

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет Гуманітарно-педагогічний

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ
Завідувачка кафедри психології**

_____ **Ірина МАРТИНЮК**
«_____» _____ **2025 р.**

**БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО
САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ»**

Спеціальність 053 «Психологія»

Гарант освітньої програми

кандидат психологічних наук, доцент _____ Ірина МАРТИНЮК

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

кандидат психологічних наук, доцент _____ Олена ШЕВЦОВА

Виконала

_____ **Вікторія АРТАМОНОВА**

КИЇВ – 2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ
УКРАЇНИ**

Факультет Гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології
Кандидат психологічних наук, доцент
Ірина МАРТИНЮК
_____ «____» _____ 2025р.

ЗАВДАННЯ

на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студенту
Артамоновій Вікторії Олександрівні

Спеціальність 053 «Психологія».

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи **«Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників»** затверджена наказом ректора НУБіП України від 23 жовтня 2024р. №1885 «С».

Термін подання завершеної роботи на кафедру 2025.05.30.

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи наукові розробки вітчизняних та зарубіжних учених, матеріали періодичних видань, словники, навчальна та довідкова література з теми дослідження.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Проаналізувати теоретичні основи дослідження особливостей «професійного самовизначення» у старшокласників.
2. Провести емпіричне дослідження професійного самовизначення у старшокласників.
3. Розробити та апробувати тренінгову програму з розвитку «професійного самовизначення».
4. Здійснити аналіз ефективності тренінгової програми з «професійного самовизначення».

Дата видачі завдання «06» лютого 2025 р.

Керівник

бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ **Олена ШЕВЦОВА**

Завдання прийняв до виконання _____ **Вікторія АРТАМОНОВА**

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників»: 76 сторінок, 2 таблиці, 60 використаних джерел, 4 додатки.

Об'єкт: процес професійного самовизначення старшокласників.

Предмет: психологічні особливості процесу професійного самовизначення старшокласників.

Мета: визначити психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників, проаналізувати чинники, що впливають на цей процес, та розробити практичні рекомендації щодо сприяння формуванню усвідомленого вибору професії.

У кваліфікаційній роботі досліджено психологічні чинники, що впливають на процес професійного самовизначення старшокласників. Проаналізовано рівень сформованості професійного вибору, усвідомленість і готовність до прийняття кар'єрних рішень, а також виявлено зв'язок між особистісними характеристиками учнів та їх професійними намірами. На основі результатів емпіричного дослідження розроблено практичні рекомендації щодо психологічної підтримки старшокласників у процесі вибору майбутньої професії.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання отриманих результатів у профорієнтаційній, психодіагностичній та консультативній роботі з учнями старших класів.

ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ, СТАРШОКЛАСНИКИ, МОТИВАЦІЯ, САМООЦІНКА, ОСОБИСТІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ	9
1.1 Наукові підходи до інтерпретації поняття «професійне самовизначення»	9
1.2 Структура та чинники професійного самовизначення	10
1.3 Психологічна готовність старшокласників до професійного самовизначення	14
Висновки до першого розділу	18
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СУЧАСНИХ СТАРШОКЛАСНИКІВ	21
2.1. Методична база емпіричного дослідження	21
2.2. Обробка та інтерпретація отриманих результатів	23
Висновки до другого розділу.....	27
РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ В СТАРШОКЛАСНИКІВ	29
3.1. Обґрунтування програми тренінгу	29
3.2. Результати апробації тренінгу	39
3.3. Методи покращення профорієнтаційної діяльності у навчальних закладах	42
Висновки до третього розділу.....	44
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48
ДОДАТКИ	55

ВСТУП

Правильний вибір професії – важливий крок до самореалізації та гармонії у житті. Професійна діяльність не тільки визначає рівень матеріального добробуту, а й дозволяє відчувати себе потрібним і значущим у суспільстві. Професійне самовизначення - це процес, який передбачає пошук сфери діяльності, що найбільше відповідає особистим інтересам, здібностям і цілям.

У сучасних умовах, де швидко змінюється ринок праці питання професійного самовизначення старшокласників має особливу актуальність. Підлітки опиняються перед важким вибором кар'єрного шляху, це вимагає від них не лише обізнаності у своїх інтересах та здібностях, а також розуміння усіх можливих вимог та можливостей сучасних світових професій. Правильний вибір професії відіграє ключову роль у забезпеченні особистого благополуччя, щастя та усвідомлення своєї значущості в суспільстві. Головна мета – знайти сферу діяльності, яка відповідає інтересам, здібностям і прагненням старшокласника.

За таких умов цей процес може стати справжнім викликом, але він також відкриває широкі перспективи. Завдяки стрімкому розвитку технологій і динамічним змінам в економіці та суспільному житті люди мають більше можливостей для вибору свого професійного шляху.

Основні етапи включають аналіз власних інтересів, цінностей та навичок. Глибоке самоусвідомлення допомагає зрозуміти, яка діяльність приносить задоволення і в якому напрямку варто розвиватися. Водночас, щоб зробити усвідомлений вибір, важливо дослідити ринок праці, познайомитися з різними професіями, оцінити їхні перспективи та рівень заробітної плати.

Актуальність дослідження полягає у необхідності надати допомогу учням у їх подальшому професійному самовизначенні. Оскільки технологічні та соціальні умови дуже швидко змінюються, важливим пунктом також постає адаптація до нових умов, свідомий вибір професії.

Основним критерієм самовизначення є залучення людини до певних сфер життєдіяльності, а важливими етапами цього процесу є життєві події, такі як вступ до навчального закладу, початок професійної кар'єри, створення сім'ї та інші, які фіксують ці залучення.

Об'єктом дослідження є професійне самовизначення старшокласників.

Предметом дослідження постають психологічні особливості процесу професійного самовизначення старшокласників.

Аналіз наукової літератури свідчить, що основним критерієм усвідомлення та ефективності професійного розвитку є здатність особистості знаходити особистісний сенс у професійній діяльності. Це включає вміння самостійно проектувати і створювати своє професійне життя, відповідально обирати професію, спеціальність та місце роботи. Особа стикається з різними проблемами, які вимагають визначення її ставлення до професії, аналізу та рефлексії власних досягнень, ухвалення рішень про вибір або зміну професії, корекції кар'єри та інших професійно обумовлених питань. Цей комплекс проблем охоплює поняття «професійне самовизначення».

Аналіз психолого-педагогічної літератури показує, що хоча дослідники постійно вивчають проблему професійного самовизначення, досі немає єдності у трактуванні цього поняття та закономірностей самого процесу.

Існує два основних підходи до розуміння цієї проблеми: соціологічний і психологічний. Згідно з соціологічним підходом, самовизначення особистості визначається її ставленням до різних поколінь і включає у себе інтеграцію людини у певні соціальні структури і сфери діяльності, а також стабільність її положення у цих структурах.

Основними формами самовизначення є: професійна, особистісна, сімейна та інші форми, що відповідають різним соціальним структурам і сферам життєдіяльності.

Мета дослідження: визначити психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників, проаналізувати чинники, що впливають на цей процес, та розробити практичні рекомендації щодо сприяння здійснення усвідомленого вибору професії.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що старшокласники у процесі професійного самовизначення віддають перевагу професіям, які суспільство сприймає як престижні.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до професійного самовизначення школярів.
2. Дослідити зміни у рівні самосвідомості та самостійності школярів після проходження тренінгу.
3. Розробити рекомендації щодо впровадження соціально-психологічних тренінгів у систему профорієнтації учнів.

Методи дослідження:

Теоретичні методи:

- Аналіз наукових джерел і літератури з проблеми професійного самовизначення школярів;
- Систематизація та узагальнення отриманих теоретичних даних;
- Емпіричні методи: опитувальник професійної спрямованості (ОПС) (Д. Голланда), анкета Б.Басса «Визначення спрямованості особистості», «Методика вивчення мотивів вибору професії»;
- Проведення тренінгу та оцінка його ефективності через порівняльний аналіз до та після тренінгової роботи.

Методи математичної обробки даних:

- Графічне представлення даних у вигляді діаграм та графіків для порівняння результатів.
- Кількісний аналіз отриманих результатів за допомогою статистичних методів (обчислення середніх значень, відсотковий аналіз).
- Порівняльний аналіз показників до та після тренінгу.

Теоретична значущість дослідження полягає у тому, аби розширити та поглибити знання та уявлення про психологічні особливості професійного самовизначення учнів старших класів.

Практична значущість дослідження: результати дослідження та отримані висновки можуть бути корисними для подальших наукових робіт, а також для організації просвітницької, психодіагностичної, консультаційної та адаптаційної діяльності у закладах освіти, закладах вищої освіти..

Структура та обсяг роботи: Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків та списку джерел, загальних висновків, додатків та списку використаних джерел, 76 сторінок, 2 таблиці, 60 використаних джерел, 4 додатки.

РОЗДІЛ 1.1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1 Наукові підходи до інтерпретації поняття «професійне самовизначення»

Професійне самовизначення особистості – це довготривалий процес, який поєднує суб'єктивні та об'єктивні аспекти і включає в себе поетапний розвиток відповідності індивідуальних професійних і психологічних здібностей вимогам і характеристикам професії на ринку праці. Цей процес відображає соціальне становлення особистості та її потребу в самоактуалізації та самореалізації [27].

Професійне самовизначення можна розглядати як процес формування унікального стилю життя, в якому професійна діяльність є важливою складовою. Водночас цей процес передбачає самоусвідомлення та об'єктивну оцінку своїх індивідуальних особливостей, а також зіставлення власних професійно значущих якостей і здібностей з вимогами, необхідними для оволодіння певною професією. Це етап прийняття рішень щодо майбутньої трудової діяльності, включаючи вибір професії, навчального закладу[1].

У деяких роботах Н. Ковальської структура професійного самовизначення включає кілька компонентів: мотиваційно-ціннісний, професійно-практичний, професійно значущий та самооціночний. На думку Н. Ковальської, готовність до вибору майбутньої професії слід розглядати як інтегрований особистісний чинник, що включає відповідні мотиви, інтереси, потреби, ціннісні орієнтації, здатність до саморегуляції, самоконтролю, самовдосконалення, а також сукупність типологічних особливостей і професійно важливих якостей [53, с.40].

У наукових дослідженнях зазвичай виокремлюють такі основні підходи професійного самовизначення:

1. Соціологічний підхід фокусується на вивченні професійного самовизначення як елементу процесу соціалізації, у якому особа, вибираючи

свою професійну діяльність, керується моделями та нормами, що є прийнятими у суспільстві.

2. Соціально-психологічний підхід зосереджується на вивченні очікувань та цінностей тих соціальних груп, з якими індивід себе асоціює. Людина повинна знаходити баланс між власними прагненнями, цінностями та вимогами суспільства, порівнюючи їх з нормами цих груп.

3. Диференціально-психологічний підхід визначає професійне самовизначення як процес пошуку та формування власного стилю життя, що здійснюється через ідентифікацію з конкретною професійною групою [53, с.41–42].

Питання професійної орієнтації та відбору залишаються актуальними для людства з давніх часів, оскільки вибір діяльності значною мірою визначав рівень матеріального добробуту людини, її соціальний статус, місце у суспільстві, стиль життя та навіть світогляд. Ще у період античності філософи помітили, що ефективне використання особистісного потенціалу приносить користь не лише індивіду, а й всьому суспільству. Видатний філософ Платон підкреслював, що кожен повинен займатися такою діяльністю, яка є корисною для держави, і, зокрема, тією, до якої він має природні здібності. Платон також наголошував на важливості проведення тестувань серед дітей, щоб не тільки оцінити їхній інтелектуальний рівень, але й виявити їхні схильності та потенціал для вибору майбутньої професії [58].

1.2 Структура та чинники професійного самовизначення

Багато науковців, які розрізняють поняття «профорієнтація» та «професійне самовизначення», підкреслюють, що основна відмінність між ними полягає у їхніх функціях. «Профорієнтація» допомагає людині обрати професію, тоді як «професійне самовизначення» пов'язане з процесом «самоорієнтації», що передбачає здатність людини самостійно орієнтуватися

і приймати рішення. Цей процес тісно пов'язаний з поняттями самореалізації, самоздійснення та самоактуалізації [29].

З точки зору більшості сучасних науковців, професійне самовизначення - це свідомий та активний процес, під час якого людина шукає своє місце у професійному світі та можливості для самореалізації в обраній сфері. Цей процес має системний і динамічний характер, охоплює різні етапи вікового розвитку і розгортається протягом усього життя, слідуючи власній внутрішній логіці. М. Скиба та О. Коханко зазначають, що під терміном «професія» слід розуміти вид трудової діяльності, що вимагає спеціальної підготовки і зазвичай слугує основним джерелом матеріального існування людини. Професію також визначають як сукупність знань, умінь і навичок, притаманних конкретній людині [45, с.6].

На думку Н. Ляховченко та В. Петрук, на рішення старшокласників щодо вибору майбутньої професії значною мірою впливають їхні соціальні умови, рівень матеріального забезпечення та інші фактори. Молодь усвідомлює, що для навчання у престижних вузах необхідно мати значні фінансові ресурси. Крім того, на вибір професії часто впливають батьки, які можуть порадижити, до якого навчального закладу подавати документи [29].

О. В. Киричук зазначав, що ключовим принципом вивчення процесу самовизначення є взаємозв'язок між вираженням індивідуальності (індивідуалізація, відокремлення) та відповідністю потребам суспільства (соціалізація, ідентифікація) особистістю. Особливості цих процесів відображаються у характері самовизначення індивіда [8, с.6].

Професійне самовизначення, як вибір професії, є тривалим процесом, що не завершується на одному етапі, і прийняття остаточного рішення не є миттєвим. У цьому контексті він виділив етапи розвитку цього процесу:

- Стадія фантазії (до 11 років) – на цьому етапі дитина уявляє себе у різних професіях, не враховуючи реальні обмеження, такі як власні здібності, можливості отримання необхідної освіти та працевлаштування за обраною спеціальністю.

- Гіпотетична стадія (від 11 до 17 років) – цей етап складається з кількох періодів:

1. Період інтересів (11-12 років) – вибір професії на основі особистих уподобань і схильностей підлітка;

2. Період здібностей (13–14 років) – підлітки починають оцінювати вимоги професії до їхніх здібностей і порівнювати їх з власними можливостями;

3. Період оцінки (15–16 років) – підлітки намагаються співвіднести вимоги професії з власними цінностями та реальними можливостями;

4. Перехідний період (приблизно 17 років) – цей етап співпадає з закінченням школи і позначає перехід від абстрактних уявлень до більш реалістичного підходу у виборі професії;

- Реалістична стадія (від 17 років і старші) – на цьому етапі молоді люди роблять остаточний вибір професії. У межах цієї стадії можна виділити:

- Період дослідження (17–18 років) – орієнтація на загальні знання з обраної сфери.

- Період кристалізації (19–21 рік) – звуження вибору і визначення основного напрямку професії.

