

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Г. Ю. Шевченко

Кваліфікаційна робота
ВПЛИВ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ
ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ НА ПРОФЕСІЙНЕ
САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

2023

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини

(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра психології та соціології

(повна назва кафедри)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

спеціальності 053 Психологія

(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма «Психологія»

на тему: «Вплив психічного стану особистості в умовах військового
конфлікту на професійне самовизначення старшокласників»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-19д

Шевченко Г. Ю.

Керівник: к. психол. н., доц.

Бугайова Н. М.

Завідувачка кафедри психології та соціології:

д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

Рецензент:

д. психол. н., проф., завідувачка
кафедри психології та соціальної роботи

Центральноукраїнського державного
університету імені Володимира Винниченка

Гейко Є. В.

Нормо-контроль:

д. психол. н., проф.

Лосієвська О. Г.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітньо-кваліфікаційний рівень _____ бакалавр _____
(бакалавр, спеціаліст, магістр)
Спеціальність _____ 053 Психологія _____
(шифр і назва)
Освітня програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.**

“26” травня 2023 року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ЗДОБУВАЧКИ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ШЕВЧЕНКО ГАННИ ЮРІЇВНИ**

1. Тема роботи: «Вплив психічного стану особистості в умовах військового конфлікту на професійне самовизначення старшокласників».

Керівник роботи: Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології, затверджена наказом по університету від «22» лютого 2023 року, № 11/15.17

2. Строк подання студентом роботи 14 червня 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 68 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами Ф-23.

4. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати наукові джерела із проблематики професійного самовизначення; підібрати діагностичний інструментарій згідно з проблемою професійного самовизначення та провести дослідження; за допомогою методів математичної статистики обробити отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації, спрямовані на формування навичок боротьби зі стресом та усвідомленого ставлення до здобуття професії у старших школярів.

5. Перелік графічного матеріалу: таблиці, рисунки (гістограми, діаграми)

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бугайова Н. М., к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	29.05.2023 р.	03.06.2023 р.
2.	Бугайова Н. М., к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	04.06.2023 р.	11.06.2023 р.

7. Дата видачі завдання: 17.12.2022 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проектування	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	29.05.2023 р. – 30.05.2023 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	31.05.2023 р. – 03.06.2023 р.	
3	Підбір діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	04.06.2023 р. – 06.06.2023 р.	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту та їх графічна презентація.	07.06.2023 р. – 08.06.2023 р.	
5	Розробка практичних рекомендацій, спрямованих на формування навичок боротьби зі стресом та усвідомленого ставлення до здобуття професії у старших школярів	09.06.2023 р. – 11.06.2023 р.	
6	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	12.06.2023 р. – 13.06.2023 р.	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	14.06.2023 р. – 15.06.2023 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат.	16.06.2023 р. – 18.06.2023 р.	
9	Захист роботи.	19. 20, 21.06. 2023 р.	

Здобувач вищої освіти

Шевченко Г. Ю.

Керівник роботи:

к. психол. н., доц.

Бугайова Н. М.

РЕФЕРАТ

Текст – 68 с., рис. – 5, табл. – 10, додатків – 5, літератури – 54 дж.

У кваліфікаційній роботі представлено аналіз наукової літератури з проблеми вивчення впливу психічного стану особистості в умовах військового конфлікту на професійне самовизначення старшокласників. Розглянуто професійне самовизначення як динамічний процес орієнтації особистості у професійно-трудоному середовищі. Надано опис психічного стану як рівня психічної діяльності людини. Визначено особливості впливу психічного стану особистості в умовах військового конфлікту на професійне самовизначення старшокласників.

Проведено експериментально-психологічне дослідження впливу психічного стану особистості в умовах військового конфлікту на професійне самовизначення старшокласників. Зроблено психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту. Розроблено практичні рекомендації, що спрямовані на формування навичок боротьби зі стресом та усвідомленого ставлення до здобуття професії у старших школярів.

Ключові слова: ВИБІРКОВІСТЬ, ДЕТЕРМІНАНТА, ДИНАМІКА, ІНДИВІДУАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ, КРИЗА, МОТИВАЦІЯ, ОСОБИСТІСНА СПРЯМОВАНІСТЬ, ПРОФЕСІЙНІ ЯКОСТІ, ПРОФЕСІЯ, РОЗВИТОК, САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ, САМОВИЗНАЧЕННЯ, СТАРШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК, УЧБОВО-ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ, ПСИХІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ, ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ, ПСИХІЧНИЙ СТАН, СОЦІАЛЬНИЙ ФАКТОР.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ НА ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ	10
1.1. Аналіз наукової психологічної літератури з проблеми вивчення професійного самовизначення старшокласників ...	10
1.2. Професійне самовизначення як динамічний процес орієнтації особистості у професійно-трудоному середовищі	16
1.3. Психічний стан як рівень психічної діяльності людини	26
Висновки до розділу 1	33
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ НА ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ	35
2.1. Вплив психічного стану особистості в умовах військового конфлікту на професійне самовизначення старшокласників.....	35
2.2. Дослідження впливу психічного стану особистості в умовах військового конфлікту на професійне самовизначення старшокласників.....	40
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	45
2.4. Практичні рекомендації щодо формування навичок боротьби зі стресом та усвідомленого ставлення до здобуття професії у старших школярів	57
Висновки до розділу 2	66
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	69
ДОДАТКИ	75

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Обстановка в країні загострилась на початку 2022 року і залишається напруженою. Війна триває і загрожує напряду життю та здоров'ю громадян. Порушує їхні потреби в безпеці, без задоволення яких самоактуалізація неможлива. Незважаючи на те, що ситуація складна навчання в школах та закладах вищої освіти не припиняється, хоча і в дистанційному та асинхронному режимі. Найбільш важливим цей період є для старшокласників. Обрання професії – важливий крок, що ускладнюється наявністю такого серйозного стрес-фактору як війна. Зазвичай в період обрання майбутньої професії у старшокласників підвищується тривожність, а на фоні військового конфлікту звична тривожність змішується зі страхом за своє життя та життя рідних та близьких. Багато хто зі старшокласників не може визначитися із тим, до якого навчального закладу вступати та чи вступати взагалі, обрати вищий навчальний заклад в Україні чи закордоном. Можна говорити про те, що мотиваційна сфера старших школярів не сформована за умов збройного конфлікту. У сфері інтересів, здібностей та нахилів, а також їхній відповідності професійним вимогам спостерігається дисбаланс. Загалом, під час війни може спостерігатися низька продуктивність праці, а також пригнічений та незадоволений стан людини, що робить процес професійного самовизначення складним, а може й стати причиною того, що старшокласник обере не той навчальний заклад, у який хотів вступити, або не буде вступати взагалі. Результатом вибору професії стає формування певного положення у суспільстві, цінностей, ідеалів, принципів. Військовий конфлікт же заважає їхньому формуванню, оскільки робить старших школярів невпевненими та гіпертривожними. При виборі професії здійснюється ряд прийняття рішень, які враховують власні побажання особистості та потреби суспільства. За умов військового конфлікту такими факторами можуть знехтувати, що, безперечно, вплине на формування індивідуального життєвого шляху. Тож,

дане дослідження є актуальним в теперішній ситуації в країні, воно допоможе з'ясувати особливості самовизначення старшокласників в умовах військового конфлікту.

Також це дослідження розкриває особливості самовизначення старшокласників, впливу психічних станів на самовизначення та діяльності у ситуації військового конфлікту.

Об'єкт дослідження – професійне самовизначення старшокласників.

Предмет дослідження – вплив психічного стану особистості в умовах військового конфлікту на професійне самовизначення старшокласників.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості впливу психічного стану особистості в умовах військового конфлікту на професійне самовизначення старшокласників.

Відповідно до визначеної мети можна виокремити ряд **завдань дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення професійного самовизначення у старшому шкільному віці.
2. Визначити особливості впливу психічного стану особистості в умовах військового конфлікту на професійне самовизначення старшокласників.
3. Провести констатувальний експеримент; зробити психологічний та статистичний аналіз отриманих результатів.
4. Надати практичні рекомендації щодо формування навичок боротьби зі стресом та усвідомленого ставлення до здобуття професії у старших школярів.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають теорії та концепції: дослідження особливостей старшого шкільного віку та самовизначення як такого (Рубінштейн С. Л., Герстманн П., Франкл В., Ананьєв Б. Г., Божович Л. І., Еріксон Е.); особливості психічних станів особистості (Бондаренко О. Ф., Бочарова С. П., Войтко В. І., Гальперін П. Я., Завацька Н. Є.); особливості діяльності та психологічних станів в умовах в

військового конфлікту (Костюк І. К., Лубянська С. П., Максименко С. Д., Нефедова К. В., Поліщук В. М., Раєвський О. М.); особливості самовизначення під час військового конфлікту (Кульчицький О. Ю., Поліщук В. М., Попович І. С., Ярема Я. Я., Донченко О. А., Гошовський Я. О., Войтко В. І.).

Методи (методики) дослідження:

- теоретичні: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження;
- емпіричні: спостереження, експеримент (констатувальний), бесіда, тестування (тест-опитувальник суб'єктивної локалізації контролю Пантелеєв С. Р., Столін В. В.; тест на визначення рівня сформованості професійної спрямованості, методика «Взаємозв'язок типу особистості та сфери професійної діяльності» Дж. Голланда, методика «Мотиви обрання професії» Р. В. Овчарової);
- методи математичної обробки даних.

Теоретичне значення дослідження полягає в конкретизації основних підходів до вивчення проблеми професійного самовизначення старшокласників; систематизуванні уявлень про властивості впливу війни та різних психічних станів на професійне самовизначення; отриманні нових даних про професійне самовизначення старшокласників в умовах військового конфлікту.

Практичне значення дослідження. Дані, отримані в ході проведення експериментально-психологічного дослідження впливу військового конфлікту на самовизначення старшокласників можуть бути використані як психологами та педагогами для формування індивідуального підходу до старших школярів в умовах, що склалися, так і батьками для врахування особливостей своїх дітей, а також самими старшими школярами для прийняття рішень щодо здобуття освіти у період військового конфлікту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ НА ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1. Аналіз наукової психологічної літератури з проблеми вивчення професійного самовизначення старшокласників

Професійне самовизначення – специфічне новоутворення старшого шкільного віку. В психології існує велика кількість досліджень на тему самовизначення, зокрема професійне самовизначення старшокласників вивчалось багатьма дослідниками.

Р. Кеттел та Ф. Парсонс дотримувалися такої теорії, що професійне самовизначення – це певне порівняння своїх можливостей з запитами тих чи інших професій. На основі даних такого порівняльного аналізу особистість робить висновок про те, до якої професії підходить [3].

Г. Радчук наголошує на тому, що професійне самовизначення – важлива частина становлення особистості, а також реалізації особистості як професіонала [6].

Л. І. Божович досконально розглянула проблему самовизначення у віковому аспекті. Вона не надає конкретної дефініції цього поняття. На її думку, самовизначення – це селекція свого майбутнього, що виражена у потребі визначити своє місце в світі, і в той же час пошук сенсу свого існування. Л. І. Божович вважала, що самовизначення формується у віці 16 - 17 років, в умовах швидкого закінчення школи, коли виникає необхідність вирішити проблему майбутнього. Сенс професійного самовизначення полягає в пошуку людиною своєї професії і себе в професії, а також у визначенні власної професійної ролі, усвідомленні професійної перспективи і її досягненні. Вона відзначала, що від мрій підлітка, пов'язаних з майбутнім,

самовизначення відрізняється тим, що ґрунтується на вже стійко сформованих інтересах і прагненнях, а також тим, що воно передбачає врахування своїх можливостей і зовнішніх обставин, спирається на світогляд, що формується, і пов'язане з вибором професії. Вона підкреслювала «двуплановість» особистісного самовизначення. Воно здійснюється, з одного боку, як конкретне визначення майбутньої професії і планування життя, а з іншого – як невизначені пошуки сенсу буття [43].

У. Мозер, Е. Роу вважали, що обрання професії залежить від певних людських потреб і здійснюється для їхнього задоволення [10].

Відомий представник гуманістичного підходу А. Маслоу у концепції професійного самовизначення виокремив само актуалізацію як прагнення людини до самовдосконалення, а також вираження себе у важливій для себе справі [17].

П. Г. Щедровицький зазначає, що самовизначення – це здатність людини набувати індивідуальність та переосмислювати свою сутність. У своїх роботах як філософсько-методологічного, так і прикладного характеру він послідовно показував, що саме самовизначення як умова самостійної продуктивної дії, стає ключовим освітнім результатом в сучасних соціокультурних умовах. Освіта розглядається П. Г. Щедровицьким як діяльнісне втілення філософського ідеалізму - реалізація «тут і зараз» певного трансцендентального світу, отже самовизначення – це певний засіб організації діяльності [36].

О. І. Вітковська вважає професійне самовизначення – цілісний процес, який допомагає реалізувати життєві цінності, упорядкувати та інтегрувати основні аспекти життя. Фактично, людина обирає шлях розвитку та засоби його реалізації на подальше життя. Це діяльність, що спрямована на самореалізацію та зростання особистості, адже вибір – це свідомий та моральний вчинок [11].

Г. Ріс, Д. Тідеман, Х. Томе вважають, що вибір професії ґрунтується на прийнятті рішень із декількох альтернатив.

