

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

Психологічні особливості взаємозв'язку професійної ідентичності та
самооцінки старшокласників

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 24380

номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППмз-23-2

Підпис

Олена СОКОТЬ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

Науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

02 грудня 2024р.

Підпис

Таїсія КОМАР

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

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
Олени СОКОТЬ

1. Тема кваліфікаційної роботи: “Психологічні особливості взаємозв'язку професійної ідентичності та самооцінки старшокласників”
Керівник кваліфікаційної роботи: В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки
Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 60
2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 2 грудня 2024 р.
3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: методика діагностики самооцінки (Дембо–Рубінштейн); методика визначення рівня самооцінки (Г. М. Казанцева); методика «Дерево»; методика визначення професійних схильностей (Л. О. Йовайші); методика визначення професійної спрямованості особистості (Дж. Голланд).
4. Зміст кваліфікаційної роботи: Вступ, Розділ 1 Теоретичні аспекти співвідношення професійної ідентичності та самооцінки старшокласників; підрозділ 1.1 Психологічна характеристика професійної ідентичності та її становлення у ранньому юнацькому віці, підрозділ 1.2 Роль самооцінки у розвитку особистості та становленні професійної ідентичності старшокласників, Висновки до розділу; Розділ 2 Емпіричне дослідження взаємозв'язку професійної ідентичності та самооцінки старшокласників, підрозділ 2.1 Діагностичні методики і організація емпіричного дослідження, первинні результати та їх інтерпретація, підрозділ 2.2 Кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження, Висновки до розділу; Розділ 3 Психологічні рекомендації щодо оптимізації самооцінки та становлення професійної ідентичності старшокласників, підрозділ 3.1 Стратегії оптимізації самооцінки старшокласників, підрозділ 3.2 Підтримка розвитку професійних

інтересів та схильностей у старшокласників та становлення їхньої професійної ідентичності, Висновки до розділу; Висновки; Перелік джерел посилання; Додатки.

5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 6 рисунків.

• Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

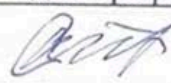
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

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 роботи	09 листопада 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	19 грудня 2024 р.	виконано

обувач



Олена СОКОТЬ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

ерівник роботи



В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості взаємозв'язку професійної ідентичності та самооцінки старшокласників»

Здобувач Олена СОКОТЬ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 102 сторінки, 5 таблиць, 6 рисунків, перелік джерел посилання складає 86 найменувань, 5 додатків.

Ключові слова: професійна ідентичність, самооцінка, взаємозв'язок, старшокласники, старший шкільний вік, професійне самовизначення, професійні схильності, професійна спрямованість.

Об'єкт дослідження: процес становлення професійної ідентичності у старшому шкільному віці.

Предмет дослідження: психологічні особливості взаємозв'язку професійної ідентичності та самооцінки старшокласників.

За результатами дослідження розроблено психологічні рекомендації щодо оптимізації самооцінки та покращення становлення професійної ідентичності у старшокласників.

Одержані результати можуть бути використані в процесі підготовки психологів та при проведенні профорієнтаційних занять і тренінгів та створенні корекційно-розвивальних програм для старшокласників, у семінарах і тренінгах для вчителів і батьків про те, як підтримати дитину у виборі професії.

Дипломник  Олена СОКОТЬ

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 2 грудня 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СПІВВІДНОШЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА САМООЦІНКИ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	13
1.1 Психологічна характеристика професійної ідентичності та її становлення у ранньому юнацькому віці.....	13
1.2 Роль самооцінки у розвитку особистості та становленні професійної ідентичності старшокласників.....	24
Висновки до розділу.....	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА САМООЦІНКИ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	36
2.1 Діагностичні методики і організація емпіричного дослідження, первинні результати та їх інтерпретація	36
2.2 Кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження	52
Висновки до розділу.....	58
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ САМООЦІНКИ ТА СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	61
3.1 Стратегії оптимізації самооцінки старшокласників.....	61
3.2 Підтримка розвитку професійних інтересів та схильностей у старшокласників та становлення їхньої професійної ідентичності.....	66
Висновки до розділу.....	69
ВИСНОВКИ.....	73
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	77
ДОДАТКИ.....	86
Додаток А Методика діагностики самооцінки (Дембо–Рубінштейн).....	86
Додаток Б Методика визначення рівня самооцінки (Г. М. Казанцева).....	88
Додаток В Методика «Дерево».....	89
Додаток Г Методика визначення професійних схильностей (Л. О. Йовайші).....	92
Додаток Д Методика визначення професійної спрямованості особистості (Дж. Голланд).....	97

ВСТУП

Актуальність дослідження. Формування професійної ідентичності є важливим етапом особистісного становлення старшокласників. У сучасних умовах, коли професійна діяльність визначає не лише матеріальну забезпеченість, але й можливості самореалізації, соціальне визнання та особистий статус, питання свідомого вибору професії набуває першочергового значення. У цей період активно формуються професійні інтереси, схильності та ідентичність, які стають фундаментом для подальшого розвитку і досягнення життєвих цілей особистості [71, с. 221].

Становлення професійної ідентичності як ототожнення людиною своєї особистості з образом професіонала у певній галузі є результатом самопізнання і самоусвідомлення людиною своїх природних професійних задатків і схильностей та професійного самовизначення.

Дослідженню феномену професійної ідентичності та різним аспектам професійного самовизначення особистості присвячено багато наукових праць [1; 2; 6; 9; 12–17; 23–25 та ін.]. Зокрема, Я. С. Андрушко розглянув професійну ідентичність особистості, як психологічний феномен [1]. Н. А. Кириченко визначила свідомий вибір, як чинник формування професійної ідентичності у юнацькому віці [31]. М. Д. Крицька з'ясувала психологічні особливості професійної ідентичності студентів-психологів на різних етапах навчання [37]. М. Марусинець описала прикладні аспекти дослідження професійної ідентичності особистості [47]. Ю. В. Орешета здійснила теоретичну інтерпретацію понять «ідентифікація» та «професійна ідентифікація» [54]. О. І. Остапйовський дослідив професійну ідентичність в структурі економічної свідомості особистості [55]. І. Р. Русановський розглянув передумови розвитку професійної ідентичності [61]. А. Ю. Ткаченко дослідив професійну ідентичність особистості в процесі професіоналізації [71].

Р. С. Кулаков дослідив особливості становлення самооцінки та рівня домагань старшокласників, як психологічних детермінант їх професійного самовизначення [39; 40].

Самооцінка, як ключовий елемент самосвідомості, відіграє важливу роль у здійсненні професійного вибору. Вона впливає на рівень впевненості у власних можливостях, на здатність ухвалювати рішення та долати труднощі. У ранньому юнацькому віці самооцінка є особливо вразливою до впливу різних факторів, таких, як власний досвід, оцінки оточуючих, соціальні стандарти та очікування. Адекватна самооцінка є необхідною умовою для успішного становлення професійної ідентичності [26, с. 91].

Різні аспекти самооцінки особистості розглянуто в низці наукових публікацій [5; 11; 20; 21; 33; 39; 46; 49; 50; 57; 58; 59; 60; 70]. Зокрема, С. М. Дмитрієва, Л. П. Бутузова дослідили психологічні особливості самооцінки та рівня домагань старшокласників [20]. С. М. Дмитрієва, Т. С. Гуменюк дослідили розвиток самооцінки та рівня домагань старшокласників, як умову підвищення їх конкурентоспроможності [21]. Г. І. Меднікова дослідила самооцінку та рівень домагань особистості, як динамічну систему [49]. М. М. Мельничук розглянула вплив стосунків юнаків із батьками на становлення їх самооцінки [50]. І. С. Попович показав самооцінку, як стрижневий компонент соціальних очікувань особистості [60].

Адекватний рівень самооцінки підвищує ймовірність позитивного професійного самовизначення, тоді, як низька самооцінка, може спричинити сумніви, нерішучість та уникнення прийняття рішень. Завищена самооцінка може призвести до вибору професій, які не відповідають реальним бажанням та в подальшому може стати причиною розчарувань [20, с. 167].

У сучасних умовах швидких змін у суспільстві, трансформацій на ринку праці та високих вимог до професійної мобільності молоді, дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та професійною ідентичністю набуває особливої актуальності. Старшокласники стикаються з низкою викликів, серед яких: високий рівень конкуренції і орієнтація на професії, що

вимагають гнучкості, інноваційного підходу та здатності до адаптації [21, с. 35]

Професійне самовизначення старшокласників є складним процесом, на який впливають не лише індивідуальні особливості, але й соціокультурні умови. Зокрема, глобалізація, інтеграція сучасних технологій у навчальний процес і соціальні очікування створюють нові виклики для молоді. Освітнє середовище, яке є важливим фактором соціалізації, може сприяти формуванню адекватної самооцінки та професійної ідентичності, або, навпаки, призвести до напруги, якщо не враховуються індивідуальні потреби й особливості учнів (В. В. Ярошенко [86]).

У зв'язку з цим важливим є не лише зовнішнє оточення, а й внутрішня мотивація старшокласників, яка безпосередньо впливає на їхнє професійне самовизначення. Роль соціальної підтримки з боку батьків, педагогів та шкільних психологів стає особливо важливою, коли вона поєднується з внутрішнім прагненням молоді до професійного розвитку. Т. А. Болкун (2010) підкреслює, що здатність до самостійного вибору професії формується в освітньому середовищі, яка враховує особливості кожного учня, його сильні сторони та індивідуальні потреби. Це дозволяє створити сприятливі умови для більш усвідомленого і обґрунтованого вибору професійного шляху.

М. М. Заброцький (2005) зазначає, що процес професійного самовизначення включає не лише усвідомлення власних здібностей, а й готовність до подолання труднощів, пов'язаних з реалізацією обраного професійного шляху. Отже, успішне формування професійної ідентичності залежить від інтеграції різних аспектів самосвідомості, таких, як: цінності, установки, цілі й рівень самооцінки.

В академічній психології нині існує багато досліджень, присвячених професійній ідентичності та самооцінці особистості, але немає емпіричних досліджень, в яких було би перевірено наявність взаємозв'язку між цими двома явищами. На нашу думку, таке дослідження допомогло би краще

зрозуміти, як сприяти становленню професійної ідентичності молодих людей, допомагаючи їм оптимізувати їхню самооцінку. Це дозволить оптимізувати підходи для психологічної підтримки старшокласників і створити більш ефективні програми консультування, які враховуватимуть індивідуальні потреби учнів.

Отже, ми виявили невідповідність між запитом психологічної практики на науково перевірені знання про зв'язок професійної ідентичності та самооцінки особистості, зокрема у старшокласників, та можливістю академічної психології надати готову відповідь на цей запит. Ця невідповідність і зумовила вибір теми нашого дослідження: «Психологічні особливості взаємозв'язку професійної ідентичності та самооцінки старшокласників».

Об'єктом дослідження є процес становлення професійної ідентичності у старшому шкільному віці.

Предметом дослідження є психологічні особливості взаємозв'язку професійної ідентичності та самооцінки старшокласників.

Мета дослідження – виявлення та з'ясування характеру взаємозв'язку між професійною ідентичністю та рівнем самооцінки у старшокласників.

Завдання дослідження:

- 1) описати психологічну характеристику професійної ідентичності та її становлення у ранньому юнацькому віці;
- 2) теоретично дослідити психологічні особливості взаємозв'язку професійної ідентичності та самооцінки старшокласників;
- 3) провести емпіричне дослідження взаємозв'язку професійної ідентичності та самооцінки у старшокласників;
- 4) розробити психологічні рекомендації щодо оптимізації самооцінки та покращення становлення професійної ідентичності у старшокласників.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що існує значущий взаємозв'язок між рівнем самооцінки та професійною ідентичністю у старшокласників: старшокласники з високою самооцінкою мають більш

усвідомлену й стабільну професійну ідентичність, тоді, як у старшокласників із низькою самооцінкою, спостерігаються невпевненість і коливання стосовно своєї професійної ідентичності.

Методи дослідження. З метою реалізації поставлених завдань було використано такі методи, як:

1) теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення;
2) емпіричні: спостереження, бесіда, анкетування за допомогою психодіагностичних методик, таких як:

- методика діагностики самооцінки (Дембо–Рубінштейн);
- методика визначення рівня самооцінки (Г. М. Казанцева);
- методика «Дерево»;
- методика визначення професійних схильностей (Л. О. Йовайші);
- методика визначення професійної спрямованості особистості (Дж. Голланд).

3) математичні методи статистичної обробки даних: обчислення середньоарифметичних показників по вибірці, стандартного відхилення, коефіцієнту кореляції між показниками шкал використаних діагностичних методик; статистичну обробку емпіричних даних здійснено за допомогою програмного забезпечення Microsoft Excel.

Експериментальна база дослідження: емпіричне дослідження проведене на базі Ліцею № 2 Хмельницької міської ради (м. Хмельницький, Хмельницька область). В емпіричному дослідженні взяли участь 35 школярів десятих класів, віком від 15 до 16 років.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що поглиблено уявлення про психологічні особливості взаємозв'язку професійної ідентичності та самооцінки старшокласників.

Практичне значення роботи полягає у розробці психологічних рекомендацій щодо оптимізації самооцінки та покращення становлення професійної ідентичності у старшокласників. Ці розробки можуть бути

використані вчителями, психологами закладів освіти у роботі зі старшокласниками.

Одержані результати можуть бути використані в процесі підготовки психологів та при проведенні профорієнтаційних занять і тренінгів та створенні корекційно-розвивальних програм для старшокласників, у семінарах і тренінгах для вчителів і батьків про те, як підтримати дитину у виборі професії.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечується методологічною та теоретичною обґрунтованістю вихідних положень, використанням валідних та надійних взаємодоповнюючих методів, що відповідають меті та завданням дослідження, репрезентативністю вибірки досліджуваних, кількісним та якісним аналізом отриманих результатів, використанням методів математичної статистики.

Апробація результатів дослідження: основні теоретичні та практичні положення дослідження було представлено на: Кафедральному науковому семінарі «Актуальні проблеми наукових досліджень здобувачів вищої освіти другого і третього рівнів – 2024» (м. Хмельницький, Хмельницький національний університет, кафедра психології та педагогіки, 19-20 вересня 2024 р.); Кафедральному науковому семінарі «Сучасні досягнення в наукових дослідженнях здобувачів вищої освіти другого і третього рівнів – 2024» (м. Хмельницький, Хмельницький національний університет, кафедра психології та педагогіки, 8-9 листопада 2024 р.); XIV Всеукраїнській науково-практичній конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (м. Хмельницький, Хмельницький національний університет, 28 листопада 2024 р.).

За результатами дослідження опубліковано тези в збірнику матеріалів XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (м. Хмельницький, Хмельницький національний університет, 28 листопада 2024 р.) [64] та подано до публікації статтю у фаховому

науковому журналі «Психологічні тревелоги» Хмельницького національного університету [65].

Структура роботи: складається зі вступу, трьох розділів, шести підрозділів, списку джерел посилання (86 позицій), 5 додатків. Загальний обсяг роботи – 102 сторінки. Основна частина роботи складає 73 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СПІВВІДНОШЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА САМООЦІНКИ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1 Психологічна характеристика професійної ідентичності та її становлення у ранньому юнацькому віці

Ранній юнацький вік, до якого належать учні старших класів, це період розвитку людини, коли більшість людей серйозно замислюються про своє професійне призначення і про вибір майбутньої професії. Професійна діяльність займає особливе місце серед різноманітних видів діяльності людини, адже вона надає людям можливість задовольнити все різноманіття своїх потреб, розкрити свої здібності, ствердитися, як особистостям. У процесі професійної діяльності відбувається формування особистості, розвиток її індивідуальності, виробляється система ставлень до світу, до суспільства, до себе. Тому професійне становлення особистості є важливим аспектом життя людини.

Під професійним становленням розуміється індивідуальний особистісний процес, основним елементом якого є індивідуальний вибір [79, с. 304]. Професійне становлення передбачає використання сукупності розгорнутих у часі прийомів соціального впливу на особистість, включення її у різноманітні професійно значущі види діяльності (пізнавальну, навчально-професійну та ін.) з метою формування у неї системи професійно важливих знань, умінь, якостей, форм поведінки та індивідуальних способів виконання професійної діяльності [81, с. 41]. Процес професійного становлення особистості веде до її професійної зрілості.

За кордоном широке визнання отримала періодизація Дж. Сьюпера, який виділив п'ять етапів професійної зрілості:

- 1) зростання – розвиток інтересів, здібностей (0-14 років);
- 2) дослідження – апробація своїх сил (14-25 років);

3) ствердження – професійна освіта і зміцнення своїх позицій у суспільстві (25-44 роки);

4) підтримування – створення стійкого професійного становища (45-64 роки);

5) спад – зменшення професійної активності (65 років і більше) [71, с. 221].

Згідно періодизації Дж. Сьюпера ранній юнацький вік – це другий період, коли відбувається дослідження і апробація юнаками своїх сил.

Український психолог В. Моляко запропонував свою періодизацію професійного розвитку особистості, що опирається на кваліфікаційний розвиток особистості, здобуття нею професійної майстерності, та містить 3 рівні:

1) непрофесійний рівень свідчить про те, що особистість не готова до виконання професійної діяльності, не володіє достатнім рівнем професійних знань або їх рівень занадто низький для самостійної трудової активності;

2) допрофесійний рівень передбачає оволодіння працівником професійними вміннями та навичками на початковому рівні; він ще не має достатнього потенціалу для самостійної трудової активності, проте вже може відтворити деякі з трудових дій та виконувати професійну діяльність під керівництвом наставника або у якості його помічника;

3) професійний рівень діяльності В. О. Моляко розмежовує на два підвиди: типовий (звичайний), рівень професійної майстерності.

Професійне становлення особистості не можна штучно відірвати від життєвого шляху в цілому. Більшість індивідів проходить через певні стадії розвитку в певні вікові періоди, при цьому їм відповідають і стадії їх професійного розвитку. Професійний розвиток особистості є поступальним і має дискретну структуру. На кожному з етапів з'являються специфічні новоутворення, що є показником перетворення кількісних показників розвитку в якісні [81, с. 42].

Таким чином, професійний розвиток особистості – складний процес, що має циклічний характер. Це означає, що людина не тільки вдосконалює свої знання, вміння та навички, а й розвиває професійні здібності, тобто стає професіоналом.

Професійне становлення і професійний розвиток особистості має багато аспектів, для опису яких використовується низка понять, таких як: професійне самовизначення, професійна ідентичність, професійні схильності, професійні орієнтації, професійна спрямованість особистості тощо.

Професійне самовизначення особистості охоплює тривалий період життя людини – від моменту виявлення першої дитячої зацікавленості у світі професій до моменту завершення професійно-активного життя. Сучасна особливість професійного самовизначення полягає в тому, що перед людиною не стоїть завдання вибирати професію на все життя [6, с. 302].

Професійне самовизначення, що розуміється, як знаходження сенсів виконуваної роботи, передуює професійній ідентичності. У цій термінології професійна ідентичність визначається, як самостійне й усвідомлене володіння сенсами здійснюваної роботи [37, с. 88]. Професійна ідентичність є продовженням більш загального особистісного самовизначення людини, коли професія виступає лише одним із засобів соціалізації та індивідуалізації людини. Вона завжди розвивається в умовах визначеної професійної спільноти, з якою людина себе ідентифікує, приймаючи її цінності, норми, правила та інші [1, с. 104]. Професійна ідентичність сьогодні є найбільш затребуваним видом соціальної ідентичності [81, с. 40].

Професійна ідентичність – психологічна категорія, що відноситься до усвідомлення своєї приналежності до певної професії й певного професійного співтовариства. Професійна ідентичність детермінована професійним спілкуванням і професійним досвідом, репрезентується за допомогою вербальних засобів через образ «Я». Професійна ідентичність є результатом професійної ідентифікації.

Професійна ідентифікація – це об'єктивна й суб'єктивна єдність із професійною групою, справою, що зумовлює спадкоємність професійних характеристик (норм, ролей і статусів) особистості. Професійна ідентичність формується у процесі самовизначення й слугує показником професіоналізму [37, с. 88].

Дослідженню феномену професійної ідентичності та різним аспектам професійного самовизначення особистості присвячено багато наукових праць [1; 2; 3; 6; 9; 12–17; 23–25; 27; 28; 31; 32; 35–38; 42; 43; 47; 51; 52; 53; 54; 55; 61; 63; 71–74; 76; 79; 80; 82; 86].

Професійна ідентичність, як один із провідних критеріїв становлення особистості професіонала може виконувати такі функції: соціального статусу (професійна приналежність), самоповаги, особистісної безпеки та зниження тривожності, самовдосконалення, професійного й особистісного росту, структурування життєвого часу і простору, віднайдення особистісного сенсу [1, с. 104].

Отже, професійна ідентичність визначається, як одна із важливих опор у житті людини. Здобуття професійної ідентичності веде особистість до збагачення Я-ідентичності особистості. Становлення професійної ідентичності особистості відбувається у контексті об'єднання механізмів особистісного розвитку та соціального буття особистості, під час внутрішньої роботи особистості з початком професійної діяльності [71, с. 221].