- Період спеціалізації (від 21 року) – уточнення обраної професії через вибір конкретної спеціалізації, наприклад, студент психології може обрати спеціалізацію у сфері шкільної психології [8, с.6].

Професійне самовизначення ми можемо розглянути і як конкретний етап життя людини до прикладу – вибір професії, або як більш тривалий процес, який може тривати усе життя. Особливості професійного самовизначення під час навчання у вищому навчальному закладі визначаються специфікою професійної підготовки, соціальною ситуацією розвитку, характеристиками студентства як соціально – демографічної групи, а також особливостями обраної професії [8, с.50].

Професійне самовизначення – важливий аспект особистісного розвитку, який включає процес свідомого вибору кар'єрного шляху, що

відповідає інтересам, навичкам і цінностям людини. Цей процес є ключовим для досягнення кар'єрного успіху та особистісної самореалізації. Професійне самовизначення визначається як система дій, спрямованих на реалізацію особистих сил і можливостей в контексті вимог професійного середовища [8, с.53].

Процес професійного самовизначення умовно можна поділити на декілька ключових етапів:

1. Самоаналіз. Етап включає у себе оцінку власних інтересів, здібностей, навичок, життєві цілі. Самоаналіз включає у себе самоспостереження, участь у тестуваннях на професійні нахили, а також консультації з фахівцями з кар'єрного консультування.

2. Оцінка можливостей. Включає у себе аналіз ринку праці, дослідження вимог різних професій, можливість кар'єрного зростання. На цьому етапі можна співвіднести свої здібності та інтереси з реальними вимогами професійного світу.

3. Вибір професії. За допомогою самоаналізу та оцінки можливостей особа може зробити обґрунтований вибір професії. Це рішення включає у себе як особисті інтереси, так і можливості для професійного розвитку.

4. Планування кар'єри. Розробка детального плану кар'єрного розвитку, включаючи короткострокові та довгострокові цілі, навчання, стажування та професійний розвиток. Це допомагає особі досягти поставлених цілей та адаптуватися до змінюваних умов на ринку праці.

5. Адаптація та корекція. Професійне самовизначення є динамічним процесом, що передбачає корекцію вибору в залежності від змін у професійному середовищі, особистих обставинах та кар'єрних досягненнях.

Професійне самовизначення є важливою складовою, яка визначає подальший професійний шлях кожної людини, її успіх у майбутній кар'єрі. У цей процес включається самоаналіз, оцінка можливостей, вибір професії, планування кар'єри та адаптація до змінюваних умов. Впевненість та

подальше розуміння цього процесу сприяє успішному досягненню кар'єрних цілей [43].

1.3 Психологічна готовність старшокласників до професійного самовизначення

Правильне професійне самовизначення має велике значення для кожної особистості, оскільки результати цього процесу можуть впливати не тільки на професійну діяльність, але й на особисте життя. Тому вибір майбутньої професії без належного обґрунтування, поспіхом або випадковим чином може призвести до непередбачених і небажаних наслідків у подальшому житті [44].

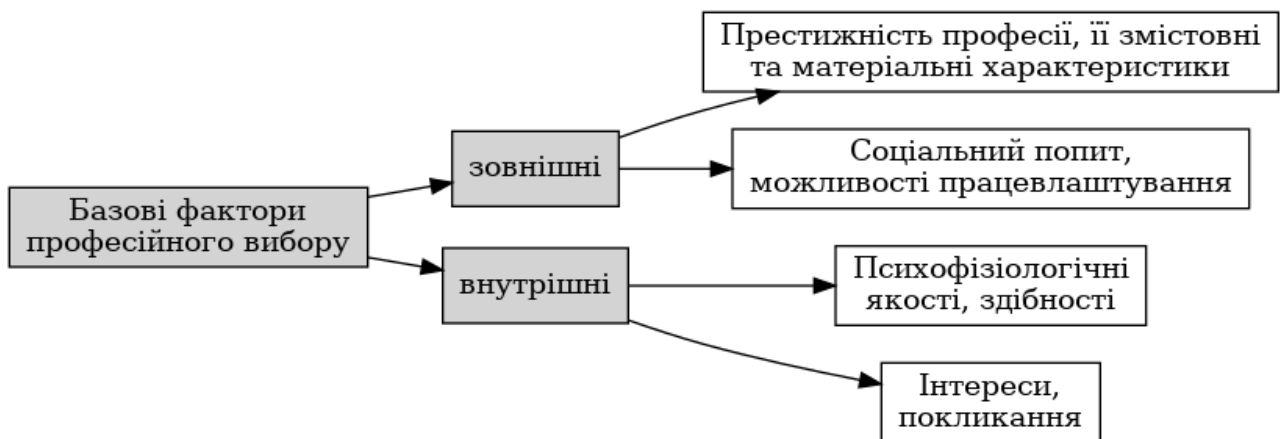


Рис. 1.1. Фактори професійного вибору [4, с. 59]

Одним із основним аспектів вдалого професійного самовизначення є наявність професійного плану. Також, значну роль відіграють особистісні професійні цілі, що складаються, передусім, з намірів опанувати певну сферу діяльності. Такі прагнення відображають конкретні потреби та інтереси особистості, мають свідомий і цілеспрямований характер [4].

Ключовим фактором, який має значний вплив на вибір професії старшокласниками, є ставлення їхніх батьків. При цьому батьки учня можуть як активно залучатися до процесу професійного самовизначення своєї

дитини, так і, навпаки, бути абсолютно байдужими. Більшість батьків надають дитині повну свободу у виборі професії, інші ж можуть наполегливо нав'язувати свою думку.



Рис. 1.2. Новоутворення раннього юнацького віку [4, с.56]

Позиція А. Роу щодо визначення чинників, що впливають на професійне самовизначення особистості була такою: професійні інтереси формуються через взаємодію між батьками та їхніми дітьми. Вибір кар'єри, за її теорією, відображає прагнення задовольнити потреби, які залишилися нереалізованими у дитинстві через недоотриману підтримку з боку батьків [7, с.22].

У науковій літературі було виділено таку класифікацію чинників, які мають значний вплив на формування готовності до професійного самовизначення:

За соціальним аспектом (макро та мікрорівень):

- Макрорівень включає такі фактори, як структура суспільства, соціальна стратифікація та роль освіти в цих процесах.

- Мікрорівень охоплює соціальне становище батьків, рівень їхньої освіти, а також расову й етнічну належність, успішність навчання в школі [34, с.417].

За характером впливу на суб'єкта професійного самовизначення:

- Об'єктивні фактори: це чинники, що мають однаковий вплив на однорідні групи, наприклад, етап навчання або професійна орієнтація.
- Суб'єктивні фактори: відображаються через особистісні характеристики учнів, такі як самосвідомість, свідомість і цілеспрямованість.
- Соціально-психологічні фактори: включають вплив найближчого оточення (сім'ї, друзів, учителів), який є індивідуалізованим [34, с.417].

За основою профорієнтаційної роботи:

- Внутрішні (особистісні) фактори: до них належать мотивація, природні задатки, рівень підготовки та соціально – демографічні характеристики.
- Зовнішні фактори, які безпосередньо впливають на сам процес професійного самовизначення, містить:
 1. Соціальні групи (сім'я, родичі, друзі, професіонали);
 2. Засоби масової інформації, громадські організації (школа, позашкільні заклади, дитячі організації), а також професійні навчальні установи, які проводять профорієнтаційні заходи [34, с.417].

Професійне самовизначення та вибір підлітками майбутньої професії – це складний процес. У ході цього процесу підлітки зіставляють свої життєві цілі, схильності та здібності з об'єктивними можливостями їх реалізації в умовах, що визначає соціум, а також з тими можливостями, які забезпечують конкретні види діяльності.

Старша школа – це перехід до дорослого життя. Підлітковий вік надзвичайно складний і суперечливий період життя, який закладає фундамент ціннісних орієнтирів людини. На цей період припадає значною мірою кінець статевого дозрівання, зовнішній та фізичний вигляд старшокласника.

Найважливішим у ситуації їхнього розвитку є орієнтація на майбутнє, тобто закінчення закладу освіти та вибір професії. На цьому етапі розвитку у старшокласників ускладнюється ставлення до себе та інших, загострюється потреба зайняти певну позицію у соціальній групі, з'являються дорослі ролі та обов'язки. Провідними видами діяльності у цей час є навчальна та професійна діяльність. У цьому віці часто ще зберігається рольова невизначеність або, як стверджував Е. Еріксон: несформована ідентичність, тобто коли образ «Я» ще не стабілізувався, а сприйняття себе нестійке, суперечливе і ситуативне [7, с.10].

Найважливішим у становленні особистості старшокласника є відкриття власного світу, воно може проявлятися переживанням власної унікальності та індивідуальної цілісності.

Е. Еріксон вважав, що підлітковий вік побудований навколо кризи особистої ідентичності – відчуття індивідуальної ідентичності та єдності. Особистість перебуває у процесі нормативної кризи самовизначення, коли він/вона обирає один з варіантів розвитку, який вона може назвати своїм власним [7, с.10].

На цей період також припадає формування сексуальної орієнтації. Підліткова сексуальність, її прояв тісно пов'язуються з умінням комунікативних рис персони. Поведінка старшокласників у спілкуванні з представниками протилежної статі значною мірою залежить від їхнього уявлення про власну статеву роль та образ ідеального партнера.

Юнацький вік відіграє ключову роль у гендерному розвитку особистості та формуванні майбутнього сім'янина [49].

Центральним новоутворенням учнів старших класів є: професійне та особистісне самовизначення. Тобто є потреба зайняти внутрішню позицію дорослої людини, визначити свою роль у світі, своє місце, подальше призначення у житті. Воно включає у себе – основи наукового і громадянського світогляду, потребу в праці, необхідність трудової активності [6, с.45].

Властивості самосвідомості, пов'язані з рефлексією в юнацькому віці дещо поглиблюються та розширюються. Найважливішим досягненням у цьому віці є відкриття свого внутрішнього світу. За допомогою рефлексії з'являється можливість поринати у власні переживання та усвідомлювати свої емоції. Осмислення власного життєвого шляху та прагнення до самореалізації є причиною виникнення нових соціальних потреб, тобто: усвідомити своє місце в суспільстві, вирізнитися та займати певну соціальну роль. Існує відповідальність не тільки за себе, а й за своє місце у суспільстві, за спільну діяльність та оточуючих людей. Також характерними для підлітків стають: схильність до глибокого самоаналізу, оцінка власних якостей та можливостей, розвиток усвідомленості, самосвідомості та самостійності. Водночас у них часто спостерігається мрійливість, поєднання альтруїзму з егоїзмом, також перепади у самооцінці – від завищеного уявлення про себе до заниженого [6, с.45].

Однією з головних рис розвитку особистості в юнацькому віці є формування світогляду – цілісної системи поглядів на навколишній світ, соціальне життя, його історію і перспективи, а також на мораль, культуру, науку, людину і її життєвий сенс. Формування світогляду впливає на: врегулювання стосунків юнаків між собою, має значний вплив на їхню поведінку, відношення до людей, життєві принципи, майбутнє [6].

Висновки до першого розділу

Професійне самовизначення є надзвичайно важливим етапом у житті кожної особистості, адже воно безпосередньо впливає на розвиток кар'єри, на здатність людини реалізувати себе в суспільстві та досягати професійного задоволення. Виявлення та усвідомлення своїх здібностей, інтересів, цінностей і прагнень є важливими складниками професійного самовизначення, адже правильний вибір професії дозволяє людині почуватися реалізованою та успішною у своїй діяльності. Саме цей процес

допомагає формувати не лише професійну ідентичність, але й особистісну, що є невід'ємною частиною гармонійного розвитку.

Процес професійного самовизначення є складним і багатограним, і він включає не тільки етапи усвідомлення своїх сильних та слабких сторін, але й формування здатності до адаптації в умовах постійно змінюваного професійного середовища. Важливо зазначити, що цей процес не обмежується тільки моментом вибору професії, а триває протягом всього життя людини, адже професійне самовизначення є динамічним і постійно змінюваним у залежності від нових знань, навичок та життєвих ситуацій.

Соціологічний, психологічний та педагогічний підходи до професійного самовизначення підкреслюють, що це явище є складним взаємодіючим процесом, де важливими факторами є не лише індивідуальні характеристики особистості, а й зовнішні соціальні та економічні умови. Соціальні фактори, такі як соціальне оточення, родина, громадські очікування та культурні впливи, здатні мати великий вплив на процес самовизначення людини. Водночас, психологічні фактори, зокрема, самооцінка, мотивація, а також стійкість до стресів і здатність до саморегуляції, впливають на вибір професії та готовність людини до професійних змін.

Відповідно до сучасних вимог ринку праці та освіти, важливим є не лише здатність обирати професію на основі внутрішніх прагнень і здібностей, але й уміння адаптуватися до змінюваних умов роботи, вивчати нові професії, змінювати орієнтири і адаптувати свою кар'єру відповідно до сучасних викликів. Це особливо актуально в умовах цифрової трансформації, глобалізації та технологічних змін, коли традиційні професії можуть швидко змінюватися або навіть зникати, а на їх місце приходять нові.

Професійне самовизначення вимагає гнучкості, здатності до навчання, розвитку критичного мислення, а також взаємодії з іншими людьми та готовності працювати в командах, що є одними з основних вимог до сучасного спеціаліста. Важливими складниками цього процесу є також

формування навичок самостійного прийняття рішень, вміння ставити перед собою цілі та знаходити шляхи їх досягнення.

Таким чином, процес професійного самовизначення є важливим і тривалим етапом особистісного розвитку, який вимагає комплексного підходу. Він передбачає не тільки усвідомлення власних можливостей, але й розуміння змін у світі професій та ринку праці, здатність до адаптації та готовність до самовдосконалення. Зважаючи на швидкі зміни в соціально – економічному середовищі, професійне самовизначення стає не одноразовим актом, а постійним процесом, який супроводжує людину протягом усього її професійного життя.

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СУЧАСНИХ СТАРШОКЛАСНИКІВ

2.1. Методична база емпіричного дослідження

Мета емпіричного дослідження – визначити психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників.

Гіпотеза дослідження – можна припустити, що старшокласники більшою мірою надають перевагу професіям, які мають високу престижність у суспільстві на момент професійного самовизначення.

База проведення емпіричного дослідження – Ліцей №29, м. Київ.

Вибірка – 58 осіб, віком від 15 до 17 років (учні 10, 11 класу).

Диференціація за статтю – 28 осіб жіночої статі та 30 осіб чоловічої статі.

Методи й методики – опитувальник професійної спрямованості (ОПС) (Д. Голланда) [15], анкета Б.Басса «Визначення спрямованості особистості» [5], «Методика вивчення мотивів вибору професії» [31].

Етапи дослідження – дослідження містить три етапи, на першому було використано опитувальник професійної спрямованості (ОПС) (Д. Голланд), на другому етапі – анкета Б.Басса «Визначення спрямованості особистості», на третьому – «Методика вивчення мотивів вибору професії».

