

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)
Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО
САМОВИЗНАЧЕННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ
ЗАКЛАДІВ
Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 24229
номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППмз-23-1 [Підпис] Наталія ОСТАПЕЦЬ
Підпис Ініціали, прізвище

Керівник: доктор педагогічних наук, професор [Підпис] Олена ГОМОНЮК
Науковий ступінь, вчене звання Підпис Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор
Науковий ступінь, вчене звання

[Підпис] Таїсія КОМАР
Підпис Ініціали, прізвище

02 грудень 2024р.

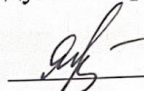
Хмельницький, 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
 Кафедра психології та педагогіки
 Освітній рівень другий (магістерський)
 Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
 Спеціальність 053 «Психологія»
 Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ Наталії ОСТАПЕЦЬ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні особливості розвитку професійного самовизначення учнів старших класів загальноосвітніх закладів».

Керівник кваліфікаційної роботи: Олена ГОМОНЮК, доктор педагогічних наук, професор

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2023 р. № 60

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 10 грудня 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження.

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити):
вступ, розділ 1 «ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ»: наукові підходи до визначення поняття «професійне самовизначення, фактори, що впливають на професійне самовизначення, психологічні особливості розвитку професійного самовизначення учнів старших класів, висновки до розділу; розділ 2 «ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ»: зміст та організація дослідження психологічних особливостей розвитку професійного самовизначення учнів старших класів, аналіз результатів дослідження, рекомендації психологам і педагогам щодо підвищення рівня професійного самовизначення старшокласників, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)
- 5 рисунків, 1 таблиця.

Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року
КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань	До 02 січня 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми	До 03 березня 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи	До 01 вересня 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи	До 10 вересня 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи	До 01 жовтня 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки	До 01 листопада 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи	До 01 грудня 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	<u>02</u> листопада 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>18</u> грудня 2024 р.	виконано

Здобувач Остап Наралія ОСТАПЕЦЬ

Керівник роботи Олена Ім'я, ПРІЗВИЩЕ
Олена ГОМОНЮК
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості розвитку професійного самовизначення учнів старших класів загальноосвітніх закладів».

Здобувач (ка) Наталія ОСТАПЕЦЬ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Олена ГОМОНЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 99 сторінок, 1 таблицю, 5 рисунків, перелік джерел посилання складає 61 найменування, 6 додатків.

Ключові слова: психологічні особливості; розвиток; професійне самовизначення; учні старших класів; загальноосвітні заклади.

Об'єкт дослідження – процес професійного самовизначення старшокласників.

Предмет дослідження – психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників.

За результатами дослідження розроблено рекомендації психологам і педагогам щодо підвищення рівня професійного самовизначення старшокласників.

Одержані результати можуть бути використані в роботі з учнями старших класів закладів загальної середньої освіти.

Дипломник Остап Наталія ОСТАПЕЦЬ

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 02 грудня 2023 р.

ЗМІСТ

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ.....	6
ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ..	10
1.1 Наукові підходи до визначення поняття «професійне самовизначення».....	10
1.2 Фактори, що впливають на професійне самовизначення	16
1.3 Психологічні особливості розвитку професійного самовизначення учнів старших класів.....	36
Висновки до розділу.....	51
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ.....	53
2.1 Зміст та організація дослідження психологічних особливостей розвитку професійного самовизначення учнів старших класів,.....	53
2.2 Аналіз результатів дослідження.....	57
2.3 Рекомендації психологам і педагогам щодо підвищення рівня професійного самовизначення старшокласників.....	63
Висновки до розділу.....	67
ВИСНОВКИ.....	70
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	73
ДОДАТКИ.....	79
ДОДАТОК А Анкета вивчення психологічних особливостей професійного самовизначення старшокласників.....	79
ДОДАТОК Б Методика діагностики професійних інтересів (МДПІ), розроблена О.Мещеряковою.....	83
ДОДАТОК В Тест на рівень самооцінки за методикою Р. К. Мітчелла.....	87
ДОДАТОК Г Методика визначення особистісної зрілості (І. Лушин).....	89
ДОДАТОК Д Тренінги для розвитку професійного самовизначення старшокласників.....	92
ДОДАТОК Е Орієнтовна тематика профорієнтаційних заходів для старшокласників.....	97
ДОДАТОК Ж Анкета для педагогів щодо професійного самовизначення старшокласників.....	98

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ

ЗЗСО – заклади загальної середньої освіти

НУШ– нова українська школа

ВСТУП

У сучасному світі проблема професійного самовизначення є одним із найбільш важливих питань для підлітків, особливо на етапі старшої школи. Адже професійне самовизначення, як процес осмислення і вибору майбутньої професії, здійснюється на основі інтересів, здібностей, нахилів, а також соціальних умов і потреб. Для старшокласників, які стоять на порозі дорослого життя, вибір професії є критично важливим етапом, адже він визначає не тільки майбутнє навчання, але й життєву реалізацію, особистісне задоволення та соціальну стабільність.

Актуальність цієї проблеми обумовлена низкою факторів. По-перше, швидкі зміни в економіці та технологіях формують нові вимоги до професійної підготовки. З'являються нові професії, що вимагають від молоді здатності швидко адаптуватися та освоювати нові навички. По-друге, сучасні старшокласники стикаються з великим вибором професій, що може призвести до труднощів при прийнятті рішення. Це, у свою чергу, збільшує роль професійної орієнтації, що повинна допомогти учням не лише вибрати професію, а й зрозуміти, яка саме сфера їх найбільше цікавить і відповідає їхнім можливостям.

Відсутність чіткої орієнтації у питаннях професійного самовизначення може призвести до різних негативних наслідків, таких, як: низька мотивація до навчання, стрес, невдоволення власним життям, а також проблеми на етапі адаптації у професійному середовищі після закінчення школи. Тому надзвичайно важливо на етапі старшої школи звернути увагу на допомогу учням у виборі їхньої майбутньої професії.

З огляду на це, проблема професійного самовизначення старшокласників є не тільки психологічною, але й педагогічною, соціальною й економічною, і потребує комплексного підходу до її розв'язання.

Зарубіжні вчені, такі, як Е. Еріксон, Д. Марсія, Д. Холланд, М. Льюїс, Д.Вегнер зробили вагомий внесок у вивчення процесу професійного

самовизначення молоді. Їхні теоретичні напрацювання можна використовувати як основу для подальших досліджень або практичної роботи з підлітками.

Серед вітчизняних науковців, які досліджували проблеми професійної орієнтації молоді, зокрема, вплив соціальних і психологічних факторів на вибір професії, науковці Г. Балл, І. Бех, О. Дубасенюк, Н. Кічук, О. Лисенко, С. Максименко, Л. Сухомлинська, В. Рибалка, Н. Побірченко, В. Семиченко, Н. Чепелева, Т. Яценко та ін.

Проте особливості професійного самовизначення як усвідомленого вибору шляху, який дозволяє будувати майбутнє старшокласників на основі своїх сильних сторін та прагнень, вивчено недостатньо. Це спонукало нас до вибору теми кваліфікаційної роботи: «Психологічні особливості розвитку професійного самовизначення учнів старших класів загальноосвітніх закладів».

Мета дослідження полягає у визначенні факторів, що впливають на розвиток професійного самовизначення учнів старших класів загальноосвітніх закладів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до професійного самовизначення старшокласників в контексті психології та педагогіки.
2. Дослідити фактори, що впливають на вибір професії у старшокласників.
3. Визначити психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників.
4. Розробити рекомендації для педагогів і психологів щодо покращення професійної орієнтації серед старшокласників.

Об'єкт дослідження – процес професійного самовизначення старшокласників.

Предмет дослідження – психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що ефективна професійна орієнтація, яка враховує індивідуальні особливості старшокласників, сприяє підвищенню рівня їх професійного самовизначення та зменшує рівень невизначеності при виборі майбутньої професії.

Для розв'язання поставлених завдань і перевірки гіпотези використано комплекс взаємопов'язаних **методів дослідження**: теоретичний аналіз (вивчення наукових джерел та літератури з проблеми професійного самовизначення молоді), синтез, порівняння; емпіричні методи: спостереження, анкетування, тестування, експертні оцінки.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота виконувалася в ліцеї 15 імені Олександра Співачука Хмельницької міської ради. В дослідженні брало участь 58 учнів 9 класів та 53 учні 11 класів, 10 педагогів цієї школи.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у розробленні рекомендацій психологам і педагогам щодо підвищення рівня професійного самовизначення старшокласників.

Апробація результатів дослідження. Про результати дослідження доповідалось на XIII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» 28 листопада 2024 року.

За матеріалами дослідження подано до друку статтю у фаховий збірник із психології «Психологічні травелоги».

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного з розділів, загальних висновків, переліку джерел посилання, який налічує 61 найменування, 6 додатків. Повний обсяг роботи становить 99 сторінок, з яких основного тексту – 72 сторінки.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ

1.1 Наукові підходи до визначення поняття «професійне самовизначення»

Професійне самовизначення є важливим етапом у процесі формування особистості, що відображає її здатність осмислено вибирати та реалізовувати свою кар'єрну траєкторію. Це поняття розглядається в межах різних наукових шкіл, що зумовлює різноманітність підходів до його трактування. Професійне самовизначення впливає на якість життя, професійну реалізацію та соціальну адаптацію індивідуума в умовах змінного соціального й економічного середовища.

Вивчення професійного самовизначення нині є актуальним через складність вибору професії, що пов'язано з глобалізацією, розвитком технологій, змінами на ринку праці та соціальними трансформаціями. Це явище відображає не лише індивідуальні, а й соціокультурні, психологічні, економічні та педагогічні аспекти.

Науковці різних напрямів досліджують професійне самовизначення через призму різних підходів.

Психологічний підхід зосереджується на внутрішніх механізмах вибору, мотивації та самоусвідомлення особистості. Проаналізуємо зарубіжних вчених, наукові здобутки яких допомагають краще зрозуміти психологічний підхід.

Американський дослідник Джон Холланд розробив теорію кар'єрних типів, в якій описав шість основних типів особистості, кожний з яких найбільше підходить до певного типу професійного середовища. Автор

стверджує, що чим більше особистість відповідає вимогам професії, тим більший шанс на успіх і задоволення від роботи [52].

Знаний психолог Карл Роджерс підкреслював важливість самопізнання і самореалізації в житті людини [55]. Професійне самовизначення розглядається як процес, в якому особистість повинна усвідомити свої цінності, потреби і прагнення. Це дозволяє їй вибрати професію, що найкраще відповідає її внутрішнім переконанням.

Інший дослідник Генрі Мюррей розробив теорію потреб, згідно з якою вибір професії є результатом задоволення певних психологічних потреб особистості. Він вважав, що професія повинна відповідати особистісним потребам, для того щоби забезпечити гармонійне поєднання внутрішнього світу людини з зовнішнім професійним середовищем [54].

Вчений Роберт Розенберг досліджує сучасні підходи до кар'єрного консультування та розвитку, акцентуючи увагу на глобалізації та змінах на ринку праці. Він також розглядає, як нові економічні реалії вимагають від фахівців постійної адаптації і саморозвитку [56].

Отже, на думку цих на думку науковців, важливу роль у виборі професії відіграють індивідуальні характеристики особистості, зокрема здібності, інтереси та потреби.

Соціологічний підхід до професійного самовизначення акцентує увагу на зовнішніх соціальних факторах, таких як сім'я, культура, суспільні норми, соціальний статус і клас, що можуть істотно впливати на вибір професії. Професійний вибір не є суто індивідуальним актом, а відображає соціальні структури і відносини.

Так, вплив гендерних стереотипів на професійний вибір досліджує Сюзанна Гейтц. Вона розглядає, як соціальні очікування щодо ролі чоловіків і жінок впливають на їх професійне самовизначення, обмежуючи або, навпаки, сприяючи вибору певних професій [50].

Поняття соціального капіталу у науку ввів П'єр Бурдьє, визначивши їх як ресурси, які людина може використовувати для просування в соціальній і

професійній сфері [41]. Автор підкреслює, що професійне самовизначення є результатом доступу до різних видів капіталу (соціального, культурного, економічного), який людина накопичує через своє соціальне середовище [Там само].

Вплив соціальних і культурних факторів, зокрема протестантської етики, на професійний вибір досліджував Макс Вебер. Він вважав, що вибір професії часто є результатом соціальних норм і цінностей, які визначають, яку діяльність вважають морально прийнятною або бажаною [60].

Науковець Еміль Дюркгейм у своїх працях аналізував, як соціальна структура і поділ праці впливають на професійне самовизначення. Він вважав, що професійний вибір є результатом соціальної солідарності і функціонування соціальних інститутів, що організовують процес праці в суспільстві [44].

Вплив соціальних мереж і взаємодії з оточуючими людьми на професійний вибір досліджує Рут Уїлсон, зокрема, як соціальні зв'язки можуть допомогти в професійному самовизначенні [58].

Вчений Гай Доннер досліджує, як соціальні ідентичності, включаючи гендер, етнічну приналежність і клас, впливають на професійний вибір особистості. Праця фокусується на важливості соціальних мереж та культурних факторів у процесі професійного самовизначення [43].

Дослідник Маркус Бауман аналізує зміни в соціальних структурах та як це впливає на особисте життя і професійний вибір людей у постмодерному світі. Він підкреслює, що професійне самовизначення в умовах «рідкої сучасності» стає складнішим через постійну зміну соціальних норм і економічних умов [39].

Отже, соціологічний підхід аналізує соціальні фактори, які впливають на професійне становлення, зокрема, роль соціальних мереж, суспільних норм та стереотипів.

Науковець Мартін Хайдеггер розглядав роботу однією із основних форм людської діяльності, через яку людина знаходить своє місце в світі.

Професійне самовизначення для нього було не лише вибором кар'єри, але й шляхом до глибшого розуміння свого існування [51].

Вчений Жан-Поль Сартр визначає професійне самовизначення як акт свободи і відповідальності, коли людина повинна обирати свою професію, виходячи з власного розуміння сенсу життя [59]. Для Сартра професія є не просто засобом для заробітку, а частиною самореалізації і самопізнання.

Дослідник Карл Ясперс розглядав професію як важливу частину самореалізації особистості та розвитку її духовної свободи. Професійне самовизначення є, за його словами, процесом «життєвого шляху», що допомагає людині віднайти свій сенс у світі [53].

Отже, у працях філософів професійне самовизначення є частиною екзистенційного шляху людини до самореалізації та розуміння власного сенсу життя. Вибір професії розглядається не лише як соціальний або психологічний акт, а як метафізичний процес пошуку істинного «я».

Педагогічний підхід до професійного самовизначення акцентує увагу на процесах навчання і розвитку, що допомагають учням і студентам зрозуміти свої інтереси, здібності і можливості для вибору професії.