Сьогодні професійне самовизначення стає змістом всього активного професійного життя суб'єкта. Цей процес можна поділити на декілька етапів: професійний вибір, професійне навчання, формування кар'єрних планів та контроль за їхньою реалізацією, професійна адаптація, праця й реалізація особистості у професійній діяльності, вихід із професійного життя. Процес професійного самовизначення має циклічний характер, тому людина може повертатися на будь-який етап декілька разів [4, с. 45].

Становлення висококваліфікованого, мобільного, активного і конкурентоспроможного професіонала можливе лише за умов всебічного розвитку старшокласників, їх здібностей та творчого потенціалу. Особливо актуальною стає така робота з учнями старших класів, не тільки у зв'язку з тим, що сама ситуація вимагає від учня здійснити професійний вибір, але ще й тому, що в ранньому юнацькому віці загострюються потреби особистості у самопізнанні, самоусвідомленні і саморозумінні, актуалізуються процеси особистісного і професійного самовизначення. В період навчання у старших класах відбувається процес формування особистості, її внутрішнього світу. Зокрема, цей період є початком психофізіологічного розвитку формування особистості, крім того, відбувається радикальна перебудова внутрішнього світу особистості, зміна співвідношення компонентів емоційного і раціонального [6, с. 302].

Проблема професійного вибору старшокласників полягає у тому, що вони мають зробити відповідальний і самостійний вибір стосовно свого майбутнього. Здійснення зазначеного вибору вимагає цілеспрямованого процесу, метою якого є виявлення свого майбутнього призначення. Усвідомлення свого призначення, смислу життя та професіональний вибір спрямовують процес розвитку учнів старших класів і визначають їхнє майбутнє. Рівень самовизначення визначається через складний комплекс їхніх відчуттів, особливостей сприйняття дійсності. Образ “я”, сформований на даному етапі розвитку, індивідуальне сприйняття світу та ставлення, що формуються в індивідуальному досвіді старшокласників, мають суттєвий вплив на їх стосунки, рішення і вчинки [14, с. 171].

У сучасному світі, що швидко змінюється, на процес професійного самовизначення старшокласників суттєво впливають нові виклики та можливості. З одного боку, динамічний розвиток технологій та поява нових професій роблять вибір кар'єрного шляху складнішим та потребують більшої гнучкості та адаптивності від молоді. З іншого боку, доступ до інформації та

освітніх ресурсів стає дедалі доступнішим, що відкриває нові горизонти для саморозвитку та самореалізації.

Готовність учнів старших класів до вибору професії є інтегральним особистісним утворенням, що включає в себе стійке прагнення до певної професійної діяльності (виконання професійних завдань), наявність відповідних знань, умінь та навичок та комплексу індивідуальних психофізіологічних характеристик, які зумовлюють успішну професійну діяльність. Готовність до професійного самовизначення включає когнітивний, мотиваційний, практично-оперантний, психологічний, креативний та самооцінковий компоненти [17, с. 72].

Відповідно до педагогічного енциклопедичного словника професійне самовизначення – це «процес формування особистістю свого ставлення до професійної діяльності та спосіб його реалізації через узгодження особистісних та соціально-професійних потреб» [81, с. 36].

Самовизначення особистості може розглядатися, як результат і, як процес засвоєння, закріплення й прояву цілісних та значущих особистісних властивостей. Самовизначена особистість має цілісність «Я-концепції», що породжує її активність стосовно собі та обраної професії [12, с. 109].

На основі аналізу літературних даних М. Корольчук, Ю. Дроздова, В. Корольчук, В. Осьодло, А. Сипливий з'ясували, що, згідно з поглядами багатьох науковців, елементами професійного самовизначення є професійна спрямованість, тобто професійний інтерес та поінформованість, професійно значущі мотиви, вибірково-позитивне ставлення до професії, професійна самосвідомість, плани та наміри. Вчені зауважують, що розвиток суб'єкта професійного самовизначення виступає, як процес становлення професійної спрямованості, що обумовлено умовами освіти та виховання, психічною та соціальною активністю особистості, що виражається у зрілій внутрішній позиції, соціальними та культурними умовами [28, с. 45].

Професійне самовизначення людини відбувається у кілька етапів:

- дитяча гра (дитина бере на себе різні професійні ролі та “програє” окремі елементи поведінки, яка пов’язана з ними);
- підліткова фантазія (підліток мріє, що буде представником тієї чи іншої привабливої для нього професії);
- попередній вибір професії (охоплює весь підлітковий і більшу частину юнацького віку: учень оцінює різні види діяльності щодо своїх інтересів, здібностей, системи цінностей);
- практичне прийняття рішення (вибір професії: визначення рівня кваліфікації майбутньої праці, тривалості й об’єму підготовки до неї; вибір спеціальності) [28, с. 27].

Отже, професійне самовизначення особистості – складний і тривалий процес, який охоплює значний період життя. Його ефективність визначається ступенем узгодженості психологічних можливостей людини і змісту, вимог професійної діяльності, сформованості в особистості здатності адаптуватися до мінливих соціально економічних умов [12, с. 109].

На нашу думку, професійне самовизначення і професійне становлення особистості є частиною становлення особистості і становлення життєвої перспективи особистості. Становлення особистості всебічно розглядається у працях видатного сучасного українського психолога С. Д. Максименко [44; 45], Н. Спиця-Орищенко [66], Г. М. Федоришина [77] та інших авторів. Становленню життєвої перспективи в юнацькому віці присвятила своє дослідження А. Є Левенець [41]. Проблему ідентифікації особистості розглядає О. В. Мачинський [48]. Також професійне самовизначення є частиною особистісного самовизначення і складовою процесу самореалізації особистості. Особистісне самовизначення в юнацькому віці присвячені праці О. С. Давиденко [19], І. Г. Тітова [69] та ін. А поняття «самореалізації», укріпленню якого в психології дуже посприяли праці А. Маслоу і К. Роджерса, розглянуто зокрема у статті В. Гуцаловської [18].

Е. Фромм, аналізуючи умови існування людини у сучасному суспільстві, підкреслював, що свобода розвитку, відсутність маніпулювання з

боку держави або групи – головна умова повноцінного розвитку особистості та реалізації її унікальних можливостей. Єдина «керівна мета» розвитку – самовдосконалення особистості [7, с. 58].

Відповідно до таких уявлень про професійне самовизначення, ми відносимо до індивідуально-психологічних чинників професійного розвитку психологічні властивості особистості, які сприяють її адаптації у суспільному оточенні та професійній діяльності, а також стають основою для розвитку вищих рівнів самосвідомості та життєдіяльності. Серед цих чинників найчастіше виділяють: цінності, ставлення, життєві смисли; самосвідомість; Я-концепція, образ Я, самооцінки; потреби й пов'язані з ними цілі та мотиви поведінки, потреби у самовизначенні та реалізації сенсу життя; спрямованість особистості, інтереси, схильності; здібності, вміння, відповідність здібностей і вимог діяльності; саморегуляція, самодетермінація; життєві та професійні плани; діяльність, простір актуальних і потенційних дій [9, с. 257].

Професійне самовизначення пов'язане не стільки з життєвим досвідом, скільки з уявленнями особистості про майбутнє, необхідністю дослідити цілісну картину майбутнього у свідомості молоді, яка знаходиться у ситуації вибору. Ця картина має перспективний характер, що містить у собі життєві цінності, плани, орієнтири, й життєву мету, які й визначають вибір професії. Тому головними критеріями розвитку життєвої перспективи особистості слугуватимуть тривалість, оптимістичність, реалізм та міра узгодженості мети, цінностей і планів щодо свого майбутнього. Важливе значення в процесі професійного самовизначення мають індивідуальні особливості особистості, інтереси, схильності, здібності та їхня відповідність вимогам обраної професії [26, с. 91].

Головне завдання, що постає перед здобувачами загальної середньої освіти при виборі професії – це розв'язання протиріч між «хочу», «можу», «треба», тобто те, що й визначатиме програму дій особистості при досягненні кінцевої мети. Сфера «хочу» – це інтереси, прагнення, схильності, стан здоров'я. Сфера «можу» – здібності, особливості характеру, первинні навички

(внутрішні ресурси); можливості людини – ресурси зовнішні (матеріальний фактор, наприклад, при вступі до вузу, де потрібна плата за навчання). Сфера «треба» – це умови ринку праці, потреба суспільства на фахівцях цього профілю чи обґрунтований розрахунок устрою працювати [38, с. 87].

Таким чином, при виборі професії потрібно: знати якнайбільше професій; визначитись у своїх інтересах; знати, у яких навчальних закладах можна здобути ту чи іншу професію; мати основний та запасний варіанти професійного вибору (на той випадок, якщо не вдасться здійснити задумане; бажано мати досвід професійних проб: поспостерігати за робочим днем представника привабливої професії або спробувати попрацювати у цій галузі; оцінити свої можливості та здібності, їхню відповідність вимогам, які пред'являє професія. Внаслідок цих дій відбувається самовираження, самореалізація, самоствердження і самовдосконалення особистості впродовж усього життя, а регулятивну функцію при досягненні мети виконують ціннісні орієнтації [29, с. 137].

Свідомий вибір професії відбувається на базі сформованих уявлень про себе, при умові формування «Я-образу». Значну роль при цьому відіграють домінуючі мотиви й потреби самої особистості. Змістовний аспект усвідомленого вибору професії складає формування цілісної «Я-концепції», яка містить у собі уявлення особистості про індивідуально-психологічні особливості. Процесуальний аспект цього вибору відбувається в реалізації планів з оволодіння сферою діяльності відповідно до інтересів та здібностей [29, с. 137].

Професійні схильності є важливою частиною розвитку професійної самосвідомості особистості, формуючи основні передумови для вибору певної професії. Вони не виникають спонтанно, а формуються під впливом ряду факторів: генетичних передумов, соціальних очікувань і особистісних цінностей, які змінюються протягом життя. У ранньому юнацькому віці цей процес є особливо значущим, оскільки самосвідомість особистості ще формується, і тому вона є більш гнучкою та піддатливою до зовнішніх впливів [71, с. 221].

Внутрішня мотивація є рушійною силою, яка підштовхує молоду людину до формування професійних інтересів. Старшокласники, які з дитинства мають яскраво виражений інтерес до певної діяльності, виявляють стабільніші професійні схильності та часто легше адаптуються у майбутньому до обраної професії.

Ранній юнацький вік є вирішальним періодом, коли формуються основні психічні якості, що складають підґрунтя для професійного самовизначення, в цей період формується потреба у самовизначенні, яка стимулює інтерес до певних професій. В ранньому юнацькому віці важливими є не лише соціальні, а й внутрішньоособистісні фактори, які впливають на вибір професії. Старшокласники, які отримують підтримку в дослідженні своїх інтересів, легше знаходять професійні напрямки, які відповідають їхнім особистісним потребам [34, с. 93].

У дослідженнях Дж. Голланда професійні схильності розглядаються, як результат певного типу особистості, який формується ще в дитинстві і набуває зрілості в підлітковому віці. У своїй теорії він виокремлює шість професійних типів – реалістичний, дослідницький, художній, соціальний, підприємницький та конвенційний, які пов'язані з певними рисами характеру. У праці «Making Vocational Choices» (1985) Дж. Голланд зазначає, що кожен тип особистості відчуває схильність до різних професійних середовищ, що дозволяє йому краще реалізувати свої здібності. Наприклад, дослідницький тип прагне до аналітичної роботи, тоді, як художній, віддає перевагу творчості. Він підкреслює, що цей вибір також визначається соціальними умовами, які або підтримують, або стримують розвиток певних професійних інтересів [44, с. 94].

У нашому розумінні, професійна ідентичність є частиною феномену ідентичності особистості, якій присвятили свої праці Е. Еріксон [22], Т. М. Яблонська [84] та ін.

Згідно з Еріком Еріксоном, ранній юнацький вік є періодом, коли соціальна ідентичність стає одним із провідних аспектів розвитку. У роботі

«Identity and the Life Cycle» (1959) Е. Еріксон підкреслює, що процес ідентифікації з професією також пов'язаний із соціальною підтримкою та суспільними очікуваннями. Вибір професії, на його думку, є частиною процесу соціального становлення, коли людина прагне знайти свою роль у суспільстві. Він зазначає, що старшокласники, які мають позитивні соціальні контакти, легше долають труднощі професійного вибору і мають стабільніші професійні схильності [56, с. 75].

Альфред Адлер вказує на важливість сім'ї та соціального оточення у формуванні професійних інтересів. У роботі «Наука жити» (1930) він акцентує на тому, що професійні схильності часто визначаються зразками, які старшокласник отримує з найближчого соціального середовища. За А. Адлером, особливо важливою є підтримка сім'ї, оскільки діти, які відчують схвалення та розуміння з боку батьків, проявляють більше рішучості у своїх професійних виборах [72, с. 34].

Отже, професійне самовизначення старшокласників є багатограним процесом, який включає особистісний розвиток, психологічну підтримку, освітні технології та соціальні взаємодії. Комплексний підхід до цього процесу забезпечує не тільки успішне професійне становлення, але й сприяє гармонійному розвитку особистості, її самореалізації та соціальній інтеграції [8, с. 9].

Підсумовуючи зроблений вище огляд літератури стосовно змісту основних понять, якими позначають різноманітні аспекти професійного становлення особистості, ми склали таке уявлення про співвідношення цих понять. Професійне становлення особистості тісно пов'язане з її самоусвідомленням завдяки якому вона визначає своє ставлення до різних професій, визначає свої професійні уподобання, які відповідають її природним задаткам, і таким чином здійснює своє професійне самовизначення. Результатом професійного самовизначення є уявлення особистості про свою ідентифікацію з образом представника певної професії, тобто уявлення про свою приналежність до певної професії відповідно до

своїх природних задатків. Природні задатки до певної професії зумовлюють певний тип особистості, який визначає її природну професійну спрямованість та відповідні професійні схильності. Весь цей комплекс уявлень особистості про свою спорідненість із певною професією, про своє професійне ототожнення, становить професійну ідентичність особистості.

У процесі особистісного становлення для людини важливо пізнати і усвідомити свої природні задатки, професійну спрямованість, професійні схильності, щоб обрати для себе найбільш відповідну професію. Таке самопізнання і самоусвідомлення є основою становлення професійної ідентичності особистості. Воно найбільш активно відбувається в юнацькому віці під час навчання у старших класах загальноосвітньої школи, оскільки після закінчення школи необхідно зробити реальний вибір майбутньої професії. За недостатнього професійного самоусвідомлення вибір професії може відбутися під впливом сторонніх впливів і може не відповідати природним задаткам і схильностям людини.

Однією із складових самоусвідомлення людини є її самооцінка. Роль самооцінки у професійному самоусвідомленні і становленні професійної ідентичності особистості проаналізовано у наступному розділі.

1.2 Роль самооцінки у розвитку особистості та становленні професійної ідентичності старшокласників

Самооцінка відіграє ключову роль у становленні особистості. У ранньому юнацькому віці вона визначає погляди на життя, амбіції та очікування. Самооцінка безпосередньо впливає на поведінку та стиль життя. Під час проходження старшокласником через емоційну бурю, він знаходить самопізнання, що включає усвідомлення себе та ставлення до себе. Важливі аспекти нашого життя, такі, як взаємини з людьми, вимогливість до себе, ставлення до успіхів та невдач, значно залежать від самооцінки. Формування цілісної особистості є однією з основних тем у психологічній науці, особливо

в ранньому юнацькому віці, коли відбуваються значні зміни, які супроводжуються труднощами [56, с. 231].

Ранній юнацький вік розглядається як такий, під час якого суперечності розвитку набирають особливої гостроти та характеризується інтенсивним процесом формування самооцінки, швидким розвитком самосвідомості та здатністю спрямовувати свідомість на внутрішні психічні процеси, включаючи власний світ почуттів та потреби в самопізнанні. Це зумовлено специфічними явищами, які свідчать про перехід від молодшого шкільного віку до дорослості, що супроводжується кризою та якісною перебудовою всіх сторін розвитку особистості. У цей період в старшокласників спостерігається незадоволення самим собою, а також починає розвиватися здатність оцінювати себе не тільки залежно від вимог дорослих, але й на основі власних стандартів [67, с. 146].

Різні аспекти самооцінки особистості розглянуто в низці наукових публікацій [5; 11; 20; 21; 33; 39; 46; 49; 50; 57; 58; 59; 60; 70]. Самооцінка особистості тісно пов'язана з розвитком її самосвідомості. Феномену самосвідомості особистості присвятили свої праці, зокрема, М. Й. Боришевський і О. І Киричук [10], О. В. Камінська [30] та інші.

Самооцінка є результатом певного самосприйняття особистості і проявом певного самоствавлення особистості. Психологічні особливості самосприйняття в юнацькому віці розглянуто у статті Т. Д. Щербан і О. В. Ковач [83], а самоствавлення особистості досліджується, зокрема, у працях Ж. В. Сидоренко, О. О. Недбалюк [62], К. В. Хоменко [78], І. В. Яворської-Ветрової [85] та ін.

Основним інтеграційним ядром індивідуальності є самооцінка особистості, яка багато в чому визначає життєві позиції людини, рівень її прагнень та очікувань. Самооцінка впливає на формування стилю поведінки і життєдіяльність людини. Іншими словами, самооцінка зумовлює динаміку і спрямованість розвитку особистості. Переживання різних емоцій, які супроводжують процеси самопізнання, формують у людини ставлення до себе [60, с. 55].

Самооцінка містить в собі вміння оцінити свої сили й можливості, поставитися до себе критично. Вона дозволяє людині приміряти свої сили до завдань та вимог навколишнього середовища і, відповідно до цього, самостійно ставити перед собою певні цілі й завдання.

Таким чином, самооцінка становить основу рівня домагань, тобто рівня тих завдань, до здійснення яких людина вважає себе здатною. Присутня в кожному акті поведінки, самооцінка є важливим компонентом в управлінні цією поведінкою. Все це і робить самооцінку важливим фактором у формуванні особистості [57, с. 76].

Перші спроби вивчити самооцінку та її особливості зробив американський психолог та філософ У. Джеймс. На його думку, самооцінка охоплює самовдоволення й невдоволення собою. До самовдоволення відносяться гордість, суєтність, марнославство й зарозумілість, до невдоволення – скромність, невпевненість, збентеження, сором, каяття, розпач, свідомість власної ганьби. Він робив акцент на регуляторному аспекті самооцінки, тобто розглядав її, як найважливіший компонент саморегуляції особистості [11, с. 35].

Е. Еріксон звертав увагу більше на емоційний аспект самооцінки. На його думку, самооцінка – одна зі складових Я-концепції й пов'язана з емоційним ставленням до свого «Я». Вона показує те, наскільки людина себе любить, поважає, цінує та позитивно ставиться до того, що з нею відбувається. Відповідно, якщо у людини низька самооцінка – вона себе не приймає, заперечує й негативно до себе ставиться. Тобто самооцінка – певний рівень розвитку самоставлення особистості. Е. Еріксон припускає, що завдяки самооцінці формується певне оціночне ставлення до себе.

Самооцінка є усвідомленням власної ідентичності незалежно від мінливих умов середовища, проявом самосвідомості індивіда. Вона істотно впливає на ефективність діяльності й на становлення особистості на всіх етапах розвитку. Залежність характеру й продуктивності всіх форм зовнішньої активності суб'єкта від його відношення до себе знайшла

багаторазове підтвердження у психологічних дослідженнях, зокрема у роботах Е. Еріксона. Психологічні дослідження переконливо доводять, що особливості самооцінки впливають і на емоційний стан, і на ступінь задоволення своїм навчанням, життям і на стосунки з оточуючими. Тому ставлення людини до самої себе є однією з фундаментальних властивостей її особистості [56, с. 187].

Теоретично самооцінка починає розвиватись вже в ранньому віці, саме в цьому віці починає формуватись істинна самооцінка – оцінка людиною самої себе, де перевага віддається критерію свого внутрішнього світу, обумовлена власним «Я».

Одним з головних аспектів є те, що ранній юнацький вік супроводжується новим етапом розвитку самосвідомості та змінами в Я-концепції, орієнтований на вивчення та розуміння себе. Найбільш помітні зміни стосуються змістовної складової самооцінки старшокласників. Вони переходять від фрагментарного сприйняття себе до розгорнутої та багатогранної Я-концепції. Поступово відбувається відхід від прямого копіювання оцінок дорослих, зростає опора на внутрішні критерії. Старшокласники здатні аналізувати й охоплювати всі аспекти своєї особистості, адекватно оцінюючи свої переваги та недоліки. Багато досліджень показали, що незважаючи на дратівливість, емоційність та складнощі у спілкуванні, старшокласники виявляють чесність, доброту та справедливість у своїй діяльності. Високий рівень самокритичності допомагає їм визнавати свої негативні риси та викликає бажання позбутись їх.

Самооцінка людини формується під впливом різних чинників. Це й порівняння образу реального «Я» з образом ідеального «Я», тобто з уявленням про те, якою людиною хотіла б бути. Це й привласнення людиною тих оцінок і стандартів, які вона отримує від інших людей, насамперед від свого найближчого оточення [68, с. 157].