Хід проведення дослідження:

1. Розробка програми дослідження.
2. Проведення дослідження.
3. Аналіз отриманих результатів, їх інтерпретація, узагальнення.

На першому етапі дослідження було використано опитувальник професійної спрямованості (ОПС) (Д. Голланда) [15]. За допомогою цієї методики можна проаналізувати, як тип особистості пов'язаний із професійною діяльністю, до якої у особи є певні нахили [Дод. А].

Методика включає 42 пари різних професій, серед яких учні мають вибрати одну, якій надається більша перевага. Учень оцінює кожну пару професій і приймає рішення, яка з них є більш імпонує йому.

На другому етапі дослідження було використано анкету Б. Басса «Визначення спрямованості особистості» [Дод. Б] [5].

Опитувальник включає у себе 27 тверджень, до кожного з цих тверджень запропоновано три варіанти відповіді, що пов'язані з трьома типами спрямованості особистості. Учень має вибрати один варіант, який відображає його думку або відповідає реальності, потім один варіант, який менше є відповідний до його поглядів та дійсності. Варіант, який більше відповідає – оцінюється у 2 бали, найменш-0 балів, не вибраний варіант оцінюється 1 балом. Загальні бали за всіма 27 пунктами підсумовуються для кожного типу спрямованості окремо.

За допомогою цієї методики можна виявити такі типи спрямованості:

1. Спрямованість на себе (Я). Людям цього типу важливіші власний комфорт і статус. Вони завжди шукають можливість ставати краще, удосконалювати свої навички, за рахунок чого більшість часу їхня увага зосереджена на самих собі. Тобто потреби інших постають на другий план.
2. Спрямованість на спілкування (О). Тип, якому характерними є риси підтримки, активної взаємодії з іншими.. Ці персони орієнтуються на те, щоб у соціумі їх одобрили, це має певну залежність від оточення та викликає потребу у захопленні
3. Спрямованість на справу (Д). Характерними рисами можуть бути: тип людей які зосереджуються на процесі, а не на самому результаті. Для таких людей важливим є не власне досягнення, а діяльність, командна робота, активна праця та продуктивна група[5].

На третьому етапі було застосовано «Методику вивчення мотивів вибору професії» [Дод. В] [31].

Ця методика містить двадцять запитань, спрямованих на вивчення мотивів вибору професії. Вона допомагає визначити ключові чинники, що вплинули на вибір професійного шляху старшокласників. Також методика дозволяє виявити внутрішньо – особистісні, соціально значущі, зовнішні негативні та позитивні мотиви вибору професії.

2.2. Обробка та інтерпретація отриманих результатів

Цільова аудиторія дослідження складалася з 58 опитаних школярів, з яких: 28 дівчаток і 30 хлопців.

- 28 дівчаток (48%)
- 30 хлопців (52%)

Після проведення та інтерпретації результатів опитувальника професійної спрямованості (ОПС) (Д. Голланда) було виявлено:

Результати анкетування відображають професійну спрямованість учнів наступним чином:

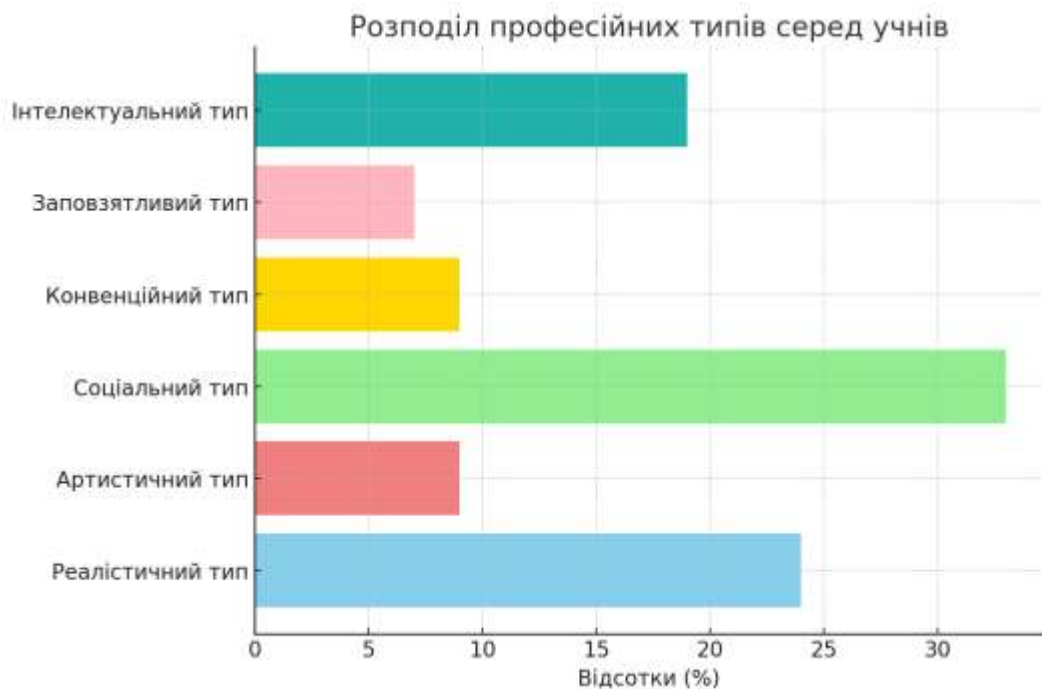


Рис. 2.1. Розподіл типів серед учнів

- Реалістичний тип: 14 осіб (24%)
- Артистичний тип: 5 осіб (9%)
- Соціальний тип: 19 осіб (33%)
- Конвенційний тип: 5 осіб (9%)
- Заповзятливий тип: 4 особи (7%)
- Інтелектуальний тип: 11 осіб (19%)

Реалістичний тип особистості: переважає емоційна стабільність, орієнтується на теперішнє. Представники цього типу особистості займаються тим, що більше потребує моторики, швидкості, конкретності.

Приклади професій: механік, електрик, інженер, моряк, водій, сантехник, токарь, слюсар.

Артистичний тип не надає перевагу діяльності яка може включати в себе фізичне навантаження. В обговореннях має чітку власну думку, чітко довіряє власній інтуїції, має розвинену уяву. Також можуть бути присутні незалежність від чужої думки, замкнутість та оригінальність.

Приклади професій: танцюрист, режисер, музикант, фотограф, письменник.

Соціальний тип має чітко поставлені цілі та завдання. Добре розвинені соціальні навички, невід'ємною частиною також є взаємодія з іншими людьми. Домінуючими рисами цього типу є бажання навчати, здатність та вміння пристосовуватись до будь-чого. У випадку вирішення певних проблем надає перевагу довіряти своїм емоціям та навичкам спілкування.

Приклади професій: тренер, консультант, лікар, вчитель, психолог, водій.

Конвенціональний тип може потребувати чіткої структури під час своєї роботи. Неаби яку роль відіграють традиції, стан суспільства на момент вибору цілей, завдань та цінностей. Цьому типу притаманні серйозність, наполегливість, креативність, старанність. Вирішення будь-якої проблеми містять у собі конкретизованість та практичність.

Приклади професій: друкар, бухгалтер, програміст, логіст, офісний працівник.

Заповзятливий тип надає перевагу цілям, цінностям та завданням, які дають можливість йому застосувати власний ентузіазм, вкласти достатньо енергії. Трудова діяльність вручну, сидячий вид роботи-все це не є притаманним для цього типу. Домінантність, управління, визнання-ось чому

надає перевагу цей тип. Такі люди зазвичай відкрито приймають виклики та проявляють лідерські якості.

Приклади професій: інвестор, маркетолог, директор, журналіст, адміністратор, підприємець.

Інтелектуальний тип схильний до розв'язання інтелектуальних задач. Наукові дослідження, раціональність, абстрактність, оригінальність, логічне мислення, роздуми, стратегічні підходи-все це є характерними ознаками для людей цього типу.

Приклад професій: математик, фізик, юрист, філософ.

Висновок: Результат проведеного дослідження професійного самовизначення учнів старших класів виявив, що більшість опитаних школярів мають схильність до соціального та реалістичного типів професійної спрямованості. Соціальний тип є найбільш поширеним серед учнів і складає 33% від загальної кількості респондентів. З цього ми можемо зробити висновок про не аби який інтерес до професій в яких включена взаємодія з людьми та допомога. Це свідчить про високий інтерес до професій, що передбачають взаємодію з людьми та допомогу іншим. Реалістичний тип, який включає професії, що вимагають практичних навичок, займає друге місце з показником 24%.

Також можна зазначити про наявність інтересу до інтелектуальних професій (19%), що вказує на прагнення школярів до розумової діяльності та саморозвитку. Водночас менше учнів схиляються до артистичних (9%), конвенційних (9%) та заповзятливих типів професій (7%).

У загальному висновку можна підтвердити, що учні старших класів вже мають певні уявлення про свою майбутню професійну діяльність, але ще перебувають на етапі формування остаточних рішень.

Анкета Б. Басса «Визначення спрямованості особистості»

Після проведення та інтерпретації результатів Анкети Б. Басса «Визначення спрямованості особистості» було отримано такі результати:

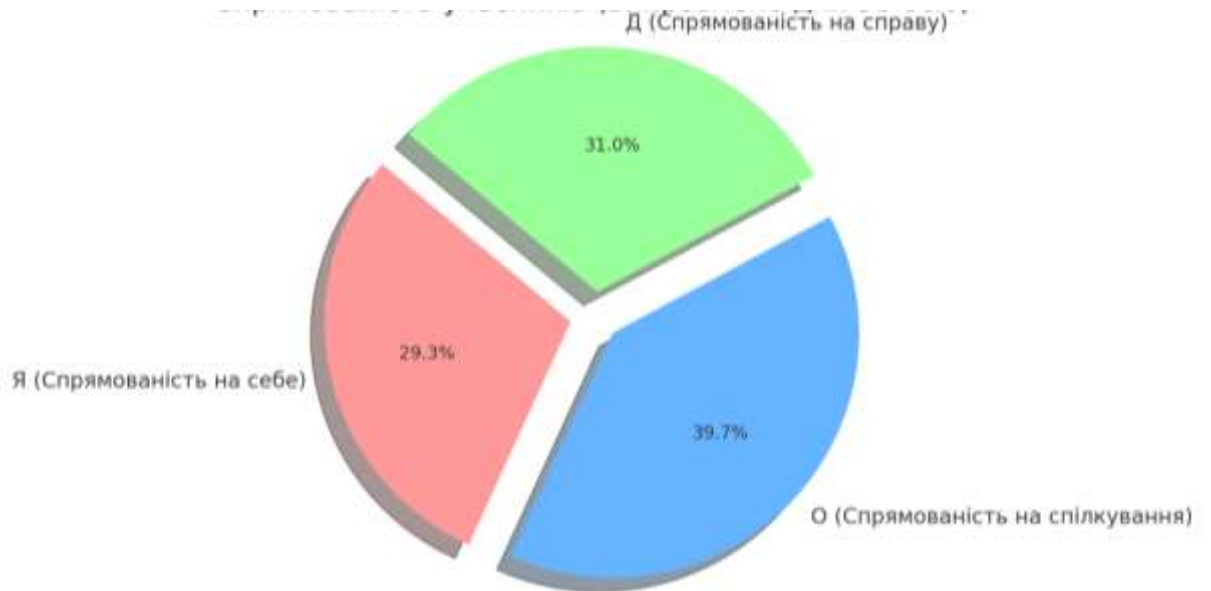


Рис. 2.2 Визначення спрямованості особистості

Спрямованість на спілкування (О) є найбільш домінуючою серед учнів, складаючи 39.7%. Це свідчить про те, що значна частина школярів орієнтована на встановлення та підтримку соціальних зв'язків. Вони прагнуть до взаємодії, колективної діяльності та емоційної підтримки в групах.

Спрямованість на себе (Я) складає 29.3%, що вказує на важливість особистих інтересів, саморозвитку та індивідуальних амбіцій для цих учнів.

Спрямованість на справу (Д) складає 31.0%, що демонструє прагнення учнів до досягнення конкретних результатів, самореалізації через працю та активну діяльність.

Загалом, результати вказують на збалансованість між індивідуальними та соціальними орієнтаціями серед школярів.

«Методика вивчення мотивів вибору професії»

«Методика вивчення мотивів вибору професії» дала такі результати: На зображених даних діаграми 1.3 бачимо, що лише 12% опитуваних зазначили, що їхній вибір професії був усвідомленим і ґрунтувався на власних інтересах та здібностях. Отримані результати визначались таким чином: опитуваним потрібно було оцінити, якою мірою кожне з тверджень

вплинуло на їхній вибір професії за наступною шкалою: «5» – дуже сильно вплинуло, «4» – сильно вплинуло, «3» – посередньо вплинуло, «2» – слабо вплинуло, «1» – ніяк не вплинуло. Оскільки в цьому твердженні лише 12% старшокласників обрали показник «5», це свідчить про низький рівень усвідомленого вибору. Для решти 88% досліджуваних дане твердження або не мало значного впливу, або взагалі не враховувалось під час вибору професії.

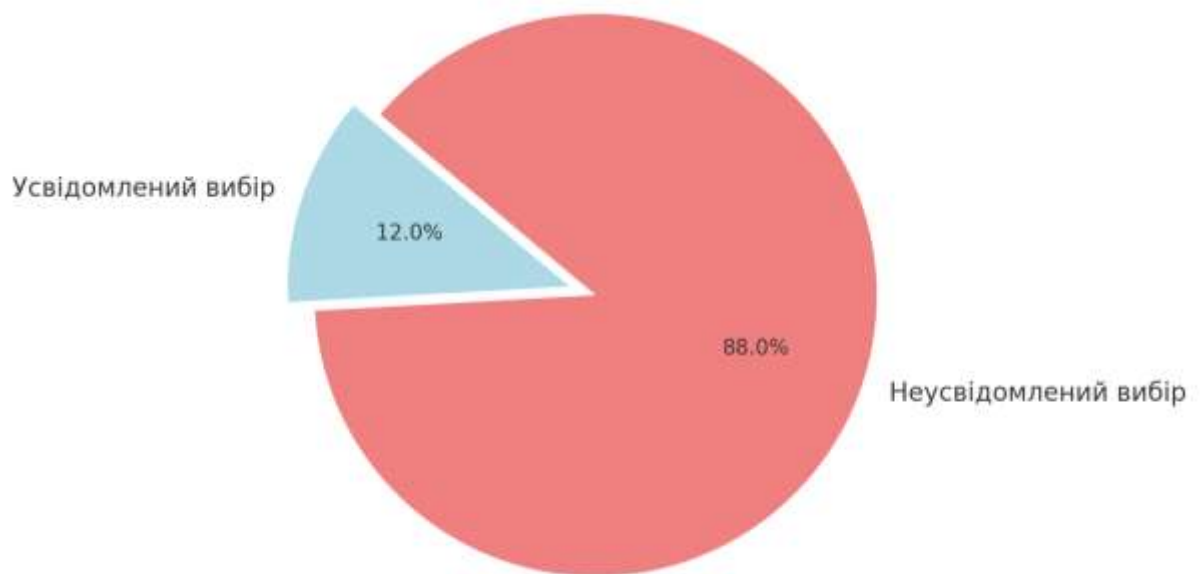


Рис. 2.3. Рівень усвідомленості вибору професії серед старшокласників

Висновки до другого розділу

Було проведено емпіричне дослідження з метою з'ясувати, чи надають перевагу старшокласники при виборі професії тим професіям, які вважаються престижними у суспільстві. Загалом, результати дослідження підтверджують, що учні старших класів вже мають певні уявлення про свою майбутню професійну діяльність, орієнтуючись на професії, які є престижними та добре оплачуваними. Тому, можна зробити висновок, що професійна орієнтація серед старшокласників потребує подальшого

розвитку, акцентуючи увагу на розширенні знань про різноманіття професій та їх значення для суспільства.

