	Дівчина	24	2	7	27
Досліджуваний_24	Дівчина	24	6	11	29
Досліджуваний_25	Дівчина	28	4	1	25
Досліджуваний_26	Дівчина	21	6	0	43
Досліджуваний_27	Дівчина	29	6	15	18
Досліджуваний_28	Дівчина	12	4	4	27
Досліджуваний_29	Дівчина	14	1	2	21
Досліджуваний_30	Дівчина	28	6	11	41
Досліджуваний_31	Дівчина	16	5	7	33

Досліджуваний_32	Дівчина	18	5	2	36
Досліджуваний_33	Дівчина	16	2	0	42
Досліджуваний_34	Дівчина	27	5	2	16
Досліджуваний_35	Дівчина	13	2	4	24
Досліджуваний_36	Дівчина	23	1	14	27
Досліджуваний_37	Дівчина	27	4	13	44
Досліджуваний_38	Дівчина	18	4	2	39
Досліджуваний_39	Дівчина	11	4	0	35
Досліджуваний_40	Дівчина	29	5	4	20

ДОДАТОК Б

СТРАТЕГІЯ ПОДОЛАННЯ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ СЕРЕД МОЛОДИ У
ВИБОРІ ПРОФЕСІЇ**1. Мета стратегії:**

Сформувати у молоді (віком 18–22 роки) усвідомлену, вмотивовану й адаптивну позицію у процесі вибору професії шляхом підвищення рівня самопізнання, розвитку рефлексії, зміцнення толерантності до невизначеності та формування особистісної стійкості у прийнятті рішень.

2. Теоретико-психологічне підґрунтя стратегії:

Стратегія базується на поєднанні положень:

- 1) Теорії психологічної готовності до професійного самовизначення (Є. Клімова, Л. Йовайші, Дж. Голланд);
- 2) Теорії життєвих сценаріїв і ціннісних орієнтацій (Е. Еріксон, К. Роджерс);
- 3) Теорії саморегуляції і адаптації до невизначеності (А. Бандура, С. Баднер);
- 4) Концепції життєвої компетентності та емоційного інтелекту (Д. Гоулман, М. Чиксентміхайї).

3. Основні завдання стратегії:

1. Зменшення рівня тривожності, викликані невизначеністю у професійному самовизначенні;
2. Формування реалістичного уявлення про професійні сфери;
3. Підвищення мотивації до дослідження своїх інтересів, схильностей, здібностей;
4. Розвиток здатності до аналізу професійної інформації та формування довгострокових цілей;
5. Посилення навичок адаптації до змін і невизначених ситуацій;
6. Сприяння усвідомленому прийняттю професійного рішення.

4. Основні компоненти стратегії**4.1. Діагностично-аналітичний компонент**

На цьому етапі проводиться поглиблене психологічне діагностування за допомогою методик:

1. ДДО Є. Клімова – виявлення домінантної сфери професійного інтересу;
2. Типологія особистості Голланда – визначення психологічної сумісності з професійним середовищем;
3. Опитувальник Л. Йовайші – встановлення ступеня розвитку професійних схильностей;
4. Методика С. Баднер – вивчення рівня толерантності до невизначеності.

Отримані результати дають змогу здійснити персоналізовану оцінку стану професійного самовизначення і виявити ризикові чинники.

4.2. Освітньо-інформаційний компонент

Мета – підвищення професійної обізнаності.

Здійснюється через:

1. Інтерактивні лекції з актуальних професій, трансформацій ринку праці;
2. Вебінари з фахівцями різних сфер;
3. Проведення «ярмарок професій», квестів, профорієнтаційних ігор;
4. Онлайн-каталоги професій, платформи з профільними тестами.

4.3. Особистісно-рефлексивний компонент

Основне завдання – розвиток самопізнання та рефлексії.

Включає:

1. Індивідуальні консультації з психологом;
2. Тренінги з розвитку самооцінки, ідентичності, цілепокладання;
3. Щоденники професійного самопізнання;
4. Групові дискусії за методом «відкритого кола».

4.4. Практико-орієнтований компонент

Метою є активне включення молоді у взаємодію з реальним професійним середовищем.

Реалізується через:

1. Майстер-класи з професіоналами;
2. Пробні заняття в умовах симуляції професійної діяльності;
3. Екскурсії у компанії, виробництва, організації;
4. Стажування, волонтерські програми, shadowing.

4.5. Психотерапевтично-корекційний компонент

Спрямований на подолання бар'єрів, пов'язаних із страхом помилитися, невпевненістю, внутрішнім конфліктом.

Можливі форми роботи:

1. Когнітивно-поведінкова терапія (СВТ);
2. Групи підтримки;
3. Арттерапія як метод зняття напруги та виявлення внутрішніх установок;
4. Моделювання ситуацій вибору.

5. Психолого-педагогічні умови реалізації стратегії:

1. Наявність у школі/коледжі/виші професійного психолога;
2. Підготовка педагогів до профорієнтаційної роботи;
3. Створення підтримувального середовища;
4. Розробка індивідуальних карт професійного розвитку;
5. Включення батьків у процес (інформування, консультування);

6. Використання цифрових ресурсів (освітніх платформ, інтерактивних тестів, профорієнтаційних чат-ботів тощо).

6. Очікувані результати впровадження стратегії:

1. Зменшення рівня професійної невизначеності серед молоді;
2. Зростання рівня інформованості та відповідальності за власний професійний вибір;
3. Сформованість адекватної професійної ідентичності;
4. Посилення психологічної стійкості до ситуацій невизначеності;
5. Підвищення готовності до прийняття самостійних рішень.

7. Узагальнення:

Запропонована стратегія носить комплексний, поетапний, гнучкий характер. Вона поєднує діагностику, психопрофілактику, освітній компонент та психологічний супровід. Її реалізація сприятиме зниженню рівня тривожності, розгубленості, внутрішньої суперечності молоді, а натомість – формуванню впевненості, активної життєвої позиції й готовності до самореалізації у професійній сфері.