І. С. Кон – дослідник, що присвятив багато праць вивченню самовизначення саме у старшому шкільному віці. За його визначенням професійне самовизначення – процес багатогранний та багаторівневий процес, який можна роздивлятися під різними кутами зору. Це і серія завдань, які соціум ставить перед людиною, що розвивається як особистість, і які ця людина мусить послідовно вирішити протягом певного періоду часу. Це і процес прийняття рішень, за допомогою яких індивід формує і оптимізує баланс своїх переваг і схильностей, з одного боку, і потреб існуючої системи суспільного поділу праці – з іншого. Також це процес формування неповторного стилю життя, частиною якого є професійна діяльність [6].

Д. Сьюпер, видатний американський психолог, що спеціалізувався на психологічних аспектах розвитку теж мав свій погляд на проблему професійного самовизначення. За його теорією, визначення професії – це лише перший крок до становлення професіоналом. У ході еволюції та розвитку змінилися як мови праці, так і ставлення до професії. Згідно зі Сьюпером професійній успіх та спрямованість праці – намагання реалізувати Я-концепцію. Я-концепція при цьому означає все те, чим людина може характеризувати себе. Відповідно, якась частина характеристик описує професію. Професія обирається з огляду на те, чи забезпечує вона реалізації Я-концепції [43].

Є. О. Гінцбург затверджує, що самовизначення може тривати все життя. Воно включає серію рішень, які звужують коло варіантів вибору, таким чином люди приходять до остаточного рішення [18].

Ш. Бюлер, Е. Гінцберг та Е. Шпрангер вважають професійне самовизначення нескінченним процесом, що проходить протягом всього життя [26].

М. Р. Гінзбург описує особистісне самовизначення як орієнтований в майбутнє процес формування своєї позиції стосовно соціально значущих цінностей і вияв головних особистісних змістів. Згідно з цією концепцією поняття професійного самовизначення є сукупністю персональних цінностей,

які є визначальними при виборі сфери діяльності. Особливе місце вчений виділяє для цінностей, які виступають в ролі ідей, цілей. Структура професійного самовизначення за Гінзбургом утворюється з трьох аспектів:

- мотивація (формування уявлень про майбутнє для отримання навичок);
- смислоутворення (пошук сенсу існування, складання плану робочої діяльності);
- реалізація (планування, здійснення конкретних ідей).

Психолог характеризує професійне самовизначення як персональне придбання, яке пов'язане з формуванням внутрішніх цінностей і деякими психологічними аспектами (самооцінка, ідеал, самоствердження) [43].

Автор популярної теорії психоаналізу З. Фройд теж мав своє бачення процесу обрання професії. Він пов'язував його із сублимацією: так, бажання вивільнити агресію може бути задоволене у процесі маніпулювання з предметами і обранні таких професій: хірург, будівельник і т.д. Також в окремий вид виокремлювалися професії, що дозволяють маніпулювати зі словами: вчитель, диктор [28].

К. Хорні, яка теж являлася представницею теорії психоаналізу, вважала, що чоловіки обирають професії скульптора, художника, письменника через так звані заздрощі до материнства, оскільки жінки здатні створити всередині себе нове життя на відміну від чоловіків, тож і обирають чоловіки такі професії, у яких потрібно творити. Жінки ж через прояв комплексу маскулінності можуть формувати потяг до професії батька, керівних посад та, так званих, чоловічих професій [29].

Л. С. Рубінштейн розглядає самовизначення в контексті причинно-наслідкових зв'язків. Самовизначення у цій концепції виступає як само детермінація. Зовнішні причини діють на людину і переломлюють внутрішні, визначаються зовнішній вплив та внутрішні властивості об'єкта. Через поняття «самовизначення» виражається активна природа внутрішніх особливостей особистості, які значно впливають на сприйняття зовнішніх

умов та обставин. У житті людини співвідноситься самовизначення, а також визначення оточуючим середовищем та іншими людьми. Людина у взаємодії з життєвими умовами та ситуаціями пізнає не лише оточуючий світ, а й саму себе. Самовизначення – це свідомо активність людини до світу, становлення людини як суб'єкта власного саморозвитку за допомогою вироблення узагальненого відношення до світу і до себе у світі [14].

О. Л. Мерзлякова каже про те, що для здійснення успішного та ефективного самовизначення старшокласникам потрібно проходити тренінгові заняття, адже саме самовизначення – це для них певний чинник саморозвитку [30].

Відомий дослідник Дж. Голланд вибудував свою теорію, згідно з якою індивід обирає професію відповідно до певного професійного типу. Успіх у професійній діяльності залежить від відповідності типу професійного середовища і типу особистості. Так, поведінка людини детермінується оточуючим середовищем та особистісними особливостями індивіда. Люди зазвичай прагнуть знайти професійне середовище, властиве саме своїм типам, яке дозволяло б їм повніше розкрити свої здібності, висловити ціннісні орієнтації. Дослідник виокремив 6 типів особистості, що мають свої особливості, відповідно до них люди краще підходять до тієї чи іншої професії: реалістичний, дослідницький, артистичний, соціальний, підприємницький та конвенціональний [31].

Д. І. Фельдштейн стверджував, що процес самовизначення залежить від соціалізації особи. Самовизначення починає формуватися ще у дитячому віці. Це складний процес структурування діяльності та відтворення особистісної єдності. Так, дитина прагне зрозуміти своє «Я» у світі і що саме вона може у ньому зробити, а також усвідомлює себе об'єктом суспільних відносин. Особистісне самовизначення – це феномен суспільного індивіда, пов'язаний з формуванням розгорнутої соціальної позиції людини відносно інших, із ступенем бачення себе в інших людях, із готовністю особистості до відповідальних дій у світі [15].

Згідно з теорією Е. Берна в дитинстві формуються певні «життєві сценарії», які переборюються досить важко в дорослому житті. Життєві сценарії формуються під батьківським впливом. Вони можуть бути як позитивними, так і негативними. Позитивні вони, коли співпадають з потребами та бажаннями дитини, негативні ж коли батьки намагаються компенсувати свої невдачі через дітей. Професійне самовизначення виступає в якості обмеження себе в колі певної професії. Проте до такого самообмеження схильні структуровані люди. Люди ж, які не обмежують себе, не будуть сковувати себе певною професією. Процес самовизначення проходять люди, які мають певні життєві плани. Життєві плани можуть усвідомлювані та неусвідомлювані. Якщо плани усвідомлювані, то самовизначення проходить краще, адже люди формують їх детально, обрана професію з більшою вірогідністю буде відповідати запитам та здібностям людини. У другому випадку самовизначення проходить складніше, через кризи та складнощі [3].

Б. Лівехуд вважає, що людина має можливість спробувати себе в різних видах професійної діяльності не лише в юності, а й у зрілому віці, адже якщо індивід буде займатися однією і тією ж справою, це негативно позначиться на його психологічному стані. Загалом голландський вчений виокремлює декілька аспектів розвитку, і вважає юність, тобто період з 16 - 17 років до 21 років, це час, коли людина наполегливо працює над певними завданнями і в результаті чого виникає поведінка, за якої можна назвати себе дорослим. Саме тому дослідник виступає проти того, щоб дитина працювала у 14 - 15 років. Лівехуд дотримується такої думки, що у першій фазі дорослості людина прагне вивчити свої здібності, тож погано для людини постійно виконувати одну й ту саму роботу у цей період часу, а ось розвиток у професії та зростання починається у 28 років [48].

К. Роджерс вважає, що сенсом самовизначення є призначення людини жити і діяти. Розвиток особистості, її формування відбувається лише на основі вибору, який вона здійснює. Тож, особистість сама довільно приймає

рішення, з яких і складається власне самовизначення [13].

Українська вчена Л. Г. Сокурянська розглядає здобуття професії як можливість для молоді піднятися на більш високі щаблі соціальних сходинок [10].

Отже, професійне самовизначення розглядали та освітлювали безліч видатних психологів, як вітчизняних, так і зарубіжних. Психологи характеризують професійне самовизначення як персональне придбання, яке пов'язане з формуванням внутрішніх цінностей і деякими психологічними аспектами (самооцінка, ідеал, самоствердження).

1.2. Професійне самовизначення як динамічний процес орієнтації особистості у професійно-трудоному середовищі

У сучасній психологічній науці самовизначення характеризують як певну людську усвідомлену активність, що спрямована на пізнання себе. Самовизначення можна назвати активним процесом, який безпосередньо стосується життєвої позиції особистості. Сформоване людиною на основі взаємодії зі світом вторинне утворення, котре є головною детермінантою всіх її життєвих проявів називається життєвою позицією. У життєвій позиції міститься потенціал до її розвитку, сукупність об'єктивних і суб'єктивних можливостей. Таким чином, самовизначення та життєва позиція є речами, що нерозривно пов'язані між собою [13].

Професійне самовизначення слід розуміти як людську діяльність, що набуває певного змісту залежно від того, як розвивається старшокласник як суб'єкт праці. Активність професійного самовизначення пов'язана із глибокими та сильними емоційними переживаннями людини, що розвивається для її досягнення. При правильному професійному самовизначенні старшокласники мають шанси на усвідомлене та успішне життя. Проте це може виснажити школярів настільки, що призведе до ризику

душевного неблагополуччя, втрати сенсу життя, невротичних зривів. У таких випадках важлива роль педагогів та підтримка батьків [15].

Самовизначення та його особливості багато в чому зумовлюються специфікою віку, в якому воно проходить. Пік цієї активності припадає на період від 14 до 16 років. Саме у цей період старшокласник повинен визначитися із майбутньою професією та розібратися у власних схильностях та здібностях, а також мати уявлення про майбутню професію та засоби досягнення професійної майстерності в обраній сфері. Натомість зростає тривоживсь, що пов'язана із вибором майбутнього. Притупляється гострота сприйняття однолітків. Більший інтерес викликають дорослі, чий досвід, знання допомагають орієнтуватися в питаннях, пов'язаних з майбутнім життям. Має місце невпевненість у тому, що школярі зможуть забезпечити себе у майбутньому. Цим можна пояснити те, що багато учнів, які не прагнуть до вищої освіти, залишаються у школі ще на десятий та одинадцятий клас [24].

Тобто можна говорити про те, що школярі опиняються перед вибором, який впливає на все їх подальше життя. При цьому складність ситуації старшокласника полягає в тому, що часто ні він сам, ні батьки не усвідомлюють важливість вибору, який має бути зроблений. У цьому віці відбувається принципова зміна у роздумах про майбутнє, тепер предметом обдумування є не лише кінцевий результат, а й засоби його досягнення. Загалом професійне самовизначення – це багатогранний та багатоступінчастий процес, в якому проходить виокремлення завдань суспільства та формування неповторного стилю життя, частиною якого є професійна діяльність [13].

Особливість молодих людей у старшому шкільному віці – спрямованість на майбутнє. У цей віковий період складається так званий «життєвий план». Життєвий план містить певний перелік засобів, за допомогою яких можна досягти цілі. Старший школяр, на відміну від підлітка, має розвиненіше критичне мислення, та розуміє, які професії йому

підходять, а які – ні. На основі досвіду інших старший школяр робить певні висновки щодо тієї чи іншої професії, спираючись на досвід батьків, друзів, знайомих. Тобто реального досвіду вони не отримують, лише абстрактний. Для кінцевого вибору важливо мати адекватну самооцінку, тверезо оцінювати свої сили та можливості. Крім того, до факторів, що потрібно враховувати відносять: рівень навчальної підготовки, здоров'я, матеріальні умови сім'ї і, головне, свої здібності і схильності. Зазвичай при виборі професії старші школярі звертають увагу на такі фактори: престижність (соціальна цінність), якості особистості, властиві представникам цієї професії, і принципи, норми відносин, характерні для даного професійного кола, а також матеріальний аспект [22].

Характерний аспект для старшого шкільного віку – криза, що пов'язана із розходженням системи освіти та дорослішання. Криза може проявлятися у порушенні життєвих планів, у можливому розчаруванні в обраній спеціальності, у розбіжності уявлень про умови і зміст діяльності і реальному її протіканні. При відсутності засобів, якими можна вирішити кризу, можуть привести до розвитку негативних явищ. Центральна проблема кризи цього віку – знаходження індивідуального, становлення власних здібностей, визначення свого світогляду. Криза має як позитивні та негативні сторони. Негативні моменти можуть бути пов'язані із втратою налагоджених форм життя позитивні ж з новими можливостями людини для розвитку індивідуальності [30].

Можна говорити про те, що основу для професійного самовизначення старшокласників становить бажання зайняти становище дорослого, усвідомити себе у якості компонента суспільства, тобто зрозуміти свої здібності та навички, тим самим визначити своє місце у світі. Головний компонент самовизначення – ціннісно-моральний аспект, що полягає в бажанні розвивати власну самосвідомість, а також у певній потребі бути професійно компетентним. Основними ж психологічними факторами, що становлять професійне самовизначення можна вважати такі:

переконаність в тому, що праця є корисною для соціуму, загальна поінформованість соціально-економічної ситуації в країні. Надання певної важливості професійній підготовці, уявлення про актуальність професій на ринку праці, зіставлення професії з іншими важливими цілями в житті, усвідомлення своїх недоліків, що можуть заважати професійній реалізації [16].