Так, Джон Дьюї вважав, що освіта має бути зорієнтована на розвиток індивідуальних здібностей учнів та їх підготовку до активної участі в суспільному житті. Професійне самовизначення має відбуватися через практичне навчання та особистісний розвиток [42].

Дослідник Гаррі Дж. Вітінгтон вивчав роль школи в професійному самовизначенні молоді. Автор підкреслював важливість педагогічних програм, що сприяють самопізнанню та розвитку кар'єрних орієнтацій учні [56].

Робимо висновок, що педагогіка спрямована на допомогу учням у виявленні їх інтересів, здібностей та підготовці до професійного життя, а сам процес професійного самовизначення включає навчання, самопізнання і підтримку з боку освітніх установ.

Отже, зарубіжні вчені пропонують різні підходи до професійного самовизначення, кожен з яких підкреслює важливість певних аспектів: психологічних, соціальних, філософських або педагогічних.

Сучасні українські науковці, які займаються дослідженнями в галузі професійного самовизначення, кар'єрного розвитку та суміжних дисциплін, розглядають різні підходи до цієї проблематики, зокрема психологічні, педагогічні, соціологічні аспекти.

Так, І. Білоусова досліджує психологічні механізми, які впливають на вибір професії серед молоді. Вона акцентує увагу на важливості психологічної підтримки та особистісного розвитку для правильного професійного самовизначення. Особливу увагу приділено аналізу впливу особистісних рис на професійну орієнтацію молодих людей [1].

Професійну орієнтацію як ключовий аспект у розвитку особистості розглядає М. Остроногола. Вона досліджує методи і стратегії педагогічного впливу на студентів, що сприяють їхньому самовизначенню в кар'єрі. Автор також аналізує роль освітніх закладів у створенні умов для професійного зростання [25].

В своїх наукових працях Т. Червоненко зупиняється на сучасних підходах до професійної орієнтації в контексті інноваційних методів і технологій, що використовуються у закладах вищої освіти. Вона досліджує роль психологічних тестів, консультування та електронних платформ у виборі кар'єри студентами [36].

Соціально-психологічні фактори, що визначають процес професійного самовизначення, аналізує О. Гуменюк, зокрема, вплив соціальних мереж, родинного середовища, культурних факторів та освітніх установ на вибір професії [12].

Психологічні аспекти кар'єрного розвитку та самовизначення особистості розглядає А. Богданов. Він досліджує зв'язок між мотивацією, особистісними якостями та вибором професії, особливу увагу приділяючи ролі емоційного інтелекту в професійному рості [2].

Науковець І. Сивак досліджує процес професійного самовизначення студентів в умовах сучасної освіти, акцентуючи увагу на важливості взаємодії педагогів та студентів, впливі навчальної програми та кар'єрного консультування [31].

Соціально-педагогічні аспекти процесу професійного самовизначення серед підлітків розглядає О. Левченко. Вона акцентує увагу на важливості виховних заходів, профорієнтаційних програм та підтримки в період вибору професії [20].

Індивідуально-орієнтовані підходи до кар'єрного консультування досліджує І. Волошина. Зокрема, автор аналізує, як за допомогою персоналізованих стратегій допомогти людям обирати професії в умовах змінного ринку праці [8].

На важливості професійного самовизначення як ключового етапу в розвитку особистості акцентує увагу Ю. Литвиненко. Він досліджує вплив різних факторів, таких як сімейне середовище, освіта та суспільні установки, на вибір професії [22].

Роль психологічних факторів, що впливають на вибір професії, розглядає О. Дубасенюк. Її наукові праці охоплюють основні аспекти психології професійної орієнтації та самовизначення молоді, зокрема старшокласників [15].

Таким чином, професійне самовизначення є багатовимірним процесом, що потребує комплексного підходу до його вивчення. Адже у процесі навчання в старших класах школярі стикаються з важливим завданням – вибором професії, що відповідає їхнім інтересам, здібностям і цінностям. Саме тому професійне самовизначення є усвідомленим вибором шляху, який дозволяє будувати майбутнє на основі своїх сильних сторін та прагнень.

Для старшокласників цей процес є важливим етапом розвитку, коли вони мають змогу не лише оцінити свої таланти, але й врахувати інтереси та потреби ринку праці. Правильно обрана професія дає можливість учням реалізуватися та бути корисними для суспільства.

1.2 Фактори що впливають на професійне самовизначення

Професійне самовизначення є складним і багатогранним процесом, на який впливає низка різних факторів. Ці фактори можуть бути як внутрішніми, так і зовнішніми, і вони визначають, як особистість обирає свою професію, як оцінює свої можливості та як взаємодіє з навколишнім світом у процесі формування кар'єрних орієнтацій.

Вивчення факторів, що впливають на професійне самовизначення, є важливим питанням психології, педагогіки та соціології. Багато науковців досліджували різні аспекти цього процесу, зокрема вплив особистісних, соціальних, економічних та культурних чинників.

Знаний психолог Карл Роджерс вивчав розвиток особистості, самосвідомості та самореалізації. Його теорія самоактуалізації та важливість особистісного розвитку стали основою для розуміння професійного самовизначення як процесу, що включає в себе пізнання власних потреб, інтересів і здібностей. Автор підкреслював важливість умов, які сприяють розвитку самостійності та саморозуміння, що є ключовим для вибору професії [55].

Джеймс Геллап (James Gallup) і його команда працювали над вивченням професійних орієнтацій та мотивацій у рамках своїх досліджень, пов'язаних з оцінкою сильних сторін людини. Вони розробили інструменти для оцінки особистісних нахилів, що впливають на вибір професії. Наукові праці Джеймса Геллапа сприяли розвитку тестів для оцінки здібностей, інтересів і особистісних характеристик, що є важливими чинниками для професійного самовизначення [45].

Джон Холанд (John L. Holland) є автором популярної теорії типів особистості та професій, яка вплинула на багато підходів у професійній орієнтації [52].

Ерик Еріксон (Erik Erikson) – автор теорії психосоціальних стадій розвитку, згідно з якою на різних етапах життя людина стикається з певними

кризами. Однією з таких криз є криза ідентичності, яка має важливе значення в процесі професійного самовизначення в підлітковому та молодому віці. Автор вказував на важливість розвитку ідентичності в підлітковому віці, що включає в себе не лише соціальну ідентичність, але й професійну. Він вважав, що процес самовизначення є центральним у формуванні особистості [46].

Джуліан Ротер (Julian Rotter) є автором теорії локусу контролю, яка описує, як людина сприймає свою здатність контролювати події у своєму житті. Вона може мати внутрішній або зовнішній локус контролю [57]. У контексті професійного самовизначення локус контролю впливає на вибір професії. Люди з внутрішнім локусом контролю більше орієнтовані на активний пошук роботи та кар'єрного розвитку, в той час як люди з зовнішнім локусом контролю можуть бути більш схильні до впливу соціальних факторів.

Річард Блум (Richard Blume) досліджував вплив професійної орієнтації на студентів і старшокласників, а також значення психологічної підтримки в процесі вибору професії [40]. Його наукові здобутки допомогли розробити методи консультування та професійної орієнтації для учнів і студентів, що базуються на психологічних особливостях особистості та соціокультурному контексті.

Віктор Франкл (Viktor Frankl) – засновник логотерапії, що зосереджена на пошуку сенсу життя. Автор вважав, що пошук сенсу в житті є основою самовизначення людини, включаючи професійне [48]. Його погляди на значення ідентичності та пошук сенсу в житті стали важливими для розуміння мотивації вибору професії. Відповідність професійного вибору внутрішнім прагненням допомагає досягти особистісного задоволення.

Професійне самовизначення особистості визначається О. Васильєвою процесом трансформаційних змін в ході реалізації фахової діяльності внаслідок впливу особистої активності, зорієнтованої на самовдосконалення [3].

Науковець К. Гудименко трактує самовизначення як процес самопізнання та неупередженого оцінювання особистістю власних

психологічних рис, потенціальних можливостей та порівняння із професіограмою, яка передбачає якості, необхідні для ефективної реалізації певної професіональної діяльності, котра передбачає: обрання професії, закладу освіти, аналіз ринку праці та потенційних місць роботи [11].

Суголосною є точка зору дослідниці Лариси Петриченко, яка уточнює, що процес професійного самовизначення особистості передбачає урахування особливостей розвитку ціннісно-сислової природи індивіда, способів та інструментів взаємодії між оточуючим середовищем, особистістю та світом професій [27].

Професійне самовизначення дослідниця О. Вітківська розуміє як «цілісний, інтегративний процес, в якому основні життєві цінності людини реалізуються, конкретизуються аспекти її життєвого, особистісного, соціального самовизначення» [6, с. 9].

На думку Т. Єлової, основою професійного самовизначення є знання учня про світ професій, сформований образ «Я», вміння зіставляти знання про себе та про професійну діяльність тощо. Тому авторка вважає, що форми та методи профорієнтаційної роботи зі школярами повинні бути спрямованими, в першу чергу, на самопізнання і розвиток вміння здійснювати аналіз інформації про професії [17].

Дослідниця О. Гріньова виокремила три основні етапи в процесі самовизначення: самопізнання, самовиховання, власне самовизначення, що завершуються формуванням позитивного ставлення до себе як до суб'єкта професійної діяльності [10]. Тому свідомий вибір професії слід уважати показником сформованості професійного самовизначення.

Узагальнюючи думки науковців, виокремимо основні групи факторів, що впливають на професійне самовизначення:

1. Особистісні фактори:

- інтереси та схильності. Особисті інтереси, захоплення та хобі часто визначають, яку професію людина обиратиме.

- здібності та таланти. Сильні сторони, такі як логічне мислення, творчі здібності або емоційна чутливість, можуть впливати на вибір професії.
- самооцінка. Висока або низька самооцінка може сприяти або заважати вибору професії. Люди з високою самооцінкою можуть прагнути до більш амбіційних цілей, тоді як низька самооцінка може обмежувати вибір.
- цінності та життєві орієнтири. Люди обирають професії, які відповідають їхнім особистим цінностям.

2. Соціальні фактори:

- сім'я. Родина та її очікування можуть значною мірою впливати на вибір професії. Батьки часто мають уявлення про «правильну» професію для своєї дитини, що може мати як позитивний, так і негативний вплив.
- друзі та однолітки. Друзі можуть мати суттєвий вплив на професійне самовизначення. Спільноти однолітків часто формують ідеї про те, яка професія «крута» або престижна, що може вплинути на вибір.
- суспільство і культура. Суспільні стереотипи щодо професій, такі як «чоловічі» чи «жіночі» професії, престижність певних кар'єр або навіть очікування щодо успішності, можуть істотно впливати на вибір кар'єри.

3. Освітні фактори:

- шкільна освіта. Знання та вміння, здобуті в школі, можуть впливати на вибір професії.
- професійна орієнтація в школі. Профорієнтаційні заходи, як-то консультації, практики, знайомства з різними професіями, можуть допомогти учням зрозуміти, що їм цікаво, а що – ні.
- підготовка до ЗВО або технічних навчальних закладів. Можливість отримати вищу освіту або спеціалізовану підготовку в певній галузі може бути важливим чинником у виборі майбутньої професії.

4. Економічні фактори:

- ринок праці. Ситуація на ринку праці, попит на певні професії, рівень безробіття і заробітні плати можуть істотно впливати на вибір професії.

- економічні умови. Кризи, зміни в економічній ситуації, глобалізація, технологічні інновації та інші економічні фактори можуть змінювати популярність і необхідність певних професій, що також впливає на вибір.

5. Інформаційні фактори:

- інформація про професії. Доступ до різноманітної інформації про професії (через інтернет, медіа, кар'єрні консультації) допомагає учням краще орієнтуватися в світі кар'єрних можливостей і робить процес вибору більш осмисленим.

- медіа та популярні культури. Те, як певні професії висвітлюються в мас-медіа, також має вплив. Наприклад, популярність певних професій через фільми, телевізійні шоу або соціальні мережі може збільшити зацікавленість до них серед молоді.

6. Психологічні фактори:

- мотивація та амбіції. Професійне самовизначення значною мірою залежить від мотивації учня, його прагнення до досягнень, бажання реалізувати свої амбіції, набути соціальний статус або працювати в галузі, яка приносить задоволення.

- страх перед невдачею чи помилкою. Однак страх зробити неправильний вибір або боязнь невдачі можуть затримати або ускладнити процес самовизначення.

- самооцінка та впевненість у собі. Люди з високою самооцінкою частіше наважуються на амбітні професійні цілі, тоді як ті, хто сумнівається у своїх силах, можуть обирати більш безпечні варіанти.

7. Вплив технологічних змін. З розвитком технологій та автоматизації з'являються нові професії, і втрачають актуальність старі. Вибір професії зараз багато в чому залежить від того, наскільки учень готовий адаптуватися до швидких змін у технологіях та ринку праці.

Процес професійного самовизначення учнів є складним та багатофакторним. Він залежить не лише від внутрішніх факторів, таких як

інтереси та здібності, а й від зовнішніх умов, включаючи соціальні, економічні, освітні та психологічні аспекти. Успішне самовизначення можливе лише в тому випадку, якщо молодь має доступ до різноманітної інформації, підтримку від оточення та можливості для реалізації своїх інтересів і прагнень.

Роль батьків у формуванні професійного самовизначення старшокласників є однією з найбільш важливих у процесі вибору майбутньої професії. Підлітковий вік – це період, коли у дітей розвивається самосвідомість, формуються життєві цінності та орієнтири, а тому підтримка і настанови з боку батьків мають великий вплив на цей процес. Однак роль батьків не обмежується лише порадами або наполегливими вказівками на конкретні професії. Вона полягає в тому, щоб допомогти дитині зрозуміти себе, свої інтереси та можливості, а також створити атмосферу, яка дозволяє прийняти усвідомлене та самостійне рішення.

Назвемо основні аспекти ролі батьків в процесі формування професійного самовизначення старшокласників.

1. Підтримка самостійності та відповідальності:

- створення умов для самостійного вибору. Батьки мають дати дітям можливість приймати самостійні рішення щодо їхнього майбутнього, підтримуючи їх у виборі професії, але без примусу. Важливо, щоб старшокласник не відчував, що вибір професії – це лише вимога з боку батьків. Кожен підліток має право на власний вибір, який відповідатиме його інтересам і прагненням.

- виховання відповідальності. Батьки мають навчати дітей відповідальності за прийняті рішення. Це означає, що дитина повинна усвідомлювати, що вибір професії має прямий вплив на її майбутнє, і вона несе відповідальність за цей вибір. Батьки можуть допомогти дітям оцінити плюси та мінуси різних варіантів, але остаточне рішення має бути за самим підлітком.