Самооцінка старшокласників є досить різноманітною, різнобічною, узагальненою за змістом. Старшокласники оцінюють не тільки окремі риси

характеру, а й свою особистість загалом. У старшокласників виникає інтерес до себе, якостей своєї особистості, потреба оцінити, порівняти себе з іншими, розібратися у своїх почуттях і переживаннях. Старшокласника характеризують підвищена увага до внутрішнього світу інших людей, до самоаналізу, поява здатності до самовиховання.

За змістом самооцінка може бути адекватною і неадекватною. За адекватної самооцінки суб'єкт правильно співвідносить свої можливості і досягнення, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагається ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити насправді. Іншими словами, адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реального бачення себе, тобто без занадто великої переоцінки, але і без зайвої критичності щодо свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань.

Неадекватна самооцінка, в свою чергу, поділяється на занижену та завищену. Занижена самооцінка – розбіжність ідеального й реального «Я» та неадекватна недооцінка себе суб'єктом. Завищена самооцінка – людина переоцінює саму себе та свої можливості. Частіше трапляється, що самооцінка є дуже занижена або дуже завищена, тобто далека від адекватної самооцінки, – це вже є проблемою і серйозно впливає на дії людини і відбуваються складнощі у комунікації людини з оточенням [44, с. 138].

Якщо розглядати розвиток самооцінки у ранньому юнацькому віці, то важливо, щоб старшокласник подобався собі, так, як формування самооцінки дитини у цьому віці може визначити світогляд її майбутнього. А якщо занадто розвинена самокритика, вона може зашкодити успішному майбутньому та щасливому сьогоденню [56, с. 179].

Найчастішими чинниками розвитку в дитини низької самооцінки є сім'я, друзі, поганий досвід, школа, проблеми з здоров'ям. Сім'я має дуже значний вплив на самооцінку старшокласника та загалом на його життя. Низька самооцінка може бути наслідком, коли батьки не підтримують свою дитину або взагалі не приділяють їй належної уваги через надмірну

зайнятість на роботі чи наявності у сім'ї двох та більше дітей. В такій сім'ї старшокласник виростає з відчуттям непотрібності, вчиться знецінювати свої проблеми, приховуючи їх.

Досить часто через недостатню підтримку або незацікавленість з боку батьків, старшокласник намагається різними способами привернути до себе їхню увагу: прагне бути найкращим в класі та серед свого оточення, досягає високих результатів у навчанні. Важливо зауважити, що старшокласник може витратити всі свої сили на постійне вдосконалення себе та на навчання не тому, що це приносить йому задоволення або він сам цього хоче, а через бажання привернути увагу батьків. Індивід витрачає час не на розвиток своїх інтересів та на заняття, які могли б стати основою його успішного майбутнього, а на те, щоб вразити когось та відчувати себе потрібним.

Сім'я впливає не лише на формування заниженої самооцінки дитини, а й на завищену також: батьки надмірно концентрують свою увагу на дитині і говорять, що вона «краща за інших» та всі «інші не варті її уваги». Під розвитком цих чинників у старшокласника формується завищена самооцінка, яка проявляється в зневажливому ставленні до оточення та його знеціненню.

Але сім'я не є найвпливовішим чинником у формуванні самооцінки дитини у ранньому юнацькому віці, адже дитина у цей час віддаляється від батьків і не хоче належати їхньому контролю та догляду. Старшокласники більшість свого часу приділяють своїм друзям, однокласникам, і саме друзі найбільше впливають на формування самооцінки. Старшокласники часто люблять жартувати, використовувати сарказм у спілкуванні. Тому можна ще й знизити самооцінку когось за допомогою невдалих жартів, хоча не маючи такого наміру [34, с. 119].

Дослідники виявили зв'язок між якістю взаємин старшокласника з однолітками та рівнем його самооцінки: відсутність позитивної уваги та підтримки впливає на формування негативного ставлення до себе. Різноманітні аспекти взаємин з друзями надають старшокласникам важливу

інформацію про їх власні неусвідомлені цінності стосовно інших людей і, отже, впливають на їх самооцінку [46, с. 32].

Дослідницька теорія «дзеркального Я» Ч. Кулі підкреслює, що позитивне ставлення значущих людей є одним з основних чинників, що визначають рівень самооцінки.

Зокрема, серед чотирьох джерел соціальної підтримки: батьки, вчителі, однокласники та близькі друзі, – батьківська підтримка і ставлення однокласників мають найбільший вплив на самооцінку старшокласників [50, с. 120]

Специфічним феноменом раннього юнацького віку є здатність до рефлексії батьківської думки і подальшої відбудови від неї, до вироблення власної позиції по відношенню до батьківської оцінки. Сенс цієї відбудови полягає в тому, що батьківська точка зору починає сприйматися лише, як деяка можлива точка зору на «себе».

Проте, при цьому не можна сказати, що у старшокласників відбувається відчуження від батьків. На запитання, де вони відчують найбільшу захищеність, відповідь «в сім'ї» зустрічається майже так само часто, як і відповідь «серед друзів».

Спираючись на висновки досліджень Дж. Розенберга, М. Н. Куперсмита і Л. Бахмана, спрямованих на встановлення залежності між формуванням Я-концепцій і взаємодією всередині сім'ї, С. Н. Гекас досліджував ступінь впливу, контролю та підтримки з боку батьків на самооцінку дитини. І в результаті дослідник зробив висновок, що обидва ці фактори, як загальний вираз зацікавленості батьків в дитині, позитивно впливають на її самооцінку [38, с. 52].

Інші дослідження виявили, що підтримка сім'ї і прийняття дитини та її прагнень батьками в найбільшій мірі впливають на рівень її загальної самооцінки, а шкільні успіхи і деякі фактори, пов'язані з вчителями (наприклад, когнітивно-емоційне прийняття вчителем учня), значимі лише для самооцінки здібностей [46, с. 78].

У дослідженнях також відзначається, що тепле, уважне ставлення батьків є основною умовою формування і подальшого підкріплення позитивної самооцінки у дитини. Жорстке, негативне ставлення батьків має зворотну дію: такі діти, як правило, сфокусовані на невдачах, вони бояться ризикувати, уникають участі в змаганнях, крім того, їм притаманні такі риси характеру, як агресія і грубість, а також високий рівень тривожності [11, с. 43].

Крім безпосереднього впливу батьківської оцінки та емоційного ставлення батьків до дитини, велике значення на формування самоствавлення має стиль спілкування в родині. Так, вирізняють два види стилю спілкування, – «симетричний» і «асиметричний», які різним чином впливають на самооцінку дитини. Симетричний стиль передбачає спілкування членів сім'ї, засноване на партнерських засадах. Таке спілкування сприяє формуванню у дитини системи власних критеріїв самооцінювання, оскільки самоповагу дитини підтримується не тільки поважним ставленням батьків, але також оцінкою ефективності її діяльності. Надалі це є чинником, що сприяє емансипації самооцінки дитини. Асиметричний ж стиль спілкування в сім'ї передбачає обмеження участі дитини у підготовці та прийнятті рішень, що веде в подальшому до формування у неї несприятливого самовідношення та образу Я [11, с. 63].

Таким чином, розглядаючи процес формування самосвідомості та самооцінки, необхідно зазначити, що формування самоствавлення дитини визначається не стільки реальною батьківською оцінкою і ставленням, скільки тим, як дитина суб'єктивно відображає і переживає батьківське ставлення та своє місце в сім'ї, тобто очікуваною оцінкою.

Важливо зазначити, що одним з чинників розвитку неадекватної самооцінки особистості раннього юнацького віку є досвід та події, які відбулись в минулому, такі, як: стресові життєві події (розлучення батьків чи переїзд в інше місто, країну); травма чи насильство; розлади настрою такі, як депресія; знуцання чи самотність; поточні медичні проблеми тощо. Ці фактори також є розвитком неадекватної самооцінки, адже дитина, маючи

такий досвід, може вважати себе особливою або думати, що з нею щось не так. І це сприяє чи завищеній, чи заниженій самооцінці індивіда [46, с. 84].

Отже, на розвиток неадекватної самооцінки дитини раннього юнацького віку впливає велика кількість чинників, які стикаються з особистістю у всіх сферах життя. Вони складають собою важливу систему повноцінного функціонування для життя дитини, і є необхідними для розвитку особистості. Самооцінка взаємодіє з цими сферами життя та відтворює ефективність та продуктивність життєвого шляху старшокласника.

Важливе значення для формування адекватної самооцінки набуває внутрішній світ дитини: риси її характеру (наявність акцентуації характеру), Я-концепція, переконання, почуття та інтереси. Я-концепція, розроблена К. Роджерсом, представляє собою систему уявлень про себе, яка визначає взаємодію особистості з навколишнім середовищем і формує ставлення до себе. Вона включає когнітивний, емоційний і ціннісний компоненти. Самооцінка, разом з самоповагою, самовираженням і самозакоханістю, належить до емоційного компонента. В рамках Я-концепції виділяються такі складові: Я-реальне, Я-ідеальне, Я-динамічне та Я-фантастичне. Головною у цій системі є розбіжність між Я-реальним і Я-ідеальним та потреба у прийнятті себе, яка з неї випливає.

Механізм саморегуляції Я-концепції виявляється у вербалізованій формі: власного бажання – «я хочу», усвідомлення своїх можливостей – «я можу», вимогливості – «мені потрібно», цілеспрямованості – «я прагну».

Узагальнюючи вищесказане, слід зазначити, що самоствавлення є одним із важливих елементів самосвідомості. Ранній юнацький вік супроводжується новим рівнем самосвідомості та змінами в Я-концепції, орієнтованої на вивчення та розуміння себе. Найбільш помітні зміни стосуються змістовної складової самооцінки старшокласників. Вони переходять від фрагментарного сприйняття себе до розгорнутої та багатогранної Я-концепції [56, с. 186].

Самооцінка є одним із центральних психологічних аспектів, які впливають на розвиток особистості старшокласника. Вона визначає, як

людина сприймає себе, свій внутрішній світ та взаємини з оточенням. Важливість самооцінки зумовлена тим, що вона безпосередньо впливає на формування особистої ідентичності, є основою для становлення ціннісних орієнтирів, розвитку почуття власної гідності та самоповаги. У цьому віці, коли відбуваються значні зміни, як у фізіологічному, так і в психологічному плані, самооцінка стає одним із базових чинників, які визначають внутрішній баланс та емоційний стан старшокласника.

Самооцінка старшокласника формується під впливом багатьох факторів. До них належать, зокрема, взаємини з батьками, які задають перші моделі самооцінки через оцінку та підтримку. Старшокласники, які відчують батьківське схвалення і прийняття, зазвичай демонструють вищий рівень самооцінки, ніж ті, хто відчуває критику або байдужість. Не менш важливими є взаємини з однолітками, адже саме в ранньому юнацькому віці спілкування з друзями стає пріоритетним, а прийняття групою часто визначає рівень задоволення собою та своїм місцем у соціумі. Також варто відзначити, що досягнення у навчанні, спорті і мистецтві створюють додаткові стимули для формування адекватної самооцінки, підтримуючи відчуття успіху і визнання.

Важливим аспектом є те, що старшокласники з адекватною самооцінкою краще сприймають зворотний зв'язок, здатні продуктивно працювати над собою та досягати поставлених цілей. Така самооцінка виступає, як внутрішній регулятор, який допомагає старшокласникові реалістично оцінювати свої досягнення, вміти аналізувати свої помилки і сприймати їх, як можливості для зростання, а не, як поразки. У результаті це сприяє розвитку таких важливих особистісних рис, як наполегливість, стійкість до стресу та здатність конструктивно взаємодіяти з іншими.

Не менш значущою є роль самооцінки у формуванні соціальних навичок старшокласника. Адекватна самооцінка сприяє відкритості у спілкуванні, що допомагає старшокласнику побудувати довірливі стосунки, розвивати емпатію і відчуття співчуття до оточуючих. Така особистість

легше інтегрується в соціальні групи, приймає участь у різних видах діяльності, що дозволяє їй вивчати та розуміти різні типи міжособистісних взаємодій. Старшокласники з низькою самооцінкою, навпаки, можуть мати складнощі у взаємодії з однолітками, оскільки часто відчують тривогу, страх відторгнення або невпевненість, що створює бар'єри для побудови позитивних соціальних контактів.

Важливим елементом є і те, як самооцінка впливає на становлення почуття автономності старшокласника. Адекватна самооцінка допомагає формувати впевненість у власних силах, розвиває відповідальність за власні вчинки, сприяє готовності приймати рішення та відповідати за їх наслідки. Така самооцінка дозволяє старшокласникові мати чітке уявлення про власні здібності, розуміти, які саме якості потребують розвитку, а також бачити свої переваги, які допомагають виділятися серед інших. Відповідно, особистість, яка має адекватну самооцінку, здатна приймати виклики, бути гнучкою у вирішенні проблем та конструктивно реагувати на невдачі.

Роль самооцінки у розвитку особистості важко переоцінити, адже вона створює основу для самореалізації, визначає напрямок особистісного зростання та є передумовою для досягнення життєвого успіху в майбутньому. Старшокласники з адекватною самооцінкою, як правило, більш оптимістично налаштовані, мають внутрішню мотивацію до досягнень і менше піддаються впливу зовнішніх факторів, таких, як критика чи порівняння з іншими.

На основі проведених досліджень, можна стверджувати, що зв'язок між професійними схильностями та самооцінкою є динамічним і двостороннім. Коли старшокласник отримує позитивний досвід у процесі дослідження власних інтересів, його самооцінка зростає, що, у свою чергу, посилює мотивацію до вибору більш амбітних цілей. Водночас адекватна самооцінка формує критичний погляд на власні здібності, що допомагає уникнути завищених очікувань і ризиків, пов'язаних з планами. Цей баланс – одне з найважливіших досягнень, яке допомагає старшокласнику перейти від пошуку себе до впевненого планування професійного майбутнього [75, с. 6].

Таким чином, підтримка адекватної самооцінки є важливим завданням, як для батьків, так і для педагогів, оскільки лише за таких умов можливо забезпечити гармонійний та повноцінний розвиток особистості.

Висновки до розділу

Ранній юнацький вік – це період, коли молода людина відкриває для себе перші уявлення про те, ким вона хоче стати, і поступово формує свої професійні схильності. Цей процес непростий і часто сповнений внутрішніх протиріч та пошуку. Дослідження показують, що старшокласники сприймають свої інтереси, як основні сигнали, які визначають подальший вибір. Їм потрібні не лише знання про різні сфери, але й можливість досліджувати власні інтереси, пробуючи різні напрями. Саме тому професійні схильності в цей час є гнучкими, але разом з тим дуже чутливими до зовнішніх впливів і особистої самооцінки.

Самооцінка, як показує аналіз, не менш важлива, ніж самі інтереси, адже вона є базою, на якій будується будь-яке професійне прагнення. Адекватна самооцінка допомагає старшокласникам не боятися труднощів, легше долати перешкоди та ризикувати, пробуючи нове. Саме в цей час формується здатність особистості не лише ставити перед собою великі цілі, але й наполегливо досягати їх. У той же час занижена самооцінка може обмежити вибір, закріпити страхи та невпевненість, що віддаляє молодь від реалізації власних потенційних можливостей.

Процес становлення професійної ідентичності та самооцінки старшокласників є невід'ємною частиною особистісного зростання. Це визначає не тільки напрямок професійного вибору, але й закладає основи для здійснення самостійного, обґрунтованого і впевненого вибору в майбутньому. Такий підхід допомагає не лише розвинути у молоді впевненість у собі, але й сформувати стійку мотивацію до самореалізації, яка є необхідною для сучасного конкурентного середовища.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА САМООЦІНКИ СТАРШОКЛАСНИКІВ

2.1 Діагностичні методики і організація емпіричного дослідження, первинні результати та їх інтерпретація

Для з'ясування психологічних особливостей взаємозв'язку професійної ідентичності та самооцінки старшокласників ми провели емпіричне дослідження на базі Ліцею № 2 Хмельницької міської ради (м. Хмельницький, Хмельницька область). В емпіричному дослідженні погодились взяти участь 35 школярів десятих класів, віком 15-16 років.

У першому розділі цієї роботи ми з'ясували, що професійна ідентичність особистості є комплексом уявлень людини про свою професійну приналежність, про свою професійну спрямованість і про свої професійні схильності, на основі яких вона ідентифікує себе з образом представника певної професії.

Виходячи з цього, для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку професійної ідентичності та самооцінки старшокласників ми обрали такий психодіагностичний інструментарій:

- 1) методика діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейн;
- 2) методика діагностики самооцінки Г. М. Казанцевої;
- 3) методика самооцінки «Дерево»;
- 4) методика визначення професійних схильностей Л. О. Йовайші;
- 5) методика визначення професійної спрямованості особистості Дж. Голланда.

Всі обрані методики мають ряд переваг: є валідними і надійними – це означає, що вони дійсно вимірюють те, що вони насправді повинні вимірювати, і їх результати є відносно стабільними; є простими у використанні, і їх можна легко застосувати в різних умовах та вони не

вимагають від випробуваних спеціальної підготовки; є відносно короткими та це дозволяє заощадити час і зусилля.

Чотири методики подавалися у роздрукованому форматі – на бланках, п'ята методика – в електронному форматі за електронним посиланням. Це дало змогу старшокласникам проходити опитування по методикам у тій послідовності, яка їм комфортна, а нам це допомогло отримати результати кожної методики у таблицях, що значно полегшило аналіз результатів та оформлення висновків.

Методика діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейна (Додаток А) дозволяє виявити рівень самооцінки і підходить для індивідуального та групового дослідження. Тривалість виконання тестового завдання від 10 до 12 хвилин.

У ході проведеного дослідження за шкалою Дембо–Рубінштейна ми отримали результати, які предсталені на рисунку 2.1.

Серед досліджуваних домінує адекватний рівень самооцінки – 31 старшокласник (89 %), і це свідчить про те, що вони можуть ставити реально досяжні цілі. У них проявляється здатність об'єктивно оцінити себе, співставити свої знання, вміння, здібності та можливості із наявною ситуацією при виконанні певних завдань.

На другому місці знаходиться низький рівень самооцінки, який спостерігається у 4 старшокласників (11 %) і це свідчить про крайнє неблагополуччя в розвитку особистості. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і “захисна”, коли декларування самому собі – власного невміння, відсутність здатності і інше, дозволяє не докладати жодних зусиль.

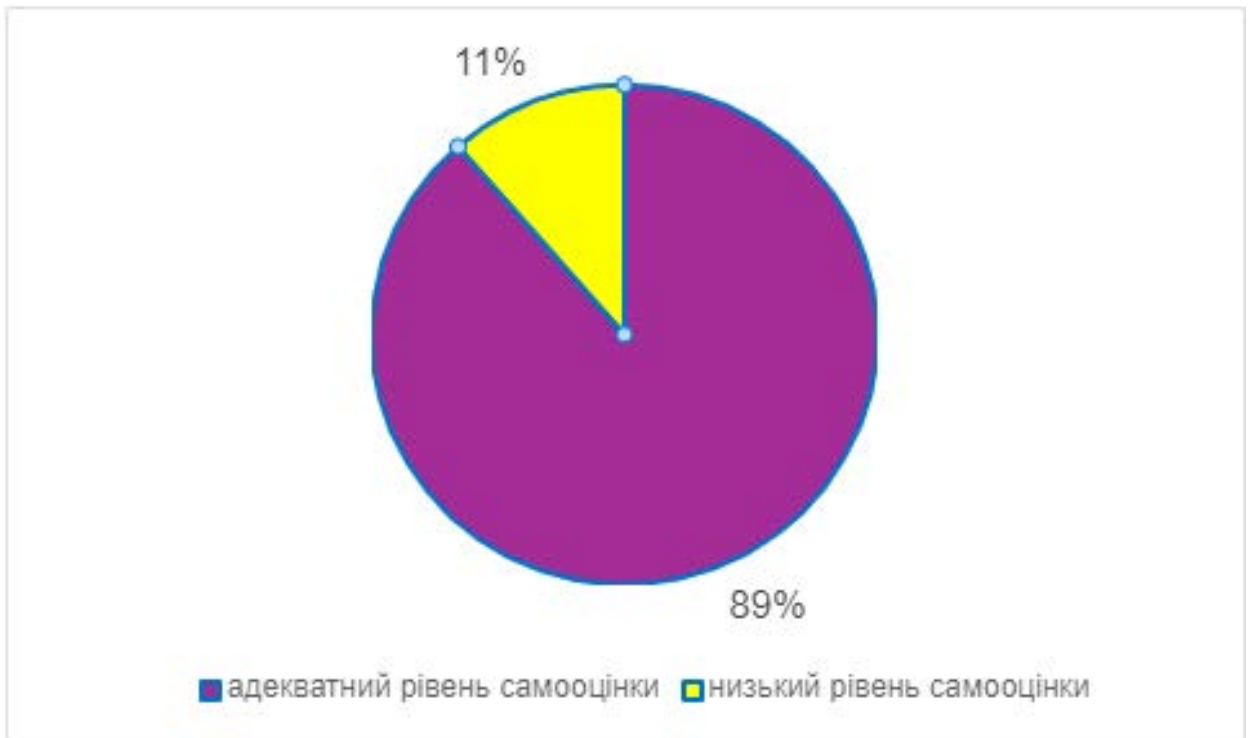


Рисунок 2.1 – Розподіл кількості досліджуваних старшокласників за рівнем самооцінки за методикою Дембо–Рубінштейн

Отже, у підсумку за методикою Дембо–Рубінштейн ми змогли з'ясувати, що у досліджуваних переважає адекватний рівень самооцінки. Проте, незалежно від того чи лежать в основі самооцінки власні міркування людини про себе, чи інтерпретації ставлення інших людей, самооцінка завжди носить суб'єктивний характер, при цьому її показниками можуть виступати адекватність і рівень.