При цьому для старшокласника провідною діяльністю є і буде залишатися учбово-професійна. Усвідомлення того, що потрібно будувати подальше життя спонукає старших школярів. Ставлення до шкільних предметів стає диференційованим. Вся пізнавальна активність зводиться до потреби отримати професію. Старші школярі тяжіють до узагальнень, пошуків принципів та закономірностей. При цьому зростають об'єм пам'яті, її концентрація, задіється абстрактно-логічне мислення, а навчальний матеріал обробляється за допомогою безлічі процесів. Відбувається істотна перебудова емоційної сфери, проявляється самостійність, рішучість, критичність і самокритичність, неприйняття лицемірства, святенництва, грубості [30].

Стереотипи ставлення до процесу навчання формуються у школі та можуть у подальшому поширюватися на інші сфери життя. Формування позитивного ставлення до праці, засвоєння певних трудових навичок і вибір професії - невід'ємні компоненти становлення особистості. Однак, ці процеси не тотожні і не одночасні. Прищепити таке ставлення до праці можна лише шляхом повної інформатизації населення, зробити сукупне суспільне знання потенційно доступним кожній людині. Інші ж засоби, такі як привчання дітей до фізичної праці, раннє залучення до продуктивної праці, неефективні, тому що лише закликаючи та змушуючи виконувати нецікаву та некорисну працю. Загалом можна говорити про те, що співвідношення цінностей праці та дозвілля досить велика проблема, що потребує глобального вирішення [22].

Професійне самовизначення можна умовно розділити на декілька етапів. Перший починається ще в дитинстві, коли дитина програє різні ролі

та «приміряє» на себе різні професії. Другий етап проявляється у підлітковому віці, коли підліток уявляє себе на місці тієї чи іншої професії. На третьому етапі, який охоплює частину підліткового віку, а також початок юнацького віку, різні види діяльності сортуються і оцінюються спочатку з точки зору інтересів, а потім з точки зору здібностей та системи цінностей. Хоча інтереси, цінності та здібності проявляються на кожній із стадій, проте вони є узагальненими, а усвідомлюються пізніше. Четвертий етап представляє собою практичне прийняття рішення, власне вибір професії. Останній етап включає в себе два компонента: визначення рівня майбутньої кваліфікації, об'єму підготовки до майбутньої праці, а також час, який потрібно витратити на підготовку до нього та вибір конкретної спеціальності [21].

Можна визначити декілька рівнів готовності старшокласників до професійного самовизначення: високий, середній та низький. Існує декілька критерій, які характеризують ці рівні. Так, наприклад, на першому рівні за когнітивним критерієм можна спостерігати високий рівень здатності до самоаналізу та аналізу професій, а також високий рівень інформованості про актуальність професій. За мотиваційним критерієм відмічаються такі характеристики як ієрархія мотивів, у якій переважають мотиви, що пов'язані з майбутньою професією, виражені професійні інтереси. Практичний критерій передбачає наявність повного реалістичного плану здобуття професії. Середній рівень готовності характеризується за когнітивним критерієм середнім рівнем до самоаналізу відповідно та не систематизовану інформацію про світ професій. За мотиваційним критерієм: опосередкована мотивація вибору професії, диференціація професій за привабливістю. Практичний критерій включає в себе план на найближчу перспективу, планується його реалізація. На низькому рівні за когнітивним критерієм спостерігається відсутністю професіографічних знань. За мотиваційним критерієм: відсутність професійних інтересів; питання вибору професії особистісно не актуалізовано, вибір професії відбувається під впливом

зовнішніх факторів. Практичний план реалізації відсутній [27].

У сучасному розумінні професійне самовизначення характеризується не лише як вибір професії, а й у безперервному пошуку сенсу в обраній професійній діяльності. Таким чином можна говорити про те, що професійне самовизначення – низка виборів, які представляють собою важливі життєві події, що зумовлюють подальші кроки. У виборі професії науковці виокремлюють ще й такі декілька стадій, що залежать від віку особистості. Фантастичний вибір є першою стадією, яка проходить приблизно у віці одинадцяти років і характеризується тим, що у роздумах про майбутню професію не поєднані цілі за засоби їх досягнення. Друга стадія – стадія пробного вибору, вона проходить у підлітковому віці, на ній фокус уваги з суб'єктивних факторів на реальні обставини, із багатьох варіантів виокремлюються найбільш реальні. Остання фаза – реалістичного вибору включає в себе усвідомленість можливого конфлікту між здібностями цінностями та об'єктивними умовами реальної праці [13].

На вибір майбутньої спеціальності можуть впливати не лише конкретні особистісні властивості кожного школяра, а й той соціальний прошарок, до якого цей школяр належить. Діти, в яких батьки зайняті висококваліфікованою працею, частіше прагнуть до здобуття вищої освіти. І навпаки, якщо батьки здебільшого зайняті фізичною працею, діти менше прагнуть вступити до ВНЗ. У будь-якому випадку батьки прикладають зусилля, щоб діти здобули освіту якщо не вище ніж у них, то на одному рівні з ними [27].

Треба зазначити, що престиж тієї чи іншої професії у суспільстві знаходиться у зворотному співвідношенні до її масовості. Це означає, що потреби суспільства у представниках певних професій не завжди співпадає із привабливістю у молоді та здобувачів освіти. Чим більшою привабливістю володіє професія, тим більше в навчальному закладі на неї кандидатів на одне місце, відповідно тим більша кількість людей відсіється [22].

Отже, можна зробити висновок про те, що самовизначення одночасно є

і самообмеженням. Теоретично школяр може стати представником будь-якої професії, проте потрібно визначити якусь одну сферу діяльності, професійне коло, яке допоможе реалізувати сили та здібності школяра. Це означає відмову від багатьох інших видів діяльності. Цей вибір – загальноприйнята норма, проте зробити його, відповідальний та само обмежуючий досить непросто. Можна говорити про те, що з першим серйозним вибором школярі стикаються на межі 9 та 10 класу, коли вибір постає між тим чи продовжувати навчання у школі, чи здобувати певну спеціальність у технікумах, коледжах тощо. Важливу роль у прийнятті такого рішення відіграють оцінка школярем своїх здібностей, матеріальний стан родини, рівень учбової підготовки, стан здоров'я тощо [13].

Факторами, що потрібно враховувати при виборі майбутньої професії є активність особистості, її потреба в реалізації власних здібностей, розуміння того, що необхідно змінити власну особистість, перетворення свого внутрішнього світу та пошук нових можливостей самовтілення у професійній праці. Від того наскільки відповідально людина підійде до цього буде залежати життєвий шлях особистості в подальшому.

Натомість реалізовуватися професійне самовизначення може за допомогою двох моделей: адаптивна модель та модель розвитку. Згідно з першою моделлю у свідомості людини домінує пасивна модель підпорядкування, спеціаліст користується постулатом економії сил, користується напрацьованими алгоритмами вирішення професійних завдань. При другій моделі спеціаліст намагається вийти за межі повсякденного життя [11].

Навчання старшокласників мотивують ті чинники, які допомагають не лише пізнати загальні закономірності світу, а й надають перспективу після закінчення школи [37].

Як відомо у період старшого шкільного віку виникає так звана криза 17 років. Вона виникає на стику звичного шкільного життя та нового дорослого. Хоча, звісно, якщо доросле життя починається раніше, тобто школяр обрав

коледж, ця криза зміщається. Для тих школярів, що обрали продовження навчання, важливий соціальний статус, а не лише навчальні досягнення. Гостріше дану кризу переживають ті школярі, які не покладаються на підтримку родини, а керуються власними силами та здібностями. Як правило вони докладають більше зусиль опановуючі шкільну програму, більше підвладні стресовим факторам. Для тих, хто тяжко переносить кризу 17 років характерні різні опасіння. Покладання на себе певних зобов'язань – великий тягар для школярів. Висока тривожність на цьому етапі може викликати невротичні реакції. Переживання кризи індивідуальне у кожного, натомість різка зміна образу життя, а також нові види діяльності викликають занепокоєність [24].

Провідною складовою професійної спрямованості є система ціннісних орієнтацій, що пов'язані безпосередньо з професією. До них можна віднести соціальну значимість та престиж професії, зміст професійної праці, можливості самовдосконалення та самоствердження. Проте в процесі професійного становлення особистості ці орієнтації змінюються. Наступним компонентом професійної спрямованості є професійні інтереси – динамічний комплекс психічних властивостей та станів, що проявляються у вибірковій емоційній, пізнавальній та вольовій активності, спрямованій на обрану професію. До структури професійної спрямованості також входять ряд мотивів, що керують нею, та ставлення особистості до професії. Таки чином структура професійної спрямованості входять багато різних факторів, які мають значну роль для її динаміки та розвитку [17].

Можна говорити про те, що старший шкільний вік є вирішальним для формування світогляду людини в подальшому житті. Світогляд – це не лише система знань та досвіду, а й система переконань переживання яких супроводжується відчуттям їх вірності, правильності. Саме тому світогляд пов'язаний з рішенням у старшому шкільному віці та юності смисложиттєвих проблем. Пошук світогляду включає в себе соціальну орієнтацію особистості, усвідомлення себе як частки суспільства, вибір професії, а разом із нею і

соціального становища та способи досягнення поставлених цілей [12].

Вибір професії – частина життя, проте, на відміну від особистісного самовизначення, для нього менше варіантів, воно обмежується певною кількістю варіантів, і в ой же час формує власне «Я» у людини, затверджує її місце у суспільстві [42].

Вибір професії – процес складний та довгий. Існують фактори, що можуть заважати старшокласникам визначитися із майбутньою професією. Перший – це відсутність у нього якихось виражених та сталих інтересів. Це часто стає причиною затягування та відкладання професійного самовизначення. Це може поєднуватися з загальною незрілістю, інфантильністю поведінки та соціальних орієнтацій. Спроби батьків прискорити процес професійного самовизначення шляхом прямого натиску теж часто дають негативні результати. Це може призвести до зросту тривожності та відмови від будь-якого самовизначення, небажання обирати взагалі. Натомість, раннє самовизначення теж може мати свої недоліки. Підліткові захоплення часто можуть бути зумовлені випадковими, ситуативними факторами. Підлітки орієнтуються на зміст діяльності часто не помічаючи інших її аспектів. У майбутньому це може призвести до розчарування. Окрім цього, рання професіоналізація може бути пов'язана з несприятливим кліматом всередині родини та іншими факторами, що знижують рівень усвідомленості та добровільності вибору [13].

Старшокласники у своєму професійному становленні потребують психологічного супроводження, тобто корекції професійного становлення особистості. Метою психологічного супроводження є повноцінна реалізація професійно-психологічного потенціалу особистості та задоволення потреб суб'єкта діяльності. Існують певні функції психологічного професійного супроводження особистості:

- інформаційно-аналітичне супроводження окремих етапів професійного становлення;
- проектування та самопроектування окремих етапів професійного

становлення;

- психологічно компетентне надання підтримки та допомоги особистості в період подолання труднощів професійного самовизначення;
- професійна реабілітація особистості у випадку довгострокової перерви в професійній діяльності;
- забезпечення соціально-професійного самозбереження;
- профілактика розвитку професійних деформацій, надання допомоги у подоланні криз;
- корекція соціально-професійного та психологічного профілю особистості.

Для старшокласників психологічне супроводження передбачає створення орієнтаційного професійного поля, підтримання адекватної самооцінки, а також надання оперативної допомоги та підтримки. Реалізація професійного самовизначення певним чином залежить від професійного супроводження [17].

У старшокласників спостерігається зростаючий рівень мозкової активності, вдосконалюються процеси запам'ятовування, відбувається загальний інтелектуальний зріст. Всі ці процеси пов'язані із професійним самовизначенням та спрямовані на формування нових, досить складних, навичок. Оволодіння складними інтелектуальними операціями та збагачення інтелектуального апарату робить інтелектуальну діяльність старших школярів більш ефективною для подальшої професійної діяльності. Особливо швидко розвиваються спеціальні здібності. В поєднанні зі зростаючою диференціацією інтересів це робить структуру розумової діяльності старшокласника складною та індивідуальною [15].

Отже, можна говорити про те, що професійне самовизначення – процес складний, що має свої особливості, структуру та потребує багато відповідальності. У сучасному розумінні професійне самовизначення характеризується не лише як вибір професії, а й у безперервному пошуку сенсу в обраній професійній діяльності. Таким чином можна говорити про те,

що професійне самовизначення – низка виборів, які представляють собою важливі життєві події, що зумовлюють подальші кроки.

1.3. Психічний стан як рівень психічної діяльності людини

Для розуміння психічного стану як цілісного утворення людської психіки потрібно насамперед надати визначення поняття «психічний стан» та розібрати його основні характеристики.

Психічний стан визначають як характеристику діяльності психіки за певний відрізок часу, що відображає домінуючі мотиви, ступінь переживань, рівень функціонування пізнавальних процесів, міру вольової активності і мимовільної активації, точність і стабільність саморегуляції [25].

Психічний стан можна характеризувати як цілісне явище, і є відображенням впливів на суб'єкт зовнішніх і внутрішніх стимулів, воно - проміжна ланка між процесами і властивостями особистості, пов'язана з ними. Можна говорити про те, що психічний стан фактично єдність переживання суб'єкта та його поведінки (вчинки, дій, реакцій), а також ситуації життєдіяльності як однієї з основних причин, що викликають психічний стан. Психічний стан на деякий час характеризує всю психічну діяльність і має свої специфічні прояви. Одиниця психічного стану - переживання плюс поведінка (реакція, дія, вчинок), тобто, психічний стан - єдність переживання і поведінки [23].