2. Підтримка у пізнанні власних інтересів і нахилів:

- допомога в самоусвідомленні. Батьки можуть сприяти розвитку інтересів і здібностей дітей, допомагаючи їм знайти свої сильні сторони. Вони можуть підтримувати участь у різних гуртках, секціях, курсах, які сприяють розвитку творчих і технічних навичок, а також допомагати у виборі предметів для майбутньої професійної діяльності.
- спостереження за нахилами і талантами. Батьки можуть помічати здібності та інтереси своїх дітей, яких ті ще не усвідомлюють.

3. Позитивний вплив через власний приклад:

- особистий досвід. Батьки, які мають певну професійну кваліфікацію і досвід, можуть через власний приклад продемонструвати важливість праці та самореалізації. Коли діти бачать, що батьки віддані своїй справі, задоволені своєю професією, це може стати потужним стимулом для них у виборі шляху.
- презентація професій. Батьки можуть поділитися з дітьми історіями про свої професії, розповісти про переваги та труднощі своєї роботи, допомогти краще зрозуміти суть певної діяльності. Цей процес дозволяє не лише показати реальність конкретної професії, але й розвінчати стереотипи та міфи.

4. Емоційна підтримка та впевненість у власних силах:

- важливість підтримки. Вибір професії може супроводжуватися стресом і сумнівами. Батьки повинні підтримувати своїх дітей у цьому процесі, даючи їм відчуття, що вони завжди можуть звернутися за допомогою і отримати пораду. Підтримка батьків у труднощах допомагає дитині не здаватися на шляху до самовизначення.
- розвиток впевненості в собі. Батьки повинні вірити в здібності своїх дітей і допомагати їм подолати сумніви щодо власних можливостей. Вони можуть підкреслювати сильні сторони і допомагати старшокласникам розуміти, що немає «поганих» виборів – є лише ті, які більше відповідають інтересам і здібностям.

5. Поради і консультації з професійними психологами або кар'єрними консультантами:

- іноді батькам важко самостійно допомогти дитині визначитися з професією через відсутність об'єктивного бачення чи через власні стереотипи. У таких випадках важливо звертатися до фахівців — психологів або кар'єрних консультантів, які можуть об'єктивно оцінити ситуацію і надати рекомендації.

- батьки можуть допомогти організувати консультації з фахівцями або профорієнтаційні тренінги, де дитина може отримати допомогу у виборі професії.

6. Участь у прийнятті рішення, але без примусу

- ненав'язливість. Важливо, щоб батьки сприяли вибору, але не нав'язували свою волю. Якщо батьки мають власні переконання, які не збігаються з бажаннями дитини, вони повинні мати терпіння і готовність слухати. Часом важливо не лише висловлювати свої побажання, але й дати дитині простір для самостійного мислення та прийняття рішення.

- обговорення вибору. Батьки повинні вести відкриті бесіди з дітьми, допомагаючи їм обговорити переваги і недоліки різних професійних варіантів, зважити плюси і мінуси навчальних закладів і програм, а також оцінити майбутні перспективи.

7. Підтримка розвитку навичок і знань, що важливі для вибору професії:

- освітні та практичні можливості. Батьки повинні допомагати старшокласникам у виборі позашкільних курсів, гуртків, програм стажувань або волонтерських проектів, що відповідають інтересам та майбутній професії. Це допоможе дітям отримати практичний досвід і краще зрозуміти, які навички важливі для певної професії.

- відкриття нових можливостей. Батьки можуть активно підтримувати дитину в знайомстві з різними професіями через літературу, вебінари, інтерв'ю з фахівцями або участь у кар'єрних виставках. Важливо, щоб старшокласник мав змогу отримати якомога більше інформації про майбутні можливості.

Отже, роль батьків у формуванні професійного самовизначення старшокласників полягає не тільки в тому, щоб допомогти вибрати професію, але й у створенні атмосфери підтримки, самостійності та впевненості. Батьки мають бути наставниками, а не диктаторами, даючи своїм дітям можливість розвиватися, робити власні помилки та приймати обґрунтовані рішення. Їхня роль у цьому процесі полягає в тому, щоб бути надійними партнерами у пошуках професійної ідентичності дитини, допомагаючи їй знайти своє місце у світі дорослих.

Класний керівник має великий вплив на процес професійного самовизначення старшокласників. Його роль полягає не тільки у наданні інформації та ресурсів, а й у розвитку впевненості учнів, допомозі у пізнанні їхніх інтересів і нахилів, організації підтримки та мотивації.

Серед провідних аспектів ролі класного керівника у формуванні професійного самовизначення старшокласників можемо назвати такі:

1. Організація профорієнтаційної роботи

- проведення профорієнтаційних уроків та бесід. Класний керівник організовує спеціальні заняття, на яких учні знайомляться з основними аспектами професійного самовизначення, зокрема з різними професіями, навчальними закладами, перспективами кар'єрного зростання.
- підготовка до вибору спеціальностей і напрямів. Важливо, щоб класний керівник надавав учням інформацію про різноманітність професій, допомагав розібратися в їхніх інтересах та здібностях, а також в умовах вступу до вищих навчальних закладів або технікумів.
- залучення фахівців. Класний керівник може організовувати зустрічі з представниками різних професій, запросивши фахівців, які поділяться своїм досвідом і розкажуть про переваги та особливості роботи в тій чи іншій сфері.

2. Підтримка індивідуального підходу до кожного учня

- вивчення інтересів і нахилів учнів. Класний керівник активно взаємодіє з учнями, щоб допомогти їм зрозуміти власні інтереси та здібності.

Це може бути здійснено через індивідуальні консультації, діагностику інтересів і схильностей, а також через організацію практичних заходів, які дозволяють учням виявити свої потенціали.

- індивідуальна підтримка. Класний керівник виявляє індивідуальні труднощі учнів, пов'язані з вибором професії, і надає необхідну підтримку, зокрема в разі наявності сумнівів чи конфліктів із батьками щодо майбутнього вибору. Це допомагає уникнути стресу і дає можливість старшокласникам здійснити свідомий вибір.

3. Мотивація та розвиток впевненості в собі

- підтримка самостійності учнів. Класний керівник має важливу роль у розвитку самостійності старшокласників при виборі професії. Він допомагає учням сформулювати власні цілі, мотивує їх до саморозвитку та пошуку власного шляху в житті.

- розвиток внутрішньої мотивації. Класний керівник повинен допомогти старшокласникам зрозуміти, що вибір професії — це не лише зовнішній вплив чи вимога, а й важливий крок до самореалізації та досягнення особистих життєвих цілей. Важливо, щоб учні відчували себе здатними досягти успіху в будь-якій сфері, якщо вони обиратимуть її відповідно до своїх інтересів.

4. Організація кар'єрних ярмарків та екскурсій

- проведення кар'єрних ярмарків. Класний керівник може організувати виставки, на яких учні матимуть змогу дізнатися про різні професії, поговорити з фахівцями, отримати корисну інформацію про професійний розвиток.

- екскурсії на підприємства та заклади вищої освіти. Організація екскурсій до різних установ чи навчальних закладів допомагає учням наочно побачити, як працюють різні сфери і що з цього найбільше відповідає їхнім інтересам.

5. Залучення батьків до процесу професійного самовизначення

- робота з батьками. Класний керівник активно співпрацює з батьками, допомагаючи їм зрозуміти важливість їхньої участі у процесі професійного самовизначення дітей. Це можуть бути батьківські збори, консультації, де обговорюються важливі питання щодо вибору професії і розвитку дитячих інтересів.

- консультативна робота. Класний керівник може проводити консультації для батьків, щоб допомогти їм краще зрозуміти потреби і проблеми своїх дітей, не нав'язуючи свій вибір професії, а лише підтримуючи і направляючи дітей на шлях самостійного прийняття рішення.

6. Мотивація учнів до розвитку «м'яких» навичок (soft skills)

- класний керівник стимулює учнів до розвитку таких навичок, як комунікація, лідерство, відповідальність, управління часом та стресом. Ці якості дуже важливі для будь-якої професії і допомагають у процесі самовизначення.

- за допомогою участі в різних шкільних проектах, дебатах, волонтерських і спортивних заходах учні можуть розвивати практичні навички, які можуть допомогти їм у виборі майбутньої професії.

7. Забезпечення доступу до професійних тестів і консультацій

- класний керівник може організовувати профорієнтаційне тестування для учнів, яке допоможе визначити їхні інтереси, сильні сторони і здібності, а також розібратися з варіантами професій, що найбільше підходять для кожного учня.

- для більш глибокого аналізу можливостей і шляхів розвитку, класний керівник може залучати профорієнтаційних консультантів або психологів, які проведуть індивідуальні консультації для старшокласників, допомагаючи їм зорієнтуватися у виборі професії.

8. Моніторинг успіхів та корекція вибору. Після того, як учень визначиться з майбутньою професією або напрямком навчання, класний керівник продовжує слідкувати за його досягненнями. Він допомагає

коригувати вибір, якщо учень виявляє сумніви або труднощі, а також мотивує до досягнення успіху в обраній сфері.

Отже, важливо, щоб класний керівник створював атмосферу довіри, де учні могли би без страху ділитися своїми думками і вибором, а також одержувати конструктивні поради для прийняття свідомих рішень щодо свого майбутнього.

Значення ровесників у виборі професії старшокласниками є дуже важливим, оскільки підлітки в цьому віці активно шукають власну ідентичність, а вплив однолітків може відігравати значну роль у формуванні їхніх поглядів на майбутнє. Дружні стосунки, спільні інтереси та соціальний контекст серед однолітків часто стають важливими чинниками у процесі професійного самовизначення. Водночас цей вплив може бути як позитивним, так і негативним, залежно від обставин і середовища.

Назвемо основні аспекти впливу ровесників на вибір професії.

1. Соціальний вплив та групова динаміка:

- ровесники можуть підтримувати один одного в процесі вибору професії, обмінюючись ідеями, інтересами та переживаннями. Це допомагає зняти стрес і невпевненість, адже старшокласники розуміють, що не одні вони перебувають у процесі вибору, а є одnodумці.

- у групі однолітків поширюються певні тенденції або «модні» професії. Наприклад, якщо один з учнів починає цікавитися певною професією або вивчає певну дисципліну, інші можуть зацікавитися тим самим, шукаючи у своїх ровесниках зразки для наслідування.

- у групах ровесників старшокласники можуть активно обговорювати варіанти майбутньої професії, разом брати участь у профорієнтаційних заходах, екскурсіях або тренінгах, що дозволяє поглибити знання та сприяє формуванню спільних професійних інтересів.

2. Порівняння і конкуренція:

- у цьому віці особливо важливим є бажання старшокласників не відставати від своїх ровесників, особливо у питанні успіху та досягнень. Це

може призводити до того, що учні починають вибирати професії, які вважаються престижними або «модними» серед їхнього кола.

- підлітки часто починають відчувати тиск з боку однолітків щодо вибору престижної або популярної професії. Наприклад, якщо більшість друзів планують вступати на медичні чи юридичні спеціальності, інші можуть слідувати цій тенденції, навіть якщо їхні інтереси лежать в іншій площині.

3. Позитивний вплив ровесників на усвідомлений вибір:

- обмін досвідом та знаннями. Старшокласники, які мають схожі інтереси і захоплення, можуть взаємно обмінюватися корисною інформацією, порадами щодо вибору професії, варіантами навчальних закладів, програмами та стипендіями. Це може допомогти зняти страхи та сумніви і прийняти більш усвідомлене рішення.

- підтримка інтересів і нахилів. Однокласники можуть заохочувати один одного до розвитку певних навичок, участі в конкурсах, олімпіадах або професійних гуртках, що дозволяє старшокласникам глибше пізнати свої справжні інтереси та схильності. Така підтримка з боку ровесників важлива для зміцнення впевненості в собі.

4. Негативний вплив: стереотипи і тиск:

- конформізм і вплив «моди». Вибір професії може бути обумовлений не стільки інтересами та здібностями, скільки бажанням потрапити в «модну» групу однолітків, де популярні певні професії. Це може призвести до того, що учень вибирає професію, яка не відповідає його справжнім інтересам, а лише слідує за тим, що популярно в його соціальному колі.

- негативна конкуренція. Відчуття необхідності «бути кращим» за інших може призвести до того, що старшокласник обиратиме професію, не враховуючи своїх здібностей і бажань. Наприклад, деякі учні можуть прагнути до кар'єри, яка здається більш престижною, через зовнішні фактори, а не через справжнє захоплення роботою.

5. Підтримка однолітків у труднощах і сумнівах:

- емоційна підтримка. Процес вибору професії може бути стресовим і супроводжуватися сумнівами. У таких ситуаціях підтримка однокласників дуже важлива. Вони можуть вислухати переживання, поділитися своїми страхами та рішеннями, що створює відчуття, що цей процес є природним і може бути подоланий.

- мотивація і взаємодопомога. Однокласники можуть допомогти один одному подолати труднощі та мотиваційні бар'єри, разом проходити профорієнтаційні заходи, ділитися інформацією про різні професії або навчальні заклади.

б. Роль ровесників у розвитку певних навичок та інтересів:

- ровесники можуть мати спільні інтереси, які можуть впливати на вибір професії. Наприклад, якщо група друзів цікавиться ІТ-технологіями, технікою або наукою, це може призвести до формування професійних інтересів в аналогічних сферах.

- спільна участь у навчальних, культурних, волонтерських чи спортивних заходах може допомогти розвинути у старшокласників конкретні навички та здібності, які вони пізніше реалізують у виборі професії (наприклад, організаційні здібності, лідерські якості, комунікативні навички).

Отже, ровесники відіграють важливу роль у виборі професії старшокласників, як з позитивного, так і з негативного боку. Підлітки схильні до соціального впливу і часто орієнтуються на думки і поведінку своїх однокласників. Це може бути корисним, коли підтримка ровесників допомагає здійснити свідомий і усвідомлений вибір, базуючись на спільних інтересах і здібностях. Однак цей вплив також може бути негативним, коли соціальні стандарти або конкуренція призводять до вибору «модної» або «престижної» професії, що не відповідає внутрішнім переконанням і інтересам. Тому важливо, щоб підлітки мали можливість отримувати об'єктивну інформацію, працювати над самопізнанням і мали підтримку не лише з боку ровесників, але й з боку дорослих наставників (батьків, класних керівників, психологів).

Робота психолога з формування професійного самовизначення старшокласників є надзвичайно важливою, оскільки вона допомагає підліткам усвідомити свої інтереси, нахили, сильні сторони та цілі для вибору майбутньої професії. Психологічна допомога в цьому процесі дозволяє учням прийняти обґрунтовані й усвідомлені рішення, а також підготувати їх до реальних викликів, що можуть виникнути в дорослому житті.