Адекватність самооцінки виражає ступінь відповідності уявлень людини про себе об'єктивним основам цих уявлень. Так, наприклад, неадекватність в оцінюванні свого зовнішнього вигляду може бути викликана, як орієнтацією людини на зовнішні стандарти, оцінки, так і викривленими уявленнями про ці оцінки або незнанням їх.

Рівень самооцінки відбиває зв'язок між оцінюванням справжніх та ідеальних уявлень про себе. Адекватну самооцінку з тенденцією до завищення можна віднести до позитивного ставлення до себе. Низька

самооцінка, навпаки, може бути пов'язана з негативним ставленням до себе, з відчуттям власної неповноцінності.

Методика діагностики самооцінки Г. М. Казанцевої (Додаток Б) побудована у формі традиційної анкети.

Методика пропонує певну кількість тверджень до яких варто обрати один із трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації.

Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними.

Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10.

Інтерпретація:

від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку;

від -3 до +3 – про адекватну самооцінку;

від +4 до +10 – про завищену самооцінку.

У ході дослідження за методикою Казанцевої ми змогли з'ясувати, що серед досліджуваних переважає завищена самооцінка – 15 старшокласників (43 %), яка може свідчити про високі вимоги і нереалістичні очікування по відношенню до себе; 6 старшокласників (17 %) мають занижену самооцінку; 14 старшокласників (40 %) – адекватну самооцінку (рисунок 2.2).

Ранній юнацький вік визначається складністю та рухливістю. Те, саме можна сказати про самооцінку школярів, вона весь час коливається, нестабільна, тому старшокласник відчуває великий обсяг емоцій, які також мають значення. Для того, щоб у дитини формувалась адекватна самооцінка, вона має формуватися і розвиватися під певними умовами оточення.

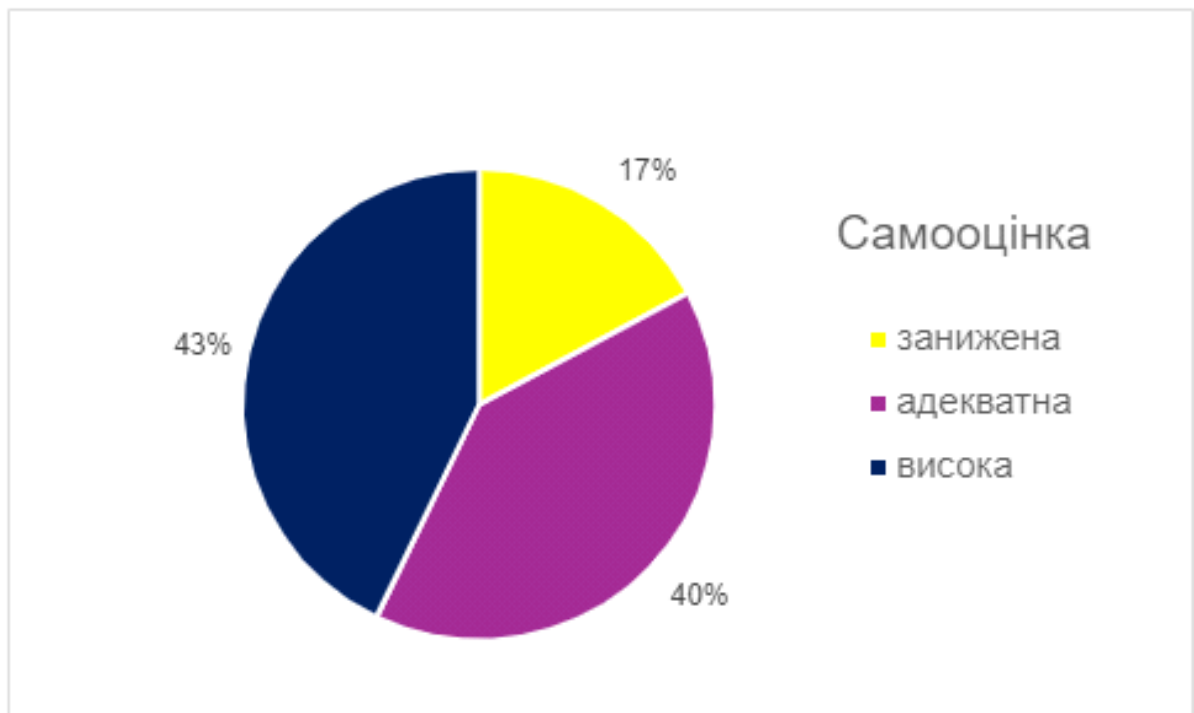


Рисунок 2.2 – Розподіл кількості досліджуваних старшокласників за рівнем самооцінки за методикою Г. М. Казанцевої

Отже, самооцінка раннього юнацького віку є вразливою складовою, яка впливає на всі сфери життя, має значення для майбутнього. Адекватна самооцінка в особистості – це хороші умови розвитку факторів. Оцінка своїх здібностей чи якостей залежить від системи цінностей старшокласника, які сформовані під впливом сім'ї, школи та комунікації з оточенням.

Методика «Дерево» (Додаток В). Проективна методика «Дерево» – це діагностичний тест, завдяки якому можна зрозуміти рівень самооцінки дитини, виявити причини проблем в спілкуванні і наскільки адекватно дитина сприймає себе в суспільстві. Тест актуальний і для дорослих.

Методика була запропонована на семінарі шкільних психологів в Одесі англійськими психологами Джоном і Дайан Лампен (1997 року) для забезпечення можливості більш повного вивчення особистості учня. Даний тест дітям дуже подобається.

Форма проведення: групова. Тривалість проведення: 10-15 хвилин.

За методикою «Дерево» ми отримали такі результати (рисунок 2.3): серед досліджуваних переважає адекватний рівень самооцінки – 20 учнів (57 %). На другому місці знаходиться занижений рівень самооцінки – 12 учнів (34 %). На третьому місці завищена самооцінка – 3 учня (9 %).

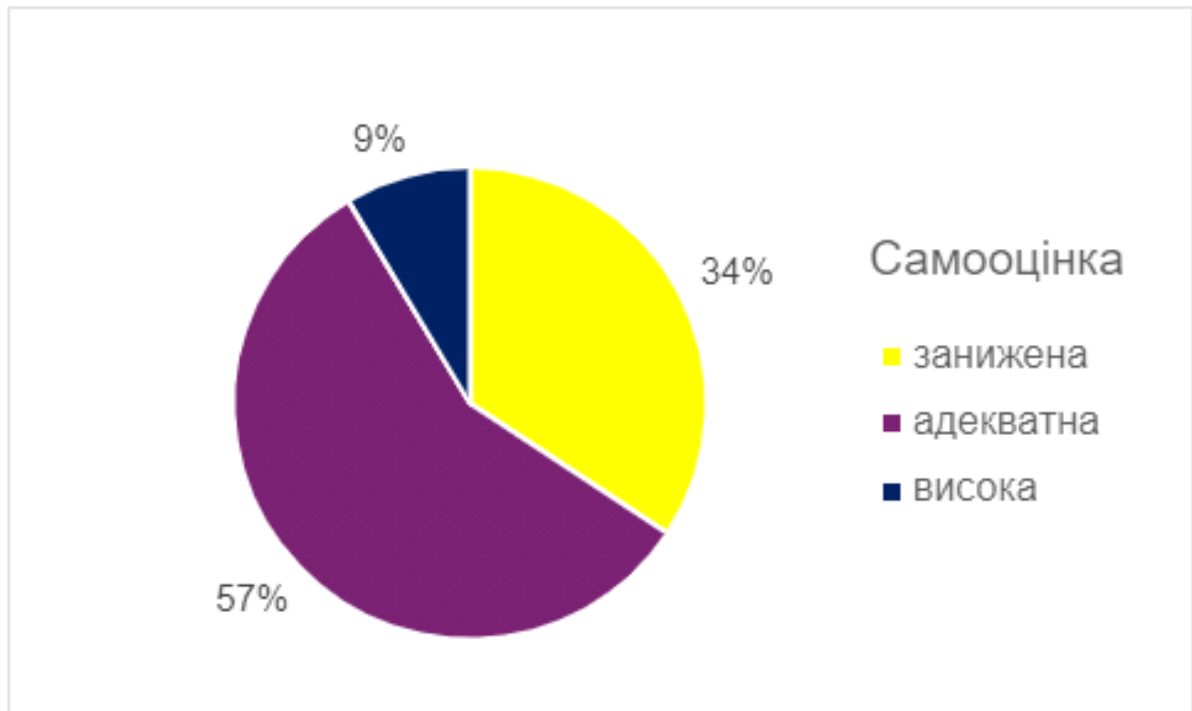


Рисунок 2.3 – Розподіл кількості досліджуваних старшокласників за рівнем самооцінки за методикою Дерево

Ранній юнацький вік – це перший перехідний період від дитинства до зрілості. Якісні зміни, що відбуваються в інтелектуальній та емоційній сферах особистості старшокласника (наприклад, інтенсивний і нерівномірний фізичний розвиток і ріст, новоутворення особистості), породжують новий рівень самосвідомості, потреб в самоідентифікації та рівному й надійному спілкуванні з однолітками й дорослими. Інтенсивний статевий розвиток призводить до почуттів та інтересів.

Вкрай висока або низька самооцінка дитини може супроводжуватися агресивною поведінкою, надмірною тривожністю, страхом перед новими знайомствами та соціальними контактами, егоцентризмом і безпорадністю в пошуку рішень у нестандартних ситуаціях.

Відомо, що найістотніші зміни у житті впливають на самооцінку старшокласників. Це пов'язано з тим, що саме в цей досить короткий період спостерігається різкий перехід від фрагментарного і недостатньо чіткого уявлення про себе до відносно повної і всебічної «Я – концепції». Так, кількість якостей, які старшокласники визнають у собі, удвічі більша, ніж у молодших школярів. Самооцінка старшокласників уже може охоплювати практично всі сторони їхньої особистості. Крім того, поліпшується і їхня оцінка власних недоліків.

Самооцінка також є можливим показником психологічних проблем окремих учнів і взаємовідносин в колективі. Оскільки шкільний колектив є основною референтною групою для старшокласників, проблеми в навчальній діяльності найчастіше спричинені або є наслідком поєднанням неадекватного статусу індивіда в самому колективі та неадекватної самооцінки.

Крім прямого впливу батьківських оцінок і емоційного ставлення до своїх дітей, стиль спілкування в сім'ї суттєво впливає на формування самоставлення.

Самооцінка і почуття дорослості є центральними подіями в ранньому юнацькому віці, де старшокласники відкривають себе. Вони починають захоплено аналізувати свій унікальний і мінливий внутрішній світ, власний досвід, особистісні характеристики та особливості взаємин з дорослими й однолітками. Відчуття дорослості впливає на їхнє ідеальне уявлення про себе і потребу зрозуміти себе.

Таким чином, ставлення, з яким старшокласники сприймають себе дорослими, певною мірою впливає на їхнє сприйняття і відчуття себе дорослим. Це ставлення до себе не обов'язково є усвідомленим.

Методика визначення професійних схильностей Л. О. Йовайші (Додаток Г). Ця методика спрямована на виявлення схильностей учнів до різних сфер професійної діяльності: роботи з людьми, практичної, інтелектуальної, естетичної, планово-економічної чи екстремальної.

Суть методики полягає у застосуванні непрямих питань, які виявляють приховану мотивацію, на відміну від більшості методик, у яких задаються прямолінійні питання. Методика пропонує закінчити певну кількість висловів, вибравши один з трьох варіантів відповідей: «а», «б» або «в».

Після заповнення бланка підраховується число обведених букв у кожній із шести колонок бланка і підсумовується кількість балів.

Інтерпретація:

10-12 балів – яскраво виражена професійна схильність;

7-9 балів – середньо виражена професійна схильність;

4-6 балів – слабо виражена професійна схильність;

0-3 бали – професійна схильність не виражена.

У ході дослідження за методом Л. О. Йовайші ми з'ясували, що 20 старшокласників (57 %) мають середньо виражену професійну схильність, 13 старшокласників (37 %) – слабо виражену схильність і 2 старшокласників (6 %) – яскраво виражену (рисунок 2.4).

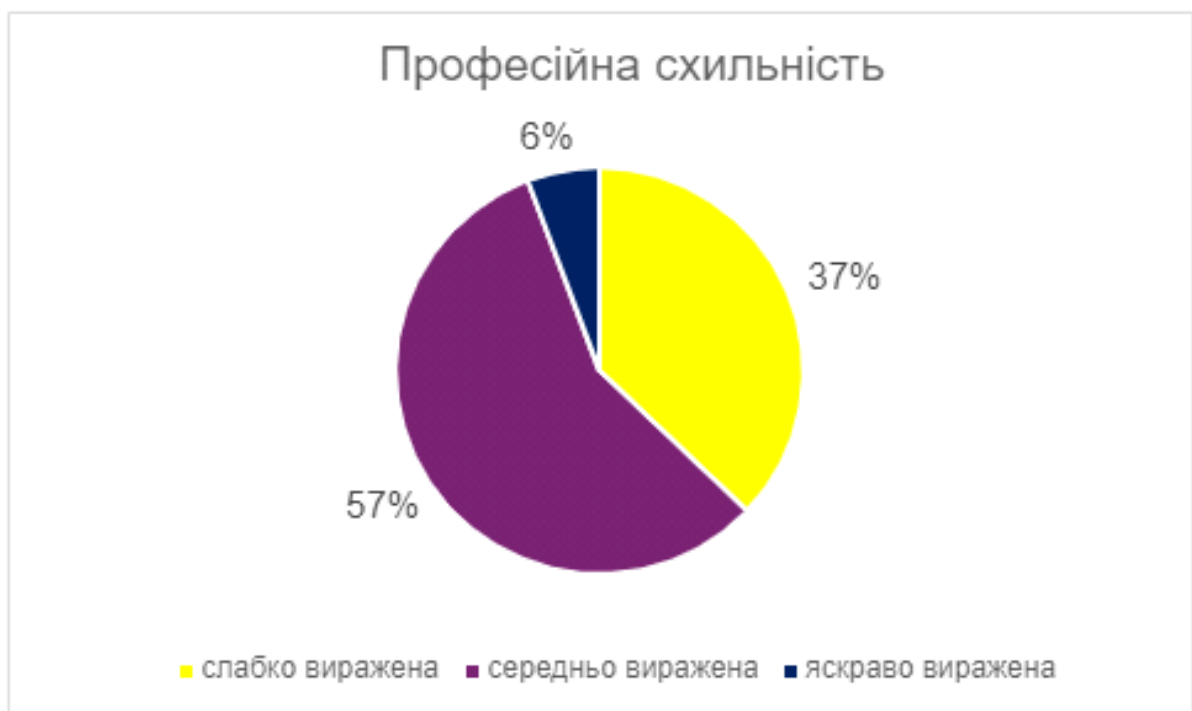


Рисунок 2.4 – Розподіл кількості досліджуваних старшокласників за рівнем професійної схильності за методикою Л. О. Йовайші

Розподіл кількості досліджуваних старшокласників за рівнем професійної схильності до виду діяльності за методикою Л. О. Йовайші подано на рисунку 2.5.

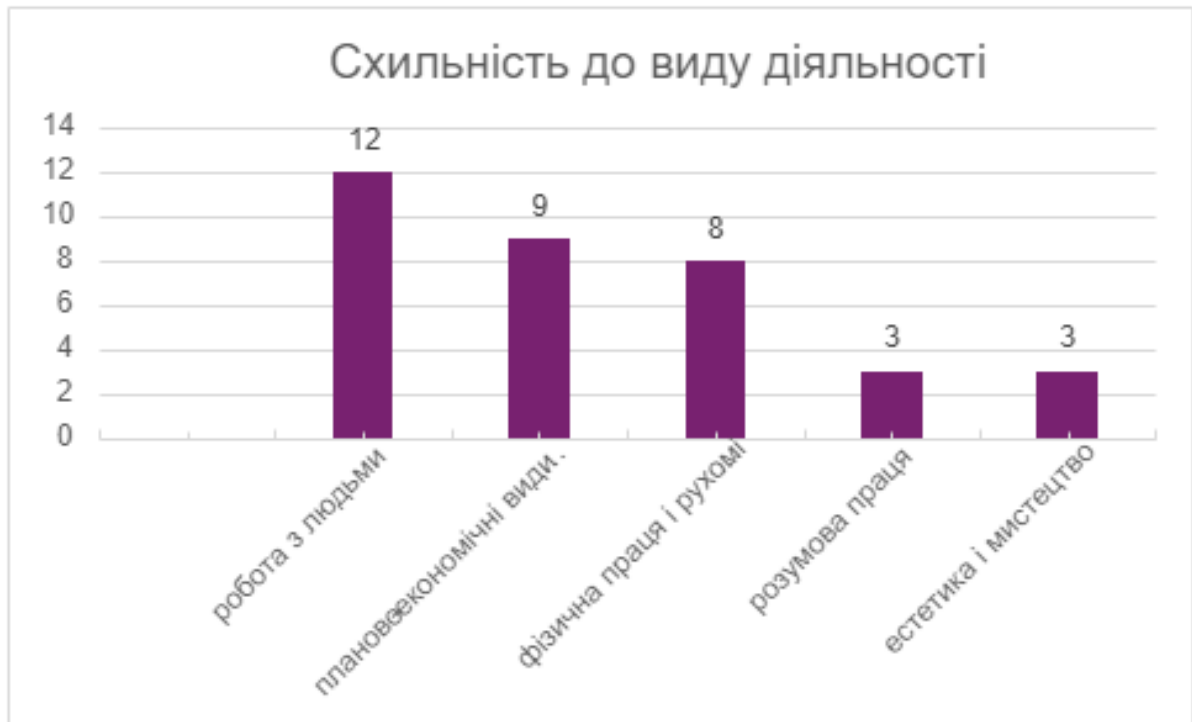


Рисунок 2.5 – Розподіл кількості досліджуваних старшокласників за рівнем професійної схильності до виду діяльності за методикою Л. О. Йовайші

Серед досліджуваних переважає схильність до роботи з людьми – 12 старшокласників (35 %). Вони найбільше схильні до професій, які пов'язані з обслуговуванням (побутовим, медичним, інформаційним), управлінням, вихованням та навчанням. Їм рекомендуються такі професії: вчитель, педагог, екскурсовод, вихователь, соціолог, психолог, менеджер з персоналу, слідчий та інші.

На другому місці – схильність до планово-економічних видів робіт, які передбачають задоволення матеріальних потреб – 9 старшокласників (26 %). Ці особи схильні до професій, які вимагають від людини зібраності та акуратності. Наприклад: економіст, бухгалтер, адміністратор, менеджер, підприємець, аудитор, спеціаліст з реклами, редактор, перекладач, лінгвіст, брокер, агент страхових компаній, комерсант, завгосп та інші.

На третьому місці знаходиться схильність до фізичної праці та рухомих видів діяльності – 8 старшокласників (23 %). Вони схильні до професій, які пов'язані із заняттями спортом, подорожами, експедиційною роботою, охоронною та оперативно-розшуковою діяльністю, службою в армії. Всі вони висувають особливі вимоги до фізичної підготовки, здоров'я та морально-вольових якостей. Їм рекомендуються такі професії: спортсмен, фотограф, експедитор, перукар, бармен, офіціант, стюардеса, продавець, закрійник, спеціаліст з ремонту, касир, медперсонал, бригадир, комірник, листоноша, фермер, водій-далекобійник, поліцейський, військовий та інші.

Інші види схильностей зустрічаються менше. Схильність до розумової праці мають 3 учня (8 %). Їм найбільше підходять професії, пов'язані з науковою роботою. Крім хорошої теоретичної підготовки у певних галузях науки, людям, які займаються розумовою діяльністю, необхідні такі якості, як раціональність, незалежність та оригінальність суджень, аналітичний склад розуму. Їм рекомендуються такі професії: вчений-дослідник, математик, фізик, хімік, кібернетик, археолог, геолог, інженер, юрист, лікар, еколог, архітектор, продюсер та інші.