«Психічний стан» характеризує певною мірою стабільний, незмінний стан психіки. При цьому цей термін характеризує стан психіки з різних сторін. Властивості та процеси психіки – компоненти психічного стану. Попередній стан є фоном для прояву процесів і властивостей в теперішньому стані. Психічні стани пов'язують психічні властивості та процеси. Рівень розвитку психічних процесів і виразність особистісних властивостей визначають своєрідність психічного стану у конкретної людини [25].

Психічний стан характеризує індивідуальні властивості особистості, оскільки є тісно пов'язаним з ними. Психічні стани залежать від зовнішніх властивостей та характеристик ситуацій, так, стани тривожності можуть проявлятися як у гальмуванні так і у збудженні нервової системи. На основі цього можна говорити про те, що психічні стани можуть як допомагати, так і заважати при певній діяльності. Психічні стани особистості пов'язані із ставленням особистості до окремих ситуацій, тож його слід розглядати як якісну характеристику психіки [17].

Різні фахівці надавали специфічні визначення поняття «психічний стан». За визначенням Ю. Е. Сосновікової психічні стани завжди ситуативні, тому що є реакцією на теперішню обстановку. В. А. Ганзен виділяв сукупність значень параметрів одночасно протікаючих психічних процесів, по відношенню до яких актуальні стани є фоном, як основну характеристику психічних станів. Н. Д. Левітов визначає психічний стан як цілісну характеристику психічної діяльності за певний період часу, що показує психічні процеси у залежності від явищ дійсності та психічних властивостей особистості. А. О. Прохоров визначає психічний стан як відображення динаміки психічної діяльності, що виражено у єдності поведінки та переживань [34].

Психічний стан фіксує усі процеси, що протікають на даний момент у психіці, і об'єднує їх у щось цілісне. Загалом психічні стани можна поділити на групи за психічними процесами, виявами яких вони є:

- емоційні (настрої, афекти, тривожність);
- вольові;
- пізнавальні.

Психічні стани диференціюються за силою та тривалістю, кожний психічний стан не може тривати довго та замінити один психічний стан може лише інший. За тривалістю, відповідно, на нестійкі та тривалі. Психічні стани складно класифікувати, тому що коротко їх описати майже неможливо, вони характеризуються безліччю ознак. Кожен зі станів має свій рівень

усвідомленості, домінування психічних процесів, тривалість тощо [8].

До того ж існує декілька підходів до класифікації психічних станів. Так, Н. Д. Левітов запропонував класифікувати психічні стани на такі як:

- особистісні та ситуативні;
- глибокі та поверхневі;
- позитивно та негативно впливаючі на людину;
- довготривалі та короткотривалі;
- більш та менш усвідомлені.

Дана класифікація є оптимальною для дослідження психічних станів. При цьому, істотним недоліком даної класифікації є відсутність чіткого розмежування між станами і психічними процесами [34].

Психічні стани характеризуються рядом особливостей. Серед них такі як: цілісність (характеризують психіку загалом за певний період часу); рухливість та відносна стійкість (мінливіші за психічні властивості, але більш стійкі на відміну від психічних процесів); знаходяться у постійному зв'язку із психічними процесами та властивостями (займають проміжну ланку між ними); індивідуальна своєрідність та типовість (психічні стани пов'язані із індивідуальними властивостями та іншими рисами характеру); різноманіття; полярність (кожному психічному стану відповідає певний протилежний) [8].

Будь-який психічний стан представляє собою цілісне психічне явище, яке має безліч складових, проте вони не можуть існувати відокремлено, тобто вони утворюють цілісну структуру. Психічні стани мають кінець і початок, при цьому вони мінливі. Психічні стани нерозривно пов'язані з психічними процесами. Психічний процес може супроводжуватися різними, що змінюють один одного психічними станами. Без психічних процесів психічних станів бути не може. Психічні стани визначають своєрідність психічних процесів [32].

Таким чином, психічний стан, будучи відображенням всієї психіки в цілому, і домінуючого в даний відрізок часу певного компонента психічного,

виконує роль сполучної ланки між психічними процесами і властивостями особистості, забезпечуючи цілісність психічної організації. Завдяки цьому, реалізується основна функція психічного стану - збереження динаміки і взаємодії підсистем психіки і фізіологічної складової (з домінуванням психіки) в проміжках часу між двома послідовними, значущими для суб'єкта зміна середовища [37].

Причин, що зумовлюють виникнення динаміки психічних станів може бути декілька, але серед основних можна виділити такі: зміна зовнішніх умов, що викликають зміни внутрішніх, та зміни внутрішніх факторів без зміни зовнішніх. При перших стани можуть змінюватися як усвідомлено, так і не усвідомлено. Усвідомлено воно змінюється при встановленні цілі та саморегуляції, а не усвідомлено при зміні фізіологічних та психофізіологічних показників. Якщо пояснювати другу групу причин, то можна говорити про те, що спогади та переживання викликають актуальні психічні стани [25].

Психічні стани мають рефлекторну природу. Психічні стани, як і будь-які явища. Що пов'язані із психікою, ґрунтуються на певних нервових процесах. Психічні стани підвернені дії подразників, вони змінюють процеси, що проходять у мозку. Ці зміни викликають цепну реакцію і, відповідно, є сигналами до змін у всьому організмі. Психічні стани можуть впливати на організм на фізіологічному рівні, наприклад, зміни кровообігу, миміці, рухах, ходьбі, жестах та мовленні. Однак, слід зазначити, що психічні стани кожної людини залежать від багатьох чинників, так, наприклад, соціальні чинники безпосередньо та опосередковано впливають на психічні стани. На психічні стани впливають як ступінь задоволеності потреб, так і організація побуту, відпочинку й дозвілля, морально - ділова атмосфера в колективі, групі [8].

Психічні стани можна діагностувати (за Л. В. Куліковим) за допомогою таких груп методів:

– вимірювання функціональних показників. Сюди входять психофізіологічні дані. Вони дають надмірно велику інформацію про

активацію, про міру психічної напруги та інших зрушеннях в організмі, і є чутливими до побічних явищ, що веде до виникнення артефактів і робить практично неможливим їх використання в реальних життєвих ситуаціях або при вивченні динамічної взаємодії індивідуума і середовища. Окрім того їх особливістю є те, що вони потребують багато часу на обробку результатів;

– спостереження та самоспостереження. Ця група методів має свої переваги та недоліки. До перших відносяться: широта охоплення проявів психіки і великі можливості впізнати вплив симуляції та дисимуляції. До недоліків можна віднести: опосередкованість описів параметрів психічних станів, складна система критеріїв оцінки та алгоритму інтерпретації, що залишає місце проявам суб'єктивності навіть при використанні висококваліфікованих спостерігачів;

– праксиметричні методи, що засновані на аналізі продуктів діяльності. Такі методи можуть дати досить об'єктивні результати, проте існує велика кількість важливих параметрів, що не знаходять адекватного відображення у діяльності;

– суб'єктивно оціночні методи, основою яких є аналіз відповідей респондентів на опитувальники тощо. Опис ґрунтується на особистісних сенсах, в описах і оцінках людина завжди спирається на своє розуміння слів (в тому числі відносяться до загальноповсякденної лексики) і на внутрішні шкали. Нерідко випробовувані не вміють правильно підібрати оцінку і відповідь, бувають нещирими у відповідях (особливо в ситуаціях конкурсного відбору). Хоча у цієї групи є ряд переваг, наприклад, можливість охопити внутрішню картину стану по багатьом аспектам, рання діагностика змін в протіканні психічних явищ, більш проста процедура обробки даних;

– асоціативні методи. Ці методи близькі до проєктивних. Ряд асоціативних методик дозволяє здійснювати досить сувору кількісну оцінку діагностованих якостей [34].

На основі всього вище проаналізованого, можна говорити про те, що у

психічних станів можна виділити чотири структурних рівня. Перший – фізіологічний, що включає нейрофізіологічні характеристики, а також морфологічні та біологічні зміни. Другий – психофізіологічний, що містить психомоторні, сенсорні та реакції тіла. Психологічний рівень характеризує зміни психічних процесів та настрою. Та четвертий, останній – соціально-психологічний містить характеристики поведінки, діяльності та стосунки людини з оточуючим світом [32].

Психічні стани піддаються регуляції та саморегуляції, здійснювати їх можна декількома способами. На психічні стани впливають фактори оточуючого середовища, наприклад, музика, читання художньої літератури, трудотерапія та інші методи, проте ці методи впливають опосередковано. Існують також методи вольової саморегуляції, що заснований на єдності і взаємодії свідомості і підсвідомості, першої і другої сигнальної системи. За допомогою спеціальних прийомів саморегуляції вдається свідомо, вольовими зусиллями зняти нервову напругу, почуття тривоги, страху або занепокоєння перед відповідальною роботою, відновити працездатність, підтримувати концентрацію уваги і пильність в будь-який час доби. Вольова регуляція рекомендована тим особам, які характеризуються підвищеною емоціональною збудливістю та швидкою зміною настроїв, є надмірно вразливим [34].

Психічні стани мають свою динаміку, що визначаються зовнішніми та внутрішніми детермінантами. До зовнішніх можна віднести особливості навколишнього середовища, діяльності та спілкування, а саме такі як соціально-економічна обстановка, правила виконання різних видів діяльності та вплив оточуючих. Внутрішні детермінанти вираженість властивостей нервової системи і темпераменту, рівень розвитку сенсорно-перцептивних процесів, інтелекту і психомоторних функцій, особистісні властивості, а також попередне стан. При цьому зовнішні детермінанти впливають на психічні стани опосередковано, можна говорити про те, що вони проходять фільтрацію через внутрішні.

Психічні стани мають свою структурну організацію. Якщо підпорядкувати психічні стани, можна отримати таку структурну організацію: у відрізку актуального часу, в діапазоні поточного часу, у тривалому часі. Кожен із цих компонентів має свої особливості. У актуальному часі, маються на увазі хвилини та години, психічні стани служать сполучною ланкою між процесами і властивостями особистості, обумовлюють адекватну реакцію на ситуацію. В діапазоні поточного часу, тобто маються на увазі дні, психічні стани пов'язані з діяльністю та соціальною функцією та забезпечують інтегративну функцію, тобто приймає участь у формуванні та закріпленні психологічної структури особистості. У рамках тривалого часу (місяці та роки) забезпечується регуляція психічних процесів і прояв властивостей, організація діяльності і поведінки, відображення сформовані властивості, трансформації і акцентуації характеру [34].

Отже, психологічний стан – це система виражених у значимій ситуації психічних властивостей. Психічні стани мають ряд особливостей, що характеризують їх. Так, психічні стани можна класифікувати, зазвичай вони підрозділяються на групи за психічними процесами, виявами яких вони є. Психічні стани мають свою динаміку, а також можуть піддаватися регуляції та саморегуляції. Окрім того, психічні стани мають свою структурну організацію та рефлекторну природу. Вони піддаються діагностиці, яка може бути проведена за допомогою ряду методик.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Професійне самовизначення – це складний етап життя, що характеризується не лише рішенням здобувати якусь конкретну професію, а й набуття знань про можливі засоби її досягнення. Професійне самовизначення, як і будь-який складний процес, має свій ряд особливостей.

Професійне самовизначення має декілька етапів і починається ще в дитинстві. Але з часом інтереси проходять процес диференціації та у старшокласників носять вибіркового характеру.

Готовність до психологічного самовизначення можна оцінити за допомогою декількох критеріїв та рівнів. Оскільки у старшому шкільному віці складається життєвий план, професійне самовизначення стає його невід'ємною частиною.

На професійне самовизначення впливають не лише особистісні фактори людини, а й соціальні фактори. Зокрема соціальний прошарок, в якому живе людина та її близькі, досвід та поради батьків та вчителів. Можна говорити про те, що професійне самовизначення відображає життєву позицію.

Способами реалізації професійного самовизначення є дві моделі – адаптації та розвитку.

Загалом, старший шкільний вік є вирішальним для формування світогляду та впливає на подальше життя людини. В основу цього процесу покладено безліч факторів і всі вони так чи інакше впливають на життя індивіда.

Професійне самовизначення знаходить у зв'язку з психічними станами особистості. Психічний стан визначають як характеристику діяльності психіки за певний відрізок часу, що відображає домінуючі мотиви, ступінь переживань, рівень функціонування пізнавальних процесів, міру вольової активності і мимовільної активації, точність і стабільність саморегуляції.

Психічний стан можна характеризувати як комплекс проявів психіки,

це багаторівнева характеристика психіки. Властивості та процеси психіки – компоненти психічного стану. Попередній стан є фоном для прояву процесів і властивостей в актуалізованому стані.

Психічні стани залежать від зовнішніх властивостей та характеристик ситуацій, так, стани тривожності можуть проявлятися як у гальмуванні так і у збудженні нервової системи. На основі цього можна говорити про те, що психічні стани можуть як допомагати, так і заважати при певній діяльності.

Психічні стани мають свою динаміку, що визначаються зовнішніми та внутрішніми детермінантами. До зовнішніх можна віднести особливості навколишнього середовища, діяльності та спілкування, а саме такі як соціально-економічна обстановка, правила виконання різних видів діяльності та вплив оточуючих. Внутрішні детермінанти вираженість властивостей нервової системи і темпераменту, рівень розвитку сенсорно-перцептивних процесів, інтелекту і психомоторних функцій, особистісні властивості, а також попереднє стан.