Серед особливостей роботи психолога з формування професійного самовизначення старшокласників можна виокремити такі:

1. Індивідуальний підхід до кожного учня:
2. Професійна орієнтація через тестування і діагностику:
3. Інтерв'ю і консультування:
4. Робота з мотивацією і подоланням стереотипів:
5. Аналіз життєвих цілей та цінностей:
6. Розвиток професійних навичок через практичні заходи/
7. Групові заняття і тренінги:
8. Підготовка до вибору та аналіз можливих шляхів розвитку:
9. Підтримка у процесі прийняття рішень:

Отже, робота психолога з формування професійного самовизначення старшокласників є складним, але важливим процесом. Вона включає індивідуальну та групову роботу з учнями, допомогу в розвитку їхніх навичок, підтримку в подоланні стереотипів і страхів, а також допомогу в усвідомленому виборі професії, що відповідатиме їхнім здібностям і життєвим цілям. Психолог сприяє створенню умов для того, щоб старшокласники могли обрати професію, яка буде відповідати їхнім інтересам і забезпечить успіх у майбутньому.

Вплив засобів масової інформації (ЗМІ) на вибір професії старшокласників також є важливим чинником професійного самовизначення старшокласників, оскільки сучасні медіа формують у молоді уявлення про світ професій, кар'єрні можливості та соціальні стандарти успіху. Засоби масової інформації не лише надають інформацію про різні професії, але й впливають

на ціннісні орієнтації, уявлення про престижність тих чи інших сфер діяльності, а також на самосвідомість старшокласників, їхні мотивації та амбіції.

Назвемо основні аспекти впливу засобів масової інформації на вибір професії старшокласників.

1. Формування уявлень про професії через медіа-образи:

- телебачення та кіно. Персонажі популярних серіалів, фільмів та телешоу часто мають професії, що виглядають гламурно, престижно і захопливо. Молодь може асоціювати себе з героями, які є юристами, лікарями, бізнесменами, журналістами чи програмістами, навіть не маючи точного уявлення про реалії цих професій. Це може спонукати старшокласників до вибору професій, які є популярними чи модними на той час.

- стереотипи професій. Водночас медіа можуть поширювати певні стереотипи щодо професій, що впливає на уявлення молоді про «привабливі» чи «непривабливі» професії. Наприклад, медіа можуть показувати медичних працівників як героїв, що рятують життя, а інженерів чи технічних спеціалістів — як менш цікаву категорію працівників.

2. Інтернет та соціальні мережі як основне джерело інформації:

- соціальні мережі та блогери. Важливу роль у виборі професії відіграють сучасні соціальні мережі, де старшокласники часто отримують інформацію про професії через відеоблоги, стріми, інтерв'ю з успішними людьми або зйомки з робочих процесів. Медіа-персони, які популяризують певні професії або стилі життя, можуть значно впливати на вибір молоді.

- пошукові системи та платформи для професіоналів. Інтернет надає доступ до широкої інформації про професії, можливості для навчання, тренінги, курси. Старшокласники можуть користуватися платформами для профорієнтаційних тестів, сайтами для пошуку роботи чи онлайн-курсами, що допомагає їм зорієнтуватися в світі професій.

3. Реклама та рекламні кампанії:

- реклама в ЗМІ. Рекламні кампанії, що зображують певні професії як високоприбуткові та престижні, можуть впливати на вибір старшокласників.

- ідеалізація певних професій. Рекламні кампанії можуть створювати образи успіху, що асоціюються з конкретними професіями (наприклад, успішні бізнесмени, знаменитості, стартапери). Це може впливати на вибір молодих людей, оскільки вони прагнуть досягти таких самих результатів або популярності.

4. Престиж професії у медіа:

- зміни у сприйнятті престижності професій. Засоби масової інформації постійно формують нові соціальні тренди, що впливають на те, які професії стають популярними. Наприклад, розвиток технологій і IT-галузі значно підвищив престиж професій, пов'язаних з програмуванням, дизайном, цифровим маркетингом та іншими високотехнологічними сферами.

- популяризація нових професій. Медіа також активно популяризують нові, нестандартні професії, що з'являються у зв'язку з розвитком сучасних технологій. Це може включати професії, пов'язані з інтернет-маркетингом, кібербезпекою, блогінгом, гейм-дизайном або іншими напрямками, що створюються в епоху цифрових технологій.

5. Медіа як платформи для профорієнтаційної діяльності:

- профорієнтаційні програми і проекти. Медіа можуть бути платформами для проведення профорієнтаційних кампаній, проектів та ініціатив. Наприклад, програми на телебаченні, онлайн-курси чи вебінари, які надають інформацію про різні професії, допомагають молоді робити обґрунтований вибір на основі реального розуміння вимог і перспектив різних професій.

- інтерв'ю з професіоналами. Теле- і радіоінтерв'ю з успішними людьми з різних професій можуть дати старшокласникам корисну інформацію про те, що включає робота в тій чи іншій галузі, якими є її переваги та виклики.

6. Вплив негативних медіа-образів:

- негативне висвітлення деяких професій. ЗМІ можуть показувати професії, які асоціюються з низьким соціальним статусом чи нечесними методами роботи, що призводить до формування у старшокласників негативного ставлення до певних професій. Наприклад, низько професійні робітничі спеціальності можуть сприйматися як менш престижні або «непривабливі».
- поширення стереотипів. ЗМІ можуть посилювати стереотипи про «чоловічі» та «жіночі» професії, що може обмежувати можливості вибору у старшокласників, зокрема у дівчат, які можуть відчувати соціальний тиск у виборі «традиційних» для жінок професій, таких як медсестра чи вчителька.

7. Вплив на мотивацію і цінності молоді

- мотивація через успішні приклади. Засоби масової інформації можуть мотивувати молодь до досягнення успіху через показові історії людей, які досягли значних висот у своїй кар'єрі. Вони можуть надихати старшокласників прагнути досягати успіху в тих чи інших сферах.
- вплив глобальних проблем і соціальних трендів. Сучасні медіа активно висвітлюють питання сталого розвитку, екології, інклюзивності, соціальної справедливості, що може впливати на вибір професії, сприяючи вибору соціально відповідальних або екологічно орієнтованих професій.

Отже, засоби масової інформації мають потужний вплив на вибір професії старшокласників, оскільки вони формують уявлення про престижність та привабливість певних професій, мотивують на досягнення успіху і можуть як заохочувати, так і обмежувати вибір у певних сферах. Сучасні медіа відіграють вирішальну роль у створенні соціальних стандартів, що визначають, які професії є «модними», «прибутковими» чи «перспективними». Тому важливо, щоб старшокласники мали критичне мислення і здатність розрізняти реальність та медіа-образи, а також звертали увагу на об'єктивні фактори при виборі майбутньої професії.

Процес вибору майбутньої професії, як складний і поступовий процес, охоплює кілька важливих етапів і періодів, які характеризуються різними аспектами самоусвідомлення та професійної орієнтації особистості.

У психології виділяють кілька періодів, які мають свою специфіку і важливість для формування професійних намірів та прийняття рішень щодо кар'єри.

Для батьків важливо знати, що є основні періоди вибору майбутньої професійної діяльності.

1. Період самопізнання (самоусвідомлення)

Вік: 10-12 років (початок підліткової фази).

Цей період є основою для подальшого вибору професії. Діти починають усвідомлювати свої інтереси, схильності, сильні та слабкі сторони, а також отримувати перші уявлення про різні види професій. У цей час ще не йдеться про свідомий вибір професії, але закладається фундамент для подальших рішень.

Особливості:

- Виявлення інтересів та нахилів до певних видів діяльності (наприклад, мистецтво, спорт, наука).
- Формування уявлень про професії через контакт з навколишнім середовищем (наприклад, через спостереження за батьками або знайомими дорослими).
- Початок розвитку здібностей, що допомагає учневі визначити свою схильність до певних сфер діяльності.

Завдання:

- Допомогти дитині виявити її інтереси та схильності.
- Ознайомити з різноманіттям професій.

2. Період визначення орієнтирів та вибору професійної сфери

Вік: 13-15 років (середина підліткового віку).

Цей період характеризується активним пошуком себе в різних видах діяльності. Підлітки починають більш свідомо обирати ті види діяльності, які

їм цікаві, і починають шукати відповіді на запитання про майбутню професію. Це час формування уявлень про професії та вибору професійних орієнтирів.

Особливості:

- Підлітки починають дізнаватися більше про конкретні професії, їх вимоги, можливості та переваги.
- Зростає усвідомлення важливості вибору майбутньої професії, і з'являються перші ідеї щодо того, яка діяльність підходить.
- Протягом цього періоду активно формується мотивація до майбутнього професійного розвитку: чи то прагнення до кар'єрного зростання, чи до самовираження через творчість, чи бажання допомагати людям.

Завдання:

- Ознайомлення зі світом професій через інформаційні ресурси, профорієнтаційні заходи.
- Підтримка мотивації до професійного самовизначення та розвиток навичок самопізнання.

3. Період вибору конкретної професії (професійне самовизначення)

Вік: 15-17 років (старша школа).

У цей період підлітки вже мають певні уявлення про свої інтереси та здібності і починають приймати свідомі рішення щодо майбутньої професії. Це період активного вибору конкретної професії або професійної сфери. На цьому етапі виникає питання про подальшу освіту та підготовку до конкретної кар'єри.

Особливості:

- Поглиблене самоусвідомлення власних можливостей і обмежень, можливість вибору між різними напрямками професійної діяльності.
- З'являється більше інформації про професії, зокрема через профорієнтаційні тести, консультації з психологами, зустрічі з представниками професій.
- Починається вибір навчального закладу для здобуття відповідної професійної освіти або кваліфікації.

- Підлітки оцінюють, наскільки їхній вибір співвідноситься з реаліями ринку праці.

Завдання:

- Підтримка в оцінці своїх сильних і слабких сторін, допомога у виборі професії.
- Розвиток умінь планувати свою кар'єру, оцінювати перспективи розвитку в обраній професії.
- Допомога в розв'язанні конфлікту між бажаннями і реальністю (наприклад, вибір між престижною професією та тим, що справді цікаве).

Ці питання з батьками може обговорювати як психолог, так і класний керівник.

1.3 Психологічні особливості розвитку учнів старших класів як суб'єктів професійного самовизначення

На думку авторів монографії, «професійне самовизначення учнівської молоді можна розглядати як процес розвитку особистості, внутрішнім змістом якого є формування системи знань про світ професій, позитивної трудової спрямованості, практичних умінь і навичок відповідної трудової діяльності, виховання особистісного ставлення до майбутньої професії, розуміння її значущості і сенсу, потреби в самовихованні, вольової установки на подолання в майбутньому можливих труднощів у процесі трудової діяльності» [28].

Психологічні особливості розвитку професійного самовизначення учнів старших класів є важливою складовою їхнього загального розвитку, оскільки в цей період формується здатність до самостійного вибору кар'єрного шляху. У цьому віці учні стикаються з низкою психологічних і соціальних викликів, які визначають їхній професійний вибір. Тому потрібно визначити психологічні особливості, що впливають на процес професійного самовизначення старшокласників.

На думку науковців, серед них можна виокремити такі:

1. Самоусвідомлення старшокласників та самооцінка старшокласників

Самоусвідомлення – це здатність особистості усвідомлювати власні почуття, думки, дії та їх взаємозв'язок з іншими людьми. У підлітковому віці воно розвивається і стає більш зрілим, що сприяє формуванню індивідуальної ідентичності.

До провідних ознак розвитку самоусвідомлення у старшокласників належать наступні:

- самовизначення. Старшокласники починають активно шукати свій особистий шлях, формуючи власні цінності та переконання. Це важливий етап для визначення своїх життєвих орієнтирів, цілей та вибору професії.
- розвиток рефлексії, за якої підлітки здатні глибше аналізувати свої вчинки та мотиви, порівнювати себе з іншими, оцінювати свої сильні та слабкі сторони.
- формування ідентичності. На цьому етапі відбувається пошук свого місця у світі. Учні старших класів можуть експериментувати з різними ролями, захопленнями, соціальними групами, щоб знайти свою справжню ідентичність.
- саморозуміння та емоційна зрілість, коли на фоні змін, що відбуваються в організмі (гармонізація емоцій, стабільність настрою), старшокласники стають здатними усвідомлювати свої емоції і правильно ними управляти.

2. Самооцінка старшокласників

Самооцінка – це внутрішня оцінка особистістю своїх можливостей, досягнень, вигляду, інтелектуальних та емоційних рис. Вона суттєво впливає на поведінку, взаємодію з іншими людьми, а також на вибір кар'єри та професії.

Розкриємо особливості розвитку самооцінки в підлітковому віці:

- зміна самооцінки. В період старших класів самооцінка може бути нестабільною. Підлітки часто переживають коливання – від надмірно завищеної до заниженої оцінки власних можливостей.

- соціальні порівняння, коли старшокласники активно порівнюють себе з іншими, що може спричиняти як підвищення, так і зниження самооцінки. Порівняння з іншими учнями, зокрема за результатами навчання або фізичними характеристиками, є звичним для підлітків.

- зв'язок із зовнішнім середовищем. Соціальні фактори (підтримка або критика з боку батьків, вчителів, однолітків) сильно впливають на самооцінку. Підлітки часто залежать від оцінок оточення і намагаються отримати схвалення від значущих людей.

- роль успіхів та невдач. Успіхи у навчанні, досягнення у спорті або інших сферах можуть суттєво підвищити самооцінку. Невдачі ж, навпаки, можуть призвести до зниження самооцінки і навіть до втрати мотивації.

Серед факторів, що впливають на самооцінку старшокласників, можемо виокремити такі:

- сім'я та підтримка батьків. Позитивна підтримка батьків і визнання досягнень дітей сприяють розвитку здорової самооцінки. Якщо батьки активно залучені в процес вибору професії або надають емоційну підтримку, це позитивно впливає на самооцінку учнів.

- взаємини з однолітками. Соціальний статус серед однолітків (популярність, визнання) може як зміцнити, так і підірвати самооцінку старшокласника.

- освітнє середовище. Успіхи в навчанні або підтримка з боку вчителів і шкільних психологів також мають вирішальне значення для формування здорової самооцінки.

- досягнення та невдачі. Самооцінка часто корелює з успіхами або труднощами, які учень переживає в школі (наприклад, оцінки за контрольні чи дипломні роботи).

Вченими доведено, що висока самооцінка підлітка зазвичай корелює з позитивним самоусвідомленням, тобто, підліток упевнений у своїх силах і має чітке розуміння своїх цінностей та інтересів. З іншого боку, низька самооцінка може призвести до сплутаного уявлення про себе, що ускладнює процес професійного самовизначення. Позитивне самоусвідомлення і висока самооцінка можуть стимулювати старшокласника до активного пошуку професії, яка відповідає його інтересам та здібностям. У той час, як низька самооцінка може обмежувати вибір професії, адже підліток не вірить у свої сили або відчуває, що не здатний досягти успіху в певних сферах.

Отже, самоусвідомлення та самооцінка є важливими компонентами розвитку підлітку в період старших класів, що суттєво впливають на його професійне самовизначення та готовність до дорослого життя.