проведене дослідження показало, що більшість старшокласників орієнтуються на соціальний (33%) та реалістичний (24%) типи професійної спрямованості, що свідчить про їхню зацікавленість у роботі з людьми та практичній діяльності. Водночас менший відсоток учнів тяжіє до артистичних (9%), конвенційних (9%) та заповзятливих (7%) професій, що може свідчити про недостатню обізнаність або зацікавленість у цих сферах.

Результати анкети Б. Басса виявили, що найбільше школярів (39.7%) орієнтовані на спілкування, що підтверджує їхню соціальну активність та прагнення взаємодіяти з іншими. При цьому спрямованість на справу (31.0%) та на себе (29.3%) також займають значну частку, демонструючи баланс між колективною діяльністю, особистими інтересами та професійними амбіціями.

Однак результати методики вивчення мотивів вибору професії показали, що лише 12% учнів усвідомлено обирають професійний шлях, спираючись на власні здібності та інтереси. Це вказує на низький рівень професійного самовизначення більшості старшокласників (88%), що може бути наслідком впливу зовнішніх факторів або недостатньої поінформованості про можливості професійної реалізації.

Таким чином, дослідження засвідчило необхідність підвищення рівня професійної обізнаності школярів та розвитку їхньої здатності до усвідомленого вибору майбутньої кар'єри.

РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ІНСТРУМЕНТ ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ В СТАРШОКЛАСНИКІВ

3.1. Обґрунтування програми тренінгу

У сучасному світі вибір професії є важливим етапом у житті молодих людей, особливо для старшокласників, які стоять на порозі дорослого життя. Соціально-психологічні тренінги спрямовані на розвиток особистісних і соціальних навичок, на підвищення усвідомленості учнів щодо їхніх цінностей і уподобань. Аналіз досліджень показує, що тренінги позитивно впливають на вибір майбутньої професії, допомагають старшокласникам розібратися у їхніх життєвих цілях.

Включають у себе такі аспекти, як:

1. Покращення власної усвідомленості та своїх цінностей: Тренінги націлені на те, щоб учасники визначили свої життєві та професійні цінності, що може призвести до більш зваженого вибору професії. Дослідження вказують на те, що учні, які пройшли такі тренінги, мають кращу здатність до саморефлексії, що сприяє вибору професії, яка відповідає їхнім внутрішнім переконанням.
2. Розвиток соціальних навичок: соціально – психологічні тренінги допомагають учасникам покращити їхні комунікативні навички, навички роботи в команді та вирішення конфліктів . Це особливо важливо для вибору професії, оскільки багато сучасних робіт вимагають вміння співпрацювати з іншими .
3. Зниження стресу і тривоги: участь у тренінгах може знизити рівень стресу і тривоги, пов'язаного з вибором професії. Згідно з дослідженнями, молоді люди, які мають інструменти для управління стресом, більше схильні до прийняття рішень, які позитивно впливають на їхнє майбутнє [19. с.92].

Тренінг з професійної орієнтації для учнів старших класів є важливим етапом на шляху до свідомого і виваженого вибору майбутньої професії. У

період шкільного навчання, коли особистість активно формується, важливо створити умови для глибокого самопізнання, усвідомлення власних інтересів, цінностей, здібностей і життєвих орієнтирів. Саме цьому й слугує професійно орієнтований тренінг, який є не лише інформаційним заходом, але насамперед – психологічною підтримкою процесу професійного самовизначення.

Коротка структура тренінгу. Програма тренінгу складається з 6 занять, побудована системно і структуровано, із поступовим переходом від простого до складного. На початковому етапі учні знайомляться зі світом професій: їх класифікацією, вимогами, перспективами розвитку. Наступні заняття спрямовані на розвиток навичок самопізнання – через вправи, тести, обговорення учасники тренінгу досліджують свої особистісні особливості, сильні сторони, ціннісні орієнтації, життєві пріоритети та професійні інтереси [Дод. Г].

Ключовим принципом програми є використання інтерактивних методів навчання, таких як рольові ігри, мозкові штурми, вправи на самопізнання, групові дискусії та аналіз ситуацій. Це дозволяє досягти не лише теоретичного розуміння, а й глибокого емоційного залучення учасників, сприяє відкритій комунікації, розвитку критичного мислення, самоусвідомлення та формуванню відповідального ставлення до власного майбутнього.

Особливу увагу приділено рефлексії – кожне заняття має завершальний етап, під час якого учні усвідомлюють, що саме вони дізналися про себе, які нові думки з'явилися, які внутрішні ресурси вдалося виявити. Таким чином, тренінг не лише інформує, а й стимулює внутрішні трансформації, мотивує до подальшого особистісного і професійного розвитку.

Загалом, такий підхід до професійного орієнтування дозволяє старшокласникам не просто обрати професію, а зрозуміти себе як суб'єкта професійного вибору, що діє усвідомлено, виважено й відповідально.

Перший (вступний) етап тренінгу мав на меті створення безпечного психологічного простору, налаштування учасників на ефективну спільну роботу та формування позитивного емоційного фону в групі. З цією метою була проведена спеціальна вправа на знайомство, яка дозволила кожному учаснику презентувати себе у зручному форматі, дізнатися більше про інших, а також знизити рівень тривожності, що часто супроводжує участь у нових групових активностях.

Знайомство мало не лише соціальну, а й психологічну функцію - воно сприяло налагодженню первинного контакту між учасниками, формуванню довіри та позитивної взаємодії. Після знайомства тренер представив мету та структуру тренінгу, пояснив, які види діяльності очікуються на кожному етапі, які результати планується досягти, а також яким чином відбуватиметься рефлексія та підбиття підсумків.

Важливою частиною вступного етапу стало колективне формулювання правил групової взаємодії. Учасникам було запропоновано визначити, яких норм поведінки слід дотримуватись, щоб тренінг був ефективним і комфортним для всіх. У процесі обговорення було прийнято ключові принципи: конфіденційність (все, що обговорюється в групі, не виходить за її межі), взаємна повага, активна участь кожного учасника у вправах і дискусіях, відсутність критики та дискримінації, а також право на добровільність у висловлюваннях.

Загалом, вступний етап виконував функцію підготовки до подальших глибших етапів тренінгу. Його результатом стало формування почуття психологічної безпеки, єдності та відкритості в групі, що є необхідною умовою для саморозкриття, продуктивної роботи та розвитку довіри у міжособистісній взаємодії.

Теоретична частина тренінгу була спрямована на формування в учнів базового уявлення про процес професійного самовизначення, а також на осмислення психологічних чинників, які впливають на вибір майбутньої професії. Зміст цієї частини було викладено у вигляді короткого

інформаційного блоку, побудованого за принципом доступності, актуальності та інтерактивності.

Учасникам було запропоновано ознайомитися з основними поняттями, зокрема:

- що таке професійне самовизначення та як воно формується на різних вікових етапах;
- які ключові психологічні фактори (цінності, інтереси, здібності, рівень самооцінки, тип темпераменту) впливають на ухвалення рішення щодо вибору професії;
- як діють внутрішні та зовнішні мотиви при виборі професійного шляху;
- яка роль родини, соціального оточення, вчителів у цьому процесі;
- які труднощі можуть виникати на шляху до усвідомленого вибору та як їх можна подолати.

Особливу увагу також було приділено сучасним тенденціям у світі професій, зокрема зміні ринку праці, появі нових спеціальностей, зникненню рутинних професій через автоматизацію, та зростанню значущості гнучких навичок (soft skills). Це допомогло учням усвідомити, що вибір професії – це не разове рішення, а динамічний процес, що потребує постійного самоаналізу та адаптації.

Інформаційний матеріал подавався у форматі міні-лекції з елементами бесіди, що дозволило не лише донести теоретичну базу, а й стимулювати активне мислення та залучення учасників до обговорення. Учні мали змогу висловлювати власні думки, ділитися прикладами зі свого життя, ставити запитання та формувати індивідуальне ставлення до теми. Такий підхід сприяв усвідомленому засвоєнню знань, розвитку рефлексії та критичного мислення.

Загалом, теоретичний блок виконав свою функцію як змістовне підґрунтя для подальших практичних занять, спрямованих на самопізнання та опрацювання власного професійного вибору.

Після вступної частини тренінгу та етапу знайомства учасники перейшли до практичної роботи, що мала на меті активізувати мислення старшокласників у напрямі професійного самопізнання, сформувати навички рефлексії та співвіднесення своїх інтересів із реальними професіями. Було використано ігрову вправу «Ланцюжок професій».

Мета вправи полягає у формуванні в учнів здатності розпізнавати спільні риси у різних формах професійної діяльності та розширення уявлень про можливі сфери праці.

Ми почали гру, називаючи будь-яку професію, наприклад, «ветеринар». Наступний учасник мав підібрати іншу професію, яка має спільну рису з попередньою – наприклад, «фермер». Далі – наступний учасник додає свою професію, скажімо, «агроном», і пояснює, що її об'єднує з попередньою.

Пояснення подібностей є обов'язковим елементом гри: наприклад, і ветеринар, і фермер працюють із тваринами; фермер і агроном – із ґрунтом та рослинами. Якщо зв'язок між професіями здається групі нечітким – учасники можуть ставити уточнювальні запитання: «А в чому саме полягає схожість?».

Рішення про те, чи вдало підібрана наступна професія, ухвалюється всією групою на основі колективного обговорення.

Після завершення вправи відбулося спільне обговорення. Тренер звернув увагу учасників на те, що між різними професіями можуть існувати несподівані, але цікаві зв'язки. Наприклад, у ланцюжку можуть поєднуватися професії з різних сфер: спочатку – кулінарія, потім – техніка, а на завершення – творчість.

Приклад ланцюжка: садівник – фармацевт – кухар. Усі ці професії пов'язані з рослинами: їх вирощуванням, переробкою та застосуванням.

Ця вправа допомогла учасникам зрозуміти, що риси, які приваблюють у певній професії, можуть бути присутні й в інших, подекуди менш очевидних, але не менш цікавих напрямках діяльності. Такий підхід дозволяє

розширити спектр можливих професійних рішень і не зациклюватися на одному варіанті.

Також було проведено Вправу «Я хочу бути...». Метою вправи було навчити учасників чітко формулювати свої побажання щодо майбутньої професії, розглядати вибір професії з урахуванням трьох ключових чинників: «хочу», «можу» та «треба».

Кожному учаснику було запропоновано взяти аркуш та маркер і написати на ньому професію, яку він хотів би обрати для себе у майбутньому.

Особливий акцент тренер зробив на словах «хотів би», адже при виборі професії важливо враховувати не лише бажання («хочу»), але й:можливості («можу»): рівень знань, навичок, здібностей, вимоги («треба»): потреби ринку праці, соціальні умови, родинні обставини тощо.

Після написання своєї відповіді кожен мав змогу представити свій вибір і коротко пояснити його, а також подумати: Чи співпадають його інтереси з можливостями? Які життєві обставини можуть обмежувати або підтримувати вибір? Чи затребувана ця професія на ринку праці?

Учасникам було запропоновано поділитися прикладами затребуваних професій або навпаки – ситуацій, коли життєві обставини впливають на обмеження у виборі. Наприклад, деякі учні згадували про потребу залишитися в рідному місті, що впливає на вибір професійної сфери. Інші звертали увагу на популярність ІТ–сфери або дефіцит робітничих професій у їхньому регіоні.

Ця вправа дозволила зробити перший крок до усвідомленого вибору професії, ураховуючи як внутрішні бажання, так і зовнішні реалії. Вона сприяла формуванню навичок інтеграції трьох ключових компонентів професійного самовизначення – хочу, можу, треба – у єдину модель прийняття рішення.

Практичний блок тренінгу мав на меті не лише закріпити отримані теоретичні знання, а й створити умови для самопізнання та глибшої рефлексії

учнів щодо власних індивідуально-психологічних особливостей. У рамках цього етапу було проведено діагностичне дослідження за допомогою опитувальника Б. Басса, який спрямований на визначення особистісного стилю лідерства.

Зазначений опитувальник дозволяє оцінити ступінь вираженості трьох основних стилів керівництва та взаємодії:

- Авторитарного стилю, що характеризується схильністю до контролю, прийняття рішень без участі інших, прямим управлінням;
- Демократичного стилю, який передбачає залучення до прийняття рішень, орієнтацію на колективну думку, відкритість до діалогу;
- Ліберального стилю, що виявляється у схильності до надання свободи іншим, мінімальному втручанні у процеси та делегуванні відповідальності.

Після виконання опитувальника учні отримали зворотний зв'язок щодо домінуючого стилю у власній поведінці, що стало основою для обговорення сильних та слабких сторін кожного стилю у професійному контексті. Тренер допомагав інтерпретувати результати, роблячи акцент на тому, що жоден із стилів не є "поганим" або "непридатним", важливо лише враховувати його доречність у певній професійній сфері та ситуації.

Це завдання стимулювало особистісну рефлексію, дозволило учасникам замислитися:

- які ролі в команді їм найбільше підходять;
- у яких професійних галузях найбільш ефективно можуть реалізовуватись їхні особистісні якості;
- які навички комунікації, лідерства та емоційного інтелекту варто розвивати для майбутнього професійного становлення.

Таким чином, робота з опитувальником Б.Басса стала цінним інструментом самопізнання, а також практичним кроком до усвідомленого формування кар'єрної траєкторії, орієнтованої на індивідуальні особливості кожного учасника.

Четвертий етап тренінгу був присвячений виявленню домінантного мотиву професійного вибору в учнів. Для цього було використано спеціальну методичну вправу під назвою «Основний мотив твого вибору», яка базується на поступовому відборі найважливішого з—поміж кількох варіантів мотивів.

На початку етапу кожному учаснику було роздано друкований список із 16 можливих мотивів, що найчастіше зустрічаються серед підлітків під час ухвалення рішень про майбутню професію. До таких мотивів входили, зокрема:

1. бажання допомагати людям;
2. прагнення до фінансової незалежності;
3. слідування прикладу батьків;
4. інтерес до певного предмета;
5. можливість отримати високий соціальний статус;
6. прагнення до стабільності тощо.