Психічні стани можна діагностувати за допомогою ряду методик, що є дуже важливим для дослідження їхнього впливу на організм людини.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ НА ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

2.1. Вплив психічного стану особистості в умовах військового конфлікту на професійне самовизначення старшокласників

Як вже було з'ясовано психічні стани – це система виражених у значимій ситуації психічних властивостей. В умовах військового конфлікту людина відчуває сильний стрес, оскільки ситуація, що складається напругу загрожує життєдіяльності людей, порушує потребу в безпеці.

Коли одна держава порушує територіальні кордони іншої, люди, що так чи інакше втягнуті у конфлікт, будуть відчувати стрес, не залежно від того чи проживають вони безпосередньо на території де розвиваються бойові дії, чи просто є громадянами країни, що випробовує на собі агресію іншої держави. Зазвичай люди, що опинилися в такій ситуації відчувають страх за своє життя та життя своїх близьких, відповідно. Як реакція на стрес, розумові процеси стають пригніченими та протікають не так активно як раніше. Життя людей, що так чи інакше стикаються з військовою агресією, отруюється пригніченістю та відчуттям безвиході [45].

Вивчення стресу як психологічного явища відзначається, на думку Р. Лазаруса, такими психологічними поняттями, як конфлікт, тривога, фрустрація, захисна реакція. Всі ці психологічні явища мають свій власний психологічний зміст, свої механіки. У той же час в основі будь-якого з них лежить переживання загрози (цілісності, самооцінки, діяльності і т. д.) [29].

Отже, це означає, що процеси самовизначення притупляються у старшокласників через стрес. Почуття невизначеності майбутнього, пригніченості, незахищеності можуть стати причиною того, що

старшокласникам доводиться відкладати вступ до навчального закладу, адже залишатися у рідній країні небезпечно. З цих же причин деяка частина старших школярів схильється до вступу в іноземні заклади освіти.

На обрання професії впливає велика кількість факторів та чинників. Сюди можна віднести мотивацію досягнень, рівень домагань, самооцінку та багато інших. Науковці виокремлюють такі:

- родинна позиція;
- позиція однолітків;
- позиція вчителів;
- особистісні життєві та професійні плани;
- здібності та їх прояви;
- суспільна думка;
- інформованість про види професійної діяльності;
- схильності [16].

При цьому до факторів, що впливають на професійне самовизначення зазвичай, тобто такі як престижність, затребуваність, заробітна плата, реальна можливість працювати за спеціальністю, додається ще й стрес-фактор війни. Війна, безперечно, змінює життя людей не найкращим чином і на старших школярах вона відбивається також.

Життя старшокласників в таких умовах набуває тривожності, стає складно зробити вибір, сили організму виснажуються та витрачаються на боротьбу зі стресом.

Можна говорити про те, що військовий конфлікт – це екстремальна ситуація, зокрема розглядати її як надзвичайну. Надзвичайну ситуацію розглядають як таку обстановку на певній території, що виникла як наслідок якоїсь катастрофи, природної чи техногенної, а також загрожує життю та здоров'ю людей, що проживають на даній території та порушує цілісність навколишнього середовища. Під екстремальними мають на увазі такі ситуації які виходять за межі звичайного «нормального» людського досвіду людина

зіткнувшись з екстремальною ситуацією ще до неї не адаптована вона не знає як діяти [1].

Якщо старшокласник все ж вирішив обрати професію в таких умовах потрібно максимально зосереджувати свої сили та протидіяти екстремальним умовам.

Якість протистояння екстремальним умовам розвивається індидується такими факторами:

- 1) вид екстремального впливу, його потужність та стійкість;
- 2) минулий досвід людини (індивідуальне пристосування);
- 3) вид діяльності;
- 4) якості, притаманні певній людині.

Загалом, можна виокремити два підходи до обрання майбутньої професії:

- обрання професії за наявності досить сформованих здібностей та інтересів;
- обрання професії як можливість накопичити трудовий досвід, щоб потім зробити інший вибір.

Тож, обираючи професію у такий екстремальній ситуації як військовий конфлікт багато хто зі старших школярів орієнтується на другий варіант, адже накопичити достатньо ресурсів для хорошого формування здібностей та здійснення остаточного вибору, тому старші школярі обирають варіант, який допоможе їм у більш спокійні часи вступити туди, куди вони захочуть.

До того ж окрім зовнішніх факторів, що були перераховані, існують внутрішні фактори, що можуть вплинути на професійне самовизначення у період військового конфлікту. До таких факторів належать:

- інтереси;
- схильності;
- здібності;
- темперамент;
- характер;

- причини обрання професії;
- життєві цінності;
- минулий досвід;
- уявлення про майбутнє [29].

У стані стресу людина зазвичай реагує більш швидко, але допускає більше помилок. Тому характер зміни діяльності при стресі залежить також і від особливостей самої діяльності. У завданнях, де при виконанні досить простих операцій визначальним моментом є швидкість, стрес, як правило, покращує результати. Але там, де перш за все необхідна чіткість і збереження структури діяльності, слід очікувати зниження ефективності діяльності в умовах стресу [5].

Указаний вище факт може стати причиною того, що старші школярі залишаться невдоволені своїм вибором професії, або навчального закладу та пізніше пошкоднують про це, або взагалі відкладуть свій вибір до кращих часів.

У ситуації військового конфлікту при відсутності психічної стійкості зрілі захисні механізми, придбані людиною протягом життя, блокуються більш примітивними архаїчними формами реагування. Недооцінка ситуації в той час, коли події вимагають мобілізації всіх сил для чіткої орієнтації в тому, що відбувається, максимальної концентрації на корисному результаті для усунення загрози може призводити до реалізації загрози [8].

Саме такі стани можуть призводити старших школярів до фрустрації – стану гострого переживання невдоволеної потреби. На шляху до професійного самовизначення виникають непереборні перешкоди, що викликає відповідний психічний стан [5].

С. Розенцвейг виокремлював два види фрустрації:

1. Первинна фрустрація, або втрата. Вона утворюється в випадку, якщо суб'єкт позбавлений можливості задовольнити свою потребу.
2. Вторинна фрустрація. Вона характеризується наявністю перешкод або протидій на шляху, що веде до задоволення потреби [45].

У випадку з нашим дослідженням, ми маємо справу із вторинною фрустрацією, адже реалізувати свої потреби у професійному самовизначення можливо, хоча і складно за даних обставин, оскільки існує певний ряд перешкод.

Перш за все старші школярі відчують страх за своє життя, а також за життя та безпеку своїх близьких, тож не можуть спокійно думати про обрання професії.

Страх, викликаний військовою агресією, можна назвати біологічним. Біологічний страх викликається ситуацією, що загрожує безпосередньо життю людини. Як вираз порушення внутрішньої рівноваги, страх виникає, коли порушується метаболічний обмін організму з середовищем. Головним елементом цього обміну є кисень. Киснева недостатність, найсильніше відображається на нервовій системі, збуджує стан страху. Наростання страху залежить від тривалості періоду: чим коротше період, тим швидше наростає страх [1].

Можна говорити про те, що стрес від війни перешкоджає самовизначенню старшокласника, оскільки викликає специфічні реакції організму, викликає захисні механізми та руйнує адаптаційні системи організму.

В таких випадках у людини можуть виникнути відповідні психофізіологічні реакції. За Г. Сельє, розвиток реакції організму на стрес, або загальний адаптаційний синдром, включає три основні фази:

- реакція тривоги, під час якої опір організму знижується («фаза шоку»), а потім включаються захисні механізми;
- стадія опору (резистентності), коли напругою функціонування систем досягається пристосування організму до нових умов;
- стадія виснаження, в якій виявляється неспроможність захисних механізмів і наростає порушення узгодженості життєвих функцій [5].

Самостійний та усвідомлений вибір професії може бути лише за умови урахування всіх особливостей ситуації. Потрібно виокремити всі фактори,

особливості подальшої професійної діяльності. Розглянути всі «за» та «проти» вступати до того чи іншого навчального закладу [29].

Обрання професійного шляху – серйозна стадія життя. Якщо це рішення не вивірене, погано зважене – це може стати трагедією всього життя. Якщо людина не задоволена характером своєї праці, то вона навряд чи зможе досягти в ній якихось вагомих результатів, як наслідок може спостерігатися загальна незадоволеність життям [5].

2.2. Дослідження впливу психічного стану особистості в умовах військового конфлікту на професійне самовизначення старшокласників

Для проведення констатувального експерименту було обрано та використано чотири методики: тест-опитувальник суб'єктивної локалізації контролю (Пантелєєв С. Р., Столін В. В.); тест на визначення рівня сформованості професійної спрямованості; методика «Взаємозв'язок типу особистості та сфери професійної діяльності» (Дж. Голланд), методика «Мотиви обрання професії» (Р. В. Овчарова).

Тест-опитувальник суб'єктивної локалізації контролю (Пантелєєв С. Р., Столін В. В.) [12].

Локалізацією контролю називають особистісну характеристику, завдяки якій людина схильна приписувати відповідальність за свої дії своїм зусиллям, або дії зовнішніх факторів. Це поняття запропоноване американським вченим Д. Роттером. Тип, при якому відповідальність за результати діяльності приписується навколишнім силам, визначається як екстеральний, або зовнішній, другий тип, при якому відповідальність за результат діяльності приписується власним здібностям, відповідно, зветься інтеральним, або внутрішнім.

У методиці на визначення локалізації контролю респондентам пропонується 32 питання, при чому 6 із них масковані та 26 результативних.

Питання являють собою пари тверджень, із яких потрібно обрати лише одне. За допомогою цього опитувальника можна виявити загальні показники локус контролю. Показник суб'єктивної локалізації контролю відповідає сумі обраних альтернатив за кожним із видів локалізації контролю.

Сумуються обрані інтегральні альтернативи та робиться висновок щодо локалізації контролю у випробуваних.

Шкала інтернального локус контролю відображає те, наскільки та у якій мірі особистість бере на себе відповідальність за те, що відбувається у її житті. Люди з цим типом більш соціально активні, толерантні до стресу. Загальна задоволеність життям взагалі, і працею зокрема вища. Такі люди схильні частіше аналізувати себе та приймати рішення у ситуаціях, що пов'язані з ризиком.

Шкала екстернальності відображає те, у якій мірі людина приписує відповідальність за дії та події навколишньому світу та обставинам. Такі люди, навпаки менш відповідальні, і більше тривожні, схильні відкладати свої плани та наміри. Також можуть проявлятися конформність та агресія.

Методика призначається для старшокласників, юнаків та студентів (див. Додаток А).

Тест на визначення рівня сформованості професійної спрямованості [39].

Професійна спрямованість – цілісна ознака, що стимулює професійну діяльність, яка передбачає вираження мотивації, інтересів, зусиль у професійній діяльності. Професійна спрямованість характеризується системою переважаючих потреб, мотивів, ціннісних орієнтацій та установок. До компонентів, що складають професійну мотивацію відносять: наміри, зацікавленості, схильності, ідеали, зміст роботи, заробітна платня, ступінь майстерності, кар'єра, соціальне становище, ставлення до професії, готовність до професійного розвитку.

Опитувальник містить 16 питань, на які пропонується 4 варіанта відповідей, за кожний нараховується певна кількість балів від 1 до 4. Рівень професійної спрямованості визначається сумарною кількістю балів.

Якщо результат менше 32 балів, то професійна спрямованість не виражена. Це низький рівень. Респонденти з таким рівнем орієнтуються не на власні інтереси, а більшою мірою на зовнішні фактори: отримання диплому, тиск з боку батьків і т.д. У своїй майбутній професії та процесі її здобуття такі люди не бачать нічого хорошого. Обрана професія мало цікавить.

У діапазоні від 32 до 47 балів виражена недостатньо (середній рівень). Такі результати свідчать про нестійкий інтерес до вибору професії, навчатися можуть досить добре, хоча і проявляють вибірковість у виборі предметів.

Якщо результат варіюється від 48 до 64 балів, професійна спрямованість виражена чітко (високий рівень). Особи з високим рівнем більш відповідально підходять до вибору професії, розуміючи всю важливість її обрання та здобуття. Вони частіше приймають участь у самостійній роботі та відвідують поза навчальні заняття (див. Додаток Б).

Методика «Взаємозв'язок типу особистості та сфери професійної діяльності»
(Дж. Голланд) [51].

Американський психолог Дж. Голланд виокремив шість типів особистостей: реалістичний, інтелектуальний, соціальний, конвенційний, підприємливий та артистичний. Кожний тип відзначається своїми властивостями характеру та темпераменту. У зв'язку з цим кожному типу відповідає ряд професій.

Методика містить 42 питання, у кожному пара професій, з неї потрібно вибрати одну.

Кожний тип особистості характеризується своїми особливостями, до них відносять: склад розуму, здібності до певних видів діяльності, уподобаннями певного роду занять, професійні здібності.

До реалістичного типу відносяться емоційно стабільні люди, орієнтовані на теперішнє, спритні, мають гарні моторні навички, переважають невербальні здібності. Людям з високими показниками по цій шкалі підходить ряд таких професій: електрик, садівник, водій, будівельник тощо.