2. Зростаюча потреба в автономії та самостійності. Підлітки намагаються знайти свою індивідуальність і часто прагнуть до незалежності в прийнятті рішень. Це стосується і професійного самовизначення. Вони хочуть бути відповідальними за свій вибір і мати змогу самостійно вирішувати, ким стати в майбутньому. Тому на цьому етапі важливо надати підліткам можливість вибору, підтримуючи їх в експериментуванні з різними варіантами професійної орієнтації.

Потреба в автономії та самостійності є однією із ключових психологічних характеристик підліткового віку, особливо старшокласників, які знаходяться на етапі активного професійного самовизначення. Цей період є важливим для формування індивідуальної незалежності, здатності приймати рішення, брати на себе відповідальність за власний вибір. Розглянемо детальніше ці поняття та їхній вплив на розвиток старшокласників.

Автономія – це здатність діяти відповідно до власних переконань, бажань і цінностей, незалежно від зовнішнього впливу. У підлітковому віці потреба в автономії посилюється, оскільки молоді люди намагаються знайти власне місце в світі, позбуваючись надмірної залежності від батьків чи інших авторитетних фігур.

Підлітки починають прагнути до більшої незалежності в своїх рішеннях. Це включає не лише вибір друзів, але й визначення своїх інтересів, поглядів на життя, відносин з іншими людьми. Вони хочуть самостійно визначати свої цілі, виходячи з власних переконань і бажань.

Важливим аспектом є боротьба за право на власну думку, відміну від думки батьків або однолітків. Це може проявлятися навіть у виборі професії – старшокласники можуть протистояти тиску батьків чи вчителів і прагнути вибрати шлях, який буде відповідати їхнім внутрішнім переконанням.

На ранніх етапах підліткової розвитку характеризується спробами побудови емоційної автономії (відокремлення від батьків, бажання отримувати власний досвід). Пізніше зростає потреба в соціальній автономії, що означає прагнення до незалежних рішень у соціальних ситуаціях, зокрема, у виборі друзів, професії, освіти. Останній етап – це професійна автономія, коли підліток вже може приймати рішення щодо своєї кар'єри, життєвих цілей і планів на майбутнє, що дозволяє визначити свою професійну ідентичність.

Самостійність є важливою складовою розвитку автономії. Вона означає здатність приймати рішення, не покладаючись на допомогу інших людей, і нести відповідальність за результати своїх вчинків.

Старшокласники все більше відчують потребу в самостійному плануванні свого навчання, прийнятті рішень щодо кар'єри. Вони можуть почати самостійно шукати інформацію про майбутні професії, планувати свою підготовку до вступу в університети чи технікуми.

Вибір професії на цьому етапі є особливо важливим, оскільки це одне з найбільших самостійних рішень, яке учень приймає в своєму житті. Рішення має бути зумовлене не тільки батьківським впливом, а й власними переконаннями, інтересами і прагненнями. Прийняття самостійних рішень допомагає підліткам розвивати впевненість у власних силах, оскільки вони бачать реальні результати своїх дій. Коли учень отримує можливість приймати рішення і бачити їх наслідки, це допомагає формувати здорову самооцінку і відчуття власної гідності. При цьому важливо, щоб процес самостійності не

перетворювався на надмірне самозамкнення. Підлітки все ще потребують підтримки та допомоги дорослих у складних питаннях.

Потреби в автономії та самостійності можуть мати значний вплив на процес професійного самовизначення старшокласників.

Підлітки, які активно шукають автономії, прагнуть обирати професії, що відповідають їхнім внутрішнім переконанням і інтересам. Вони можуть відмовлятися від традиційних варіантів, які пропонують батьки, якщо ці варіанти їм не підходять.

Вибір університету, технікуму чи іншого навчального закладу також є важливим етапом, де проявляється потреба в самостійності. Старшокласники часто прагнуть самостійно визначати, які умови навчання для них найбільш комфортні, а також вибирати спеціальність, що відповідає їхнім інтересам і здібностям.

Незважаючи на потребу в автономії та самостійності, підлітки можуть стикатися з певними бар'єрами, які заважають їм реалізувати ці потреби повною мірою:

- тиск з боку батьків і суспільства. Батьки, особливо в традиційних сім'ях, можуть тиснути на дітей, нав'язуючи свої погляди на вибір професії, шляхи освіти або життєві цінності. Це може спричиняти конфлікти і психологічний стрес, оскільки підлітки відчувають внутрішній конфлікт між бажанням бути незалежними і потребою задовольняти очікування оточення.
- страх перед невдачею. Оскільки вибір професії є одним із найважливіших і найбільш відповідальних рішень в житті, підлітки можуть відчувати страх перед можливими помилками. Це може призвести до вагань, коли вони не готові брати на себе повну відповідальність за свої вибори.
- недостатня підтримка в самовизначенні. Деякі старшокласники можуть відчувати, що їм бракує інформації або допомоги для правильного вибору. Без належної підтримки це може призвести до того, що учень прийме рішення, яке пізніше виявиться неадекватним його інтересам.

Батьки та вчителі мають надавати старшокласникам більше можливостей для самостійного прийняття рішень. Це може включати участь у профорієнтаційних заходах, вибір додаткових курсів, вибір варіантів профільного навчання. Важливо підтримувати старшокласників у їхніх починаннях, навіть якщо їхні рішення не завжди відповідають сподіванням дорослих. Це допоможе підліткам відчувати підтримку і відповідальність за власні вибори. Також потрібно створювати умови для розвитку навичок самостійного планування, організації роботи та виконання завдань. Важливо, щоб старшокласники розуміли, що їхні вибори і рішення мають наслідки, що допомагає формувати здатність до відповідальності.

Отже, потреба в автономії та самостійності у старшокласників є важливим аспектом психологічного розвитку, який визначає їх здатність до самостійного вибору професії, формування особистої ідентичності та досягнення життєвих цілей. Для підтримки цієї потреби необхідно створювати сприятливі умови для самовираження і розвитку, а також надавати підліткам можливість самостійно приймати рішення, але при цьому бути готовими до того, щоб підтримувати їх у складні моменти.

3. Розвиток когнітивних здібностей і рефлексії. Дослідження зарубіжних науковців (Jean Piaget, Jerome Bruner, Daniel Goleman, Howard Gardner, Christopher Gregory ,Erik Erikson) переконують, що рефлексія впливає на професійне самовизначення підлітків. Адже підлітки, які здатні до рефлексії, краще усвідомлюють свої сильні і слабкі сторони, що допомагає їм у виборі професії, яка відповідає їхнім інтересам і можливостям. Вона сприяє розвитку критичного мислення, що необхідне для оцінки різних варіантів професій та оцінки їх відповідності особистим цілям.

Сучасні українські науковці Лариса Белова, Юрій Бідзіля, Наталія Козаченко вивчають психологічні процеси, що лежать в основі професійного самовизначення підлітків, включаючи когнітивні та емоційні фактори, роль соціального контексту для розвитку професійної орієнтації підлітків, зокрема на фактори, які впливають на їхню самосвідомість та рефлексивні процеси, вплив рефлексії на процес професійного самовизначення, зокрема через взаємодію когнітивних та емоційних чинників у виборі кар'єри.

Старшокласники здатні до глибшої рефлексії, критичного мислення, що дозволяє їм обмірковувати свої можливості, майбутнє і різні варіанти професійної діяльності. У цей період посилюється здатність до довгострокового планування та розуміння, як їхні поточні дії можуть вплинути на майбутнє. Вони починають більше враховувати зовнішні фактори, як економічна ситуація, соціальний статус, роль освіти в їхньому житті.

Когнітивні здібності – це психічні процеси, що забезпечують здатність людини до пізнання, обробки та зберігання інформації, прийняття рішень, а також до навчання і вирішення проблем.

Особливості розвитку когнітивних здібностей у підлітковому віці:

- конкретно-операційний період (приблизно з 11 до 15 років) переходить в формально-операційний (після 15 років), коли здатність до абстрактного і логічного мислення досягає свого піку. Підлітки можуть тепер оперувати абстрактними поняттями, визначати й аналізувати складні зв'язки між різними факторами, обмірковувати альтернативи.

- зростання абстрактного мислення. Підлітки вже можуть здійснювати узагальнення, прогнозувати наслідки своїх вчинків, аналізувати можливі варіанти рішення. Це важливо для професійного самовизначення, коли вони мають змогу порівнювати різні варіанти кар'єри, робити обґрунтований вибір.

- удосконалення метапізнання. На етапі старшої школи значно розвивається метапізнання – здатність мислити про процеси мислення,

розуміти, як і чому відбуваються певні когнітивні процеси. Підлітки стають здатними рефлексивно оцінювати свою здатність до навчання та адаптувати свої стратегії для досягнення результатів.

На розвиток когнітивних здібностей впливають такі фактори:

1. Освітнє середовище. Шкільна програма, учителі, організація навчального процесу значно впливають на розвиток когнітивних здібностей. Методи активного навчання (проектна діяльність, критичне мислення) можуть допомогти розвивати здатність до логічного і абстрактного мислення.

2. Соціальний контекст. Взаємодія з однолітками, участь у групових обговореннях, соціальних проектах також розвиває когнітивні здібності, зокрема здатність до колективного аналізу та обговорення різних точок зору.

3. Психологічний клімат у родині. сприятливі умови для розвитку когнітивних здібностей створюються у родинях, де батьки заохочують до самоосвіти, читають з дітьми, займаються з ними творчими та навчальними активностями.

Рефлексія – це здатність самостійно осмислювати власні думки, дії, емоції і взаємозв'язок між ними, а також оцінювати їх з перспективи і можливими наслідками. Рефлексія є важливим механізмом для розвитку самосвідомості та особистісної ідентичності.

До особливостей розвитку рефлексії у підлітковому віці належать:

- поглиблення самоаналізу. Підлітки в старших класах починають більше замислюватися над своїми емоціями, мотивами і цілями, аналізувати власні помилки і досягнення. Вони здатні більш глибоко оцінювати себе, що дозволяє їм краще розуміти свої сильні та слабкі сторони.

- розвиток критичного мислення. Рефлексія стає основою для розвитку критичного мислення, коли старшокласники здатні аналізувати не тільки власні дії, а й оцінювати поведінку інших, порівнювати різні точки зору, формулювати власні судження на основі аналізу.

- інтроспекція. Підлітки розвивають здатність до інтроспекції – роздумів про себе, свій внутрішній стан, потреби й бажання. Цей процес

допомагає у формуванні самосвідомості і є важливим для прийняття рішень щодо вибору професії.

- рефлексія щодо майбутнього. Підлітки починають замислюватися над своїм майбутнім, оцінюючи, що для них важливо в житті, які цілі вони хочуть досягти, що для них є сенсом життя. Це є важливим етапом у процесі професійного самовизначення, коли учні приймають рішення про майбутню кар'єру, орієнтуючись на свої рефлексивні висновки.

В розвитку рефлексії старшокласників проходять такі етапи:

1. Етап емоційної рефлексії (до 14 років). Підлітки починають усвідомлювати свої емоції, проте часто їм важко зрозуміти, чому вони відчують ті чи інші емоції, і як їх керувати.

2. Етап когнітивної рефлексії (після 15 років). Старшокласники починають аналізувати свої думки, спостерігають за тим, як їхні внутрішні переконання впливають на поведінку. Вони починають розуміти причинно-наслідкові зв'язки між своїми діями та їх результатами.

3. Етап метафоричної рефлексії (після 17 років). Старшокласники здатні більш об'єктивно оцінювати свої дії, навіть з точки зору соціального та культурного контексту. Вони можуть розглядати ситуацію з різних перспектив, не тільки з власної.

Отже, підлітки, які здатні до рефлексії, здатні ставити перед собою конкретні цілі і планувати, як досягти їх у майбутньому. Вони можуть усвідомлювати, які дії потрібно виконати, щоб досягти своїх професійних та особистих цілей.

4. Вплив соціальних факторів

- родина є важливим джерелом підтримки в період професійного самовизначення. Батьки можуть як допомагати, так і тиснути на дітей, намагаючись нав'язати свій вибір професії. Це може мати як позитивний, так і негативний ефект на процес самовизначення.

- вік старшокласників часто пов'язаний із сильним впливом однолітків. Рішення друзів, соціальні групи та їхні вибори можуть сильно впливати на ставлення учнів до професії.

- учителі, психологи, кар'єрні консультанти відіграють важливу роль у наданні учням інформації про різні професії, допомагаючи їм усвідомити власні інтереси і здібності.

5. Мотивація та інтереси

У підлітковому віці мотивація має свої особливості та впливає на вибір професії, досягнення навчальних цілей та соціальну адаптацію.

У підлітковому віці є такі види мотивації:

- внутрішня мотивація (інтринсивна). Підлітки займаються діяльністю через власну зацікавленість та бажання досягти результату для себе. Це може бути бажання вивчити певний предмет через інтерес до нього або прагнення досягти особистого розвитку.

- зовнішня мотивація (екстрансивна) пов'язана з очікуванням винагороди або униканням покарання. Підлітки прагнуть досягти результату, тому що це дасть їм соціальне визнання або матеріальну вигоду.

- мотивація досягнення. Характеризується прагненням до досягнення високих результатів у певній діяльності. У підлітковому віці мотивація досягнення є важливим фактором у виборі професії, оскільки вона пов'язана з прагненням до самореалізації.

- мотивація уникнення невдач. Потреба уникати невдач або поганих результатів, що може мати вплив на вибір кар'єри або діяльності, які здаються підлітку більш безпечними та менш ризикованими.

- мотивація до вибору професії є важливим аспектом розвитку професійної орієнтації. Підлітки можуть бути мотивовані різними факторами, такими як інтерес до певної сфери діяльності, бажання допомогти іншим людям, матеріальні вигоди або соціальне визнання.

Для підлітків характерна суперечливість мотивації, адже на різних етапах вони можуть змінювати своє ставлення до вибору професії залежно від змін у соціальному оточенні, впливу батьків, друзів, вчителів.

Інтереси підлітків є важливими маркерами, які допомагають спрямувати їхню професійну орієнтацію і можуть бути основою для вибору майбутньої кар'єри.

Підлітки починають більше цікавитися наукою, мистецтвом, літературою, технікою та іншими сферами, що визначають їхні професійні інтереси. Інтереси можуть формуватися на основі особистих уподобань, впливу шкільної програми та соціального середовища.

Також підлітки починають усвідомлювати, що певні професії потребують специфічних знань і вмінь. Вони починають звертати увагу на вимоги до майбутніх професій, зокрема на певні навички, які їм слід розвивати, щоб досягти успіху в обраній галузі.

Інтереси до самореалізації пов'язані з бажанням підлітків досягти успіху в діяльності, яка має особистісне значення. Це можуть бути інтереси в таких сферах, як спорт, музика, мистецтво, література.