Інструкція до вправи полягала в поетапному звуженні цього списку: Спершу учні мали закреслити 8 мотивів, які найменше їм підходять. Із решти 8 – відсіяти ще 4, які меншою мірою впливають на їхній вибір. Потім – відкинути ще 2. І, на завершення, – викреслити один із двох, що залишилися, тим самим залишивши лише один – найсуттєвіший, «основний» мотив професійного вибору.

Ця вправа виконувалася індивідуально та в тиші, що дозволяло кожному учаснику зосередитись на власних внутрішніх орієнтирах і ухвалювати рішення без впливу з боку інших. Методика виявилася ефективним інструментом рефлексії, адже змушувала учнів аналізувати, порівнювати, відкидати менш значущі варіанти, аж поки не залишався лише той мотив, який справді є ключовим.

Після завершення індивідуальної частини відбулася групова дискусія, у якій учні мали змогу:

- поділитися власним «фінальним» мотивом;
- пояснити, чому саме він виявився найважливішим;

- почути різні позиції однолітків, що розширювало уявлення про багатоманітність факторів, які впливають на вибір професії;
- висловити думки щодо несподіванок, які виникли під час скорочення списку, наприклад, коли учень раптово усвідомлював, що мотив, який раніше здавався важливим, виявився не таким значущим.

Цей етап не лише поглибив розуміння особистих мотиваційних пріоритетів, але й сприяв розвитку навичок аргументації, самопрезентації, емпатійного слухання, що є надзвичайно важливими у процесі професійного самовизначення.

Наступним етапом тренінгу стало проведення опитувальника професійної спрямованості Джона Голланда (Holland's Career Typology) – одного з найбільш відомих і ефективних інструментів для професійного самовизначення.

Цей тест базується на теорії, згідно з якою особистість людини та професійне середовище можуть бути класифіковані за шістьма основними типами:

- Реалістичний – практичні, технічні, ручні види діяльності;
- Інтелектуальний – аналітична, дослідницька, наукова діяльність;
- Соціальний – робота з людьми, допомога, навчання;
- Конвенційний – адміністративна, офісна діяльність, робота з інформацією;
- Підприємницький – управлінська, комерційна, ініціативна діяльність;
- Артистичний – творча діяльність, мистецтво, самовираження.

Метою використання методики: виявити індивідуальні схильності та інтереси, співвіднести їх із певними видами професійної діяльності, допомогти учасникам краще зрозуміти, в якому середовищі вони зможуть максимально реалізувати свої здібності, сформувати базовий перелік професій, що відповідають їх типу особистості.

Учасникам було запропоновано 43 пари назв професій, із кожної пари вони мали обрати одну – ту, яка здається їм більш прийнятною або цікавою. При цьому наголошувалося, що не варто орієнтуватися на престижність професії чи зовнішні фактори, а потрібно зосередитися на таких питаннях:

«Чи міг би я займатися цією діяльністю?», «Чи хотів би я це робити?»

Після заповнення опитувальника результати були проаналізовані за ключами, що дозволило визначити домінантні типи особистості кожного учня відповідно до моделі Голланда. Учні мали змогу дізнатися, які типи у них найбільш виражені, ознайомитися зі списком професій, які рекомендовані для відповідного типу, порівняти ці результати з власними уявленнями та бажаннями.

По завершенні було організовано обговорення в мікрогрупах (по 3–4 учасники). У такому форматі: учні ділилися власними результатами тесту, обговорювали, які професії їм були запропоновані, і чи співпадають ці варіанти з їхніми очікуваннями, ознайомлювалися з професійними типами однокласників, що допомагало розширити уявлення про варіанти кар'єрного розвитку.

Цей етап був не лише діагностичним, але й просвітницьким, адже давав змогу кожному учаснику: систематизувати свої уявлення про професійні інтереси, розширити коло професій, які потенційно можуть бути привабливими.

Крім того, це сприяло усвідомленому підходу до планування майбутнього та створило основу для подальших індивідуальних роздумів і вибору освітнього чи професійного шляху.

Заключний етап тренінгу передбачав підсумкову рефлексію, під час якої кожен учасник мав можливість узагальнити власні результати участі в тренінгу, усвідомити здобуті знання та зміни у ставленні до вибору професії.

Учасникам було запропоновано відповісти на запитання: Що нового я дізнався/дізналася про себе? Які професії мене зацікавили під час тренінгу?

Що я зрозумів/зрозуміла про свій підхід до вибору професії? Який мій наступний крок у професійному самовизначенні?

У процесі рефлексії учасники ділилися особистими враженнями, обговорювали, що було найкориснішим, і як ці знання можуть допомогти у майбутньому виборі професії. Також було надано поради щодо професійного самовизначення.

У підсумку учасники не лише зміцнили мотивацію до усвідомленого вибору професії, але й отримали конкретні інструменти для подальшого руху в цьому напрямі.

3.2. Результати апробації тренінгу

Для участі у тренінгу було відібрано 12 учнів, що представляли різні типи професійної орієнтації згідно з результатами попереднього анкетування. Добір здійснювався із урахуванням рівномірного представлення основних типів (реалістичного, артистичного, соціального, конвенційного, заповзятливого та інтелектуального), з метою вивчення ефективності тренінгової роботи на учнях з різними професійними нахилами. Після проведення тренінгу, спрямованого на розвиток усвідомленого вибору професії, було повторно застосовано методіку Д. Голланда. Результати показали позитивну динаміку в усвідомленості професійної спрямованості учнів:

До тренінгу:

- Реалістичний тип – 4 особи (33%)
- Артистичний тип – 1 особа (8%)
- Соціальний тип – 3 особи (25%)
- Конвенційний тип – 2 особи (17%)
- Заповзятливий тип – 1 особа (8%)
- Інтелектуальний тип – 1 особа (8%)

Після тренінгу:

- Реалістичний тип – 3 особи (25%)

- Артистичний тип – 1 особа (8%)
- Соціальний тип – 4 особи (33%)
- Конвенційний тип – 2 особи (17%)
- Заповзятливий тип – 1 особа (8%)
- Інтелектуальний тип – 1 особа (8%)

Після участі у тренінгу спостерігається помірне зростання кількості учнів із соціальним типом (+8%), що свідчить про певне підвищення інтересу до професій, пов'язаних з комунікацією, співпрацею та допомогою іншим.

Частина результату серед реалістичного типу трохи зменшилася (–8%), що може бути ознакою того, що деякі учні переосмислили свої схильності й відкрили для себе нові напрями. Інші типи залишаються стабільними, що вказує на збереження інтересів до попередньо обраних сфер діяльності.

Отримані результати свідчать про невеликий, але позитивний вплив тренінгу, що допоміг окремим учням краще усвідомити свої професійні орієнтації.

Результати повторного дослідження після тренінгу (Анкета Б. Басса)

Після проведення тренінгу було повторно застосовано анкету Б. Басса «Визначення спрямованості особистості». Оновлені результати:

До тренінгу:

- Спрямованість на себе (Я): 4 особи (33%)
- Спрямованість на спілкування (О): 5 осіб (42%)
- Спрямованість на справу (Д): 3 особи (25%)

Після тренінгу:

- Спрямованість на себе (Я): 3 особи (25%)
- Спрямованість на спілкування (О): 5 осіб (42%)
- Спрямованість на справу (Д): 4 особи (33%)

Аналіз результатів анкети Б. Басса серед 12 учнів, які брали участь у тренінгу, показав невелике, але позитивне зрушення у зміні спрямованості особистості.

Зокрема, зменшилася кількість учнів зі спрямованістю на себе (-8%), що може свідчити про зниження егоцентризму та більшу відкритість до зовнішнього світу.

Зросла частка учнів зі спрямованістю на справу (+8%), що вказує на підвищення зацікавленості в результативній діяльності та досягненні мети.

Спрямованість на спілкування залишилася стабільною, що підтверджує її провідну роль у системі цінностей учнів цієї групи.

Загалом, зміни свідчать про часткове формування більш збалансованої мотивації, що поєднує інтерес до діяльності та взаємодії з іншими.

Методика вивчення мотивів вибору професії

Найбільш значущі зміни були в усвідомленості вибору професії. Після тренінгу:

- Усвідомлений вибір професії – 37% (+25%)
- Вибір під впливом зовнішніх факторів – 63% (-25%)

Отримані результати підтверджують ефективність тренінгу: кількість учнів, які усвідомлено обирають професію, зросла більш ніж утричі. Це свідчить про підвищення їхньої здатності аналізувати свої інтереси, здібності та можливості при виборі майбутньої професії.

Висновок: під час проведення першого тренінгового заняття учні були досить закриті та стримані у спілкуванні. Багато з них неохоче висловлювали свої думки та емоції, що зумовлене їхнім небажанням одразу брати активну участь або через відсутність довіри в групі. Однак, вплив тренінгових вправ поступово дав про себе знати: інтерактивні завдання допомогли зняти напругу, створити більш комфортну атмосферу для спілкування та взаємодії. Завдяки тренінгу школярі почали проявляти більше відкритості, активніше взаємодіяти один з одним, що сприяло формуванню групової динаміки та підвищенню їхньої готовності до подальшої роботи.

Вправа "Я готовий працювати!" успішно сприяла знайомству учасників та об'єднанню групи. Вона дала змогу кожному відчути себе комфортно у груповій роботі, обравши ім'я, з яким вони могли асоціювати себе під час

тренінгу. Можливість використовувати псевдонім або нікнейм допомогла зняти напругу, особливо для тих, хто спочатку міг відчувати певну сором'язливість.

Вправа "Я... кажу вам..." відіграла важливу роль у підсумку тренінгового заняття. Вона надала учасникам можливість рефлексії щодо свого вибору професії, дозволивши висловитися про те, як змінилися їхні думки протягом заняття. Завдяки вправі, школярі змогли озвучити свої міркування щодо майбутньої професійної діяльності, обговорити, чи змінився їхній вибір, або ж вони зміцнилися у своїх початкових переконаннях. Вправа сприяла створенню відкритої атмосфери, де кожен міг поділитися своїми думками, що допомогло підвищити рівень саморефлексії та самопізнання учасників.

Вправа «Я хочу бути...» дозволила учасникам тренінгу чітко сформулювати свої бажання щодо вибору професії та задуматися про важливі аспекти, які необхідно враховувати при цьому виборі. Виконуючи завдання, учасники мали можливість написати професію, якій вони хотіли б присвятити своє життя, що стимулювало їх розглянути свої внутрішні прагнення та професійні амбіції.

Важливим моментом цієї вправи було підкреслення не тільки бажань учасників ("хочу"), але й здатності ("можу") та зовнішніх вимог ("треба"). Ми звернули увагу на те, що для успішного професійного вибору важливо, щоб індивідуальні особливості кожного збігалися з вимогами обраної професії, а також враховували актуальні потреби ринку праці та можливі обмеження через життєві обставини.

3.3. Методи покращення профорієнтаційної діяльності у навчальних закладах

Професійна орієнтація у закладі освіти (школі) – це організована система заходів, спрямованих на допомогу учням у виборі професії на основі аналізу їхніх здібностей, інтересів, нахилів і психологічних особливостей, а

також умов професійного навчання. Ця робота є надзвичайно важливою, оскільки допомагає учням усвідомити свої індивідуальні уподобання та здібності, порівняти їх з вимогами професії, яка їх цікавить, що дозволяє їм прийняти усвідомлене рішення про вибір майбутньої професії.

На сьогоднішній день профорієнтаційна робота у сучасних закладах освіти недостатньо розвинена, проводиться на поверхневому рівні і не має постійного характеру. Особливу увагу слід звернути на те, що в Україні наразі не готують фахівців у сфері профорієнтації, тому ця робота в навчальних закладах лягає на плечі психологів, а їхня професійна освіта не передбачає поглиблених знань з профорієнтації.

Для покращення професійної орієнтації у школах можна застосувати наступні підходи: проводити бесіди та дискусії, що стосуються вибору професії, організувати зустрічі з професіоналами з різних сфер діяльності, проводити конкурси, вікторини, виставки, які будуть орієнтовані для більшого ознайомлення з переліком професій [33].

Організація та проведення профорієнтаційних заходів значною мірою залежить від ефективної роботи навчально-методичних профорієнтаційних просторів у навчальних закладах. У кожному навчальному закладі має бути створений спеціалізований профорієнтаційний центр, який слугуватиме місцем збору необхідних довідкових та інформаційних матеріалів. У такому центрі можна проводити лекції, конференції, диспути, професійні зустрічі, а також надавати консультації та проводити діагностику професійних здібностей учнів. Але, на жаль, цей важливий компонент часто підміняється куточком профорієнтації, який погано обладнаний і має обмежену та не завжди актуальну інформацію [38, с.19].

Зміст занять включає у себе:

1. Ознайомлення учнів з різноманітними професіями, як знайомими, так і менш відомими.
2. Виявлення та підтримка розвитку професійних інтересів і здібностей учнів.

- 3.Розробка професійних орієнтирів, що відповідають психофізіологічним особливостям та індивідуальним якостям учнів, з урахуванням потреби суспільства у фахівцях.
- 4.Організація консультацій для учнів з питань вибору професії, розвитку кар'єри та подальшого навчання.
- 5.Співпраця з вчителями та батьками (організація зустрічей, лекцій, зборів, індивідуальних консультацій) [38, с.26–29].

Існування таких просторів значно покращить профорієнтаційну роботу в школах. Бажано, щоб у кожному кабінеті була активна група старшокласників, які можуть безпосередньо допомагати психологу та вчителям в організації профорієнтаційних заходів та проведенні факультативів з вибору професії. Ці учні мають виступати посередниками між школярами, психологами, вчителями та представниками компаній чи організацій .

Висновки до третього розділу

Проведення тренінгу з професійного самовизначення старшокласників засвідчило його високу ефективність як інструменту підтримки особистісного розвитку та усвідомленого вибору професії. Це заняття стало не просто інформативною подією, а цілим процесом занурення учасників у власні цінності, потреби, здібності та прагнення. Створення психологічно безпечного простору сприяло тому, що учасники змогли відверто висловлювати свої думки, поділитися сумнівами, отримати підтримку однолітків і відчутти себе почутими та прийнятими.

На відміну від традиційного ознайомлення з професіями, тренінг дав можливість "прожити" власний шлях самопізнання та професійного вибору. Практичні завдання на кшталт «Я готовий працювати!», «Я... кажу вам...», «Я хочу бути...» були спрямовані на активізацію внутрішніх ресурсів учасників, розвиток здатності до рефлексії, формування навичок усвідомленого

самовираження та самопрезентації. Учасники не просто розповідали про свої уявлення щодо майбутнього – вони аналізували, оцінювали, зіставляли власні бажання з реальними можливостями, вчилися бачити свій професійний вибір як процес, що розвивається у часі.