Схильність до естетики та мистецтва мають 3 учня (8 %). Вони більш схиляються до професій творчого характеру, які пов'язані з образотворчою, музичною, літературно-мистецькою, акторсько-сценічною діяльністю. Люди творчих професій вирізняються оригінальністю мислення та незалежністю характеру, прагненням до досконалості. Їм рекомендуються такі професії: художник, дизайнер, письменник, поет, режисер, артист, конструктор, косметолог, костюмер, гример, кондитер, кравець-кутюр'є, квітникар.

Отже, чим вищий набраний бал, тим краще розвинута схильність до тієї чи іншої сфери діяльності. Правильне виявлення професійних інтересів і схильностей є важливим прогностичним чинником задоволення професією в майбутньому.

Методика визначення професійної спрямованості особистості Дж. Голланда (Додаток Д). У нашій країні та за кордоном досить поширена

методика американського професора психології Дж. Голланда, який ввів шкалу пристосованості типів особистості до різних професійних спрямувань.

Суть теорії Дж. Голланда полягає в тому, що задоволеність працею і успіх кар'єри залежать від відповідності типу особистості типу середовища обраної професії. За підсумками дослідження визначаються три домінуючі професійні середовища, рекомендовані для вибору майбутньої трудової діяльності. Перше з них буде найбільше відображати тип особистості, а друге і третє, які менш значущі, допоможуть підібрати резервні типи професій.

Методика Дж. Голланда дозволяє визначити, які інтереси і цінності є для випробуваного найбільш важливими.

В методиці пропонується 43 пари професій, причому в кожній парі потрібно вибрати одну: найбільш бажану. За кожне співпадіння з ключом нараховується 1 бал.

Результати, які ми отримали за методикою Дж. Голланда, представлено на рисунку 2.6.



Рисунок 2.6 – Розподіл досліджуваних старшокласників за рівнем професійної спрямованості за методикою Дж. Голланда

Серед досліджуваних переважає домінуючий тип особистості підприємливий – у 20 старшокласників (57 %). Люди цього типу мають лідерські інтереси; вони люблять працювати з людьми та брати на себе відповідальність; їм подобається працювати в динамічному середовищі; вони шукають роботу, яка вимагає від них ініціативності, лідерських якостей та ризику. Таким особистостям також притаманно обирати цілі, цінності та завдання, що дозволяють їм виявити енергію, ентузіазм, імпульсивність, домінантність, реалізувати любов до пригоди.

Друге місце за поширеністю займає конвенційний тип особистості – у 7 старшокласників (20 %). Люди цього типу мають практичні інтереси; вони люблять працювати з документами, цифрами, правилами; їм подобається працювати в організованому середовищі; вони шукають роботу, яка вимагає від них дотримання правил, порядку та відповідальності; вони надають перевагу чіткій структурованій діяльності і їм характерно такі якості, як серйозність, наполегливість, консерватизм, старанність. Відповідно до цього типу їхній підхід до проблем носить стереотипний, практичний та конкретний характер.

На третьому місці знаходиться інтелектуальний тип особистості, його мають 3 старшокласника (8 %), які орієнтовані на розумову працю. Люди цього типу мають інтелектуальні інтереси, вони люблять вчитися, досліджувати, вирішувати проблеми; їм подобається працювати з ідеями, вони шукають роботу, яка вимагає від них творчості, інтелектуальних здібностей і аналітичного мислення. Переважають теоретичні та до певної міри естетичні цінності. Їм подобається вирішувати завдання, які потребують абстрактного мислення. Робота здатна захопити їх настільки, що стирається грань між робочим часом та дозвіллям. Світ ідей для них може бути важливішим, ніж спілкування з людьми. Матеріальне благополуччя для них, зазвичай, не на першому місці.

Інші типи особистості зустрічаються рідше.

Соціальний тип особистості – 2 старшокласника (6 %). Люди цього типу мають соціальні інтереси, вони люблять працювати з людьми; їм подобається працювати в колективі; вони шукають роботу, яка вимагає від них комунікативних навичок, співпраці та взаємодії з іншими людьми. Таким особистостям притаманно ставити перед собою такі цілі та завдання, які дозволяють їм встановити тісний контакт з навколишнім соціальним середовищем. Мають соціальні вміння і потребують соціальних контактів. Прагнуть навчати, виховувати. Гуманні. Здатні пристосовуватися практично до будь-яких умов. Намагаються триматися осторонь інтелектуальних проблем. Вони активні та вирішують проблеми, спираючись головним чином на емоції, почуття та вміння спілкуватися.

Реалістичний тип особистості виявлено у 2 старшокласників (6 %). Люди цього типу мають практичні інтереси, вони люблять працювати руками, з технікою, тваринами; їм подобається працювати в реальному світі, вони шукають роботу, яка вимагає від них фізичної сили, навичок і вміння вирішувати проблеми; їм властива емоційна стабільність, орієнтація на сьогоднішній день. Представники цього типу займаються конкретними об'єктами та їх практичним використанням: речами, інструментами, машинами. Віддають перевагу заняттям, які потребують моторних навичок, спритності, конкретності. Люди реалістичного типу охоче роблять, ніж кажуть, вони наполегливі й впевнені у собі, у роботі віддають перевагу чітким і конкретним вказівкам. Дотримуються традиційних цінностей, тому критично ставляться до нових ідей.

Артистичний тип особистості виявлено у 1 старшокласника (3 %). Люди цього типу мають творчі інтереси, вони люблять працювати з образами, фарбами, звуками; їм подобається працювати в творчому середовищі; вони шукають роботу, яка вимагає від них самовираження, креативності та інтуїції. Особистості цього типу оригінальні, незалежні у прийнятті рішень, рідко орієнтуються на соціальні норми і схвалення; мають незвичний погляд на життя, гнучкість мислення, емоційну чутливість.

Відносини з людьми будують, спираючись на свої почуття, емоції, уяву, інтуїцію. Вони не виносять жорсткої регламентації, віддають перевагу вільному графіку роботи. Часто обирають професії, пов'язані з літературою, театром, кіно, музикою, образотворчим мистецтвом.

Такі результати дослідження свідчать про те, що досліджувані мають широкий спектр інтересів і здібностей. Вони можуть успішно працювати в різних сферах діяльності, але найбільше їх приваблює активна, підприємлива робота з людьми і структурований, практичний вид діяльності.

На основі отриманих результатів можна рекомендувати такі професії для досліджуваних:

- підприємливий тип особистості: директор, журналіст, адміністратор, підприємець, завідувач, телерепортер, товаровознавець, суддя, дипломат;
- конвенційний тип особистості: бухгалтер, юрист, офіціант, секретар, менеджер, економіст, фінансист, аудитор;
- інтелектуальний тип особистості: математик, фізик, астроном, ботанік;
- соціальний тип особистості: педагог, психолог, соціальний працівник, лікар, медсестра;
- реалістичний тип особистості: інженер, будівельник, водій, механік, фермер;
- артистичний тип особистості: художник, музикант, письменник, режисер, фотограф.

У дослідженнях, пов'язаних із психологічними характеристиками, особливо у сфері професійних схильностей і самооцінки, важливим є аналіз статистичних даних. Середні показники та стандартні відхилення є ключовими інструментами, які дозволяють оцінити і проаналізувати результати опитувань, зокрема, в дослідженні професійних орієнтацій старшокласників.

Середні показники відображають загальний рівень самооцінки та професійних схильностей серед респондентів. Вони дозволяють визначити наскільки учні задоволені своїм вибором професійної орієнтації та які аспекти їхньої самооцінки можуть потребувати покращення. Наприклад, середнє значення самооцінки може свідчити про загальну впевненість учнів у своїх силах та можливостях.

Стандартні відхилення, в свою чергу, вказують на варіацію або розподіл даних навколо середнього значення. Вони допомагають зрозуміти наскільки сильно різняться самооцінка та професійні схильності учнів. Низьке стандартне відхилення може свідчити про однорідність у групі, тоді, як високе – про значні відмінності у сприйнятті себе та своїх професійних можливостей.

Середньоарифметичні показники за кожною використаною нами шкалою у вибірці досліджених старшокласників відображають загальну тенденцію та представлені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5 – Середні показники та стандартні відхилення за шкалами використаних у емпіричному дослідженні діагностичних методик

Назва шкали	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Шкала самооцінки за методикою Дембо–Рубінштейн	53,17	11,82
Шкала самооцінки за методикою Г. М. Казанцевої	1,91	4,31
Шкала самооцінки за методикою «Дерево»	12,26	5,06
Шкала професійної схильності за методикою Л. О. Йовайші	7,03	1,32
Шкала професійної спрямованості за методикою Дж. Голланда	80,00	16,51

Аналізуючи середні показники та стандартні відхилення, представлені у таблиці 2.5, ми отримали глибше розуміння не лише загальних тенденцій серед старшокласників, а й виявили специфічні аспекти, які впливають на їхнє професійне становлення. Цей аналіз служить основою для подальшого розвитку навчальних програм та корекційних заходів, спрямованих на підтримку учнів у виборі професійного шляху.

Середнє значення по шкалі самооцінки за методикою Дембо–Рубінштейн становить $M = 53,17$ і це вказує на загалом помірний рівень самооцінки серед учнів. Стандартне відхилення – складає $SD = 11,82$ свідчить про те, що результати варіюються в досить широких межах, що може вказувати на значну різницю в самооцінці учнів.

Отримане середнє значення по шкалі самооцінки за Методикою Г. М. Казанцева становить $M = 1,91$ і може свідчити про відносно низький рівень самооцінки та може вказувати на непевненість у своїх силах і можливостях у виборі професійного шляху. Проте стандартне відхилення – $SD=4,31$ є досить високим і це може означати, що рівень самооцінки серед учнів має значні коливання: деякі учні можуть оцінювати свої можливості значно вище, ніж середній показник, в той час, як інші демонструють низьку самооцінку. Така варіативність може свідчити про різні фактори, які впливають на формування самооцінки, включаючи соціальне оточення, особистісні переживання та професійну орієнтацію. Аналіз середнього значення та стандартного відхилення за шкалою самооцінки Г. М. Казанцева дозволяє виявити загальні тенденції у сприйнятті себе старшокласниками, а також визначити конкретні потреби та проблеми, які можуть бути корисними для розробки програм підтримки і розвитку їхніх професійних схильностей.

Середнє значення по шкалі самооцінки за методикою «Дерево» складає $M = 12,26$ – і це може свідчити про помірний рівень самооцінки у старшокласників, який відрізняється від інших методик. Стандартне відхилення $SD=5,06$ показує, що показники самооцінки менш варіативні в

порівнянні з іншими шкалами, що може свідчити про більшу однорідність у групі учнів за цим критерієм.

Середнє значення по шкалі професійної схильності за методом Л. О. Йовайші становить $M=7,03$ і це може вказувати на невисокий рівень професійних схильностей серед учнів. Проте стандартне відхилення складає $SD=1,32$ і це свідчить про відносно низьку варіативність у професійних уподобаннях, що може вказувати на те, що більшість учнів мають схожі інтереси до певних професій.

Середнє значення по шкалі професійної спрямованості за методом Дж. Голланда $M=80,00$ вказує на високий рівень професійної спрямованості учнів, що може свідчити про те, що учні мають чітке уявлення про свої цілі на майбутнє. Стандартне відхилення $SD=16,51$ показує, що результати варіюються, але не так сильно, як у деяких інших шкалах, що вказує на певну узгодженість у професійній орієнтації учнів.

Отримані середні показники та стандартні відхилення дають цінну інформацію про рівень самооцінки та професійної орієнтації старшокласників. Помірні значення самооцінки за різними методиками свідчать про різноманітність у сприйнятті себе серед учнів, тоді, як показники професійної спрямованості вказують на їхню готовність до вибору майбутньої професії. Важливо враховувати варіативність результатів, оскільки вона може свідчити про індивідуальні відмінності, які потребують подальшого вивчення.

2.2 Кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження

В ході математично-статистичної обробки отриманих даних дослідження ми зробили кореляційний аналіз, який допоміг з'ясувати, чи існує зв'язок між рівнем самооцінки учнів і їхніми професійними уподобаннями, а також – наскільки сильним є цей зв'язок.

Коефіцієнти кореляції показників за шкалою самооцінки методики Дембо–Рубінштейн з показниками за шкалами інших методик представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Коефіцієнти кореляції показників за шкалою самооцінки методики Дембо–Рубінштейн з показниками за шкалами інших методик

Шкала самооцінки за методикою Дембо–Рубінштейн	Шкала самооцінки за методикою Г. М. Казанцевої	Шкала самооцінки за методикою «Дерево»	Шкала професійних схильностей Л. О. Йовайші	Шкала професійної спрямованості Дж. Голланда
Коефіцієнт кореляції	0,80	0,12	0,15	0,14

Для початку проаналізуємо отримані кореляції між показниками «Шкали самооцінки за методикою Дембо–Рубінштейн» та «Шкали самооцінки за методикою Г. М. Казанцевої». З таблиці 2.1 бачимо, що коефіцієнт кореляції склав $r = 0,80$, і це свідчить про сильний, позитивний зв'язок між результатами двох методик вимірювання самооцінки. А також це може означати, що учні, які демонструють високі показники самооцінки за методом Дембо–Рубінштейн, мають подібні високі результати і за методикою Г. М. Казанцевої. Отримана кореляція вказує на узгодженість цих двох інструментів у вимірюванні самооцінки.

Далі аналізуємо наступну кореляцію між показниками «Шкали самооцінки за методикою Дембо–Рубінштейн» та «Шкали самооцінки за методикою Дерево»: коефіцієнт кореляції склав $r = 0,12$ (див. таблицю 2.1) – що може свідчити про дуже слабкий позитивний зв'язок і може означати, що методика «Дерево» не настільки чітко корелює з методом Дембо–Рубінштейн

у визначенні самооцінки учнів, що, можливо, свідчить про відмінності у підходах до оцінювання цих двох методик.

Кореляція між показниками «Шкали самооцінки за методикою Дембо–Рубінштейн» та «Шкали професійної схильності за методом Л. О. Йовайші» склав $r = 0,15$ (див. таблицю 2.1) – це може свідчити про те, що між рівнем самооцінки та професійними схильностями немає сильного зв'язку. Тобто високі чи низькі показники самооцінки не завжди відображають наявність певних професійних уподобань.

Кореляція між показниками «Шкали самооцінки за методикою Дембо–Рубінштейн» та «Шкали професійної спрямованості за методом Дж. Голланда» склав $r = 0,14$ (див. таблицю 2.1) – це може вказувати на слабкий, позитивний зв'язок. А також може свідчити про те, що рівень самооцінки за методикою Дембо–Рубінштейн не є тісно пов'язаним з професійною спрямованістю учнів за методикою Дж. Голландом. Можливо, це вказує на те, що професійні інтереси формуються під впливом різних факторів.

Отже, отримані результати свідчать про те, що хоча є сильна кореляція між двома методами вимірювання самооцінки – Дембо–Рубінштейн і Г. М. Казанцева, зв'язки між самооцінкою та професійними схильностями або спрямованістю є слабкими. Це може вказувати на те, що професійні інтереси учнів старших класів можуть розвиватися незалежно від рівня їхньої самооцінки або самооцінка є лише одним із численних факторів, які впливають на професійну орієнтацію.

У таблиці 2.2 представлені коефіцієнти кореляції між показниками «Шкали самооцінки за методикою Г. М. Казанцевої» та шкалами інших діагностичних методик. Кореляція між показниками «Шкали самооцінки за методикою Г. М. Казанцевої» та «Шкали самооцінки за методикою «Дерево»» $r = 0,04$ (див. таблицю 2.2), який може свідчити про дуже слабкий, позитивний зв'язок між цими двома змінними. Це може свідчити про те, що методики вимірюють різні аспекти самооцінки або використовують різні

підходи до її оцінювання. Наприклад, методика Г. М. Казанцевої може бути більш спрямована на когнітивну оцінку власної цінності, тоді, як методика «Дерево» може враховувати емоційні або поведінкові аспекти самооцінки. Відсутність значного зв'язку між результатами цих двох методик може свідчити про необхідність використання комплексного підходу до оцінювання самооцінки, який би охоплював різні її аспекти.

Таблиця 2.2 – Коефіцієнти кореляції показників за шкалою самооцінки методики Г. М. Казанцевої з показниками за шкалами інших методик

Шкала самооцінки за методикою Г. М. Казанцевої	Шкала самооцінки за методикою «Дерево»	Шкала професійних схильностей Л. О. Йовайші	Шкала професійної спрямованості Дж. Голланда
Коефіцієнт кореляції	0,04	0,14	0,18

Далі аналізуємо кореляцію між показниками «Шкали самооцінки за методикою Г. М. Казанцевої» та «Шкали професійної схильності за методом Л. О. Йовайші» $r = 0,14$ (див. таблицю 2.2), який може вказувати на слабкий, позитивний зв'язок, що свідчить про певний взаємозв'язок між рівнем самооцінки та професійними схильностями учнів, проте цей зв'язок є незначним. Це означає, що учні з вищою самооцінкою можуть проявляти трохи більше зацікавленості або впевненості у виборі професійних сфер, але цей вплив є несуттєвим. Можливо, інші фактори, такі, як зовнішні обставини або підтримка з боку батьків і вчителів, відіграють важливішу роль у формуванні професійних схильностей. Слабкий зв'язок може також вказувати на те, що професійні схильності є багатовимірним конструктором, на який самооцінка впливає лише частково.

Кореляція між показниками «Шкали самооцінки за методикою Г. М. Казанцевої» та «Шкали професійної спрямованості за методикою

Дж. Голланда» склав $r = 0,18$ (див. таблицю 2.2) – може вказувати на слабкий, позитивний зв'язок, але трохи сильніший, ніж у попередніх випадках. Цей результат може означати, що учні з вищою самооцінкою частіше мають чіткіші професійні спрямування або виразніше усвідомлюють свої цілі. Методика Дж. Голланда враховує різні професійні типи особистості, тому слабка кореляція може свідчити про те, що самооцінка впливає на те, наскільки впевнено учні можуть ідентифікувати себе з певним типом професійної діяльності. Проте цей зв'язок є слабким, що вказує на необхідність врахування інших чинників, таких, як інтереси, здібності або соціальне середовище, які можуть сильніше впливати на професійну спрямованість.

Отже, слабкі позитивні кореляції у всіх випадках свідчать про те, що самооцінка має певний вплив на професійні схильності та спрямованість, але цей вплив не є суттєвим. Це вказує на багатофакторність професійної орієнтації, де самооцінка є лише одним із численних чинників, які визначають вибір професії старшокласниками. Важливо враховувати додаткові змінні, такі, як інтереси, сімейний вплив і соціальні фактори для більш повного розуміння цього процесу.

У таблиці 2.3 представлено коефіцієнти кореляції між показниками «Шкали самооцінки за методикою «Дерево»» та показниками шкал інших діагностичних методик. Кореляція між показниками «Шкали самооцінки за методикою «Дерево»» та «Шкали професійної схильності за методикою Л. О. Йовайші» $r = 0,06$ – даний коефіцієнт кореляції може вказувати на дуже слабкий, позитивний зв'язок між самооцінкою та професійними схильностями старшокласників. Це може означати, що рівень самооцінки за даною методикою практично не пов'язаний із тим, наскільки учні виявляють схильність до певних професійних сфер. Такий низький коефіцієнт може вказувати на те, що професійні схильності є більшою мірою обумовлені іншими чинниками, такими, як особисті інтереси, здібності або зовнішнє середовище. На нашу думку, методика «Дерево» відображає рівень

самооцінки з точки зору емоційних або глибинних аспектів особистості; тоді, як професійні схильності, діагностовані методикою Л. О. Йовайші, відображають більш конкретні професійні інтереси та навички, що пояснює слабку кореляцію.

Таблиця 2.3 – Коефіцієнти кореляції показників за шкалою самооцінки методики «Дерево» з показниками за шкалами інших методик

Шкала самооцінки за методикою «Дерево»	Шкала професійних схильностей Л. О. Йовайші	Шкала професійної спрямованості Дж. Голланда
Коефіцієнт кореляції	0,06	0,06

Коефіцієнт кореляції між показниками «Шкали самооцінки за методикою «Дерево»» та «Шкали професійної спрямованості за методом Дж. Голланда» склав $r = 0,06$ (див. таблицю 2.3) – він може свідчити про дуже слабкий, позитивний зв'язок між рівнем самооцінки та професійною спрямованістю. Це може означати, що старшокласники з різними рівнями самооцінки мають незначні відмінності у визначенні своїх професійних типів особистості, але цей зв'язок є надто слабким. Методика Дж. Голланда враховує професійні типи, які пов'язані з особистісними якостями та інтересами. Такий низький показник кореляції може свідчити про те, що самооцінка, яка визначається за методикою «Дерево», не є ключовим фактором, що визначає до якого професійного типу учень схиляється. Можливо, інші фактори, такі, як соціальна підтримка, індивідуальні здібності та обставини сильніше впливають на професійну спрямованість.

Коефіцієнти кореляції показників за шкалою професійних схильностей методики Л. О. Йовайші з показниками за шкалою професійної спрямованості методики Дж. Голланда подано у таблиці 2.4.