Визначення своїх інтересів у старших класах є важливим етапом на шляху до професійного самовизначення. Підлітки починають співвідносити свої захоплення та інтереси з можливими професіями, визначаючи, які з них можуть стати їхнім майбутнім шляхом.

Розвиваючи свої інтереси, підлітки можуть більш чітко усвідомлювати, що їм цікаво в роботі, а що вони готові зробити для досягнення успіху в тій чи іншій сфері.

Мотивація й інтереси відіграють важливу роль у формуванні вибору майбутньої професії, особливо на етапі старших класів, коли підлітки починають активно шукати відповіді на питання «Хто я?», «Що я хочу робити в житті?», «Яка професія підходить моїм інтересам і здібностям?»

Інтереси стимулюють вибір професії. Якщо підліток має інтерес до певної діяльності, це може стати важливим фактором для вибору професії.

Наприклад, інтерес до наук може призвести до вибору кар'єри в галузі науки або техніки.

Мотивація, особливо внутрішня, сприяє підтримці рішучості в досягненні професійних цілей. Внутрішня мотивація дає підліткам сили працювати над своїми здібностями і не здаватися перед труднощами.

Мотивація й інтереси підлітків є невід'ємними складовими їхнього розвитку і професійного самовизначення. Вони взаємопов'язані з іншими психічними процесами (когнітивним розвитком, рефлексією) і допомагають учням зрозуміти, що їм дійсно цікаво, що вони хочуть робити в майбутньому.

6. Емоційний розвиток і психологічні бар'єри

Підлітки переживають багато емоційних труднощів у процесі професійного самовизначення. Вони можуть відчувати тривогу через невизначеність майбутнього, що може бути перешкодою для впевненого вибору.

Психологічні бар'єри серед них можуть бути страх перед невдачею, невпевненість у своїх силах, страх перед невизначеністю. Такі бар'єри можуть виникати через невизначеність стосовно своїх здібностей або через надмірний тиск з боку батьків чи суспільства.

Емоційний розвиток і психологічні бар'єри – це важливі аспекти психологічного розвитку підлітків, зокрема в контексті професійного самовизначення та кар'єрної орієнтації.

Емоційний розвиток підлітків є складним процесом, в який входять зміни в емоційній сфері, управлінні емоціями, здатності до саморегуляції та взаємодії з іншими людьми. У підлітковому віці ці зміни особливо виражені через біологічні, психологічні та соціальні фактори.

До особливостей емоційного розвитку підлітків належать такі:

- підвищена емоційна реактивність. У підлітковому віці відбувається значне збільшення емоційної реактивності, адже підлітки часто переживають крайнощі емоцій: від надзвичайної радості до глибокої депресії. Це часто пов'язано з гормональними змінами та розвитком нервової системи.

- зростаюча потреба в автономії та самовираженні. Підлітки починають шукати власну ідентичність, що вимагає розвитку емоційної автономії. Це може супроводжуватися емоційними кризами, відчуттям відчуженості від батьків чи авторитетів.

- підвищена чутливість до оцінок оточуючих. Вік підлітків характеризується високим рівнем самооцінки, що може бути дуже нестабільним. Підлітки можуть бути надзвичайно чутливими до критики або похвали, що впливає на їх емоційне самопочуття.

- зростання емоційного інтелекту. У цей період активно розвиваються такі складові емоційного інтелекту, як здатність розуміти власні емоції й емоції інших людей, вміння керувати своїми емоціями, а також здатність до емоційної регуляції.

Емоційна стабільність і саморегуляція можуть допомогти підліткам зробити свідомий вибір професії, не піддаючись лише емоційним імпульсам. Висока емоційна чутливість може сприяти більш глибокому розумінню своїх інтересів і прагнень, що важливо при виборі кар'єри. Підлітки, які володіють розвиненим емоційним інтелектом, мають більше шансів успішно адаптуватися до змін у професійному житті та подолати стресові ситуації.

У підлітковому віці психологічні бар'єри можуть виникати через переживання, емоційні труднощі, сумніви у власних силах, страхи перед невдачею та інші психологічні фактори.

До основних психологічних бар'єрів в професійному самовизначенні належать такі:

1. Низька самооцінка та сумніви в собі. Низька самооцінка може стати перешкодою для вибору професії, адже підлітки з таким рівнем самооцінки часто сумніваються в своїх здібностях і не вірять у свої сили.

2. Страх невдачі. Багато підлітків бояться не відповідати високим вимогам, що висуваються до них батьками, школою або соціумом. Це може призвести до уникання рішучих кроків у виборі професії.

3. Конформізм та вплив оточення. Підлітки можуть бути схильні до конформізму – бажання відповідати вимогам і стандартам, нав'язаним родиною, друзями або соціумом. Це може призвести до вибору професії, яку вони насправді не хочуть, але яка схвалюється їхнім оточенням.

4. Страх соціального осуду. Підлітки можуть переживати через те, як їх вибір професії сприймуть інші. Це може бути пов'язано з соціальними стереотипами або страхом відмови.

5. Психологічні бар'єри, що пов'язані з соціально-економічним становищем. В умовах соціальних і економічних труднощів підлітки можуть відчувати обмеження своїх можливостей для вибору бажаної професії. Це може бути пов'язано з відсутністю ресурсів для отримання освіти або відсутністю можливостей для професійної підготовки.

Емоційний розвиток підлітків впливає на формування психологічних бар'єрів. Наприклад, підлітки, які мають проблеми з емоційною регуляцією, можуть бути більш схильні до тривоги і сумнівів при виборі професії. Водночас, гармонійний емоційний розвиток сприяє зниженню психологічних бар'єрів, тому що підлітки стають більш стійкими до стресів і здатні впевнено долати труднощі на шляху до професійного самовизначення.

Ці аспекти емоційного розвитку і психологічних бар'єрів є важливими для розуміння процесу професійного самовизначення і можуть стати ключовими при роботі з підлітками у контексті їх кар'єрної орієнтації.

7. Роль цінностей та життєвих установок

В процесі професійного самовизначення учні починають усвідомлювати важливість цінностей, таких як стабільність, творчість, допомога іншим, досягнення високого статусу тощо. Вибір професії в цьому контексті пов'язаний з індивідуальними життєвими установками та бажаннями.

8. Вплив майбутніх перспектив

Учні старших класів можуть оцінювати майбутні можливості, пов'язані з різними професіями, такі як перспектива кар'єрного зростання, рівень заробітку, можливості для подальшого навчання і розвитку. Багато учнів

старших класів намагаються прогнозувати, наскільки «популярною» буде їхня майбутня професія через 5-10 років, що залежить від розвитку технологій, змін на ринку праці та економічних умов.

9. Психологічні стратегії адаптації

У процесі вибору професії підлітки можуть використовувати різні стратегії адаптації: від здатності гнучко адаптуватися до нових умов до прагнення до стабільності та мінімізації ризиків. Це визначає, які професії вони обирають, чи готові вони до змін, чи воліють працювати в перевірених та стабільних сферах.

Отже, вибір професії для старших підлітків може бути складним процесом, оскільки така риса характеру як тривожність може впливати на їхню самооцінку, впевненість у собі та здатність приймати рішення. Тому необхідно, щоб старшокласники одержували підтримку і розуміння з боку дорослих, щоб вони могли знайти професію, яка буде відповідати їхнім інтересам і здібностям, а також допомогти їм подолати свої страхи.

Висновки до розділу

У першому розділі висвітлено теоретичні основи розвитку професійного самовизначення учнів старших класів загальноосвітніх закладів, уточнено фактори, що впливають на професійне самовизначення, розкрито психологічні особливості розвитку професійного самовизначення учнів старших класів.

Науковці різних напрямів досліджують професійне самовизначення через призму різних підходів.

Так, психологічний підхід зосереджується на внутрішніх механізмах вибору, мотивації та самоусвідомлення особистості.

Соціологічний підхід до професійного самовизначення акцентує увагу на зовнішніх соціальних факторах, таких як сім'я, культура, суспільні норми, соціальний статус і клас, що можуть істотно впливати на вибір професії.

У працях філософів професійне самовизначення є частиною екзистенційного шляху людини до самореалізації та розуміння власного сенсу життя. Вибір професії розглядається не лише як соціальний чи психологічний акт, а як метафізичний процес пошуку істинного «я».

Педагогічний підхід до професійного самовизначення акцентує увагу на процесах навчання і розвитку, які допомагають учням і студентам зрозуміти свої інтереси, здібності і можливості для вибору професії.

Формування професійного самовизначення старшокласників є важливим процесом, який допомагає учням зрозуміти свої інтереси, здібності та цілі для майбутнього професійного розвитку.

Нами визначено основні групи факторів, що впливають на професійне самовизначення:

1. Особистісні фактори: інтереси та схильності, здібності та таланти, самооцінка, цінності та життєві орієнтири.
2. Соціальні фактори: сім'я, друзі та однолітки; суспільство і культура;
3. Освітні фактори: шкільна освіта, професійна орієнтація в школі, підготовка до вступу в ЗВО.
4. Економічні фактори: ринок праці, економічні умови.
5. Інформаційні фактори: інформація про професії, медіа та популярні культури.
6. Психологічні фактори: мотивація й амбіції, страх перед невдачею або помилкою, самооцінка та впевненість у собі.
7. Технологічні зміни.

Нами виокремлено психологічні особливості розвитку професійного самовизначення учнів старших класів, зокрема: формування самоусвідомлення та самооцінки; зростаюча потреба в автономії та самостійності; розвиток когнітивних здібностей і рефлексії; мотивація та інтереси; емоційний розвиток і психологічні бар'єри; роль цінностей та життєвих установок.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ

2.1 Зміст та організація дослідження психологічних особливостей розвитку професійного самовизначення учнів старших класів

Експериментальна робота виконувалася в ліцеї 15 імені Олександра Співачука Хмельницької міської ради. В дослідженні брало участь . В дослідженні брало участь 58 учнів 9 класів та 53 учні 11 класів, 10 педагогів цієї школи.

Завданням дослідження було вивчення психологічних особливостей розвитку професійного самовизначення учнів старших класів.

За допомогою аналізу літератури з проблеми професійного самовизначення молоді, синтезу, порівняння, спостереження, анкетування, тестування, експертні оцінки ми визначили й обґрунтували психологічні особливості розвитку професійного самовизначення учнів старших класів, як-от: формування самоусвідомлення та самооцінки; зростаюча потреба в автономії та самостійності; розвиток когнітивних здібностей і рефлексії; мотивація та інтереси; емоційний розвиток і психологічні бар'єри; роль цінностей та життєвих установок.

Під час проведення дослідження було застосовано наступні методи:

1. Анкета «Анкета вивчення психологічних особливостей професійного самовизначення старшокласників».
2. Методика діагностики професійних інтересів (МДП) (О. Мещерякова).
3. Методика Р. Мітчелла для діагностики рівня самооцінки.
4. Методика визначення особистісної зрілості (І. Лушин).
5. Експертна оцінка.

6. Спостереження.

«Анкета вивчення психологічних особливостей професійного самовизначення старшокласників» дає змогу оцінити рівень їхньої усвідомленості щодо професійних орієнтацій, мотиваційних факторів, самооцінки та інтересів. Вона допомагає виявити, чи мають учні чітке уявлення про свої професійні прагнення, наскільки вони здатні до рефлексії своїх сильних та слабких сторін, а також дозволяє виявити фактори, які можуть вплинути на правильний вибір професії.

Методика діагностики професійних інтересів (МДПІ) (О. Мещерякова) допомагає виявити професійні інтереси особистості, які є важливим фактором при виборі майбутньої професії. Професійні інтереси визначаються через оцінку кількох блоків: інтереси до технічних, гуманітарних, економічних і природничих наук. У рамках цієї методики учень обирає діяльність, яка йому найбільше імпонує, що дозволяє з'ясувати, яка сфера професійної діяльності йому підходить.

Учням запропоновано кілька видів діяльності, і вони повинні оцінити свій інтерес до кожного з них. Також вони мають відповісти на питання, що дозволяють порівняти між собою різні професії. Цікавими є питання на визначення орієнтації на роботу з людьми або з технічними засобами, на виявлення нахилів до творчої або організаційної роботи. Старшокласники мають оцінити професії, які учень вважає для себе більш привабливими або неприязними. Важливими є питання для визначення орієнтацій особистості в професійному самовизначенні та визначення того, як учень ставиться до професій, які дозволяють йому самореалізуватися.

Кожному респонденту пропонують ряд запитань, де він повинен вибирати найбільш привабливі професії або види діяльності, що дозволяє визначити його професійні інтереси. Оцінка проводиться на основі визначення спрямованості інтересів (до конкретних галузей діяльності або професій).

Після відповіді на всі питання тест дає можливість сформулювати загальну картину професійних інтересів учня, що дозволяє визначити, на які професії

він орієнтований, чи є схильність до певних видів діяльності, чи є інтерес до роботи з людьми або технікою, творчими чи організаційними аспектами.

Ці питання допомагають не тільки виявити конкретні інтереси учнів, але й зрозуміти, якими є їхні загальні професійні орієнтації, що є важливим кроком у процесі професійного самовизначення.

Методика Р. Мітчелла є корисним інструментом для діагностики рівня самооцінки та може використовуватися в практиці психологів, соціальних працівників, а також у профорієнтаційній та консультаційній діяльності. Вона дозволяє не тільки оцінити поточний рівень самооцінки, але й визначити шляхи її покращення для підвищення особистісного благополуччя.

Методика визначення особистісної зрілості (І. Лушин) містить низку питань, що дозволяють оцінити різні аспекти особистісної зрілості людини. Зазвичай ця методика включає питання, спрямовані на визначення таких характеристик, як самосвідомість, емоційна стабільність, соціальна зрілість, здатність до міжособистісних відносин і саморозвитку.

Також ми запропонували педагогам відповісти на питання, що стосуються професійного самовизначення старшокласників. Вони допомогли одержати більш чітке уявлення про те, як учні можуть обрати свою професію, а також оцінити їхні інтереси та здібності.

1. Які професії найбільше цікавлять учнів вашого класу?
2. Які якості та здібності ви помічаєте у тих учнів, які успішно опановують ваш предмет?
3. Які професії можуть бути пов'язані з тими навичками, які учні розвивають на ваших уроках?
4. Чи є учні, які мають чіткі професійні орієнтири, і як ви їх підтримуєте в цьому?
5. Які труднощі виникають у учнів при виборі професії? Як ви допомагаєте їм визначитися?
6. Які навички є найбільш важливими для учнів у вашій дисципліні, і як їх можна застосувати в різних професіях?