Інтелектуальний тип. Високі бали за цією шкалою притаманні людям, що орієнтовані на інтелектуальну працю, несоціальні, схильні більше роздумувати, ніж приймати рішення та діяти. Вирішують завдання за допомогою абстрактного мислення. Володіють однаково розвиненими математичними та гуманітарними навичками.

До соціального типу відносять людей, у яких розвинені комунікативні навички, а самі вони потребують соціальних контактів. Швидко пристосовуються. Мають гарні здібності до навчання, а також гуманітарні, математичні ж на більш низькому рівні.

Конвенціональний тип. Високі показники за цією шкалою мають люди, що надають перевагу структурованій діяльності. Це практичний тип, якому не притаманна спонтанність. Мають високий рівень ригідності та консервативності. Професії пов'язані із розрахунками підходять такому типу краще за всіх.

Підприємницький тип. Високі показники притаманні тим, хто надає перевагу керівним ролям, прагне визнання та влади. Не підходять професії, що вимагають посидючості, ручної праці. Ділові люди, що мають високо розвинені вербальні здібності.

Артистичний тип. Креативні люди з добре розвинутою уявою. Надають перевагу грі на музикальних інструментах, акторській діяльності. Від важкої фізичної праці, навпаки, ухиляються. Творчі та чуттєві особистості.

За кожною шкалою можна набрати 14 балів.

На основі результатів виокремлюється певний тип особистості та робиться висновок про те, які професії можуть підійти людині з певним типом (див. Додаток В).

Методика «Мотиви обрання професії» (Р. В. Овчарова) [33].

Методика Овчарової дозволяє визначити провідні мотиви при обранні професії. Опитувальник складається з 20 питань, що можуть характеризувати будь-яку професію. Учасникам опитування пропонується оцінити у якій мірі

той чи інший фактор вплинув на вибір ними професії. Твердження оцінюються а шкалою від 1 до 5, де:

5 – дуже сильно вплинуло;

4 – сильно вплинуло;

3 – середньо вплинуло;

2 – слабо вплинуло;

1 – ніяк не вплинуло.

До внутрішніх індивідуально-значимих мотивів відносяться такі твердження: 1, 5, 8, 15, 20. Високі показники за цією шкалою зазвичай мають люди, що обираючи професію прагнуть в першу чергу реалізувати себе та свої здібності.

До внутрішніх соціально значимих: 3, 7, 12, 14, 17. Провідні внутрішні соціально значимі мотиви свідчать про те, що для людини цінною є громадська та соціальна значимість професії, чи є вона затребуваною та суспільно-корисною.

До зовнішніх позитивних: 4, 9, 10, 16, 19. Люди, у яких провідними опинилися зовнішні позитивні мотиви орієнтуються на матеріальне винагородження, просування кар'єрними сходинками. Зазвичай при таких умовах люди докладають немало зусиль, що досягти бажаного.

До зовнішніх негативних: 2, 6, 11, 13, 18. Якщо показники за цією шкалою великі, то це означає, що особистість орієнтується на уникнення покарання, критики, може боятися осуду інших. Зазвичай власна заінтересованість у такому випадку є досить низькою.

За допомогою методики можна виявити переважаючий вид мотивації (внутрішні індивідуально-значущі мотиви, внутрішні соціально-значущі мотиви, зовнішні позитивні мотиви і зовнішні негативні мотиви) (див. Додаток Г).

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

В експериментально-психологічному дослідженні взяли участь 30 учнів старших класів, які навчаються за однаковими програмами, від 16 до 17 років. Група старших школярів віком: 17 років – 23 особи, 16 років – 7 осіб (див. рис. 2.1).



Рис. 2.1. Сегментограма розподілу учасників констатувального експерименту за віком

Для визначення локалізації контролю у групи респондентів було проведено опитування за допомогою теста-опитувальника суб'єктивної локалізації контролю Пантелєєва С. Р., Століна В. В. Результати надано нижче (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Зведена таблиця результатів за методикою дослідження суб'єктивної
локалізації контролю**

№	Екстерналь- ний локус контролю	Інтернальний локус контролю	Екстерналь- ний локус контролю у стенах	Інтернальний локус контролю у стенах	Вид локус контролю
1	6	20	2	8	інтернальний
2	7	19	2	8	інтернальний
3	23	3	10	1	екстернальний
4	6	20	8	2	інтернальний
5	19	7	8	2	екстернальний
6	3	23	2	1	інтернальний
7	5	21	2	9	інтернальний
8	23	3	10	1	екстернальний
9	20	6	8	2	екстернальний
10	4	22	9	1	інтернальний
11	2	24	1	10	інтернальний
12	19	7	8	2	екстернальний
13	18	8	7	3	екстернальний
14	4	22	1	10	інтернальний
15	21	5	9	2	екстернальний
16	17	9	7	3	екстернальний
17	19	7	8	2	екстернальний
18	18	8	7	3	екстернальний
19	7	19	3	7	інтернальний
20	6	20	2	8	інтернальний
21	5	21	2	9	інтернальний
22	23	3	10	1	екстернальний
23	23	3	10	3	екстернальний
24	6	20	2	8	інтернальний
25	19	7	8	2	екстернальний
26	9	17	3	7	інтернальний
27	8	18	3	7	інтернальний
28	17	9	7	3	екстернальний
29	21	5	9	2	екстернальний
30	1	25	1	10	інтернальний

На основі результатів дослідження можна говорити про те, що більшість респондентів схильна приписувати відповідальність за результати

свої діяльності собі. Наочно результати дослідження продемонструє сегментограма (див. рис. 2.2).

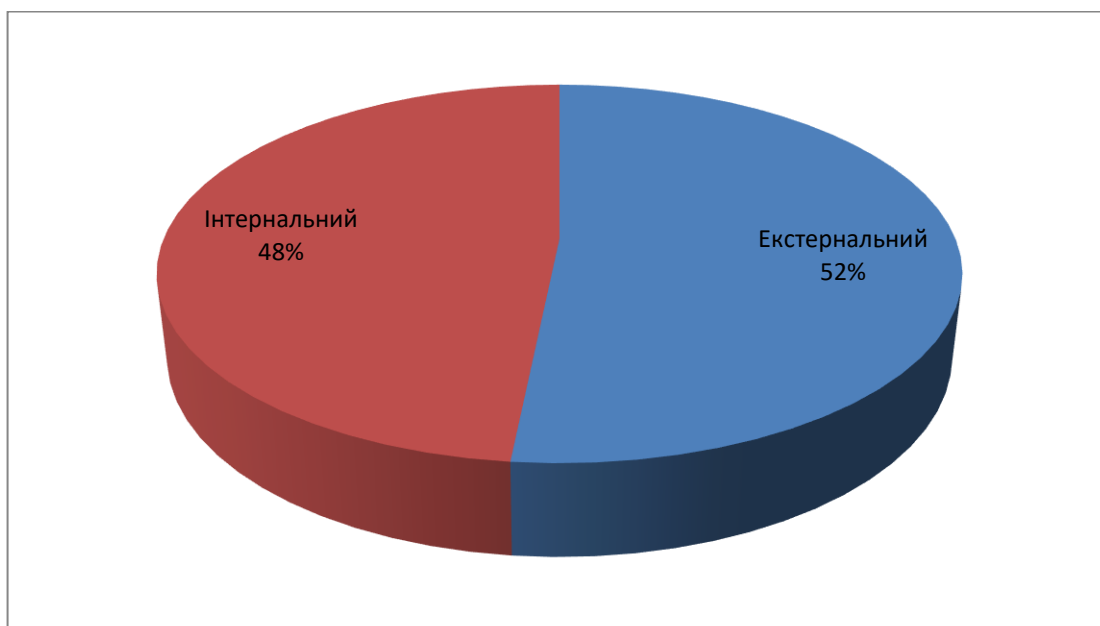


Рис. 2.2. Сегментограма результатів дослідження структури локус контролю учасників констатувального експерименту

Можна говорити про те, що респонденти з більш високим інтернальним локусом контролю очікують менш вдалі результати від вступної кампанії через зброєний конфлікт в країні, оскільки не вважають себе здатними керувати ситуацією. Респонденти з екстернальним локусом контролю звикли приписувати відповідальність за свої дії собі, та, відповідно, можуть очікувати більш вдалі результати вступу. Можна стверджувати, що війна, як зовнішній фактор, вплинула на світогляд старших школярів, оскільки учасників експерименту з зовнішнім локусом контролю все ж більше, але їхня перевага не значна.

Наступним етапом дослідження було використано тест на визначення професійної спрямованості (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою визначення професійної спрямованості

Номер респондента	Кількість балів	Рівень професійної спрямованості
1	52	високий
2	50	високий
3	37	середній
4	49	високий
5	24	низький
6	54	високий
7	57	високий
8	30	низький
9	25	низький
10	59	високий
11	48	високий
12	43	середній
13	27	низький
14	55	високий
15	28	низький
16	39	середній
17	45	середній
18	28	низький
19	35	середній
20	45	середній
21	42	середній
22	23	низький
23	43	середній
24	42	середній
25	25	низький
26	46	середній
27	37	середній
28	30	низький
29	24	низький
30	57	високий

Можна зробити висновок, що більшість респондентів мають середній рівень професійної спрямованості, низький та середній показники майже однакові, хоча низький трохи більший. Рівень професійної спрямованості –

це фактично ступінь відповідності провідного мотиву переваги професії з фактичним її змістом.

Основним показником даного критерію можна вважати змістовність та глибину професійного інтересу з урахуванням його місця в системі мотивів.

Людам з високим рівнем професійної спрямованості притаманна заінтересованість об'єктивним призначенням професійної діяльності. При низькому рівні спостерігається потреба у різних обставинах, пов'язаних з професійною діяльністю. Старші школярі з високою професійною спрямованістю звертають свою увагу при виборі професії на змістовні та творчі її аспекти.

Для тих, у кого середня професійна спрямованість, характерними якостями є бажання отримати гідну освіту, незалежно від спеціальності. При цьому мають нестійкий інтерес, орієнтуються переважно на соціальні цінності.

Для школярів із низькою професійною спрямованістю мотивом вибору професії є отримання диплому. Вони мають низький рівень інформованості про обрану професію, невпевнені у своєму виборі. В обраній професії приваблює заробіток та її суспільна значимість. Ставлення до професії в цілому невизначене, або негативне.

Отже, третина від усіх досліджуваних має низьку професійну спрямованість, у той час коли найменша частина – високу. Це свідчить про те, що за умов військового конфлікту старші школярі не мотивовані на отримання вищої освіти.

Для наочної демонстрації у відсотковому співвідношенні результати дослідження було відображено на сегментограмі (див. рис. 2.3).



Рис. 2.3. Сегментограма розподілу результатів дослідження за рівнем професійної спрямованості респондентів

Для визначення взаємозв'язку типу особистості та професійної сфери діяльності була застосована методика Дж. Голланда. Результати надано у таблиці (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою визначення взаємозв'язку типу особистості та професійної сфери діяльності

№	Реалістичний тип	Інтелектуальний тип	Соціальний тип	Конвенціональний тип	Підприємницький тип	Артистичний тип	Тип особистості
1	8	2	9	6	10	7	підприємницький
2	4	6	9	5	7	11	артистичний
3	5	6	9	12	3	7	конвенціональний
4	6	10	5	6	7	8	інтелектуальний
5	8	8	3	7	7	9	артистичний
6	7	12	6	7	3	7	інтелектуальний
7	7	7	4	4	8	12	артистичний

Продовж. табл. 2.3

8	6	6	7	6	5	14	артистичний
9	6	9	4	11	6	6	конвенці- альний
10	6	4	12	6	6	8	соціальний
11	7	6	10	9	5	9	соціальний
12	7	6	10	5	13	6	підприєм- ницький
13	3	8	6	4	7	9	артистичний
14	6	5	13	5	7	8	соціальний
15	6	6	8	4	5	2	соціальний
16	7	5	4	9	11	6	підприєм- ницький
17	8	8	9	7	4	6	соціальний
18	10	5	5	6	12	4	підприєм- ницький
19	2	12	6	6	9	7	інтелекту- альний
20	1	9	5	8	6	8	інтелекту- альний
21	11	6	4	6	8	7	реалістич- ний
22	10	1	7	5	9	9	реалістич- ний
23	11	7	6	6	8	3	реалістич- ний
24	9	8	7	3	8	5	реалістич- ний
25	10	5	8	7	8	5	реалістич- ний
26	4	10	4	7	5	7	інтелекту- альний
27	12	6	7	5	8	3	реалістич- ний
28	4	4	12	11	3	8	соціальний
29	4	6	11	5	7	8	інтелекту- альний
30	7	3	6	9	10	7	підприєм- ницький

Для наочної демонстрації у відсотковому співвідношенні результати дослідження було відображено на сегментограмі (див. рис. 2.4).



Рис. 2.4. Сегментограма розподілу результатів дослідження типів особистостей респондентів

У більшості респондентів спостерігається перевага соціального та реалістичного типів. До цих типів відносяться по 6 респондентів.

Соціальний тип характеризується тим, що його представники люблять встановлювати контакти з оточенням, володіють соціальними вміннями. Вони здатні пристосовуватися, Намагаються триматися подалі від інтелектуальних проблем. Свої труднощі вирішують спираючись на емоції, почуття, вміння спілкуватися. До видів діяльності, яким цей тип надає перевагу відносяться: навчання, пояснення, роз'яснення, надання допомоги, консультування, організація групових заходів, ведення дискусій. Такого типу людям підійдуть такі професії як: адвокат, бібліотекар, економіст, екскурсовод, фотограф, візажист, журналіст, косметолог, маркетолог, масажист, менеджер тощо.