Коефіцієнт кореляції між показниками «Шкали професійної схильності за методикою Л. О. Йовайші» та «Шкали професійної

спрямованості за методикою Дж. Голланда» склав $r = -0,01$ (див. таблицю 2.4) – цей коефіцієнт кореляції демонструє дуже слабкий негативний зв'язок між професійними схильностями та професійною спрямованістю.

Таблиця 2.4 – Коефіцієнти кореляції показників за шкалою професійних схильностей методики Л. О. Йовайші з показниками за шкалою професійної спрямованості методики Дж. Голланда

Шкала професійних схильностей методики Л. О. Йовайші	Шкала професійної спрямованості методики Дж. Голланда
Коефіцієнт кореляції	-0,01

Негативне значення, хоч і незначне, може свідчити про те, що у деяких випадках збільшення професійної схильності до певної сфери за методикою Л. О. Йовайші, може трохи знижувати узгодженість з певним професійним типом за методикою Дж. Голланда, але цей зв'язок є настільки слабким, що він практично не впливає на загальну картину. Це може бути пов'язано з тим, що професійні схильності, вимірювані методикою Л. О. Йовайші, є більш загальними й орієнтованими на ширші професійні сфери; тоді, як методика Дж. Голланда зосереджується на конкретних типах професій, які можуть не завжди відповідати широким професійним інтересам старшокласників. Слабка негативна кореляція може вказувати на те, що ці два підходи, хоч і пов'язані з професійною орієнтацією, але оцінюють різні аспекти вибору професії.

Висновки до розділу

Аналіз даних емпіричного дослідження показав, що рівень самооцінки серед старшокласників значно варіюється. Учні з вищим рівнем самооцінки виявляють більшу впевненість у собі, уникають сумнівів у власних можливостях та демонструють більш сміливі професійні наміри, часто

обираючи професії, які потребують лідерства, ініціативності, креативності, комунікаційних здібностей. Проте особи з низькою самооцінкою демонструють сильнішу зацікавленість у більш стабільних професіях, таких, як бухгалтерія, технічні професії, які вимагають менше міжособистісної взаємодії. Цей вибір підтверджує важливу роль самооцінки, як регулятора ризиків та готовності старшокласників виходити за рамки звичних комфортних умов.

Результати, отримані за допомогою статичного аналізу свідчать про те, що хоча є сильна кореляція між двома методиками вимірювання самооцінки – Дембо–Рубінштейн і Г. М. Казанцевої, проте кореляційні зв'язки між самооцінкою та професійними схильностями або спрямованістю є слабкими. Це може вказувати на те, що професійні інтереси учнів старших класів можуть розвиватися незалежно від рівня їхньої самооцінки або самооцінка є лише одним із численних факторів, які впливають на професійну орієнтацію.

Отже, слабкі позитивні кореляції у всіх випадках дослідження свідчать про те, що самооцінка має певний вплив на професійні схильності та спрямованість, але цей вплив не є суттєвим. Це вказує на багатофакторність професійної орієнтації, де самооцінка є лише одним із численних чинників, які визначають вибір професії старшокласниками. Важливо враховувати додаткові змінні, такі, як інтереси, сімейний вплив і соціальні фактори для більш повного розуміння цього процесу.

Отримані дані дослідження дозволяють краще розуміти потреби старшокласників у контексті професійної роботи. Зокрема, учням з низькою самооцінкою важливо розвивати впевненість у своїх силах через позитивний досвід самореалізації, що допоможе їм виходити за межі обмежень у професійному виборі.

Старшокласники, які мають більш позитивну самооцінку, зазвичай, краще обізнані про свої сильні сторони та схильні брати на себе професійні завдання, що відповідають їхнім особистим якостям та інтересам. Такі результати підтверджують важливість формування адекватної самооцінки у

старшокласників, оскільки вона забезпечує внутрішній ресурс для свідомого вибору. Виявлений взаємозв'язок між самооцінкою та професійними схильностями допомагає розширити розуміння процесу професійного самовизначення, показуючи, що ефективний профорієнтаційний супровід повинен враховувати, як об'єктивні інтереси старшокласників, так і їхні суб'єктивні оцінки своїх можливостей.

Таким чином, процес професійного самовизначення старшокласників є багатоаспектним і потребує комплексного підходу. Створення умов для усвідомленого вибору професії, забезпечення підтримки та керівництва з боку педагогів і психологів, а також використання сучасних освітніх технологій і методик є необхідними передумовами для успішного професійного самовизначення молоді.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ САМООЦІНКИ ТА СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

3.1 Стратегії оптимізації самооцінки старшокласників

Самооцінка є ключовим компонентом особистості, особливо у ранньому юнацькому віці, в якому перебувають старшокласники, коли формуються життєві цінності, соціальні установки та професійні інтереси. Недостатньо розвинена самооцінка може стати перешкодою для розвитку старшокласника і привести до труднощів у соціальних і професійних сферах. Відтак, стратегічні заходи для її підвищення мають велике значення для психологічного здоров'я молоді.

1. Методи арттерапії.

Арттерапія використовує творчі процеси (малювання, ліплення, колажування та інші) для виявлення і розуміння внутрішнього світу людини. У старшокласників цей метод допомагає виразити емоції та думки, які складно передати словами, та підвищує самооцінку через усвідомлення власного творчого потенціалу.

Вправа 1: Малювання настрою.

Мета: виявлення та осмислення емоцій, які впливають на самооцінку.

Інструкція: старшокласник обирає кольори й малює на аркуші без конкретного сюжету. Після цього описує свої емоції через кольори та форми, пояснюючи, які емоції найбільше впливають на його ставлення до себе.

Рефлексія: психолог допомагає старшокласнику виявити, як зміна настрою може змінювати самооцінку, та вчить сприймати ці емоції, як частину себе, без осуду.

Вправа 2: Точка зростання.

Мета: усвідомлення і розвиток особистих сильних сторін.

Інструкція: учень малює дерево, де коріння символізує його цінності та досвід, а листя й квіти – сильні сторони. Потім домальовує нові гілки, що символізують майбутні досягнення.

Рефлексія: обговорюється значущість кожної риси й здатність зростати над собою.

Вправа 3: Картина «Моя внутрішня сила».

Мета: пошук джерел внутрішньої сили, які сприяють позитивній самооцінці.

Інструкція: учень малює символ, що асоціюється з його внутрішньою силою (наприклад, лев, гора або сонце). Потім детально описує, чому обрав цей символ і як він може підтримувати його в складні моменти.

Рефлексія: психолог допомагає школяру побачити цей символ, як ресурс, у процесі особистісного зростання.

2. Метод Схема-терапія.

Схема-терапія поєднує когнітивно-поведінкові підходи з елементами психодинамічної та гуманістичної терапії. Вона спрямована на виявлення та зміну глибинних «схем» мислення, які можуть впливати на рівень самооцінки. Метод допомагає перебудувати негативні установки на більш позитивні та підтримуючі, сприяючи розвитку впевненості в собі.

Вправа 1: Переписування сценарію життя.

Мета: усвідомлення власних дезадаптивних схем.

Інструкція: учень записує фрази, які описують його негативні переконання, наприклад – «Я не гідний», «Мене не цінують» і аналізує їх з психологом. Потім переписує ці фрази на підтримуючі, наприклад, «Я вартий поваги».

Рефлексія: важливо, щоб старшокласник побачив, як нові переконання можуть змінити його ставлення до себе.

Вправа 2: Візуалізація успішного «Я»

Мета: створення образу впевненого «Я».

Інструкція: учень уявляє себе в майбутньому, де він досяг певних успіхів, і описує, що саме змінилося в його сприйнятті себе. Цей образ стає орієнтиром для поступової трансформації.

Рефлексія: учень навчається сприймати впевненість, як можливість, а не, як недосяжний ідеал.

Вправа 3: Дослідження дитячих переконань.

Мета: усвідомлення, як формувалися певні переконання.

Інструкція: учень записує або малює події з дитинства, що могли вплинути на його самооцінку. Потім, разом із психологом, аналізує, як ці події вплинули на сучасне сприйняття себе.

Рефлексія: цей аналіз дозволяє побачити, що певні переконання можна змінити, оскільки вони не відображають реальність.

3. Метод «Символдрама».

Символдрама (кататимно-імагінативна психотерапія) базується на уявних образах, де клієнт під керівництвом психотерапевта створює символічні картини в уяві. Ці образи часто відображають внутрішні конфлікти або ресурси людини. Метод дозволяє глибше зрозуміти свої потреби, страхи, підвищуючи самооцінку через відкриття прихованих ресурсів.

Вправа 1: Образ «Внутрішній захисник».

Мета: виявлення та зміцнення ресурсів самозахисту.

Інструкція: проводиться імагінація і учень уявляє образ захисника, який стоїть поряд, коли він відчувається вразливо. Цей захисник може символізувати підтримку чи внутрішню силу.

Рефлексія: психолог обговорює значення цього захисника та, як учень може використовувати цей образ у складних ситуаціях.

Вправа 2: «Скарб» уяви.

Мета: дослідження власних цінностей і сильних сторін.

Інструкція: проводиться імагінація і учень уявляє себе в пошуках скарбу, що символізує його особисті риси та цінності. Коли він знаходить скарб, важливо детально уявити, які риси він виявляє.

Рефлексія: психолог допомагає усвідомити, як ці риси підтримують школяра та додають впевненості.

Вправа 3: Зустріч із майбутнім «Я».

Мета: пошук натхнення та визначення цілей.

Інструкція: проводиться імагінація і учень уявляє, що зустрічає себе через кілька років і обговорює з «майбутнім собою» труднощі та досягнення. Образ дає поради, які сприяють розвитку самооцінки.

Рефлексія: старшокласник може побачити себе з позитивної перспективи, що стимулює особистісне зростання.

4. Позитивна психотерапія Носрата Пезешкіана .

Позитивна психотерапія фокусується на виявленні та розвитку особистих ресурсів людини, її сильних сторін і позитивних якостей. У старшокласників цей підхід допомагає побачити власні сильні сторони, змінюючи фокус уваги з проблем на потенціал. Метод підтримує формування гармонійного та стійкого позитивного образу себе.

Вправа 1: Список ресурсів.

Мета: виявлення внутрішніх ресурсів.

Інструкція: учень створює список своїх талантів, умінь та позитивних рис, записуючи кожен, як окремий ресурс. Потім обговорює з психологом, як ці ресурси допомагають йому у різних ситуаціях.

Рефлексія: психолог допомагає побачити цінність кожного ресурсу, як спосіб підтримки самооцінки.

Вправа 2: Образ «Помічника».

Мета: створення підтримуючого уявного образу.

Інструкція: учень уявляє, що має уявного друга, який його підтримує. Потім вони разом проходять через ситуації, що викликають невпевненість.

Рефлексія: цей образ допомагає учню усвідомити свою здатність опиратися на себе.

Вправа 3: Щоденник подяки.

Мета: розвиток позитивного мислення.

Інструкція: щодня учень записує десять речей, які він зробив для себе, та дякую собі. Це допомагає побачити позитивні моменти та цінність щоденних дій.

Рефлексія: завдяки цій практиці учень стає більш впевненим у собі та здатний сприймати себе з позитивної точки зору.

5. Арт-коучинг – це метод, який поєднує техніки арт-терапії з коучингом, допомагаючи школярам краще зрозуміти свої цілі, розкрити потенціал і сформувати позитивне ставлення до себе через творчість. Даний метод не лише допомагає виявити особисті цінності та ресурси, але й надихає старшокласника на дії, які наближають його до досягнення поставлених цілей.

1. Вправа «Карта мрій».

Мета: виявлення життєвих цінностей, бажань і прагнень.

Інструкція: учень створює колаж або малюнок, що зображує його мрії та цілі в житті. Він може використовувати вирізки з журналів, кольоровий папір, фарби – усе, що вважає важливим для вираження власних бажань. Кожен елемент колажу має відповідати окремій сфері життя (навчання, стосунки, кар'єра, хобі тощо).

Рефлексія: психолог допомагає учню з допомогою уточнюючих питань зрозуміти значення кожного образу на карті, підкреслюючи, як мрії та цінності, можуть стати джерелом натхнення. Також важливо обговорити, які кроки можна зробити для досягнення зображених цілей.

2. Вправа «Дошка перемог».

Мета: усвідомлення своїх досягнень і розвиток позитивного образу себе.

Інструкція: учень створює візуальну дошку, де фіксує свої великі й маленькі досягнення, використовуючи малюнки, символи або короткі записи.

Наприклад, на дошці можна розмістити слова чи зображення, що символізують успішно виконані завдання, участь у змаганнях, гарні оцінки, нові знайомства або будь-які інші події, якими він пишається.

Рефлексія: завдяки обговоренню своїх перемог із психологом, учень усвідомлює, що вже досяг багато чого і здатен на ще більше. Ця вправа підвищує впевненість у власних силах та сприяє усвідомленню важливості самопідтримки.

3. Вправа «Моє ідеальне Я у майбутньому».

Мета: формування позитивного образу майбутнього «Я», який підвищує самооцінку і стимулює до дій.

Інструкція: учень створює малюнок або ляльку, яка символізує його ідеальне «Я» в майбутньому. Це може бути конкретний образ: як він виглядає, які емоції відчуває, де перебуває та чим займається. Малюючи цей образ, учень може уявляти свої сильні сторони, досягнення та риси, які хоче розвинути.

Рефлексія: психолог допомагає з допомогою питань школяру усвідомити, що цей образ не є недосяжним і відображає його потенціал. Важливо обговорити можливі кроки, які можна зробити вже зараз, щоб наблизитися до цього образу.

Арт-коучинг надає старшокласникам простір для творчого самовираження, дозволяє краще зрозуміти свої цінності та мрії, формує позитивний погляд на себе й мотивує до активних дій. Кожна вправа підсилює зв'язок між емоціями та цілями, допомагаючи старшокласнику розвивати впевненість у своїх можливостях.

3.2 Підтримка розвитку професійних інтересів та схильностей у старшокласників та становлення їхньої професійної ідентичності

У процесі професійного самовизначення старшокласників важливу роль відіграє підтримка, спрямована на розвиток їхніх інтересів та схильностей. Ця підтримка допомагає учням краще усвідомити свої

можливості, визначити сильні сторони та вибрати професійний шлях, який відповідає їхнім інтересам і здібностям. Важливим завданням педагогів, психологів та інших фахівців є створення умов, які сприятимуть гармонійному розвитку професійної ідентичності учнів.

Психологічні рекомендації щодо підтримки розвитку професійних інтересів та схильностей у старшокласників та становлення їхньої професійної ідентичності подан далі.

1. Відвідування профорієнтаційних центрів і спеціалізованих заходів: профорієнтаційні центри пропонують старшокласникам різноманітні майстер-класи, воркшопи та презентації різних професій, що дозволяє наочно побачити, чим займаються фахівці у вибраних сферах. Наприклад, такі заходи, як «День професій» дають можливість отримати базове розуміння різних спеціальностей, а також познайомитися з професіоналами.

Інтерактивні заняття з фахівцями надають можливість учням поспілкуватися з експертами, які діляться власним досвідом роботи. Наприклад, зустріч із юристом чи програмістом дозволяє дізнатися про щоденні обов'язки та вимоги до професії, можливості кар'єрного зростання, що розширює розуміння учнями професійної сфери.

Літні табори або інтенсиви за професійними напрямками пропонують програми, орієнтовані на певні професійні сфери, такі як ІТ, медицина, бізнес або мистецтво. Протягом кількох тижнів учасники виконують практичні завдання та працюють у групах, що дозволяє їм випробувати свої сили й побачити, наскільки їхні інтереси відповідають вимогам професії.

2. Індивідуальне психологічне консультування: використання тестів для визначення професійних нахилів. Профорієнтаційні консультації можуть включати тестування, зокрема за методикою Дж. Голланда, який дозволяє ідентифікувати тип особистості (реалістичний, дослідницький, соціальний тощо) та відповідні професії. Наприклад, учень із соціальним типом особистості може розглядати професії в сфері освіти чи медицини.

Розробка індивідуальних планів професійного розвитку: психологи та консультанти допомагають старшокласникам розробити індивідуальні плани розвитку, включаючи кроки для вивчення обраної професії та навички, які необхідно розвивати. Наприклад, для учня, зацікавленого у медицині, план може включати відвідування лекцій, участь у волонтерських проектах, пов'язаних із медициною, та вивчення анатомії.

3. Групові вправи та заняття: рольові ігри та моделювання професійної діяльності дозволяють старшокласникам уявити себе в конкретних професійних ролях. Наприклад, у грі «Суд» учні виступають у ролях адвокатів, суддів і присяжних, що дає уявлення про правничу діяльність. Такі вправи розвивають критичне мислення, навички комунікації та вміння працювати в команді.

Заняття по розвитку лідерських якостей та соціальних навичок: на таких заняттях учні розвивають навички командної роботи, наприклад, беручи участь у проектних завданнях, де кожен має певну роль у команді. Це формує вміння приймати рішення та ефективно взаємодіяти.

4. Менторинг та наставництво: зустрічі з наставниками та обговорення кар'єрного шляху. Програми менторства передбачають, що учні співпрацюють з досвідченими професіоналами, які виступають у ролі наставників. Наприклад, учень, зацікавлений в архітектурі, може регулярно зустрічатися з архітектором, який допомагає зрозуміти процес проектування, дає рекомендації щодо необхідних навичок та інструментів для навчання.

Волонтерство та практика: ментори можуть організовувати волонтерські проекти, де учні пробують себе в певній ролі. Наприклад, для тих, хто цікавиться соціальною роботою, це може бути допомога в організації благодійних заходів, що розвиває не лише практичні, а й емоційні навички, необхідні для цієї професії.

5. Проектна діяльність:

– участь у шкільних та міських проектах, що відповідають професійним інтересам, яка дає можливість учням застосовувати свої знання

на практиці; наприклад, учень, який цікавиться екологією, може працювати над проектом з покращення місцевого довкілля, що дозволяє застосувати на практиці основи біології та екології, а також розвиває навички дослідницької роботи;

– виконання творчих проектів дозволяє учням створити портфоліо для майбутнього вступу до вищих навчальних закладів; наприклад, учень, зацікавлений у графічному дизайні, може брати участь у створенні шкільної газети або соціальних кампаній, що допоможе розвинути навички та додати роботи до портфоліо.

На нашу думку, така систематична підтримка розвитку професійних інтересів та схильностей старшокласників сприятиме формуванню їхньої професійної ідентичності, допомагатиме розкрити індивідуальний потенціал та підвищуватиме готовність до свідомого вибору професії. Комплексний підхід, що включає освітні програми, індивідуальні консультації, групову роботу та наставництво, створює умови для усвідомленого професійного самовизначення та успішного становлення професійної ідентичності.

Висновки до розділу

Психологічні рекомендації щодо розвитку професійних схильностей та підвищення самооцінки у старшокласників мають важливе значення для формування їхньої професійної ідентичності та особистісного зростання. У цьому контексті особливо важливим є врахування вікових особливостей, психологічних потреб старшокласників, а також соціокультурних факторів, які визначають їхні життєві орієнтири та професійну самоідентифікацію.

Рання діагностика професійних інтересів і схильностей у старшокласників є необхідним етапом для розвитку їхньої професійної орієнтації. Використання спеціалізованих тестів, таких, як методика Дж. Голланда та тест Л. О. Йовайші, дозволяє виявити схильності учнів до певних професій.

Розвиток професійних схильностей неможливий без формування у старшокласників навичок рефлексії. Проблема самопізнання є важливою складовою професійної орієнтації, оскільки старшокласники, що усвідомлюють свої сильні та слабкі сторони, здатні зробити більш обґрунтований вибір щодо майбутньої професії. Важливими інструментами в цьому процесі є різноманітні вправи, зокрема, ведення щоденників, де учні можуть фіксувати свої думки, переживання, а також методи, які допомагають уявити себе в різних професійних ролях.

Старшокласникам потрібно не лише в теорії, але й на практиці оцінити різноманітні професії. Важливим є залучення учнів до практичної діяльності через професійні проби, стажування, майстер-класи, а також участь у позашкільних заходах, які дають змогу здійснити реальний контакт з професіями. Це дозволяє молодим людям на практиці побачити, наскільки вони підходять для конкретної професії, а також знайти свою пристрасть та покликання. Окрім того, розвиток волонтерської діяльності чи соціальних ініціатив допомагає не тільки розвинути професійні навички, але й розширює горизонт можливих варіантів кар'єри.

Підтримка сім'ї та освітнього середовища відіграє ключову роль у формуванні професійних схильностей і підвищенні самооцінки старшокласників. Родина є першою соціальною групою, яка впливає на розвиток інтересів і впевненості у собі, тоді, як освітнє середовище, забезпечує умови для систематичного розвитку знань і навичок. Батьки часто виступають, як основні наставники й приклади для наслідування у професійному виборі. Проте, щоб їхній вплив був позитивним, важливо уникати нав'язування власних очікувань або вибору професії за дитину. Підтримка повинна бути спрямована на: сприяння самопізнанню; заохочення до обговорення інтересів і здібностей дитини; участі у професійних пробах або волонтерських програмах; формування впевненості; визнання досягнень старшокласника, навіть невеликих, сприяє підвищенню самооцінки; похвала має бути конкретною, спрямованою на підкріплення сильних сторін. Батьки

можуть допомогти у пошуку інформації про професії, курси, стажування або консультації зі спеціалістами. Для цього корисно організовувати тренінги для батьків, на яких пояснюють, як підтримувати дітей у період вибору професії та працювати з їхніми емоційними потребами.