7. Як ви допомагаєте учням зрозуміти, які їхні сильні сторони та схильності?
8. Чи спостерігаєте ви у учнів інтерес до певних напрямків після участі в професійних заходах чи тренінгах?
9. Чи помічаєте ви, що учні мають більше зацікавлення в практичних заняттях або теоретичних знаннях? Як це впливає на їхні професійні уподобання?
10. Як ви оцінюєте рівень мотивації учнів до вивчення предмету? Це може вказувати на їх інтереси в професійному напрямку?
11. Які особистісні якості важливі для успішної кар'єри у вашій сфері? Як ці якості можна розвивати у школярів?
12. Чи є у вас досвід роботи з учнями, які вже обрали кар'єрний шлях або спеціалізацію? Як ви їм допомогли у виборі?
13. Як ви взаємодієте з психологами чи кар'єрними консультантами для допомоги учням у виборі професії?
14. Які заходи, на вашу думку, є найефективнішими для допомоги старшокласникам у визначенні професійних орієнтирів?
15. Як ви бачите роль позашкільних активностей у професійному розвитку учнів? Чи можуть такі заняття впливати на їхні кар'єрні уподобання?
16. Як часто ви обговорюєте з учнями можливості для кар'єрного розвитку після закінчення школи? Які ресурси для цього ви використовуєте?
17. Чи варто змінювати або доповнювати шкільну програму для кращої підготовки учнів до професійної діяльності?
18. Які курси або факультативи, на вашу думку, були б корисними для учнів з точки зору професійної орієнтації?
19. Як ви бачите важливість профорієнтаційних заходів для учнів? Чи повинні вони бути більш інтегровані в навчальний процес?
20. Які зміни у ставленні учнів до вибору професії спостерігаються протягом навчального року? Що допомагає їм змінювати своє бачення?

Ці питання допомогли вчителям і шкільному психологу краще зрозуміти потреби учнів у процесі професійної орієнтації, а також визначити, які ресурси та методи можуть бути найбільш ефективними для їх підтримки.

2.2 Аналіз результатів дослідження

На початковому етапі дослідження ми провели опитування за «Анкетою вивчення психологічних особливостей професійного самовизначення старшокласників» серед учнів 9 класів та учнів 11 класів, метою якого було з'ясування уявлень старшокласників про свої професійні прагнення.

На рисунках 2.1 і 2.2 подано результати опитування за «Анкетою вивчення психологічних особливостей професійного самовизначення старшокласників». Відповіді дев'ятикласників показали, що більшість з них орієнтована на професії, що пов'язані з роботою з людьми (рисунок 2.1).

Оскільки анкета з професійного самовизначення може включати різні аспекти, такі як мотивація, самооцінка, інтереси, ставлення до вибору професії, потрібно було оцінити відповіді й інтерпретувати результати.

Мотивація до вибору професії: Підраховуємо бали за всі питання, що стосуються мотивації.

Самооцінка: Підраховуємо бали за питання, що стосуються того, як респондент оцінює свої здібності.

Інтереси та нахили: Підраховуємо бали за питання, які відображають професійні інтереси та схильності.

Мотивація. Якщо в блоці питань про мотивацію старшокласника до вибору професії респондент одержав високі бали (наприклад, 4-5 балів за кожне питання), це може свідчити про високий рівень усвідомлення своїх мотивацій і цілей у професійному виборі.

Низькі бали (1-2) вказують на неясність щодо майбутнього професійного шляху або на недостатнє усвідомлення мотивації.

Самооцінка. Високий бал у питанні самооцінки свідчить про високий рівень впевненості старшокласника в своїх силах і здібностях.

Якщо ж оцінки низькі, це вказує на низьку самооцінку, що потребує корекції в майбутньому.

Інтереси та нахили. Питання, що стосуються інтересів і нахилів, дозволяють визначити, наскільки старшокласник орієнтований на певну професійну сферу.

Високі бали вказують на чіткі професійні інтереси, тоді як низькі свідчать про нерозуміння чи незацікавленість у конкретних сферах діяльності.

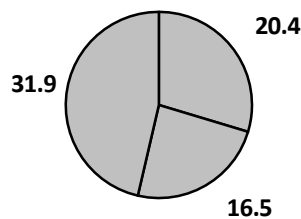


Рисунок 2.1 – Результати опитування дев'ятикласників за «Анкетою вивчення психологічних особливостей професійного самовизначення старшокласників»

Дані анкетування одинадцятикласників показали, що більшість з учнів орієнтовані на професії людина-людина та творчі професії (рисунок 2.2).

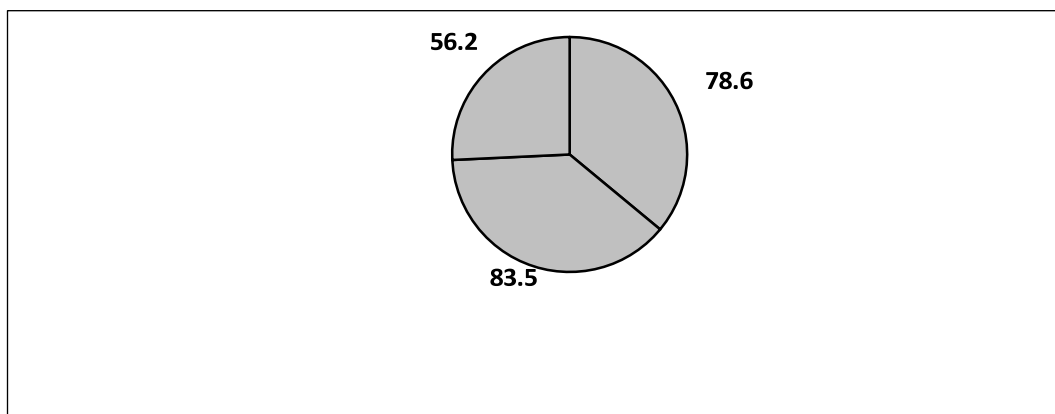


Рисунок 2.2 – Результати опитування одинадцятикласників за «Анкетою вивчення психологічних особливостей професійного самовизначення старшокласників»

В процесі проведення дослідження ми використали методику діагностики професійних інтересів (МДПІ) О. Мещерякової. Вона дозволила визначити, які види діяльності учень вважає цікавими та які професії можуть йому підходити, виявляючи схильність до тих чи інших професій (Рисунок 2.3 та Рисунок 2.4).

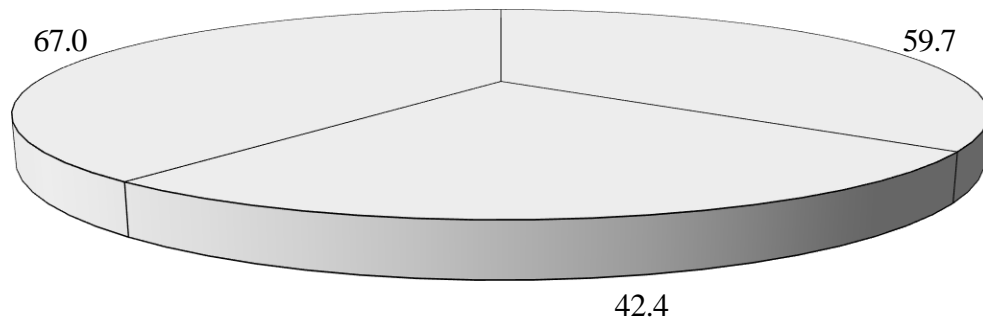


Рисунок 2.3 – Результати діагностики дев'ятикласників за методикою діагностики професійних інтересів (МДПІ) О. Мещерякової

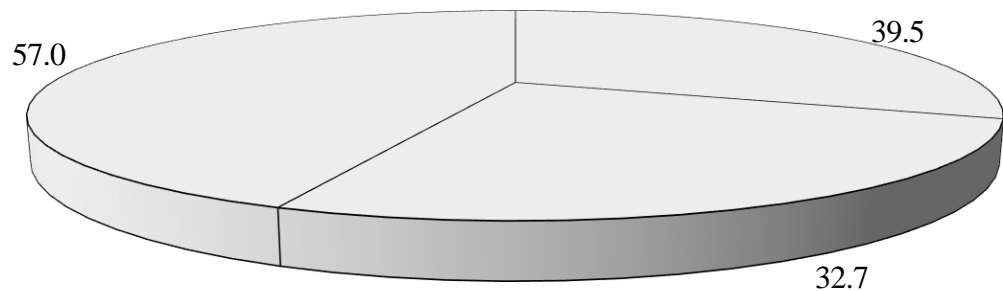
Підсумовуючи бали за різними аспектами (мотивація, самооцінка, інтереси), сформували загальний бал, що відображає рівень професійного самовизначення старшокласника.

- Високий рівень самовизначення: респондент має чіткі уявлення про свою майбутню професію, добре розуміє свої мотивації, інтереси і сильні сторони.
- Середній рівень самовизначення: респондент має деякі уявлення про майбутнє, але ще потребує допомоги у формулюванні професійних орієнтирів.
- Низький рівень самовизначення: респондент не має чітких уявлень про професійну діяльність, має труднощі з визначенням своїх інтересів і здібностей.

Високий рівень самовизначення мають в 9-А класі 17,5%, в 9-Б класі - 23,7%, у 9-В - 10, 7% респондентів.

Середній рівень самовизначення мають в 9-А класі 22,8%, в 9-Б класі - 33,9%, у 9-В - 22, 3% респондентів.

Низький рівень самовизначення мають в 9-А класі 59,7%, в 9-Б класі - 42,4%, у 9-В – 67,0% респондентів.



□ 11-А клас □ 11-Б клас □ 11-В клас

Рисунок 2.4 – Результати діагностики одинадятикласників за методикою діагностики професійних інтересів (МДПІ) О. Мещерякової

Учні відповідали на питання, що були згруповані за інтересами, а саме:

1. Інтерес до організаційної діяльності
2. Інтерес до робочих умов
3. Інтерес до сфери науки та досліджень
4. Інтерес до практичної роботи та виробничих процесів
5. Інтерес до мистецтва і креативних професій
6. Інтерес до роботи в сфері технологій
7. Інтерес до підприємництва та самозайнятості
8. Інтерес до роботи з інформацією
9. Інтерес до соціальних професій

В результаті ми одержали такі відповіді:

Високий рівень самовизначення мають в 11-А класі 37,7%, в 11-Б класі -33,4%, у 11-В - 20,3% респондентів.

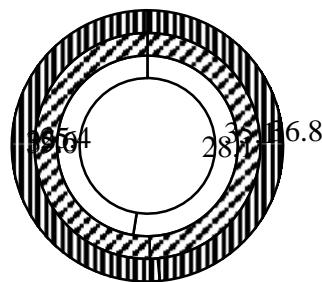
Середній рівень самовизначення мають в 11-А класі 22,8%, в 11-Б класі - 33,9%, у 9-В - 11, 3% респондентів.

Низький рівень самовизначення мають в 11-А класі 59,7%, в 11-Б класі – 32,7%, у 9-В – 57,0% респондентів.

Наступною методикою, яку ми використали в дослідженні, є методика «Тест на рівень самооцінки» Р.Мітчелл. Тест складається з ряду тверджень, на які респонденти повинні відповісти, обираючи один із варіантів відповіді, який найкраще відповідає їхньому відчуттю та ставленню до себе в даний момент часу.

Тест містить питання, які стосуються різних аспектів самооцінки, включаючи:

1. Ставлення до своїх досягнень. Як респондент оцінює свої успіхи та невдачі?
2. Самоповага та самовизнання. Як учень оцінює свою важливість і гідність у контексті соціальних взаємодій?
3. Упевненість у собі. Як респондент відчуває себе в різних ситуаціях, чи відчуває він здатність справлятися з труднощами?



□ 9 класи □ 11 класи

Рисунок 2.5 – Результати дослідження за методикою «Тест на рівень самооцінки» Р.Мітчелл.

Отже, тест на рівень самооцінки дозволив визначити поточний стан самооцінки особистості та окреслити шляхи для її корекції.

Низький рівень самооцінки виявлено і в дев'ятикласників (28,1%), і одинадцятикласників (25,4%) респондентів. На нашу думку, цим учням варто пройти тренінги з підвищення впевненості в собі та розвивати здатність приймати свої недоліки та досягнення.

Середній рівень самооцінки виявлено в дев'ятикласників (35,1%) і одинадцятикласників (35,6%)

Високий рівень самооцінки виявлено в дев'ятикласників (36,8%) і одинадцятикласників (39%)

Методикою, що дала можливість визначити рівень сформованості особистісної зрілості старшокласників в різних сферах життя, була методика І.Лушина.

Таблиця 2.1 – Результати дослідження за методикою І. Лушина, у %

Рівні	Учні 9 класів, у %	Учні 11 класів, у%
Низький	48	36
Середній	36	40
Високий	16	24

Отже, високий рівень зрілості (учень має високу емоційну стабільність, здатність до саморозвитку, гармонійні міжособистісні стосунки) притаманний 16% дев'ятикласників та 24% одинадцятикласників.

Середній рівень зрілості (учень може мати деякі труднощі в емоційному реагуванні або у відносинах, але в цілому стабільний і здатний до саморозвитку) властивий 36% дев'ятикласників та 40% одинадцятикласників.

Низький рівень зрілості (учень схильний до емоційних поривів, нестабільний в стосунках з іншими людьми, має обмежену здатність до саморефлексії) мають 48% дев'ятикласників та 36% одинадцятикласників.

На основі результатів дослідження ми рекомендували старшокласникам звернути увагу на конкретні аспекти, які потребують розвитку.

Наприклад, емоційна стабільність передбачає підвищення здатності до самоконтролю, управління стресом.

Соціальна зрілість вимагає розвитку комунікативних навичок, вміння вирішувати конфлікти.

Формування самосвідомості має на меті розвиток рефлексії та самопізнання.

2.3 Рекомендації психологам і педагогам щодо підвищення рівня професійного самовизначення старшокласників

Робота психолога з формування професійного самовизначення старшокласників має передбачати:

1. Індивідуальний підхід до кожного учня.
 - кожен старшокласник має свої унікальні здібності, інтереси, цінності та особисті особливості. Тому психолог використовує індивідуальний підхід, щоб допомогти кожному учневі знайти професійну діяльність, яка відповідатиме його інтересам та здібностям.
 - психолог враховує соціально-психологічний контекст: сімейну ситуацію, вплив оточення, стресові фактори, можливі внутрішні конфлікти та збереження позитивного емоційного стану учня.
2. Професійна орієнтація через тестування і діагностику.
 - психолог використовує різноманітні профорієнтаційні тести, анкети та діагностичні методики, щоб допомогти учням зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, інтереси та схильності. Це дозволяє визначити не лише інтелектуальні можливості, а й цінності, мотивації та ставлення до праці.
 - часто використовуються тести, які визначають типи інтелекту, професійну орієнтацію (наприклад, тест Холланда), а також методики для

оцінки психологічних особливостей особистості, таких як темперамент чи рівень стресостійкості.

3. Інтерв'ю і консультування.