Особливу цінність становила атмосфера взаємопідтримки та відкритості. Учні відзначили, що тренінг допоміг їм краще зрозуміти себе, виявити свої сильні сторони, замислитися над тим, що для них справді важливо. Робота в малих групах, обговорення в колі, вправи на уяву та самопрезентацію сприяли розвитку соціальних навичок і комунікативної компетентності. Також важливою складовою стало використання методик діагностики професійної спрямованості, що надало об'єктивні підказки учасникам для аналізу своїх схильностей.

Важливо відзначити, що результати тренінгу виявили зміни в уявленнях деяких учнів щодо професійної сфери, до якої вони схильні. Це свідчить про гнучкість молодіжного світогляду, відкритість до нових ідей і готовність переосмислювати власні орієнтири у сприятливому середовищі. Багато учасників висловили бажання продовжувати самопізнання та брати участь у подібних заходах у майбутньому.

Отже, тренінг виявився не лише корисним, а й необхідним компонентом сучасної профорієнтаційної роботи. Він дозволяє не просто надавати інформацію про професії, а формувати в учнів активну позицію, підвищувати рівень їхньої професійної зрілості, розвивати здатність відповідально підходити до вибору власного життєвого шляху. Інтеграція подібних програм у шкільну практику може значно посилити емоційну, пізнавальну та мотиваційну складову профорієнтаційного процесу, роблячи його глибшим, осмисленішим і результативнішим.

ВИСНОВКИ

У цій кваліфікаційній роботі було розглянуто психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників. Це питання є особливо актуальним у сучасних умовах, коли вимоги до особистісної зрілості та самостійного прийняття рішень зростають, а молодь стикається з великою кількістю професійних виборів і тиском з боку суспільства.

На основі аналізу науково-психологічної літератури було охарактеризовано сучасні підходи до розуміння професійного самовизначення. Було визначено, що цей процес тісно пов'язаний із розвитком самосвідомості, формуванням мотиваційної сфери, ціннісних орієнтацій та соціального впливу. Особлива увага приділялася старшому шкільному віку як критичному періоду для формування уявлень про себе як майбутнього професіонала. На цьому етапі школярі починають усвідомлювати власні інтереси, здібності, схильності та життєві цілі, що стає основою для прийняття рішень щодо майбутньої професійної діяльності.

З метою емпіричної перевірки гіпотези щодо орієнтації старшокласників на престижні та популярні професії було проведено дослідження з використанням таких методик: опитувальника професійної спрямованості (Д. Голланда), анкети Б. Басса «Визначення спрямованості особистості» та методики вивчення мотивів вибору професії. Аналіз отриманих результатів показав, що більшість старшокласників мають сформовані уявлення про свою майбутню професію та здебільшого орієнтуються на ті види діяльності, які асоціюються з високим соціальним статусом і матеріальним благополуччям. Це свідчить про значний вплив зовнішніх чинників (моди на професії, очікувань батьків, суспільної думки) на вибір професійного шляху.

Таким чином, висунута гіпотеза про орієнтацію старшокласників на престижні й популярні професії знайшла підтвердження. Однак результати також виявили недостатній рівень усвідомлення власних можливостей,

інтересів і цінностей, що може ускладнити процес прийняття посправжньому вмотивованого рішення.

З метою підтримки професійного самовизначення учнів було розроблено та проведено соціально-психологічний тренінг. Його структура включала як теоретичні знання, так і практичні вправи, спрямовані на розвиток самосвідомості, самооцінки, рефлексії та самостійності у виборі професії. Після проходження тренінгу було зафіксовано позитивну динаміку: учні почали глибше розуміти свої внутрішні потреби, більш свідомо підходили до питання професійного вибору, з'явився інтерес до ширшого спектра професій, а не лише до «престижних».

На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що соціально-психологічні тренінги є ефективним інструментом профорієнтаційної роботи. Вони сприяють не лише інформуванню про світ професій, а й розвитку особистісних якостей, важливих для самовизначення - впевненості в собі, самостійності, відповідальності та реалістичного бачення своїх перспектив.

Таким чином, результати проведеного дослідження дозволяють сформулювати низку практичних рекомендацій щодо впровадження соціально-психологічних тренінгів у систему профорієнтаційної роботи в закладах освіти. Такі заходи мають стати не разовими, а постійною складовою освітнього процесу, що дозволить більшій кількості учнів знайти справді своє професійне покликання.

Професійне самовизначення – це не одномоментна подія, а складний і тривалий процес. Його успішне проходження значною мірою залежить від своєчасної психологічної підтримки та надання учням інструментів для кращого розуміння себе і своїх можливостей [44].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананко Т. В. Теоретичні аспекти професійної орієнтації в загальноосвітніх навчальних закладах України. *Вища школа*, 2014, № 11-12. С. 91–99.
2. Андрухів О. М. Модель стратегії професійного самовизначення учнівської молоді. *Педагогіка і психологія проф. освіти*, 2018, № 1. С. 128–135.
3. Аршава І. Ф., Носенко Е. Л. Психологія особистості : підручник для студентів закладів вищої освіти. Дніпро : ЛПА, 2024. 500 с.
4. Аханова А. В. Вікова психологія в схемах та таблицях : методичний посібник. Львів : ЛПК, 2019. 76 с. URL: <http://www.lpc-dspace.org.ua/bitstream/123456789/497/1/Збірник%20Вікова%20психологія%20в%20схемах%20і%20таблицях.pdf> (дата звернення: 26.04.2025).
5. Басс Б. Визначення спрямованості особистості (анкета Б. Басса). Система роботи психолога з дітьми різного віку. Підручники для студентів онлайн. URL: <https://stud.com.ua> (дата звернення: 22.04.2025).
6. Бахтій А. О. Особливості професійного самовизначення особистості в юнацькому віці. Криворізький науково-освітній репозитарій (KRS). Криворізький національний університет, 2022. URL: https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2235/1/Бахтій_диплом.pdf (дата звернення: 22.04.2025). С. 15.
7. Білоус О. В. Вікова психологія : навч. посібник. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с. URL: http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/6025/1/Білоус%20О.В.Вікова%20психологія_2015.pdf (дата звернення: 26.04.2025).
8. Боднар А. Я. Теорія і практика професійного самовизначення. Електронний архів Національного університету "Києво-Могилянська академія" (eKMAIR). URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8916f596-52ac-4a79-a340-cef518b8e4c7/content> (дата звернення: 22.04.2025).

9. Боришевський М. Й. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. Психологія і суспільство: український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис. Тернопільський національний економічний університет. 2016. № 4 (38). С. 119-125.
10. Бруєнко М. О. Особливості профорієнтаційної роботи психолога із старшокласниками загальноосвітньої школи / М. О. Бруєнко // Молодий вчений. Психологічні науки. 2016. № 3 (30). С. 588-592.
11. Василенко Л. П., Савчин М. В. Вікова психологія. Київ: 2017. 366 с.
12. Васильєва О. А. Фактори професійного самовизначення особистості в сучасних умовах. Наука і освіта. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/1_2011/4.pdf (дата звернення: 22.04.2025).
13. Вітковська О. І. Психологічні умови професійного самовизначення випускників середніх шкіл у процесі профконсультації : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. К., 2015. 221 с.
14. Гладкова В. М. Профорієнтація: Навчальний посібник. Львів: Новий Світ-2000, 2020. 160 с.
15. Голланд Дж. Визначення професійного типу особистості. Дж. Голланд. Тест призначений для визначення професійної спрямованості особистості. URL: <http://tests.puet.edu.ua/files/test1-4.pdf> (дата звернення: 27.04.2025).
16. Гомонюк О. М., Мазур А. В. Особливості формування професійного самовизначення старшокласників у процесі профорієнтації. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія*. 2017. Вип. 4. URL: <https://elar.khmnpu.edu.ua/items/e08276ed-06fa-4e99-81c4-d4e599aaad0e> (дата звернення: 26.04.2025).
17. Гордійчук К. П. Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників. *Психологія: реальність і перспективи*, 2019. №13. С.15–19. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi13.116 (дата звернення: 22.04.2025).

- 18.Доротюк В.І. Теоретичні та методологічні засади профорієнтаційної роботи зі старшокласниками. Київ: 2010. 12 с.
- 19.Євдокімова Н. О. Соціально-психологічний тренінг як технологія розвитку особистості студента. Вісник національного університету оборони України. К., 2014. № 4. С. 211–218.
- 20.Єгорова Є. В., Ігнатович О. М., Кобченко В. В., Литвинова Н. І., Марченко І. Б., Мерзлякова О. Л., Синявський В. В., Татаурова-Осика Г. П., Шевенко А. М. Професійна орієнтація: підручник для студентів. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 240 с.
- 21.Закатнов Д. В. Проблеми професійної орієнтації учнівської молоді в дослідженнях науковців НАПН України. 2020.
- 22.Карпенко Є. В. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич, 2015. – 78 с.
- 23.Кириченко В. В. Психологічні основи професійної адаптації та вибору професії : навч. посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 110 с.
- 24.Коваль К. О. Розвиток «soft skills» у студентів як один з важливих чинників працевлаштування. Вісник Вінницького політехнічного інституту. 2015. № 2. С. 162–167.
- 25.Колобич О.П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів: 2018. 172 с.
- 26.Корнешук В. В. Профорієнтація і профвідбір як передумова підготовки конкурентоспроможних фахівців. Український соціум. 2016. № 2 (57). С. 130–133.
- 27.Крушельницька О. В. Методологія та організація наукових досліджень: навч. посіб. К.: Кондор, 2015. 206 с.
- 28.Курова А. В. Психологія особистості. Одеса : Фенікс, 2019. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.14363> (дата звернення: 22.04.2025).

29. Ляховченко Н. В., Петрук В. А. Аналіз факторів, що впливають на вибір майбутньої професії старшокласниками. Вісник Вінницького політехнічного інституту. 2014. № 4. С. 125.
30. Максименко Д. С. Психологічні особливості криз підлітка. Київ, 2020. 200 с.
31. Методика вивчення мотивів вибору професії. URL: https://proforientator.info/?page_id=6014 (дата звернення: 22.04.2025).
32. Мітіна С. В. Психологія особистості: навч.-метод. посіб. Київ, 2020. 274 с.
33. Морін О. Л. Закономірності професійного самовизначення особистості. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. 2017. Вип. 21(2). С. 78–89.
34. Морозова С. А. Індивідуально-психологічні фактори професійного самовизначення підлітків .Innovative Development of Science, Technology and Education: Proceedings of the 5th International Scientific and Practical Conference, Vancouver, Canada, February 15–17, 2024. – Vancouver: Perfect Publishing, 2024. С. 412–418. URL: [INNOVATIVE-DEVELOPMENT-OF-SCIENCE-TECHNOLOGY-AND-EDUCATION-15-17.02.24.pdf](https://www.perfectpublishing.com/Innovative-Development-of-Science-Technology-and-Education-15-17.02.24.pdf) (дата звернення: 22.04.2025)
35. Навчально-методичний кабінет профорієнтації. *StudFiles*. URL: <https://studfile.net/preview/9343342/page:9/> (дата звернення: 26.04.2025).
36. Найдьонов М.І. Психологія престижності професій: монографія. Кіровоград: 2014. 160 с
37. Омельченко М. С. Розвиток професійної свідомості на етапі навчання у закладах вищої освіти: спроба концептуалізації. Психологія особистості, 2020. – № 10(1). С. 159–166. URL: <http://dx.doi.org/10.15330/ps.10.1.159-166> (дата звернення: 26.04.2025).
38. Остапенко А. С., Астахова М. С., Горбенко Т. І., Єлізарова І. В., Жеребкіна З. Г., Капустіна Н. О., Коваль О. А., Носенко В. В., Саввіч О. М. Сучасні підходи до професійної орієнтації в закладі освіти: методичні

- рекомендації. За заг. ред. Л. Д. Покроєвої. Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2024. 112 с.
39. Піддячий М. І. Організаційно-педагогічні умови підготовки старшокласників до професійного самовизначення у міжшкільних навчально-виробничих комбінатах: дис. ... канд. пед. наук : 13.00. К., 2017. - 292 с.
40. Побірченко Н. А. Формування особистісної готовності учнів загальноосвітньої школи до підприємницької діяльності: дис. ... докт. психол. наук: 19.00.07. Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. Київ, 2016. 456 с.
41. Пономаренко О. Г. Процес формування професійної спрямованості у майбутніх спеціалістів. 2019. URL: <http://sources.pnpu.edu.ua/article/view/183245> (дата звернення: 26.04.2025).
42. Поясок Т. Б., Беспарточна О. І., Квасник О. В., Шаполова В. В. Загальна психологія: навчальний посібник. Харків, 2023. 396 с.
43. Самолова А. Г. Особливості формування професійної свідомості майбутніх психологів: автореф. дис. ... канд. психол. наук, Запоріжжя, 2019. 19 с.
44. Середа О. Вплив соціально-психологічних чинників на професійне самовизначення старшокласників . Психологічний журнал. – 2019. – Т. 5, № 11. С. 268–282. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0421U101673> (дата звернення: 22.04.2025).
45. Скиба М.Є., Коханко О.М. Теорія і практика професійноорієнтаційної роботи з молоддю : навчальний посібник. Хмельницький : ХНУ, 2007. 322 с.
46. Становських З. Л. Рефлексивні компоненти професійного самовизначення старшокласників : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 К., 2016. 271 с.
47. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 280с. URL:

<https://www.westudents.com.ua/knigi/529-psihologya-osobistost-stolyarenko-ob.html> (дата звернення: 22.04.2025).