Навчальні заклади є платформою, де старшокласники можуть розвивати свої професійні інтереси та навички через взаємодію з педагогами, психологами та однолітками. Важливими аспектами є профорієнтаційна робота: проведення профорієнтаційних тренінгів, ярмарок професій, зустрічей з фахівцями різних галузей дозволяє учням отримати реалістичне уявлення про різноманітні професії.

Важливе значення має індивідуальна робота: шкільний психолог та соціальний педагог можуть проводити індивідуальні консультації, тестування та аналіз результатів, які допомагають учням краще зрозуміти свої інтереси та здібності. Такого роду консультації створюють умови для розвитку самопізнання у старшокласників, що є основою подальшої професійної діяльності.

Для досягнення найкращих результатів важливо забезпечити співпрацю між сім'єю та освітнім середовищем. Це може включати: проведення батьківських зборів, присвячених питанню професійного вибору; організацію спільних заходів для батьків і дітей; залучення батьків до освітніх ініціатив, наприклад, як запрошених гостей для розповідей про свої професії.

Таким чином, підтримка сім'ї та освітнього середовища сприяє гармонійному розвитку особистості старшокласника, створюючи базу для впевненого професійного вибору. Взаємодія цих двох факторів забезпечує учням не лише практичні знання, але й емоційну стабільність, необхідну для досягнення успіху в майбутньому.

Важливим аспектом розвитку професійних схильностей та підвищення самооцінки є створення систематичної підтримки з боку педагогів, психологів та батьків. Усі зацікавлені сторони мають працювати в одному

напрямку, допомагаючи старшокласникам виявляти свої сильні сторони та формувати впевненість у власних можливостях.

Одним із ключових завдань є навчання учнів адаптивності до змін у професійній сфері. Це особливо актуально в умовах динамічного розвитку сучасного ринку праці, де успішність залежить не лише від професійних знань, а й від гнучкості, критичного мислення та здатності до навчання. Рекомендовано включати в освітній процес тренінги з розвитку «м'яких навичок» (soft skills), таких, як комунікація, управління часом, командна робота та емоційний інтелект. Ці навички не тільки підвищують самооцінку, але й розширюють спектр професійних можливостей.

Значну увагу слід приділити профілактиці внутрішніх страхів і невпевненості, які часто виникають у старшокласників. Через рольові ігри, символічні вправи та індивідуальні консультації учні можуть опрацювати свої страхи щодо майбутньої професійної діяльності, сформуванню позитивне ставлення до невдач і розвинути здатність до конструктивного вирішення проблем.

Необхідно також впроваджувати сучасні методи арттерапії, які сприяють креативному самовираженню та допомагають учням усвідомити свої глибинні бажання й мотиви. Наприклад, малювання картини «Мій майбутній шлях» або створення символів професійного успіху, можуть стати ефективними техніками для роботи зі старшокласниками. Такі методи дозволяють не лише розвивати уявлення про професійні інтереси, але й працювати над самооцінкою, зміцнюючи віру в себе.

У результаті впровадження системних заходів із розвитку професійних схильностей та самооцінки, старшокласники отримують більше можливостей для самовизначення. Вони стають більш впевненими у своїх здібностях, готовими до вибору професії та прийняття рішень, що відповідають їхнім особистісним цінностям і цілям. Цей підхід створює основу для формування гармонійної, успішної особистості, яка здатна адаптуватися до змін у суспільстві та досягати професійного й особистого розвитку.

ВИСНОВКИ

У межах проведеного дослідження на тему «Психологічні особливості взаємозв'язку професійної ідентичності та самооцінки старшокласників» було проведено комплексну роботу з аналізу психологічних характеристик, які впливають на професійну орієнтацію та рівень самооцінки старшокласників. Результати дослідження дозволяють зробити низку важливих висновків, що стосуються, як теоретичних аспектів, так і практичних рекомендацій.

1. Описано психологічну характеристику професійної ідентичності та її становлення у ранньому юнацькому віці.

Дослідження показали, що професійні схильності старшокласників, безперечно, взаємопов'язані з психологічними характеристиками особистості, серед яких на перший план виступають рівень самооцінки, мотивація, соціальна підтримка та індивідуальні прагнення. Висока самооцінка сприяє більш усвідомленому вибору професії, де старшокласники здатні оцінювати свої можливості без зайвої самокритичності чи, навпаки, надмірної самовпевненості. Ті ж учні, які мають занижену самооцінку, часто не здатні адекватно оцінити свої здібності, що може призводити до вибору професій, не зовсім відповідних їх внутрішнім переконанням або до формування невизначеності в цьому процесі.

2. Теоретично досліджено психологічні особливості взаємозв'язку професійної ідентичності та самооцінки старшокласників.

Виявлено також, що старшокласники з високою самооцінкою мають більше можливостей для розвитку професійних схильностей, оскільки їх здатність до самопізнання та самовизначення дозволяє більш глибоко досліджувати різні варіанти професійної діяльності. Це також вказує на важливість формування правильної самооцінки в ранньому юнацькому віці, як частини процесу професійної орієнтації.

Самооцінка, як важлива складова психологічної зрілості, виявилась важливим чинником, що суттєво впливає на професійну орієнтацію. Старшокласники, які оцінюють себе, як особистості з високим потенціалом, більше орієнтовані на досягнення та усвідомлені в своїх професійних прагненнях. Вони здатні ставити перед собою більш амбітні цілі і, відповідно, розвивати професійну схильність до тих сфер діяльності, де можуть реалізувати свої здібності.

На противагу цьому, старшокласники з низькою самооцінкою, які не відчують впевненості в своїх силах, мають тенденцію до вибору професій, що потребують меншої відповідальності чи інтелектуальних зусиль, а інколи й опиняються в професіях, які не відповідають їх внутрішнім потребам і прагненням. Така ситуація вказує на необхідність корекції самооцінки в ранньому юнацькому віці, адже правильне усвідомлення своїх сильних сторін може значно покращити процес професійного вибору.

3. Проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку професійної ідентичності та самооцінки у старшокласників.

На основі аналізу результатів кореляційного дослідження було виявлено, що існує слабка, але статистично значуща залежність між рівнем самооцінки та професійними схильностями. Це підтверджує теоретичні уявлення про те, що самооцінка не лише формує індивідуальне сприйняття себе, а й визначає можливості для професійного самовизначення. Хоча кореляція не є високою, вона вказує на певний взаємозв'язок між самосприйняттям старшокласника і його орієнтацією на конкретну професійну діяльність.

Цей зв'язок також свідчить про те, що високий рівень самооцінки забезпечує більшу впевненість у своїх силах та можливостях, що, в свою чергу, впливає на вибір професії. Для старшокласників з низьким рівнем самооцінки цей процес значно ускладнюється, оскільки вони можуть сумніватися у своїх здібностях і не вірити в можливість досягти успіху в обраній сфері.

4. Розроблено психологічні рекомендації щодо оптимізації самооцінки та покращення становлення професійної ідентичності у старшокласників.

Рекомендації включають такі заходи, як:

1) розвиток самооцінки через психолого-педагогічну підтримку. Важливо, щоб освітні заклади активно працювали над підвищенням рівня самооцінки учнів через спеціалізовані тренінги та заняття з розвитку самопізнання, що допоможе старшокласникам краще усвідомлювати свої можливості;

2) індивідуальні консультації та психотерапевтична підтримка. Для тих учнів, які мають низьку самооцінку, рекомендується проводити індивідуальні консультації з психологом, щоб допомогти їм усвідомити свої сильні сторони та зміцнити самооцінку. Психотерапевтичні методи можуть бути застосовані для корекції негативних установок;

3) окрім психологічної підтримки, варто організовувати екскурсії, зустрічі з фахівцями різних професій, що дозволяють старшокласникам реалістично оцінити вимоги до професії та співвіднести їх з власними можливостями.

Проведене нами емпіричне дослідження не підтвердило нашу гіпотезу, про те, що існує значущий взаємозв'язок між рівнем самооцінки та професійною ідентичністю у старшокласників. Оскільки коефіцієнти кореляції між показниками самооцінки за трьома різними методиками та показниками за шкалами професійних схильностей і професійної спрямованості виявились позитивними, але дуже малими, це означає, що зв'язок між досліджуваними явищами хоч і існує, але він є не значущим, а слабким.

Таким чином, усі завдання дослідження виконано, мету досягнуто, гіпотезу перевірено.

Те, що емпіричне дослідження не підтвердило нашу гіпотезу, також є цінним науковим результатом, оскільки відкриває нові горизонти для подальших досліджень.

Подальші дослідження мають на меті розширення вибірки, включення старшокласників з різних регіонів та типів навчальних закладів.

Також у майбутньому доцільно вивчити вплив соціально-економічних умов і сімейного середовища на розвиток професійних схильностей та самооцінки старшокласників, а також дослідити специфіку цього зв'язку в контексті різних соціокультурних умов.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Андрушко Я. С. Професійна ідентичність особистості, як психологічний феномен. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. Вип. 19. С. 104-110.
2. Ананко Т. Теоретичні аспекти професійної орієнтації в загальноосвітніх навчальних закладах України. *Вища школа*. 2014. № 11/12. С. 91-99.
3. Арцишевська О. Р. У пошуках себе (механізми самовизначення людини). *Науковий вісник СНУ імені Лесі Українки. Серія: Філософські науки*. 2017. № 15 (240). С. 4-9.
4. Барабаш Ю. Г., Позінкевич Ю. Г. Психолого-педагогічні основи вибору професії: навч. посіб. Луцьк: РВВ «Вежа», 2003. 201 с.
5. Басина Е. З. Становлення самооцінки й образу Я. / ред. Д. Б. Ельконіна, А. Л. Венглера. Київ: Педагогіка, 1988. С. 56-65.
6. Беганська І. Ю. Формування професійного самовизначення особистості. *Комунальне господарство міст* : науково-технічний збірник. 2012. № 104. С. 302-309.
7. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник. Київ: Либідь, 2008. 848 с.
8. Бех І. Д. Виховний процес в осягнутих глибинах. *Шкільний світ*. 2014. № 5 (685). С. 4–41.
9. Болкун Т. А. Чинники, що впливають на професійне самовизначення особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. Вип. 16, 2010. С. 257-260.
10. Боришевський М. Й., Киричук О. І. Самосвідомість, як детермінанта саморозвитку особистості. *Ментальність. Духовність* : тези доповідей та матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Луцьк, 18–23 червня 1994 р.). Київ–Луцьк, 1994. 1 частина, 3 розділ. С. 406-408.
11. Бранден Н. Міць самооцінки. Київ, 2005. 396 с.

12. Варнавських К. Проблеми професійного самовизначення молоді на сучасному етапі ринкових перетворень. *Педагогіка і психологія*. 2002. № 4. С. 109-115.
13. Васильков В. М. Соціально-психологічні питання професійного самовизначення старшокласників у сучасних умовах. *Педагогіка і психологія*. 2000. № 3. С. 59-66.
14. Вітковська О. І. Професійне самовизначення, як життєва проблема особистості. *Педагогіка і психологія*. 1999. № 3. С. 171-179.
15. Гладкова В. М. Профорієнтація : навч. посіб. Львів: Новий-Світ, 2007.
16. Гончарова Н. О. Основи професійної орієнтації : навч. посіб. за ред. В. Ф. Моргуна. Київ: ВД «Слово», 2010. 168 с.
17. Гордійчук К. Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників. *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць РДГУ. Вип. 13. Рівне, 2019. 201 с.
18. Гупаловська В. Поняття самореалізація особистості у теоріях А. Маслоу і К. Роджерса. *Вісн. Львів. ун-ту. Сер. Філософ. науки*. Львів, 2001. Вип. 3. С. 474-481.
19. Давиденко О. С. Я–концепція, як фактор особистісного самовизначення в ранній юності. *Вісник Міжнародного дослідного центру: «Людина, мова, культура»*. Київ, 2008. Вип. 17. С. 16-22.
20. Дмитрієва С. М., Бутузова Л. П. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань старшокласників. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 166-172.
21. Дмитрієва С. М., Гуменюк Т. С. Розвиток самооцінки та рівня домагань старшокласників, як умова підвищення їх конкурентоспроможності. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи* : матеріали наук.-практ. конф. Житомир, 2015. С. 35–37.

22. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза. Київ: Дух і Літера, 2004. 256 с.
23. Єдинак С. Профорієнтація школярів. 2011. № 36. С. 13-15.
24. Єлова Т. Основні чинники професійного самовизначення старшокласників. *Педагогічний часопис Волині*. 2016. № 2. С. 76-82.
25. Єлова Т. Чинники професійного самовизначення старшокласників. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 8. С. 24-33.
26. Заброцький М. М. Основи вікової психології : навч. посібник. Тернопіль, 2005. С. 91-106.
27. Зайчук С. Ранній вибір майбутньої професії. *Формування свідомого ставлення старшокласників до майбутнього*. 2012. № 2. С. 8-11.
28. Закатнов Д. О. Технології підготовки учнівської молоді до професійного самовизначення : монографія. Київ: Педагогічна думка, 2012. 160 с.
29. Ігнатович О. М., Татаурова-Осика Г. П., Шевенко А. М. Психологія професійної діагностики та професійного консультування : практичний посібник. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 225 с.
30. Камінська О. В. Особливості змін у структурі самосвідомості в юнацькому віці. *Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*. Т. VII. Вип. 4 / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2005. С. 122-132.
31. Кириченко Н. А. Свідомий вибір, як чинник формування професійної ідентичності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2013. Вип. 1. С. 66-70.
32. Кожан Т. О. Професійна орієнтація : навч. посіб. Київ: КНЕУ імені Вадима Гетьмана, 2009. 255 с.
33. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка, як фактор становлення особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2015. Вип. 124. С. 163-165.

34. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ, 1989. 608 с.
35. Кравченко Т. В. Формування батьківської компетентності, як засобу підвищення ефективності професійного самовизначення дітей старшого шкільного віку. *Педагогіка і психологія*. 2012. № 4. С. 11-16.
36. Кравченко Т. В. Формування образу професійного майбутнього старшокласників у взаємодії сім'ї і школи. *Педагогіка і психологія*. 2012. № 3. С. 5-10.
37. Крицька М. Д. Психологічні особливості професійної ідентичності студентів-психологів на різних етапах навчання. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6. Т. 1. С. 88-91.
38. Крягжде С. П. Психологія формування професійних інтересів. Вільнюс, 1981. 195 с.
39. Кулаков Р. С. Особливості становлення самооцінки та рівня домагань старшокласників, як психологічних детермінант їх професійного самовизначення : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2013. 20 с.
40. Кулаков Р. С. Тренінг професійного самовизначення (на основі формування самооцінки й професійних домагань). *Наукові записки Нац. ун-ту «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*. Острого: Нац. ун-т «Острозька академія», 2011. Вип. 17. С. 208-218.
41. Левенець А. Є. Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2006. 20 с.
42. Литвинова Н. І. Профорієнтаційний супровід професійного самовизначення учнів. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костенка АПН України. Вип. 8. 2010. С. 620-630.

43. Ляховченко Н. В., Петрук В. А. Аналіз факторів, що впливають на вибір майбутньої професії старшокласниками. *Вісник Вінницького політехнічного інституту*. 2014. № 4. С. 125-128.
44. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості : підручник. Київ: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
45. Максименко С. Д. Науково-психологічні основи формування особистості. *Рідна школа*. 1991. № 11. С. 27-31.
46. Максименко С. Д. та ін. Самооцінка учня. Київ: Главник, 2004. 112 с.
47. Марусинець М. Прикладні аспекти дослідження професійної ідентичності особистості. *Соціальна психологія*. 2005. № 3 (11). С. 90–97.
48. Мачинський О. В. До проблеми ідентифікації особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. № 7. С. 28-30.
49. Меднікова Г. І. Самооцінка та рівень домагань особистості, як динамічна система : дис. кандидата психологічних наук: 19.00.01. Харківський державний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2002. 194 с.
50. Мельничук М. М. Вплив стосунків юнаків із батьками на становлення їх самооцінки. *Молодий вчений*. 2021. № 6 (2). С. 120-122.
51. Мерзлякова О. Л. Професійне самовизначення старшокласників, як впливовий чинник їх саморозвитку. *Професійне самовизначення особистості в системі «людина–техніка»: еколого-аграрний напрям* : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. Кам'янець-Подільський, 2008. С. 54-62.
52. Морін О. Л. Закономірності професійного самовизначення особистості. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2017. Вип. 21 (2). С. 78-89.
53. Муранова Н. Вітчизняний освітній досвід і сучасна допрофесійна підготовка старшокласників. *Рідна школа*. 2004. № 11. С. 62-65.

54. Орешета Ю. В. «Ідентифікація» та «професійна ідентифікація»: теоретична інтерпретація понять. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2013. Вип. 58. С. 104–112.

55. Остапйовський О. І. Професійна ідентичність в структурі економічної свідомості особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Луцьк: Волинський нац. ун-т ім. Л. Українки, 2011. 18 с.

56. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ: Кондор, 2011. 469 с.

57. Пенькова О. І. Самовдосконалення особистості і її самооцінка. *Психологічний часопис*. 2015. № 1. С. 74-78.

58. Попелюшко Р. П. Деякі аспекти розвитку самооцінки. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АНП України* / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2005. С. 283-289.

59. Попелюшко Р. П. Внутрішній конфлікт, як умова виникнення негативної самооцінки в юнацькому віці. *Збірник наукових праць*. № 22. Частина II. Хмельницький: Національна Академія ПВУ, 2003. С. 187-197.

60. Попович І. С. Самооцінка – стрижневий компонент соціальних очікувань особистості. *Актуальні питання сучасної педагогіки та психології: наукові дискусії* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2014. С. 55–58.

61. Русановський І. Р. Передумови розвитку професійної ідентичності. *Формування особистості сучасного фахівця, як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору* : матеріали XIII Всеукр. наук.-практ. конф. (Хмельницький, 30 листопада 2023) / редкол.: Т. В. Комар, Є. М. Потапчук, О. В. Варгата; Д. Є. Карпова; Хмельницький національний університет, кафедра психології та педагогіки. Хмельницький, 2023. С. 278-280.

62. Сидоренко Ж. В., Недбалюк О. О. Проблемні аспекти самоставлення особистості в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Т. 1. С. 163-168.

63. Сивогракова З. А., Алексеєнко Н. В. Психологія розвитку та професійного становлення особистості : конспект лекцій. Харків: УкрДУЗТ, 2019. 60 с.

64. Сокоть О., Гаврилькевич В. Роль самооцінки та соціальних факторів у формуванні професійних орієнтацій підлітків. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору* : матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 28 листопада 2024) / за ред. О. В. Варгатої, Д. Є. Карпової. Хмельницький національний університет: кафедра психології та педагогіки. Хмельницький. 2024. С. 298-301.

65. Сокоть О., Гаврилькевич В. Роль самооцінки у розвитку особистості та професійному самовизначенні старшокласників. *Психологічні травелоги*: науковий журнал. Хмельницький: Хмельницький національний університет. 2024. № 4.

66. Спиця-Оріщенко Н. Психологічні особливості розвитку особистості в ранньому юнацькому віці. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. № 1 (16). С. 198-201.

67. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика : підручник. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2013. 608 с.

68. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.

69. Тітов І. Г. Життєдіяльнісні контексти особистісного самовизначення в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2015. Вип. 1. Т. 2. С. 39-45.

70. Ткаліч К. В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку* : збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький, 2022. С. 186-191. URL:

https://cusu.edu.ua/images/conferences/2022/zbirn_stud_psycholog_11.05.22.pdf#page=186 (дата звернення: 26.10.2024).

71. Ткаченко А. Ю. Професійна ідентичність особистості в процесі професіоналізації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. № 10. С. 221-228.

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

73. Уніят С., Комінко С. Вивчення професійних намірів старшокласників. *Вибір професії або задача з багатьма невідомими*. Тернопіль: Підручники і посібники, 1997. 65 с.

74. Федоренко Л. М. Психологічні детермінанти професійного самовизначення старшокласників. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 «Психологічні науки»*. Київ: 2018. С. 143-149.

75. Федоришин Б. О. Виявлення і оцінка загальних інтересів особистості старшокласника (методика Одані-2) : метод. посіб. Київ, 1997. 24 с.

76. Федоришин Б. О. Сучасні засади професійної орієнтації школярів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2002. Вип. 1. С. 226-237.

77. Федоришин Г. М. Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї. Івано-Франківськ, 2006. 174 с.

78. Хоменко К. В. Науково-теоретичні підходи до вивчення проблеми самоставлення в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 611-623.