- психолог проводить інтерв'ю з учнем, щоб з'ясувати його побажання, проблеми, страхи та сумніви щодо вибору професії. Це дозволяє зібрати більше інформації про особистість учня та його мотивацію, а також розкрити внутрішні конфлікти, якщо такі є.

- важливою частиною цього етапу є консультації з батьками, адже підтримка сім'ї може сильно вплинути на вибір учня. Психолог може організувати групові зустрічі або індивідуальні бесіди з батьками для обговорення кар'єрних планів і допомоги у вирішенні конфліктних ситуацій, якщо батьки мають інші погляди щодо вибору професії.

4. Робота з мотивацією і подоланням стереотипів.

- психолог працює з мотивацією учнів, допомагаючи їм зрозуміти важливість усвідомленого вибору професії, яка відповідає їхнім внутрішнім переконанням і бажанням, а не зовнішнім тискам (наприклад, настановам батьків чи соціуму).

- також важливо працювати з стереотипами щодо професій, які можуть обмежувати вибір старшокласника. Наприклад, стереотипи, що певні професії є «чоловічими» або «жіночими», або що тільки «популярні» професії гарантують успіх. Психолог допомагає учневі розширити горизонти вибору і визначити, яка професія дійсно відповідає його можливостям.

5. Аналіз життєвих цілей та цінностей.

- психолог допомагає учню виявити свої життєві цілі та цінності, що є важливим для прийняття професійного рішення. Це дозволяє не лише вибрати правильну професію, а й визначити, яка діяльність допоможе учневі реалізуватися у житті.

- заняття на тему цінностей можуть включати роботу з визначенням особистих пріоритетів, таких як: науковий розвиток, творчість, соціальний вплив, стабільність доходу тощо.

6. Розвиток професійних навичок через практичні заходи.

- психолог може організовувати практичні заходи, такі як тренінги, майстер-класи чи дні кар'єри, де старшокласники мають змогу спробувати себе в різних професіях і зрозуміти, що їм підходить.

- наприклад, організація екскурсій на підприємства, відвідування університетів або стажування в різних сферах допомагає учням побачити реальні умови роботи і оцінити свої можливості.

7. Групові заняття і тренінги.

- проведення групових тренінгів дає змогу старшокласникам працювати разом, взаємодіяти, ділитися своїми поглядами та досвідом щодо вибору професії. Це також корисно для розвитку командної роботи, лідерських якостей, комунікативних навичок, що є важливими для будь-якої професії.

- тренінги з розвитку «м'яких» навичок (soft skills) допомагають підліткам зрозуміти, як навички спілкування, управління часом, критичне мислення та емоційний інтелект можуть впливати на їхній успіх у професійному житті.

8. Підготовка до вибору та аналіз можливих шляхів розвитку

- психолог допомагає учням визначити можливі шляхи розвитку для обраної професії, зокрема, які навчальні заклади можуть забезпечити необхідну освіту, які курси чи додаткові навички необхідні для успішного кар'єрного зростання.

- важливо допомогти старшокласникам не тільки обрати професію, але й зрозуміти, як вони можуть досягти своїх цілей, розробити план розвитку для досягнення кар'єрних цілей.

9. Підтримка у процесі прийняття рішень.

- одним із ключових аспектів роботи психолога є підтримка старшокласників у процесі прийняття рішення, адже цей вибір часто є важким і емоційно насиченим. Психолог допомагає розібратися у власних бажаннях, зважити «за» і «проти», розвіяти страхи та сумніви, а також допомогти учням усвідомити відповідальність за вибір.

Для розвитку когнітивних здібностей і рефлексії у старшокласників педагогам необхідно застосовувати такі методи:

- активні методи навчання (проектна діяльність, дискусії, дослідницькі завдання);
- інтерактивне навчання (кейс-метод, мозкові штурми);
- регулярні вправи на саморефлексію (наприклад, ведення щоденників рефлексії або обговорення власних рішень на заняттях);
- стимулювання розвитку інтересів учнів через індивідуальні підходи, створення сприятливого навчального середовища, яке дозволяє учням працювати над проектами, які їм цікаві.
- участь у тренінгах, курсах, майстер-класах, стажуваннях, що дозволяє їм побачити реальні аспекти різних професій.
- створення середовища, в якому підлітки відчують підтримку своїх інтересів і можуть розвивати свою мотивацію через успіхи в досягненнях, допомогу з боку вчителів та батьків.

Також спільними зусиллями психолога та педагогів можна організувати такі профорієнтаційні заходи:

- Воркшопи та майстер-класи з різних професій. Це можуть бути практичні заняття, на яких старшокласники отримують базові навички в різних сферах: від ІТ та маркетингу до медицини або мистецтва. Наприклад, майстер-клас з програмування, дизайну, або кар'єрні консультації від психологів.
- Клуби за інтересами та професіями. Організація клубів, де учні можуть вивчати конкретні професії, брати участь в інтерактивних іграх та конкурсах, що імітують реальні робочі ситуації. Наприклад, клуб робототехніки, бізнес-клуб чи клуб лідерства.
- Кар'єрні дні та зустрічі з професіоналами. Запрошення людей, які працюють у різних сферах, для проведення презентацій, семінарів або навіть практичних сесій. Це можуть бути лікарі, програмісти, вчителі, юристи, підприємці тощо. Важливо, щоб учні мали змогу поставити питання і дізнатися більше про повсякденну роботу.

- Інтерактивні тести та тренінги з професійної орієнтації. Це можуть бути психологічні тести, анкети, або тренінги, які допоможуть старшокласникам визначити свої сильні сторони, інтереси та потенційні професії. Наприклад, тестування на предмет схильності до конкретних видів діяльності (креативні, технічні, управлінські тощо).
- Кар'єрні ігри та симуляції. Проведення ігор, що імітують процеси прийняття рішень, роботу в команді або управлінські навички. Це може бути, наприклад, симуляція роботи в бізнесі або організації проекту, де учні повинні вирішувати практичні завдання.
- Екскурсії на підприємства та до університетів. Організація поїздок до компаній, заводів або університетів, де учні можуть побачити, як працюють професіонали в різних сферах, познайомитися з процесами виробництва, досліджень, або освіти.
- Конкурси на кращий проєкт Влаштування конкурсів, де старшокласники зможуть презентувати свої ідеї та проєкти, розвивати підприємницькі навички та творчий підхід. Наприклад, конкурс на створення бізнес-плану, стартапу чи соціального проєкту.
- Індивідуальні консультації з кар'єрними радниками. Проведення індивідуальних зустрічей або онлайн-консультацій з професіоналами, які допомагають учням визначити свої пріоритети, оцінити здібності та підібрати найбільш підходящі професії.
- Панельні дискусії на тему «Майбутнє професій». Організація зустрічей із експертами, які розкажуть про нові та перспективні професії, тенденції на ринку праці, а також необхідні навички для досягнення успіху в певних сферах.

Висновки до розділу

Під час проведення дослідження використано опитувальник «Анкета вивчення психологічних особливостей професійного самовизначення

старшокласників». Відповіді дев'ятикласників показали, що більшість з них орієнтована на професії, що пов'язані з роботою з людьми. Дані анкетування одинадцятикласників показали, що більшість з учнів орієнтовані на професії людина-людина та творчі професії.

Методика діагностики професійних інтересів (МДПІ) О. Мещерякової. дала можливість визначити, які види діяльності учень вважає цікавими та які професії можуть йому підходити, виявляючи схильність до тих чи інших професій. Так, високий рівень професійного самовизначення мають в 9-А класі 17,5%, в 9-Б класі - 23,7%, у 9-В - 10, 7% респондентів. Середній рівень професійного самовизначення мають в 9-А класі 22,8%, в 9-Б класі - 33,9%, у 9-В - 22, 3% респондентів. Низький рівень професійного самовизначення мають в 9-А класі 59,7%, в 9-Б класі - 42,4%, у 9-В – 67,0% респондентів.

Опитування одинадцятикласників показало, що високий рівень професійного самовизначення мають в 11-А класі 37,7%, в 11-Б класі -33,4%, у 11-В - 20,3% респондентів. Середній рівень професійного самовизначення мають в 11-А класі 22,8%, в 11-Б класі - 33,9%, у 9-В - 11, 3% респондентів. Низький рівень професійного самовизначення мають в 11-А класі 59,7%, в 11-Б класі – 32,7%, у 9-В – 57,0% респондентів.

Наступною методикою, яку ми використали в дослідженні, є методика «Тест на рівень самооцінки» Р.Мітчелл.

Низький рівень самооцінки виявлено і в дев'ятикласників (28,1%), і одинадцятикласників (25,4%) респондентів. На нашу думку, цим учням варто пройти тренінги з підвищення впевненості в собі та розвивати здатність приймати свої недоліки та досягнення.

Середній рівень самооцінки виявлено в дев'ятикласників (35,1%) і одинадцятикласників (35,6%)

Високий рівень самооцінки виявлено в дев'ятикласників (36,8%) і одинадцятикласників (39%)

Методикою, що дала можливість визначити рівень сформованості особистісної зрілості старшокласників в різних сферах життя, була методика

І.Лушина. Так, високий рівень зрілості (учень має високу емоційну стабільність, здатність до саморозвитку, гармонійні міжособистісні стосунки) притаманний 16% дев'ятикласників та 24% одинадцятикласників. Середній рівень зрілості (учень може мати деякі труднощі в емоційному реагуванні або у відносинах, але в цілому стабільний і здатний до саморозвитку) властивий 36% дев'ятикласників та 40% одинадцятикласників. Низький рівень зрілості (учень схильний до емоційних поривів, нестабільний в стосунках з іншими людьми, має обмежену здатність до саморефлексії) мають 48% дев'ятикласників та 36% одинадцятикласників.

Отже, результати дослідження показали, що для підвищення рівня професійного самовизначення старшокласників потрібно покращити роботу з професійної орієнтації, що враховуватиме індивідуальні особливості учнів.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволяє зробити такі висновки:

1. Науковці різних напрямів досліджують професійне самовизначення через призму різних підходів. Так, психологічний підхід зосереджується на внутрішніх механізмах вибору, мотивації та самоусвідомлення особистості. Соціологічний підхід до професійного самовизначення акцентує увагу на зовнішніх соціальних факторах, таких як сім'я, культура, суспільні норми, соціальний статус і клас, що можуть істотно впливати на вибір професії. У працях філософів професійне самовизначення є частиною екзистенційного шляху людини до самореалізації та розуміння власного сенсу життя. Вибір професії розглядається не лише як соціальний чи психологічний акт, а як метафізичний процес пошуку істинного «я». Педагогічний підхід до професійного самовизначення акцентує увагу на процесах навчання і розвитку, які допомагають учням і студентам зрозуміти свої інтереси, здібності і можливості для вибору професії.

Отже, формування професійного самовизначення старшокласників є важливим процесом, який допомагає учням зрозуміти свої інтереси, здібності та цілі для майбутнього професійного розвитку.

2. Нами визначено основні групи факторів, що впливають на професійне самовизначення:

- особистісні фактори: інтереси та схильності, здібності та таланти, самооцінка, цінності та життєві орієнтири.
- соціальні фактори: сім'я, друзі та однолітки; суспільство і культура;
- освітні фактори: шкільна освіта, професійна орієнтація в школі, підготовка до вступу в ЗВО.
- економічні фактори: ринок праці, економічні умови.
- інформаційні фактори: інформація про професії, медіа та популярні культури.

- психологічні фактори: мотивація й амбіції, страх перед невдачею або помилкою, самооцінка та впевненість у собі.
- технологічні зміни.

3. Нами виокремлено психологічні особливості розвитку професійного самовизначення учнів старших класів, зокрема: формування самоусвідомлення та самооцінки; зростаюча потреба в автономії та самостійності; розвиток когнітивних здібностей і рефлексії; мотивація та інтереси; емоційний розвиток і психологічні бар'єри; роль цінностей та життєвих установок.

Під час проведення дослідження ми використали опитувальник «Анкета вивчення психологічних особливостей професійного самовизначення старшокласників». Відповіді дев'ятикласників показали, що більшість з них орієнтована на професії, що пов'язані з роботою з людьми. Дані анкетування одинадцятикласників показали, що більшість з учнів орієнтовані на професії людина-людина та творчі професії.

Методика діагностики професійних інтересів (МДПІ) О. Мещерякової дала можливість визначити, які види діяльності учень вважає цікавими та які професії можуть йому підходити, виявляючи схильність до тих чи інших професій. Так, високий рівень професійного самовизначення мають в 9-А класі 17,5%, в 9-Б класі - 23,7%, у 9-В - 10, 7% респондентів. Середній рівень професійного самовизначення мають в 9-А класі 22,8%, в 9-Б класі - 33,9%, у 9-В - 22, 3% респондентів. Низький рівень професійного самовизначення мають в 9-А класі 59,7%, в 9-Б класі - 42,4%, у 9-В - 67,0% респондентів.

Опитування одинадцятикласників показало, що високий рівень професійного самовизначення мають в 11-А класі 37,7%, в 11-Б класі - 33,4%, у 11-В - 20,3% респондентів. Середній рівень професійного самовизначення мають в 11-А класі 22,8%, в 11-Б класі - 33,9%, у 9-В - 11, 3% респондентів. Низький рівень професійного самовизначення мають в 11-А класі 59,7%, в 11-Б класі - 32,7%, у 9-В - 57,0% респондентів.

Методика «Тест на рівень самооцінки» Р.Мітчелл показала. Що низький рівень самооцінки виявлено і в дев'ятикласників (28,1%), і одинадцятикласників (25,4%) респондентів. Середній рівень самооцінки виявлено в дев'ятикласників (35,1%) і одинадцятикласників (35,6%). Високий рівень самооцінки виявлено в дев'ятикласників (36,8%) і одинадцятикласників (39%)

За результатами методики І.Лушина, що визначає рівень сформованості особистісної зрілості старшокласників в різних сферах життя, маємо такі результати: високий рівень зрілості (учень має високу емоційну стабільність, здатність до саморозвитку, гармонійні міжособистісні стосунки) притаманний 16% дев'ятикласників та 24% одинадцятикласників, середній рівень зрілості (учень може мати деякі труднощі в емоційному реагуванні або у відносинах, але в цілому стабільний і здатний до саморозвитку) властивий 36% дев'ятикласників та 40% одинадцятикласників, низький рівень зрілості (учень схильний до емоційних поривів, нестабільний в стосунках з іншими людьми, має обмежену здатність до саморефлексії) мають 48% дев'ятикласників та 36% одинадцятикласників.

Отже, результати дослідження показали, що для підвищення рівня професійного самовизначення старшокласників потрібно покращити роботу з професійної орієнтації, що враховуватиме індивідуальні особливості учнів.

4. За результатами дослідження розроблено рекомендації психологам і педагогам щодо підвищення рівня професійного самовизначення старшокласників.