- 48.Теслюк В. Основи профорієнтаційної роботи: навч. посіб. – Київ: Видавництво Ліра-К, 2017. 304 с. URL: <https://lira-k.com.ua/files/contents/12288.pdf> (дата звернення: 22.04.2025).
- 49.Ткаченко С. О. Взаємозв'язок мотиваційної спрямованості із смисложиттєвими орієнтаціями та бажанням схвалення у осіб юнацького віку / Ткаченко С. О. Київ, 2019. 94 с.
- 50.Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія. Київ: 2017. 548 с
- 51.Туляев В.В. Організаційно-педагогічні умови підготовки старшокласників до професійного самовизначення у спеціалізованих загальноосвітніх навчальних закладах художнього профілю : автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед. наук : 13.00.07. К , 2018. 18 с.
- 52.Четверик-Бурчак А. Г., Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху. К. : Вид-во «Освіта України», 2016. 182 с.
- 53.Чечко І.І. Професійне самовизначення старшокласників в контексті профорієнтаційної роботи в закладах загальної середньої освіти. 2019. С. 146- 152
- 54.Шейко В.М. Організація та методологія дослідницької діяльності: підручн. К.: Знання, 2017. 310 с.
- 55.Щербакова І. М. Психодіагностика професійного самовизначення особистості: навч.-метод. посіб. –Суми: 2012. 324 с.
- 56.Digamon, J. S., & De La Peña, J. N. Attitudes of senior high school students towards career decision making. Gingoog City Comprehensive National High School & Liceo de Cagayan University, 2021, pp. 48–62.
- 57.Lagajino, E. L. V., Ibanez, M. M., Guirguiz, J. M. C., Tuting, A., & Balila, J. S. Students' career choices: A guide for senior high school preparation. Journal of International Scholars Conference - Education/Social Sciences, 2016, 1(2), pp. 135–140. DOI:<https://jurnal.unai.edu/index.php/jiscedu/article/view/289>

58. Nagymzhanova, K., Bapaeva, M. K., Koksheeva, Z. T., Kystaubayeva, Z., & Shakhmetova, D. S. Education in the knowledge society. *Education in the Knowledge Society*, 2019, Vol. 20, pp. 1–8. DOI: 10.14201/eks2019_20_a2
59. Nazareno, A. L., Lopez-Relente, M. J. F., Gestiada, G. A., Martinez, M. P., De Lara, M. L. D., & Roxas-Villanueva, R. M. Factors associated with career track choice of senior high school students. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 2022, Vol. 21, No. 3, pp. 131–148.
60. Vykhreshch, A. V., Horpinich, T. I., & Smyla, J. Occupational prestige among high school students. *Medical Education*, 2019, No. 1, pp. 154–160.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Бланк опитувальника Дж. Голланда (Дж. Холланда)

№	Варіант А	Варіант Б
1	Інженер-технолог	Інженер-конструктор
2	В'язальник	Санітарний лікар
3	Кухар	Набірний
4	Фотограф	Завідувач магазином
5	Кресляр	Дизайнер
6	Філософ	Психіатр
7	Вчений-хімік	Бухгалтер
8	Редактор наукового журналу	Адвокат
9	Лінгвіст	Перекладач художньої літератури
10	Лікар-психіатр	Статистик
11	Завуч	Голова профкому
12	Спортивний лікар	Фельетоніст
13	Нотаріус	Постачальник
14	Перфоратор	Карикатурист
15	Політичний діяч	Письменник
16	Садівник	Метеоролог
17	Водій тролейбуса	Медсестра
18	Інженер-електронник	Секретар-машиністка
19	Маляр	Художник по металу
20	Біолог	Окуліст
21	Телеоператор	Режисер
22	Гідролог	Ревізор
23	Зоолог	Головний зоотехнік
24	Математик	Архітектор
25	Працівник дитячої кімнати міліції	Рахівник
26	Вчитель	Командир частини
27	Вихователь	Художник по кераміці
28	Економіст	Завідувач відділом
29	Коректор	Критик
30	Завгосп	Диригент
31	Радіооператор	Спеціаліст з ядерної фізики
32	Налагоджувальник	Монтажник
33	Агроном-насієзнавець	Голова колгоспу
34	Закрійник-модельєр	Декоратор
35	Археолог	Експерт
36	Працівник музею	Консультант
37	Вчений	Актор
38	Логопед	Стенографіст
39	Лікар	Дипломат
40	Головний бухгалтер	Директор
41	Поет	Психолог
42	Архіваріус	Скульптор

Ключ до тесту Дж. Голланда

Реалістичний тип	Інтелектуальний тип	Соціальний тип	Конвенційний тип	Підприємливий тип	Артистичний тип
1a	1б	2б	3б	4б	5б
2a	6a	6б	7б	8б	9б
3a	7a	10a	10б	11б	12б
4a	8a	11a	13a	13б	14б
5a	9a	12a	14a	15a	15б
16a	16б	17б	18б	23б	19б
17a	20a	20б	22б	26б	21б
18a	22a	25a	25б	28б	24б
19a	23a	26a	28a	30a	27б
21a	24a	27a	29a	33б	29б
31a	31б	36б	32б	35б	30б
32a	35a	38a	38б	37б	34б
33a	36a	39a	40a	39б	41a
34a	37a	41б	42a	40б	42б
P=	I=	C=	K=	Π=	A=

Далі отримані суми з кожного типу записуєш у матрицю.

Р **І** **С** **К** **Π** **А**

ДОДАТОК Б

**ВИЗНАЧЕННЯ СПРЯМОВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ (АНКЕТА Б.
БАССА)****ТЕСТОВИЙ МАТЕРІАЛ**

1. Найбільше задоволення я отримую:

- а) від схвалення моєї роботи;
- б) від свідомості того, що робота зроблена добре;
- в) від свідомості того, що мене оточують друзі.

2. Якби я грав у футбол (волейбол, баскетбол), то я хотів би бути:

- а) тренером, який розробляє тактику гри;
- б) відомим гравцем;
- в) обраним капітаном команди.

3. По - моему, кращим педагогом є той, хто;

- а) проявляє інтерес до учнів і до кожного має індивідуальний підхід;
- б) викликає інтерес до предмету, так що учні із задоволенням поглиблюють свої знання в цьому предметі;
- в) створює в колективі таку атмосферу, при якій ніхто не боїться висловити свою думку.

4. Мені подобається, коли люди:

- а) радіють виконану роботу;
- б) із задоволенням працюють в колективі;

в) прагнуть виконати свою роботу краще за інших.

5. Я хотів би, щоб мої друзі:

а) були чуйні і допомагали людям, коли для цього є можливість;

б) були вірні й віддані мені;

в) були розумними і цікавими людьми.

6. Кращими друзями я вважаю тих:

а) з ким складаються хороші взаємини;

б) на кого завжди можна покластися;

в) хто може багато чого досягти в житті.

7. Найбільше я не люблю:

а) коли у мене що - щось не виходить;

б) коли псується стосунки з товаришами;

в) коли мене критикують.

8. По - моему, найгірше, коли педагог:

а) не приховує, що деякі учні йому не симпатичні, насміхається і жартує над ними;

б) викликає дух суперництва в колективі;

в) недостатньо добре знає предмет, який викладає.

9. У дитинстві мені найбільше подобалося:

а) проводити час з друзями;

б) відчуття виконаних справ;

в) коли мене за що - небудь хвалили.

10. Я б хотів бути схожим на тих, хто:

а) домогся успіху в житті;

б) по - справжньому захоплений своєю справою;

в) відрізняється дружелюбністю і доброзичливістю.

11. У першу чергу школа повинна:

а) навчити вирішувати завдання, які ставить життя;

б) розвивати насамперед індивідуальні здібності учня;

в) виховувати якості, що допомагають взаємодіяти з людьми.

12. Якби у мене було більше вільного часу, то найохочіше я використав би його:

а) для спілкування з друзями;

б) для відпочинку і розваг;

в) для своїх улюблених справ і самоосвіти.

13. Найбільших успіхів я добиваюся, коли:

а) працюю з людьми, які мені симпатичні;

б) у мене цікава робота;

в) мої зусилля добре винагороджуються.

14. Я люблю, коли:

а) інші люди мене цінують;

б) відчуваю задоволення від добре виконаної роботи;

в) приємно проводжу час з друзями.

15. Якби про мене вирішили написати в газеті, мені б хотілося, щоб:

а) розповіли про будь - якому цікавій справі, пов'язаному з навчанням, роботою, спортом і т.п., в якому мені довелося брати участь;

б) написали про мою діяльність;

в) обов'язково розповіли про колектив, в якому я працюю.

16. Найкраще я вчуся, якщо викладач:

а) має до мене індивідуальний підхід;

б) зуміє викликати у мене інтерес до предмета;

в) влаштовує колективні обговорення досліджуваних проблем.

17. Для мене немає нічого гіршого, ніж

а) образа особистої гідності;

б) невдача при виконанні важливої справи;

в) втрата друзів.

18. Найбільше я ціную:

а) успіх;

б) можливості доброї спільної роботи;

в) здоровий практичний розум і кмітливість.

19. Я не люблю людей, які:

а) вважають себе гірше інших;

б) часто сваряться і конфліктують;

в) заперечують проти всього нового.

20. Приємно, коли:

а) працюєш над важливим для всіх справою;

б) маєш багато друзів;

в) викликаєш захоплення і всім подобаєшся.

21. По - моему, в першу чергу керівник повинен бути:

а) доступним;

б) авторитетним;

в) вимогливим.

22. У вільний час я залюбки прочитав би книги:

а) про те, як заводити друзів і підтримувати добрі стосунки з людьми;

б) про життя знаменитих і цікавих людей;

в) про останні досягнення науки і техніки.

23. Якби у мене були здібності до музики, я вважав за краще б бути:

а) диригентом;

б) композитором;

в) солістом.

24. Мені б хотілося:

а) придумати цікавий конкурс;

б) перемогти в конкурсі;

в) організувати конкурс і керувати ним.

25. Для мене найважливіше знати:

а) що я хочу зробити;

б) як досягти мети;

в) як організувати людей для досягнення мети.

26. Людина повинна прагнути до того, щоб:

а) інші були задоволені ним;

б) головним чином виконати своє завдання;

в) його не потрібно було дорікати за виконану роботу.

27. Найкраще я відпочиваю у вільний час:

а) в спілкуванні з друзями;

б) переглядаючи розважальні фільми;

в) займаючись своєю улюбленою справою.

КЛЮЧ

номер судження	Я	Про	Д	номер судження	Я	Про	Д
1	а	в	Б	15	б	В	а
2	б	в	А	16	а	В	б
3	а	в	Б	17	а	В	б
4	в	в	А	18	а	Б	в

5	б	а	В	19	а	Б	в
6	в	а	Про	20	в	Б	а
7	в	б	А	21	б	А	в
8	а	б	В	22	б	А	в
9	в	а	Б	23	в	А	б
10	а	в	Б	24	Б	В	а
11	б	в	А	25	А	В	б
12	б	а	В	26	В	А	б
13	в	а	Б	27	Б	А	в
14	А	в	Б				

«Методика вивчення мотивів вибору професії»

Інструкція: нижче наведені твердження, які характеризують будь-яку професію. Прочитайте їх та оцініть, якою метою кожне з даних тверджень вплинуло на ваш вибір професії за наступною шкалою:

«5» - дуже сильно вплинуло, «4» - сильно вплинуло, «3» - посередньо вплинуло, «2» - слабо вплинуло, «1» - ніяк не вплинуло.

Бланк тверджень

1. Вимагає спілкування з різними людьми.
2. Подобається батькам.
3. Передбачає високе почуття відповідальності.
4. Вимагає переїзду на нове місце проживання.
5. Відповідає моїм здібностям.
6. Дозволяє обмежитись набутою освітою.
7. Дає можливість приносити людям користь.
8. Сприяє розумовому та фізичному розвитку.
9. Є високооплачуваною.
10. Дозволяє працювати недалеко від дому.
11. Є престижною.
12. Дає можливість до зростання професійної майстерності.
13. Єдиний можливий варіант в обставинах, що склалися.
14. Дозволяє реалізувати здібності до керівної роботи.
15. Є привабливою.
16. Є близькою до будь-якого предмету.
17. Дозволяє відразу отримати гарний результат праці для інших.
18. Її вибрали мої друзі.
19. Дозволяє використання професійних вмінь поза роботою.
20. Дає великі можливості для прояву творчості.

Ключ і обробка результатів тесту:

1 колонка. Внутрішні індивідуально значимі мотиви: 1, 5, 8, 15, 20 – сума балів.

2 колонка. Внутрішні соціально значимі мотиви: 3, 7, 12, 14, 17 – сума балів.

3 колонка. Внутрішні позитивні мотиви: 4, 9, 10, 16, 19.

4 колонка. Зовнішні негативні мотиви: 2, 6, 11, 13, 18.

Потрібно підрахувати кількість балів у кожній із чотирьох колонок ключа і записати їх суму. Максимальна сума балів вказує на переважаючу мотивацію: внутрішні індивідуально значимі мотиви, внутрішні соціально значимі мотиви, внутрішні позитивні мотиви, зовнішні негативні мотиви.

Ключ до методики

Внутрішні індивідуально значимі мотиви	Бали	Внутрішні соціально значимі мотиви	Бали	Внутрішні позитивні мотиви	Бали	Зовнішні негативні мотиви	Бали
1		3		4		2	
5		7		9		6	
8		12		10		11	
15		14		16		13	
20		17		19		18	
Сума							

ДОДАТОК Г

Тема тренінгу: Психологічний тренінг як інструмент вибору професії у старшокласників.

Мета: ознайомлення учнів з способами вибору професій, інформування про якості, які необхідні людям тих або інших професій, допомога у здобутті вмінь визначення своїх інтересів і здібностей.

Програма заняття:

1. Знайомство та прийняття правил роботи.
2. Теоретичне знайомство з проблемою та первинна діагностика.
3. Розбір умов ситуації вибору.
4. Заключний етап.

Обладнання: роздруковані тестові бланки, таблиці вибору професій, листи А 1, маркери, ручки, фломастери.

Цільова аудиторія:

Старшокласники (учні 10, 11 класу), які стоять перед вибором майбутньої професії та потребують підтримки у визначенні своїх здібностей і нахилів.

Очікувані результати:

- Учасники усвідомлять свої інтереси, професійні цінності.
- Старшокласники навчаться аналізувати професії та зіставляти їх із власними можливостями.
- Підвищення мотивації до самопізнання та свідомого вибору професійного шляху.

1. Вступна частина (15 хв):

Презентація тренінгу та ведучого. Презентувати себе та тренінг. Пояснити, що є метою тренінгу, як буде проведено тренінг. Нагадування та узагальнення того, чому присвоєний тренінг, з можливими кінцевими його результатами. Уточнення місця проведення тренінгу, формат, та час.

Доброго дня, мене звати Вікторія. Хочу подякувати вам за те, що Ви активно долучилися до тренінгу: «Соціально-психологічний тренінг як інструмент вибору професії у старшокласників.»

Метою цього тренінгу є усвідомлення власних інтересів, здібностей та життєвих цінностей для прийняття свідомого рішення щодо вибору майбутньої професії, а також підвищити впевненість у прийнятті рішень. Звичайно, успішне вирішення проблеми вибору майбутньої професії залежить від багатьох обставин життя молодого людини. Наші з вами зустрічі будуть відбуватися в очному форматі, у вашому класі за розкладом пар практичного психолога вашої школи.

Тренінг розрахований на 6 занять, тривалістю 45 хв.

1) **Правила:** Ознайомлення з правилами, які мають бути дотримані учасниками протягом усього часу, який вони будуть включені в тренінг.

Конфіденційність:

Усе, що обговорюється під час тренінгу, залишається між учасниками. Кожен має право на приватність і захист особистої інформації.

Активна участь:

Кожен учасник повинен брати активну участь у вправах та обговореннях.

Тренінг працює лише тоді, коли всі долучаються до процесу.

Повага до інших:

Поважайте думки, позиції та почуття інших учасників. Усі мають право висловлювати свої погляди без критики та засудження.

Відсутність оцінок:

Не існує «правильних» або «неправильних» відповідей. Будь-які думки та переживання є цінними, і ніхто не буде оцінювати відповіді інших.

Відкритість і чесність:

Будьте відкритими до нових ідей і готовими обговорювати власні думки та почуття. Чесність із собою та групою допоможе досягти кращих результатів.

Право на "стоп":

Кожен має право відмовитися від участі у вправі чи обговоренні, якщо відчуває дискомфорт або не бажає брати в них участь.