79. Хоржевська І. М. Характеристика професійного становлення особистості. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2013. Т. 2, Вип. 10. С. 304-307.

80. Шамлян К. Професійна ідентичність особистості. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2008. № 3. С. 137-142.

81. 80. Шандрук С. К. Психологія професійної діяльності : підручник. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. 256 с.
82. Щербакова І. М. Психодіагностика професійного самовизначення особистості. *Навчально-методичний посібник*. Суми: 2012. 324 с.
83. Щербан Т. Д., Ковач О. В. Психологічні особливості самосприйняття в юнацькому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. 2016. № 20 (15). С. 153-162.
84. Яблонська Т. М. Ідентичність, як предмет психологічного аналізу. *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Ніка-Центр, 2010. Вип. 38. С. 378–385.
85. Яворська-Ветрова І. В. Теоретичний аналіз проблеми самоставлення: ціннісний аспект. *Актуальні проблеми психології*. Житомир: ЖДУ імені І. Франка, 2017. № 6/XII. С. 198–206.
86. Ярошенко В. В. Школа і професійне самовизначення учнів. Київ: Освіта, 1983. 158 с.

ДОДАТКИ ДОДАТОК А

Методика діагностики самооцінки Дембо–Рубінштейн (в модифікації А. М. Парафіян)

Інструкція: Сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижчий розвиток, а верхня – найвищий. Вам пропонується сім таких ліній. Вони позначають: 1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет у оточуючих; 5) вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки; б) зовнішність; 7) впевненість у собі.

На вертикальних лініях відзначте певними позначками, як ви оцінюєте розвиток у себе цих якостей на даний момент часу. Після цього позначкою відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчували гордість за себе. Час, відведений на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хвилин.

Інтерпретація результатів:

Обробка проводиться за шістьма шкалами (перша, тренувальна – «здоров'я» – не враховується). Кожна відповідь виражається в балах.

Рівень самооцінки:

Кількість балів від 45 до 74 засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку.

Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості – «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих.

Продовження додатку А

Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя у розвитку особистості. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і тому подібного дозволяє не докладати жодних зусиль.

ДОДАТОК Б
Методика визначення рівня самооцінки
(Г. М. Казанцева)

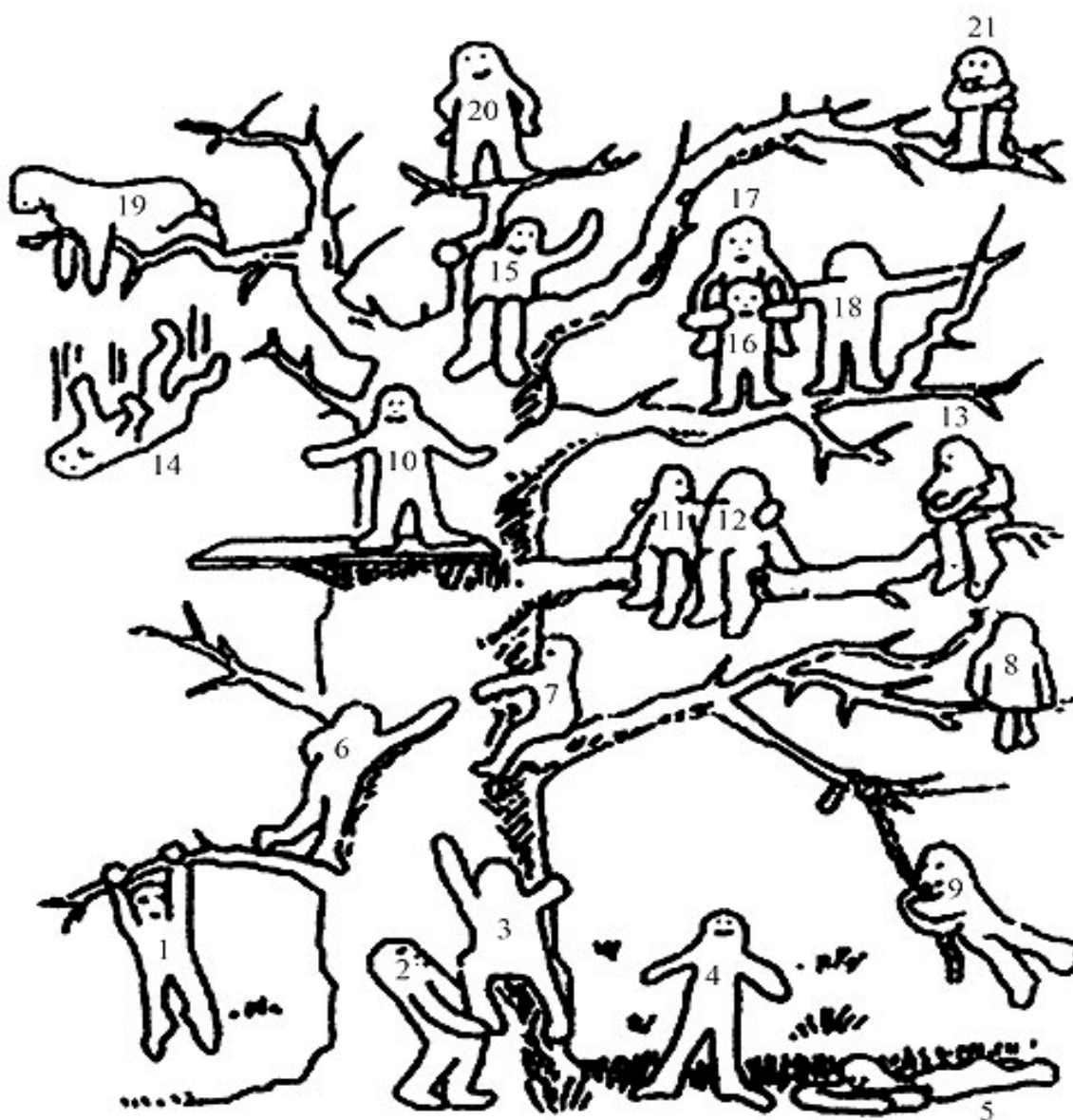
1. Зазвичай я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Значну частину часу я перебуваю в пригніченому стані.
3. Більшість учнів радяться (рахуються) зі мною.
4. Мені не вистачає впевненості в собі.
5. Я приблизно такий же здібний і винахідливий, як більшість людей навколо мене (учнів класу).
6. Інколи я почуваю себе нікому непотрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому (після школи).
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
11. Коли я дізнаюся про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то переживаю це, як власну поразку.
12. Мені здається, що всі навколо мене дивляться на мене з осудженням.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень або справ мені заважають різні перешкоди, яких мені не здолати.
15. Я рідко шкодую про те, що вже зробив.
16. Люди навколо мене набагато привабливіші, ніж я сам.
17. Я вважаю, що я постійно кому-небудь потрібний.
18. Мені здається, що я вчуся набагато гірше, ніж інші.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.
20. У житті я завжди чогось боюся.

ДОДАТОК В

Методика «Дерево»

Інструкція: Роздивіться дерево. Ви бачите на ньому і поряд з ним безліч чоловічків. У кожного з них різний настрій і вони займають різне положення. Візьміть фломастер і обведіть того чоловічка, який нагадує вам себе, схожий на вас, має такий же настрій, як у вас.

Інтерпретація результатів: Позиції, які вибирає учень є ототожненням свого реального положення.



Продовження додатку В

Інтерпретація результатів:

Позиції № 1, 3, 6, 7 – характеризують установку на подолання перешкод.

№ 2, 11, 12, 16, 17, 18, 19 – активна життєва позиція та показники комунікабельності, дружньої підтримки, взаєморозуміння, взаємодопомоги, інколи, нехтування власними інтересами заради інших, альтруїзму.

№ 4 – стійкість позицій (бажання досягти успіху без подолання перешкод).

№ 10, 15 – впевненість у своїх силах, комфортний стан, нормальна адаптація, досить високий статус у колективі.

№ 9 – мотивація на розваги.

№ 13, 21 – потреба у зміні діяльності, у відпочинку; замкнутість, тривожність, відчуженість, образа, гнів, може бути проявом серйозних проблем в колективі або особистих негараздів.

№ 5 – втомлюваність, загальна слабкість, невеликий запас сил

Позиції № 1, 3, 6, 7 – характеризують установку на подолання перешкод.

№ 2, 11, 12, 16, 17, 18, 19 – активна життєва позиція та показники комунікабельності, дружньої підтримки, взаєморозуміння, взаємодопомоги, інколи, нехтування власними інтересами заради інших, альтруїзму.

№ 4 – стійкість позицій (бажання досягти успіху без подолання перешкод).

№ 10, 15 – впевненість у своїх силах, комфортний стан, нормальна адаптація, досить високий статус у колективі.

№ 9 – мотивація на розваги.

№ 13, 21 – потреба у зміні діяльності, у відпочинку; замкнутість, тривожність, відчуженість, образа, гнів, може бути проявом серйозних проблем в колективі або особистих негараздів.

Продовження додатку В

№ 5 – втомлюваність, загальна слабкість, невеликий запас сил.

№ 8 – усунення від колективних справ, відхід у себе, замкнутість, самостійність, в деяких випадках можливі прояви суїцидальної поведінки.

№ 20 – безпідставне бажання бути лідером, «командувати», «щоб моє було зверху», прагнення досягти лідерства в мікрогрупах; завищена самооцінка, установка на лідерство

№ 14 – кризовий стан, «падіння у прірву»; незадоволення ситуацією, що склалась в колективі, бажання привернути до себе увагу, в деяких випадках – бездіяльність, пасивність як роль, демонстративно занижена самооцінка: «Я сам нічого не можу».

ДОДАТОК Г
Методика визначення професійних схильностей
(Л. О. Йовайші)

Інструкція для учнів: Закінчіть висловлювання, вибравши один із варіантів – «а», «б» або «в» і обвівши відповідну букву в бланку навпроти номера питання.

Відповідайте на питання широко, дотримуючись вказаної інструкції.

1. Мені хотілося б у своїй професійній діяльності:

- А) спілкуватися з різними людьми;
- Б) щось робити своїми руками – меблі, одяг, машини тощо;
- В) знімати фільми, малювати, писати книжки, виступати на сцені тощо.

2. У книзі чи кінофільмі мене найбільше приваблює:

- А) художня форма, майстерність письменника чи режисера;
- Б) сюжет, дія героїв;
- В) інформація, яка може стати в нагоді в житті.

3. Мене потішить Нобелівська премія:

- А) у галузі науки;
- Б) за громадську діяльність;
- В) у галузі мистецтва.

4. Я скоріше погоджуюсь стати:

- А) керуючим банку;
- Б) головним інженером з виробництва;
- В) начальником експедиції.

5. Майбутнє людей визначає:

- А) досягнення науки;
- Б) розвиток виробництва;
- В) порозуміння серед людей.

Продовження додатку Г

6. На місці директора школи я перш за все займусь:
- А) благоустроєм школи (їдальня, спортзал, комп'ютери);
 - Б) створенням дружного, згуртованого колективу;
 - В) розробкою нових технологій навчання
7. На технічній виставці мене найбільше привабить:
- А) зовнішній вигляд експонатів (колір, форма);
 - Б) внутрішній устрій експонатів (механізм);
 - В) практичне застосування експонатів.
8. У людях я ціную насамперед:
- А) мужність, сміливість, витривалість;
 - Б) дружелюбність, чуйність, чуйність;
 - В) відповідальність, акуратність.
9. У вільний від роботи час я буду:
- А) писати вірші чи музику чи малювати;
 - Б) ставити різні досліди;
 - В) тренуватись.
10. У закордонних поїздках мене найбільше привабить:
- А) екстремальний туризм (альпінізм, віндсерфінг, гірські лижі);
 - Б) ділове спілкування;
 - В) можливість знайомства з історією та культурою іншої країни.
11. Мені цікавіше розмовляти:
- А) про машину нового типу;
 - Б) про нову наукову теорію;
 - В) про людські взаємини.
12. Якби в моїй школі було всього три гуртки, я вибрав би:
- А) технічний;
 - Б) музичний;
 - В) спортивний.

Продовження додатку Г

13. У школі більше уваги слід приділяти:

- А) поліпшення взаєморозуміння між вчителями та учнями;
- Б) підтримці здоров'я учнів, занять спортом;
- В) зміцнення дисципліни.

14. Я з великим інтересом дивлюся:

- А) науково-популярні фільми;
- Б) програми про культуру та спорт;
- В) спортивні програми.

15. Мені було б цікавіше працювати:

- А) з машинами, механізмами;
- Б) з об'єктами природи;
- В) з дітьми чи однолітками.

16. Школа насамперед повинна:

- А) давати знання та вміння;
- Б) вивчати спілкування з іншими людьми;
- В) навчати навичок роботи.

17. Кожна людина повинна:

- А) вести здоровий спосіб життя;
- Б) мати можливість займатися творчістю;
- В) мати зручні побутові умови.

18. Для благополуччя суспільства насамперед необхідна:

- А) захист інтересів та прав громадян;
- Б) турбота про матеріальне благополуччя людей;
- В) наука та технічний прогрес.

19. Мені найбільше подобаються уроки:

- А) фізкультури;
- Б) математики;
- В) праці.

Продовження додатку Г

20. Мені цікавіше було б:

- А) планувати виробництво продукції;
- Б) виготовляти вироби;
- В) займатися збутом продукції.

21. Я волію читати статті:

- А) про видатних учених та їх відкриття;
- Б) про творчість вчених та музикантів;
- В) про цікаві винаходи.

22. Вільний час я охоче проводжу:

- А) роблячи щось у господарстві;
- Б) із книгою;
- В) на виставках, концертах та ін.

23. Більший інтерес у мене викликає повідомлення:

- А) про художню виставку;
- Б) про ситуацію на фондовій біржі;
- В) про наукове відкриття.

24. Я волію працювати:

- А) у приміщенні, де багато людей;
- Б) у незвичайних умовах;
- В) у звичайному кабінеті.

Обробка та аналіз результатів:

Після заповнення бланка підраховується число обведених букв у кожній із шести колонок бланка

10-12 балів – яскраво виражена професійна схильність;

7-9 балів – середньо виражена професійна схильність;

4-6 балів – слабко виражена професійна схильність;

0-3 бали – професійна схильність не виражена.

Продовження додатку Г

У кожній із шести колонок представлена сума балів відображає схильність до певного виду діяльності:

1 колонка – сфера роботи з людьми: учитель, педагог, екскурсовод, вихователь, соціолог, психолог, менеджер з персоналу, слідчий.

2 колонки – сфера розумової праці: вчений-дослідник (математик, фізик, хімік, кібернетик, археолог, геолог), інженер, юрист, лікар, еколог, архітектор, продюсер.

3 колонки – сфера технічних інтересів: програміст, електротехнік, радіотехнік, Web-майстер, статистик, водій, технолог, диспетчер, секретар – машиністка, телефоніст.

4 колонки – сфера естетики та мистецтва: художник, дизайнер, письменник, поет, режисер, артист, конструктор, косметолог, костюмер, гример, кондитер, кравець-кутюр'є, квітникар.

5 колонка – сфера фізичної праці, рухової діяльності: спортсмен, фотограф, експедитор, перукар, бармен, офіціант, стюардеса, продавець, закрійник, спеціаліст з ремонту, касир, медперсонал, бригадир, комірник, листоноша, фермер, водій-далекобійник, поліцейський, військовий.

6 колонка – сфера матеріальних інтересів, планово-економічних видів робіт: економіст, адміністратор, менеджер, підприємець, аудитор, спеціаліст з реклами, брокер, агент страхових компаній, комерсант, завгосп.

ДОДАТОК Д

Методика визначення професійної спрямованості особистості**(Дж. Голланд)**Посилання: https://www.eztests.xyz/tests/professional_holland/

1. Автомеханік
Авіаконструктор
2. Лісник
Інтерв'юер
3. Кондитер
Начальник відділу
4. Пасічник
Адміністратор
5. Радіооператор
Актор
6. Астроном
Гід-екскурсовод
7. Бактеріолог
Коректор текстів
8. Зоолог
Брокер
9. Мінеролог
Актор цирку
10. Гувернантка
Працівник архіву
11. Священник
Голова адміністрації
12. Консультант
Драматург

13. Фінансовий радник
Директор фірми
14. Шифрувальник
Мистецтвознавець
15. Директор магазину
Композитор
16. Гірничий інженер
Біофізик
17. Тваринник
Репетитор
18. Маляр
Упорядник каталогів
19. Мисливствознавець
Директор ринку
20. Електротехнік
Карикатурист
21. Біолог
Сімейний лікар
22. Вірусолог
Контролер-касир
23. Генетик
Менеджер
24. Гідробіолог
Письменник
25. Вихователь дитячого садка
Кресляр
26. Інструктор з плавання
Начальник відділу збуту

Продовження додатку Д

- 27. Медсестра/медбрат
 - Модель
- 28. Складач текстів
 - Оптовий торговець
- 29. Переписувач нот
 - Музичний аранжувальник
- 30. Виконроб
 - Музикант
- 31. Машиніст
 - Інженер-дослідник
- 32. Кравець
 - Консультант служби знайомств
- 33. Рульовий-моторист
 - Реєстратор
- 34. Штукатур
 - Підприємець
- 35. Садівник
 - Танцюрист
- 36. Редактор наукового журналу
 - Вчитель
- 37. Фізик-теоретик
 - Копіювальник креслень
- 38. Іхтіолог
 - Банкір
- 39. Вчений-теоретик
 - Художник з інтер'єру
- 40. Викладач іноземних мов
 - Контролер якості продукції

Продовження додатку Д

- 41. Фізіотерапевт
Менеджер по закупці
- 42. Соціальний працівник
Художник-мультиплікатор
- 43. Продюсер телебачення
Режисер

Домінуючим є тип з максимальною кількістю балів.

1. Реалістичному типу особистості властива емоційна стабільність, орієнтація на сьогодення. Представники цього типу займаються конкретними об'єктами та їх практичним використанням: речами, інструментами, машинами. Віддають перевагу заняттям, які потребують моторних навичок, спритності, конкретності. Люди реалістичного типу охоче роблять, ніж кажуть, вони наполегливі й впевнені у собі, у роботі віддають перевагу чітким і конкретним вказівкам. Дотримуються традиційних цінностей, тому критично ставляться до нових ідей.

Професії – механік, електрик, інженер, моряк, водій тощо.

2. Артистичний тип – люди цього типу оригінальні, незалежні у прийнятті рішень, рідко орієнтуються на соціальні норми і схвалення, мають незвичайний погляд на життя, гнучкість мислення, емоційну чутливість. Відносини з людьми будують, спираючись на свої почуття, емоції, уяву, інтуїцію. Вони не виносять жорсткої регламентації, віддаючи перевагу вільному графіку роботи. Часто обирають професії, пов'язані з літературою, театром, кіно, музикою, образотворчим мистецтвом.

Професії – музикування, малярство, літературна творчість, фотографія, театр та ін.

Продовження додатку Д

3. Соціальний тип ставить перед собою такі цілі та завдання, які дозволяють їм встановити тісний контакт з навколишнім соціальним середовищем. Має соціальні вміння і потребує соціальних контактів. Прагнуть навчати, виховувати. Гуманні. Здатні пристосовуватися практично до будь-яких умов. Намагаються триматися осторонь інтелектуальних проблем. Вони активні та вирішують проблеми, спираючись головним чином на емоції, почуття та вміння спілкуватися.

Професії – лікар, вчитель, психолог, соціальний працівник тощо.

4. Конвенційний тип (офісний) віддає перевагу чітко структурованої діяльності. З навколишнього середовища він вибирає цілі, завдання та цінності, що походять зі звичаїв і зумовлені станом суспільства. Йому характерні серйозність наполегливість, консерватизм, старанність. Відповідно до цього його підхід до проблем носить стереотипний, практичний та конкретний характер.

Професії – машинопис, бухгалтерія, програмування та ін.

5. Підприємливий тип обирає цілі, цінності та завдання, що дозволяють йому виявити енергію, ентузіазм, імпульсивність, домінантність, реалізувати любов до пригоди. Йому не до вподоби заняття, пов'язані з ручною працею, а також, що потребують посидючості, великої концентрації уваги та інтелектуальних зусиль. Віддає перевагу керівним ролям, в яких може задовольняти свої потреби в домінантності та визнанні. Активний, підприємливий.

Професії – директор, журналіст, адміністратор, підприємець та ін.

6. Інтелектуальний тип орієнтований на розумову працю. Він аналітичний, раціональний, незалежний, оригінальний. Переважають теоретичні та до певної міри естетичні цінності. Роздуми про проблему він віддає перевагу заняттям з реалізації пов'язаних із нею рішень. Йому подобається вирішувати завдання, які потребують абстрактного мислення.

Продовження додатку Д

Робота здатна захопити їх настільки, що стирається грань між робочим часом та дозвіллям. Світ ідей для них може бути важливішим, ніж спілкування з людьми. Матеріальне благополуччя для них зазвичай не на першому місці.

Професії насамперед наукові – математик, фізик, астроном тощо.