Для реалістичного типу характерна чуттєва рівновага, покладання надій на майбутнє. Люди, що належать до цього типу надають перевагу роботі з визначеними речами та їхнім вжитком: автомобілі, різноманітні

приладдя. Надають першість, справам, у яких потрібно мати добре розвинені моторні навички, швидкість, визначеності. Професії, що підходять для даного типу: агроном, автомеханік, ландшафтний дизайнер, еколог, фермер, штукатур, швачка, кінолог, маляр, сантехнік, садівник, будівельник.

Друге місце розділяють між собою артистичний та підприємливий типи (по 5 респондентів).

Артистичний тип відсторонюється від чітко структурованих проблем і видів діяльності, які передбачають велику фізичну силу. У спілкуванні з оточуючими спираються на свої безпосередні відчуття, емоції, інтуїцію і уяву. Йому притаманний складний погляд на життя, гнучкість, незалежність суджень. Властива несоціальність, оригінальність. До професій цього типу відносять: артист, актор, архітектор, вихователь, скульптор, директор музею, диригент, закрійник, мистецтвознавець.

Підприємливий тип обирає цілі, цінності і завдання, що дозволяють йому проявити енергію, ентузіазм, імпульсивність, домінантність. Йому не до душі заняття, пов'язані з ручною працею, а також вимагають посидючості, великої концентрації уваги і інтелектуальних зусиль. Віддає перевагу керівні ролі в яких може задовольняти свої потреби в домінантності і визнання. Активний, заповзятливий. Професії: комерційний агент, бренд-менеджер, дизайнер, економіст, мерчендайзер, супервізор, ріелтор.

Лише 5 респондентів відносяться до інтелектуального типу. Як можна зрозуміти із назви цей тип характеризується орієнтацією на інтелектуальну працю. Його представники характеризуються аналітичністю, раціональністю, незалежністю та оригінальністю. Досягають успіхів в науковій діяльності, володіють гарними математичними та аналітичними здібностями, раціональні та ерудовані. Серед характерних рис характеру такого типу: незалежність, самостійність, оригінальність, креативність. В роботі аналізує спочатку безліч деталей, а потім приходять до певного висновку. До професій цього типу належать: архітектор, стоматолог, фізіолог, логіст, ботанік, хімік, вчений, редактор, фізик та інші.

До конвенціонального типу із 30 респондентів відносяться лише три особи. Представники такого типу віддають перевагу чітко структурованій діяльності. Цьому типу властиві ґрунтовність, завзятість, закостенілість, старанність. Згідно з цим, вирішення проблем носить стереотипний, практичний і конкретний характер. Добре справляється з роботою, у якій потрібно систематизувати записи, факти, вести звіти, складати схеми, таблиці, діаграми. До професій цього типу належать: страховий агент, адвокат, аудитор, бухгалтер, банкір, податковий інспектор, фінансист.

Для діагностики провідних мотивів вибору професії була використана методика Р. В. Овчарової, результати тестування за якою було сформовано у таблицю (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Зведена таблиця результатів дослідження провідних мотивів обрання професії старшими школярами

№	Внутрішні-соціально значимі мотиви	Внутрішні-індивідуально значимі мотиви	Зовнішні позитивні мотиви	Зовнішні негативні мотиви	Провідні мотиви
1	14	12	4	7	внутрішні-соціально значимі
2	11	16	9	5	внутрішні-індивідуально значимі
3	8	9	10	8	зовнішні позитивні
4	15	9	9	9	внутрішні-соціально значимі
5	7	10	12	11	зовнішні позитивні
6	7	11	14	7	зовнішні позитивні
7	15	11	5	7	внутрішні-соціально значимі
8	13	17	5	7	внутрішні-індивідуально значимі
9	5	6	7	14	зовнішні негативні
10	5	8	7	9	зовнішні негативні
11	5	9	7	7	внутрішні-індивідуально значимі
12	7	11	14	7	зовнішні позитивні

Продовж. табл. 2.4

13	13	17	5	7	внутрішні-індивідуально значимі
14	14	12	5	8	внутрішні-соціально значимі
15	5	8	7	9	зовнішні негативні
16	7	10	12	11	зовнішні позитивні
17	11	16	9	5	внутрішні-індивідуально значимі
18	5	8	7	9	зовнішні негативні
19	15	9	9	9	внутрішні-соціально значимі
20	11	16	9	5	внутрішні-індивідуально значимі
21	14	12	5	8	внутрішні-соціально значимі
22	5	6	7	14	зовнішні негативні
23	7	10	12	11	зовнішні позитивні
24	13	17	5	7	внутрішні-індивідуально значимі
25	5	5	6	17	зовнішні негативні
26	10	13	5	6	внутрішні-індивідуально значимі
27	11	16	9	5	внутрішні-індивідуально значимі
28	5	9	7	15	зовнішні негативні
29	15	9	9	7	внутрішні-соціально значимі
30	10	17	8	6	внутрішні-індивідуально значимі

Для наочної демонстрації у відсотковому співвідношенні результати дослідження було відображено на сегментограмі (див. рис. 2.5).



Рис. 2.5. Сегментोगрама розподілу результатів дослідження провідних мотивів вибору професії респондентів

Як видно з результатів експерименту, у респондентів переважає внутрішня індивідуальна мотивація до обрання професійної діяльності. Тобто респонденти спираються при виборі професії на задоволення, яке приносить їм робота в силу тих чи інших факторів (спілкування, творчість, реалізація своїх власних здібностей).

Друге місце посідають внутрішні соціально-значимі мотиви та зовнішні негативні. Внутрішні соціально значимі мотиви становить суспільна значимість професії. До зовнішніх негативних факторів відносять впливу на особистість шляхом тиску, покарань, критики, засудження та інших негативних впливів.

На останньому місці зовнішні позитивні фактори, до яких можна віднести: матеріальне стимулювання, можливість просування по службі, схвалення колективу, престиж. Заради цих факторів людина готова рухатися далі та оволодівати професією.

Підбиваючи підсумки можна говорити про те, що старшокласники з

інтернальним локус контролю мають частіше високу та середню професійну спрямованість. У цих же учнів переважають внутрішні мотиви до здобуття професії, частіше внутрішні-індивідуально значимі. Серед типів особистості частіше зустрічається соціальний. У той же час учні з екстернальним локус контролю мають частіше середній та низький рівні професійної спрямованості. Окрім цього, учні з екстернальним локус контролю частіше мають зовнішні мотиви до здобуття професії, при цьому з незначною перевагою переважають зовнішні негативні. Серед типів особистості, що мають такі учні питому вагу мають реалістичний та конвенціональний.

2.4. Практичні рекомендації щодо професійного самовизначення старшокласників в умовах військового конфлікту

ТРЕІНГ НА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ ТА УСВІДОМЛЕНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОБУТТЯ ПРОФЕСІЇ У СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ

Програма тренінгу

Ціль тренінгу: сприяти зниженню тривожності у старших школярів, сформувати у учасників більш осмислене ставлення до вибору професії та здобуття освіти, підвищити мотивацію до здобуття освіти, сприяти формуванню позитивного ставлення до життя.

ЗАВДАННЯ ТРЕНІНГУ:

- виробити атмосферу, що сприяє зниженню тривожності у старших школярів;
- навчити старших школярів прийомам боротьби зі стресом;
- виробити у старших школярів навички релаксації;
- виробити атмосферу для особистісної професійної мотивації;
- сприяти усвідомленню професійних властивостей та запитів професії, здібностей, та співвідносити ці вимоги зі власними ресурсами;

- допомогти учасникам тренінгу усвідомити свою мотивацію на отримання професії;
- допомогти учасникам самовизначення шляхом вироблення професійних цілей;
- сформувати у старших школярів позитивне ставлення до світу (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Структура тренінгу

Зміст	Орієнтовна тривалість, хв.
ВСТУПНА ФАЗА	30
Ведення групових норм. Обговорення правил тренінгу.	5
Вправа «Ім'я та рух»	15
Вправа «Що нас об'єднує»	10
ФАЗА КОНТАКТУ	40
Вправа «Склади розповідь»	20
Вправа «Подарунок товаришу»	20
ФАЗА НАВЧАННЯ	120
Вправа малюнок «Я і тривога»	20
Вправа «Способи зняття нервово-психічної напруги»	10
Вправа «Свічка»	5
Вправа «Дихання 4-7-8»	5
Вправа «Стирання інформації»	10
Вправа «Найкращий мотив»	15
Вправа «Чи знаєте ви свою майбутню професію»	5
Вправа «Вибір»	30
Вправа «Ділова співбесіда»	30
Вправа «Портрет професіонала»	10
Вправа «Щоденник позитивних думок»	10
ФАЗА ЗАВЕРШЕННЯ	20
Вправа «Сенкан»	10
Вправа «Дій!»	10

Як відомо, ситуація в Україні залишається напруженою з початку повномасштабної війни. У таких умовах важко переоцінити важливість вибору майбутньої професії, та всю серйозність, з якою потрібно ставитися

до нього. У ході констатувального експерименту було з'ясовано, що професійна спрямованість у деяких респондентів дещо знижена, а ще одна частина має екстернальний локус контролю. Саме для того, щоб сприяти підвищенню навчальної мотивації та допомогти старшим школярам сформувати усвідомлене ставлення до професії, і був створений даний тренінг.

1. ЗНАЙОМСТВО

Перед початком заняття обмовляються та затверджуються правила тренінгу:

1. «Тут і зараз». Говорити лише про ті відчуття та думки, що виникають під час тренінгу.

2. Правило «Я». Не перекладати відповідальність за свої думки та почуття на інших. Уникати використання фраз: «Всі дотримуються такої думки», «Ми вважаємо...» тощо. Говорити лише про себе.

3. Бути відвертими та чесними.

4. Зберігати конфіденційність.

На початку заняття учасники мають познайомитись. Для цього було запропоновано декілька вправ.

ІМ'Я ТА РУХ [36]

Призначення: познайомити учасників між собою.

У ході цієї вправи учасники називають своє ім'я та роблять якийсь рух, що його супроводжує. Наступний учасник називає ім'я попереднього та повторює його рух, потім називає своє ім'я та виконує свій рух, і так до останнього учасника.

ЩО НАС ОБ'ЄДНУЄ [42]

Призначення: виокремлення спільного між учасниками та створення невимушеної атмосфери.

Учасникам потрібно всім разом подумати і виявити 10 фактів, що об'єднують їх. Після проходить обговорення фактів.

2. ВПРАВИ, СПРЯМОВАНІ НА РОЗКРІПАЧЕННЯ ЧЛЕНІВ ГРУПИ, ЗНЯТТЯ НАПРУГИ І СКОРОЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ДИСТАНЦІЇ

СКЛАДИ РОЗПОВІДЬ [36]

Призначення: зняти емоційну напругу між учасниками тренінгу.

Кожному із учасників потрібно скласти розповідь, у якій усі слова починалися б з однакової букви. Вона має бути невеликою і складатися з декількох речень.

ПОДАРУНОК ТОВАРИШУ [3]

Призначення: закріпити позитивні емоції.

Учасники розподіляються на пари, де кожний має придумати, що б він подарував іншому. При чому список подарунків не обмежується матеріальними цінностями. Подарувати подарунки потрібно без слів, а інша людина в парі повинна здогадатися, що їй дарують.

3. ФАЗА НАВЧАННЯ

Я І ТРИВОГА [41]

Призначення: привернути увагу учасників до свого внутрішнього стану.

Обладнання: кольорові олівці, фломастери, маркери, папір.

Учасникам пропонується замалювати 3 рисунки: я до тривоги, я під час тривоги, я після тривоги.

Після, малюнки обговорюються, учасники розповідають про відмінності між трьома малюнками, про кольори, якими вони зобразили їх, а також про те, що вони відчували малюючи та, що відчують зараз, обговорюючи.

СПОСОБИ ЗНЯТТЯ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ НАПРУГИ [41]

Призначення: поінформувати учасників про способи боротьби зі напругою, шляхом передачі інформації один одному.

Учасники кожний по черзі ділиться своїми засобами боротьби зі стресом, і пояснює чому саме обирає той чи інший засіб. Тренер починає.

Після виконання учасники діляться своїми враженнями, які засоби були новими, та які вони будуть застосовувати у своєму житті.

СВІЧКА [17]

Призначення: тренування вміння видихати повітря рівними порціями, як наслідок стабілізування дихання.

Учасників просять уявити, що перед ними стоїть свічка, потрібно задати її одним видихом, для цього потрібно зробити глибокий вдих. Після цього потрібно уявити перед собою 5 маленьких свічок які стоять горизонтально. Зробити глибокий вдих і задати ці свічки маленькими порціями видиху. Потім учасники мають уявити собі велику свічку, яку вони намагаються задати спочатку легким видихом, потім більшим, потім роблять найбільший видих.

ДИХАННЯ 4-7-8 [17]

Призначення: подовження видиху, як наслідок повільне розслаблення та заспокоєння ЦНС.