Час і дисципліна:

Дотримуйтеся розкладу тренінгу та часу, відведеного для виступів. Це забезпечить ефективну роботу групи.

Збереження конструктивної атмосфери:

Обговорюйте ідеї, а не особистості. Якщо виникають суперечки, шукайте компроміси та взаєморозуміння.

Заборона використання гаджетів:

Під час тренінгу утримайтеся від використання мобільних телефонів та інших гаджетів, щоб не відволікатися і повністю зосередитися на процесі.

Підтримка один одного:

Група є простором для взаємної підтримки. Підтримуйте учасників під час виконання вправ та обговорень, допомагайте один одному у процесі самовизначення.

І почнемо ми зі знайомства.

Вправа «Я готовий працювати!»

Мета вправи: знайомство, об'єднання групи, прийняття правил роботи групи.

Давайте кожен із нас по черзі називатиме своє ім'я. Ви можете обрати будь-яку форму свого імені також це може бути ваше прізвище, псевдонім або нікнейм. Головне, щоб Ви почували себе комфортно. У знак того, що ви готові активно працювати під час заняття і приймаєте озвучені правила, ми будемо піднімати руку для "дай п'ять" після того, як представимо себе.

II. Теоретичний блок

Міні-лекція «Поняття професія, поділ професій». Тривалість: 3 хвилини.

- Розповідь про важливість самопізнання, професійної орієнтації та соціальної мобільності.

Важливість самопізнання:

- Усвідомлення своїх інтересів.

Професійна орієнтація:

- Пошук і аналіз інформації про професії, ринок праці, освітні можливості.

Соціальна мобільність:

- Як соціальні умови впливають на вибір професії і можливості для кар'єрного росту.

Визначення терміну «професія»:

1. Це область, у якій людина докладає свої зусилля як суб'єкт праці.
2. Це спільність людей, об'єднаних професійною діяльністю.
3. Це підготовленість людини, яка дозволяє виконувати певну роботу.
4. Це сам процес виконання трудових функцій.

Професії поділяють за кількома ознаками:

1. **За предметом праці** (наприклад, технологічні професії, де предметом праці є технічні системи, матеріали, енергія; або професії, де предметом праці є люди, групи, колективи).
2. **За цілями праці** (діагностичні, перетворюючі, пошукові).
3. **За засобами здійснення** (праця ручного ремесла, машинно-ручна праця, праця з використанням автоматизованих систем).
4. **За умовами роботи** (робота у комфортних умовах, на відкритому повітрі у будь-яку погоду, в умовах підвищеної відповідальності, в екстремальних умовах тощо).

3. Практична частина

Ігрова вправа «Ланцюжок професій»

Мета вправи: Формування в учнів здатності розпізнавати спільні риси у різних формах професійної діяльності.

Час проведення: 15 хвилин.

Інструкція. Зараз ми разом створимо «ланцюг професій». Я почну, назвавши одну професію, наприклад, ветеринар. Наступний учасник має підібрати іншу професію, яка має певну спільну рису з попередньою — скажімо,

фермер. Потім інший учасник називає професію, близьку до фермера, наприклад, агроном, і так далі.

Кожен повинен пояснити, у чому полягає подібність: наприклад, і ветеринар, і фермер працюють з тваринами.

Якщо щось незрозуміло — можна поставити уточнення, наприклад: «А в чому саме схожість з попередньою професією?». Рішення про те, чи вдало підібрана наступна професія, ухвалює вся група.

Обговорення

Під час обговорення гри слід звернути увагу учасників на те, що між різними професіями можуть виникати несподівані й цікаві подібності. Наприклад, на початку ланцюжка можуть бути названі професії, пов'язані з приготуванням їжі, у середині — з механікою, а наприкінці — з танцями.

Приклад схожого ланцюжка: садівник — фармацевт — кухар. Усі ці професії пов'язані з рослинами та їх використанням — вирощування, обробка й застосування у повсякденному житті.

Подібні зв'язки між професіями свідчать про те, що при виборі майбутньої діяльності не слід зациклюватися на єдиному варіанті. Адже риси, які приваблюють в одній сфері, можуть бути притаманні й іншим професіям — можливо, більш досяжним або таким, що краще відповідають особистим обставинам і потребам.

Вправа «Я хочу бути...»

Мета вправи: Допомогти учасникам навчитися чітко висловлювати свої побажання щодо майбутньої професії.

Інструкція: Пропоную вам зараз узяти маркер і написати на цьому аркуші професію, яку ви б хотіли обрати для себе в майбутньому.

Час проведення: 15 хвилин.

Я хочу особливо звернути вашу увагу на слова "хотіли б". Справа в тому, що при виборі професії важливо враховувати не тільки бажання ("хочу"), а й можливості ("можу") та вимоги ("треба").

Правильний вибір професії передбачає гармонійне поєднання особистих особливостей людини з вимогами професії. Тобто сфери "хочу" та "можу" не мають суперечностей, а, навпаки, взаємно доповнюють одна одну.

А тепер давайте розглянемо сферу "треба". Це вимоги, які диктує ринок праці або особисті обставини. З одного боку, це попит на певні професії, а з іншого — обмеження, пов'язані з життєвими обставинами. Хто з вас може навести приклади професій, що зараз затребувані на ринку праці? І хто може поділитися прикладами життєвих обставин, які можуть обмежити вибір професії? (Якщо учасники зіштовхуються з труднощами, тренер може запропонувати кілька прикладів.)

Анкета Б.Басса. Визначення спрямованості особистості

Анкета містить 27 тверджень, для кожного з яких пропонується три варіанти відповіді, що відповідають трьом типам спрямованості особистості. Респондент повинен обрати одну відповідь, яка найбільш точно відображає його думку або відповідає реальності, а також одну відповідь, яка, навпаки, найменш відповідає його поглядам або дійсності. Відповідь, що найбільш відповідає думці, оцінюється у 2 бали, найменш відповідна відповідь — у 0 балів, а не вибраний варіант отримує 1 бал. Загальні бали за всіма 27 пунктами підсумовуються для кожного типу спрямованості окремо.

Опитувальник містить 27 тверджень, на кожне з яких є три варіанти відповідей, що відповідають трьом типам спрямованості особистості. Респондент повинен вибрати одну відповідь, яка найбільше відображає його думку або відповідає дійсності, і одну відповідь, яка, навпаки, найменше відповідає його думці або дійсності. Відповідь, яка найбільш точно відображає думку, оцінюється в 2 бали, найменш відповідна відповідь - в 0 балів, а не вибраний варіант - в 1 бал. Сумарні бали за всіма 27 пунктами підсумовуються для кожного типу орієнтації окремо.

За допомогою цієї методики виявляються три типи спрямованості:

1. **Спрямованість на себе (Я).** Цей тип пов'язаний з переважанням мотивів особистого благополуччя, прагненням до особистої переваги та

престижу. Такі люди, як правило, зосереджені на собі, своїх почуттях і переживаннях, мало звертаючи увагу на потреби оточуючих. У роботі вони насамперед шукають можливості задовольнити свої амбіції.

2. Спрямованість на спілкування (О). Цей тип характеризується прагненням підтримувати стосунки з людьми за будь-яких умов, орієнтацією на спільну діяльність, часто на шкоду виконанню конкретних завдань або наданню широкій допомозі. Такі особи зазвичай орієнтовані на соціальне схвалення, мають залежність від групи та потребу в прихильності та емоційних стосунках з іншими.

3. Спрямованість на справу (Д). Цей тип визначає орієнтацію на виконання завдань. Він відображає переважання мотивів, які виникають у процесі діяльності, захоплення процесом роботи, безкорисливе прагнення до пізнання, оволодіння новими вміннями та навичками. Зазвичай такі люди прагнуть до співпраці в колективі та намагаються підвищити продуктивність групи, доводячи точку зору, яку вважають корисною для досягнення поставлених цілей [5].

Вправа «Основний мотив твого вибору».

Час проведення: 5 хвилин.

Мета вправи: сприяє з'ясуванню, які мотиви впливають на вибір професії людиною.

Необхідні матеріали: роздруковані 16 основних мотивів кожному учаснику.

Інструкція. Завдання полягає в тому, щоб ви закреслили 8 із 16 мотивів, які вам найменше підходять. У старшокласників залишиться 8 мотивів. Потім потрібно закреслити 4 мотиви, які меншою мірою впливають на ваш вибір. Після цього викреслюємо ще 2 з чотирьох. І на завершення видаляється один із двох залишкових мотивів.

Групова дискусія (30 хв)

3. Групова дискусія: обговорення того, як соціальні та психологічні чинники можуть впливати на вибір професії.

Мета:

Проаналізувати, як соціальні та психологічні фактори можуть впливати на процес вибору професії, зокрема серед старшокласників.

Хід виконання:**1. Вступ (5 хв):**

Пояснення учасникам, що вибір професії часто залежить не лише від інтересів та здібностей, але й від впливу різних соціальних і психологічних чинників. Соціальними чинниками можуть бути сім'я, друзі, соціальне середовище, економічна ситуація, а психологічними — особистісні характеристики, рівень самооцінки, мотивація.

2. Формування дискусії (5 хв):

Кілька ключових питань для обговорення:

- Які соціальні фактори (сім'я, друзі, суспільство) впливають на вибір професії?
- Як економічна ситуація або престиж певних професій можуть вплинути на вибір?
- Які психологічні фактори впливають на цей процес? (наприклад, впевненість у собі, мотивація досягнень)
- Як тиск суспільства або очікування від батьків можуть впливати на рішення про вибір кар'єри?

3. Обговорення у групах (10 хв):

Учасники діляться на підгрупи (4-5 осіб) та обговорюють свої думки на поставлені питання. У процесі обговорення кожна група формує спільний перелік соціальних та психологічних факторів, які, на їхню думку, мають найбільший вплив на вибір професії.

4. Презентація результатів (5 хв):

Кожен презентує свої результати. Зафіксувати на дошці загальні чинники, які виділили учасники, і зробити акцент на найбільш поширених та важливих факторах.

5. Підсумок (5 хв):

Підведення загальних підсумків дискусії, звертаючи увагу на те, що кожен вибір професії є унікальним і залежить від різних впливів. Соціальні чинники можуть надихати або навпаки стримувати, а психологічні особливості, як-от мотивація та особисті якості, визначають здатність до адаптації у професійному світі. Важливо враховувати ці чинники при плануванні кар'єри.

Рефлексія:

Учасникам пропонується подумати, які з обговорених чинників найбільше впливають на їхній власний вибір професії, та чи потрібно їм працювати над подоланням зовнішнього тиску або власних психологічних бар'єрів.

Зворотній зв'язок (30 хв)

Мета: Закріплення результатів тренінгу, надання учасникам можливості обміркувати отриманий досвід і обговорити подальші професійні плани.

Хід виконання:

1. Підведення підсумків тренінгу (10 хв):

Підсумовуємо основні моменти тренінгу, зокрема:

- Важливість самопізнання та аналізу власних інтересів і здібностей.
- Роль соціальних та психологічних чинників у виборі професії.
- Роботу над життєвими та професійними цінностями.

2. Актуалізація на тому, що при обговоренні теоретичні та практичні аспекти допомагають сформувати усвідомлений підхід до вибору професії.

3. Рефлексія учасників щодо отриманого досвіду (10 хв):

Учасники діляться своїми враженнями від тренінгу:

- Що нового вони дізналися про себе?
- Які вправи або обговорення були для них найбільш корисними?
- Які труднощі вони відчували під час тренінгу?

4. Кожен учасник може висловитися, що допоможе закріпити отримані знання та підсилити почуття важливості індивідуального вибору.

5. Обговорення індивідуальних планів щодо майбутнього професійного шляху (10 хв):

Запропонувати учасникам обміркувати свої подальші кроки у виборі професії:

- Які професії зацікавили найбільше?
- Що вони планують зробити для поглиблення своїх знань та навичок у цих сферах?
- Як вони бачать свій подальший професійний шлях?

6. Учасники можуть обговорити свої плани у групі або записати свої думки на папері, що допоможе їм структурувати подальші дії.

5. Опитувальник професійної спрямованості (ОПС) (Д. Голланд)

Для дослідження образу майбутньої професії було використано опитувальник професійної спрямованості (ОПС) (Д.Голланд)[15].

Дослідження здійснювалось у Ліцеї №29, м. Києва.

Цільова аудиторія: Старшокласники (учні 11 класу), які стоять перед вибором майбутньої професії та потребують підтримки у визначенні своїх здібностей і нахилів. Всього було опитано 12 школярів.

Інструкція до опитувальника: Вибрати одну з двох запропонованих професій, звертаючи увагу не на її престижність, а на її суть: «Чи можу я займатися цією діяльністю? Чи хочу я це робити?»

7. Заключна частина (15 хв)

Мета: завершення тренінгу, надання учасникам практичних порад щодо професійної орієнтації та мотивувати їх до подальшого розвитку.

Хід виконання:

1. Поради з професійної орієнтації та подальших дій (10 хв):

Надання рекомендацій для учасників, які допоможуть їм на шляху до вибору професії:

- **Продовжувати самопізнання:** регулярно аналізувати свої інтереси, здібності та цінності.

- **Досліджувати професійні сфери:** знайомитися з різними професіями через книги, статті, зустрічі з професіоналами, відвідування тематичних заходів.
- **Розвивати навички:** починати з невеликих кроків — брати участь у навчальних програмах, волонтерських проєктах або стажуваннях.
- **Шукати поради:** звертатися до кар'єрних консультантів, учителів або наставників, які можуть допомогти у професійному розвитку.
- **Бути гнучкими:** не боятися змінювати свій вибір у разі, якщо з'являються нові інтереси чи можливості.

2. Мотивація до самостійного розвитку (5 хв):

Подяка учасникам за активну участь та співпрацю, підкреслюючи, що кожен з них має великий потенціал для досягнення професійного успіху. Надання поради учасникам продовжувати розвиватися, не зупинятися на досягнутому та бути відкритими до нових можливостей.

Рефлексія заняття. Тривалість: 10 хвилин.

Вправа «Я... кажу вам...»

Мета вправи: надати учасникам можливість висловитися, поділитися тим, що вони отримали від заняття, а також простежити, чи змінився їхній варіант вибору професії в ході заняття – від початку до його завершення.

Психолог: Нехай кожен з вас зараз назве себе як майбутнього професіонала у тій сфері, яку вважає для себе найбільш підходящою, і, за бажанням, озвучить свій вибір. Можливо, ви дійшли висновку, що вибір ще попереду, можливо, він змінився, або ж ви лише зміцнилися у своєму виборі.

Після цього кожен скаже все, що хоче на прощання всім нам. І в знак подяки один одному за спільну роботу давайте торкнемося рук.

Для того щоб ви могли продовжувати аналітичну роботу над вибором майбутньої професії поза межами цієї кімнати, я пропоную вам взяти пам'ятку з рекомендаціями щодо вибору професії. Дякую Вам за співпрацю і бажаю успіхів!