Учасники мають сісти так, щоб спина була прямою, а ступні торкалися підлоги. Помістити кінчик язика на горбок верхнього неба і утримувати його там протягом всієї практики. Зробити глибокий вдих носом і видих через рот, повністю звільняючи легені від повітря, зберігаючи положення язика на верхньому небі. Зробити глибокий вдих носом на 4 рахунки. Потім затримати дихання на 7 рахунків. Видихати через рот на 8 рахунків. Це один дихальний цикл, всього треба зробити 4 таких цикли.

СТИРАННЯ ІНФОРМАЦІЇ [40]

Призначення: зниження концентрації уваги на стрес-факторі.

Учасникам потрібно сісти у зручне положення та заплющити очі. Потім треба уявити, що перед учасниками лежить папір, олівці та гумка. Подумки потрібно намалювати ситуацію, що хвилює. Після цього потрібно взяти гумку та стирати її, поки вона не зникне. Якщо картинка не зникає, її потрібно стирати, поки не зникне.

НАЙКРАЩИЙ МОТИВ [3]

Призначення: надання допомоги учасникам на практиці зрозуміти особливості усвідомленого вибору професії.

Із списку мотивів учасникам читають вголос два. Вони обговорюють їх та обирають один. У підсумку за допомогою групової дискусії відбудеться вибір найбільш правильного мотиву.

Список мотивів:

- Перспектива здобути популярність, прославитися.
- Перспектива продовжувати сімейні традиції.
- Перспектива продовжувати здобуття освіти зі своїми друзями.
- Перспектива бути корисним у суспільстві.
- Перспектива отримання хорошого заробітку.
- Економічна, суспільна і державна важливість професії.
- Легкість працевлаштування на роботу.
- Перспективність роботи.
- Перспектива проявити свої здібності.
- Перспектива активно комунікувати з людьми.
- Збагачує знаннями.
- Відповідність роботи схильностям і здібностям.
- Різноманітна за змістом.
- Має оригінальний характер і можливість бути винахідником.
- Важка, складна професія.
- Легка, спокійна робота.

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ СВОЮ МАЙБУТНЮ ПРОФЕСІЮ [42]

Призначення: контроль сформованості особистого професійного плану.

Учасникам зачитується список питань та пропонується записати відповіді на них. Якщо 60% відповідей на питання позитивні, це означає, що професійна позиція сформована, якщо ж ні, то таким учасникам слід порекомендувати звернутися за індивідуальною профорієнтаційною консультацією.

Список питань:

1. Чи знаєте ви основний зміст професії?
2. Чи знаєте ви умови праці та оплати?
3. Чи знаєте ви, які навчальні заклади готують фахівців даної професії?
4. Чи є у вас якості, необхідні для навчання за цією професією?
5. Чи вважаєте ви рівень своїх знань достатнім для оволодіння цією професією?
6. Чи знаєте ви, які шкільні предмети необхідні вам для оволодіння цією професією?
7. Чи знаєте ви про можливості підвищення кваліфікації в майбутньому?

ВИБІР [3]

Призначення: розвиток здібностей планування життєвих і професійних перспектив.

Учасникам пропонується уявити, що вони залишились самі у незнайомому місці, без батьків та друзів, при цьому у них мало грошей, немає житла, освіти та роботи. Учасники мають спланувати свої дії та відповісти на такі питання:

1. У якій точці світу Ви знаходитесь?
2. Який тут клімат?
3. Що ви будете робити? Які ваші дії?
4. Що ви вмієте робити?
5. Що буде потім?

Після закінчення часу відповіді обговорюються. Потрібно обговорити з учасниками тему тимчасової роботи та необхідності освіти. Пояснити, що, щоб утвердитися в професійному виборі, спочатку потрібно зрозуміти свої можливості, здібності, виявити професійні інтереси.

ДІЛОВА СПІВБЕСІДА [42]

Призначення: вивчення учасниками на практиці особливостей планування професійної діяльності.

Учасникам пропонується вигадати свої «фірми». Учасникам потрібно придумати назву, розробити бізнес-план виробництва певного товару або надання послуг, призначити головного спеціаліста. Потрібного уточнити, що після виконання цього завдання головні фахівці будуть розповідати про проект своєї фірми. Після обговорення потрібно буде оцінити проекти за 10-бальною шкалою і вибрати кращий, який і отримає фінансову допомогу. Для того, щоб підготувати «проекти» до захисту можна поставити питання:

1. Яку продукцію ви випускаєте або які послуги надаєте?
2. Ваша стратегія?
3. Чи конкурентоспроможний Ваш товар/послуга?
4. Яка система збуту товару / послуги?
5. Яка платоспроможність вашої фірми?
6. Яке у вас джерело фінансування?
7. Яке фінансування потрібно?
8. Які перспективи вашої фірми?
9. Яких спеціалістів ви наймете?

ПОРТРЕТ ПРОФЕСІОНАЛА [3]

Призначення: моделювання деяких типових рис і особливостей поведінки тих чи інших професіоналів, що дозволяють краще зрозуміти узагальнені образи представників різних професій і співвіднести їх з уявленнями про власний Я-образі.

Учасникам пропонується скласти список якостей, якими володіє професіонал та обговорити результати.

ЩОДЕННИК ПОЗИТИВНИХ ДУМОК [36]

Призначення: акцентування особистості на позитивних сторонах життя.

Обладнання: папір, ручка.

Учасникам тренінгу пропонується згадати свій день та записати, які позитивні моменти були у ньому, записати їх. Це можуть бути будь-які речі

чи події, в тому числі дрібниці. Потім потрібно згадати негативні моменти та записати їх. Після негативні моменти потрібно трактувати з позитивної сторони. Наприклад, розглядати якусь помилку чи невдачу, що заважає, а як досвід, що допоможе у майбутньому та буде цінним. Учасникам пропонується вести такий щоденник регулярно.

4. ФАЗА ЗАВЕРШЕННЯ

Призначення: підбити підсумки тренінгу.

Сенкан – це вірш, що складається з п'яти рядків.

1 рядок – одне слово, іменник, що позначає поняття;

2 рядок – опис з двох слів - прикметників;

3 рядок – характерні дії з трьох слів - дієслів;

4 рядок – фраза з чотирьох слів, яка виражає відношення до теми;

5 рядок – одне слово, синонім до теми, в якому відображена суть або сформульований висновок.

Це достатньо зручний засіб узагальнити інформацію, виокремити основні ідеї та думки.

ДІЙ! [36]

Призначення: сформулювати плани на майбутнє, з урахуванням знань отриманих під час тренінгу.

Учасникам пропонують задуматися над тим, що вони будуть робити після завершення тренінгу через 6 місяців, 3 місяці, завтра. Для кожного періоду учасники мають озвучити одну найважливішу на їхню думку річ.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У цьому розділі було з'ясовано яким чином пов'язані психічні стани, викликані війною, пов'язані з вибором старшими школярами майбутньої професії.

Під час війни люди, переважно, відчувають негативні емоції, ця обстановка дуже впливає на старших школярів, адже один із найважливіших періодів їхнього життя ускладнюється. Тривога за своє майбутнє ускладнюється наявністю стресу. Процеси самовизначення притупляються у старшокласників через стрес. Почуття невизначеності майбутнього, пригніченості, незахищеності можуть стати причиною того, що рішення старшокласників будуть невваженими.

На фоні розвивається фрустрація. Фрустрація – стан гострого переживання невдоволеної потреби. Такий стан старших школярів викликаний на самперед тим, що на шляху до здобуття освіти виникають непереборні труднощі. Здібності та інтереси можуть відходити на другий план перед біологічним страхом за своє життя. Вибір навчального закладу може відкладатися до кращих часів, а деякі старші школярі обирають заклади освіти закордоном.

У тих, хто все ж вирішив вступати потрібно зосереджувати свої сили не лише на тому, щоб підготуватися до цього кроку, а й на протистояння екстремальній ситуації, у якій вони опинилися. А це, часом, буває дуже важко, оскільки у стані стресу людина зазвичай реагує більш швидко, але допускає більше помилок. Там, де перш за все необхідна чіткість і збереження структури діяльності, слід очікувати зниження ефективності діяльності в умовах стресу.

Дані, отримані шляхом проведеного експерименту, показують що учні старших класів в умовах переживання збройного конфлікту мають знижену професійну спрямованість, а близько половини з них зовнішній локус контролю.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано теоретичні підходи до вивчення самовизначення у старшому шкільному віці.

Проаналізувавши теоретичні підходи вітчизняних та зарубіжних авторів можна зробити висновки про те, що у сучасній психологічній науці самовизначення характеризують як певну людську усвідомлену активність, що спрямована на пізнання себе. Самовизначення та його особливості багато в чому зумовлюються специфікою віку, в якому воно проходить. Пік цієї активності припадає на період від 14 до 16 років. Саме у цей період старшокласник повинен визначитися із майбутньою професією та розібратися у власних схильностях та здібностях, а також мати уявлення про майбутню професію та засоби досягнення професійної майстерності в обраній сфері. У період війни цей процес ускладнюється стресовими факторами та станами, що викликані нею.

2. Вивчивши особливості психічних станів та їх вплив на людину, можна зробити висновок про те, що психічний стан визначають як характеристику діяльності психіки за певний відрізок часу, що відображає домінуючі мотиви, ступінь переживань, рівень функціонування пізнавальних процесів, міру вольової активності і мимовільної активації, точність і стабільність саморегуляції. Психічний стан можна характеризувати як цілісне явище, і є відображенням впливів на суб'єкт зовнішніх і внутрішніх стимулів, воно - проміжна ланка між процесами і властивостями особистості, пов'язана з ними. Психічні стани залежать від зовнішніх властивостей та характеристик ситуацій, так, стани тривожності можуть проявлятися як у гальмуванні так і у збудженні нервової системи.

3. Підібрано методи для дослідження самовизначення старшокласників під час військового конфлікту: тест-опитувальник суб'єктивної локалізації контролю (Пантелєєв С. Р., Столін В. В.); тест на визначення рівня сформованості професійної спрямованості; методика

«Взаємозв'язок типу особистості та сфери професійної діяльності» (Дж. Голланд), методика «Мотиви обрання професії» (Р. В. Овчарова).

Результати дослідження показують, що у більшості респондентів виявлено екстернальний тип локус контролю. Це свідчить про те, що війна дуже негативно вплинула на свідомість старших школярів. Вони стали більш невпевненими в своєму майбутньому. Лише 30% від усіх опитуваних має високу професійну спрямованість. Ці результати можуть бути викликані прогресуючою фрустрацією на фоні сильного емоційного стресу. За допомогою тесту Дж. Голланда на взаємозв'язок типу особистості та професійної діяльності було виокремлено особливості кожного респондента. За допомогою методики Р. В. Овчарової було виявлено основні мотиви здобуття освіти у старших школярів. У учасників експерименту переважають внутрішні індивідуально значимі мотиви, тобто при виборі професії орієнтуються на те, як можна реалізувати свої здібності та що можна отримати від конкретної професії, проте маються на увазі нематеріальні цінності.

4. На основі результатів емпіричного дослідження розроблено практичні рекомендації, спрямовані на формування навичок боротьби зі стресом та усвідомленого ставлення до здобуття професії у старших школярів. Оскільки старші школярі постійно знаходяться у стані стресу, через ситуацію, що склалася в країні, цей тренінг є актуальним саме тому, що враховує декілька аспектів, таких як стресостійкість, осмислене ставлення до професії. Цей тренінг допоможе старшим школярам визначитися, чи готові вони до здобуття професії, якими якостями вони повинні володіти для досягання власних цілей, а також допоможе розвинути навички боротьби зі стресом.

Таким чином, всі завдання, кваліфікаційної роботи – виконано, мету - досягнуто.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Балл Г. О. Внутрішня свобода особи і особистісна надійність у контексті гуманізації освіти / Г. О. Балл. – Київ., 2003. – С. 1-7.
2. Бех І. Д. Виховання особистості : навч. метод, посіб. / Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 342 с.
3. Білоус Р. М. Мій професійний вибір : тренінг старшокласників / Р. М. Білоус // Практ. психологія та соц. робота. – 2010. - № 6. - С. 1–11.
4. Блінов О. А. Психічні стани військовослужбовців у процесі служби / О. А. Блінов. – К. : НУОУ, 2013. – 15 с.
5. Бушай І. М. Психологічні особливості розвитку «Я образу» акцентуйованих підлітків / І. М. Бушай. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2000. – 255 с.
6. Варій М. Й. Психологія : навчальний посібник / М. Й. Варій. – К. : Центр учбової літератури, 2009. – 287 с.
7. Військова психологія у вимірах війни і миру : проблеми, досвід, перспективи // матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції, (Київ, 02-03 березня 2018 р.). – К. : Київськ. нац ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2018. – 185 с.
8. Військова психологія у вимірах війни і миру : проблеми, досвід, перспективи // матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції. – К. : КНУ імені Тараса Шевченка, 2020. – 158 с.
9. Вікова і педагогічна психологія / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. - 2-е вид., допов. – К. : Каравела, 2009. – 400 с.
10. Вітковська, О. І. Професійне самовизначення особистості і практичні аспекти професійної консультації / О. І. Вітковська. – К. : Наук. світ, 2001. – 92 с.
11. Гоноболін Ф. П. Психологія / Ф. П. Гоноболін. - К. : Вища школа, 1998. – 327 с.

12. Губеладзе І. Г. Психологічні механізми трансформації соціальної ідентичності молоді сільського походження в міській спільноті : дис. кандидата психологічних наук : 19.00.05. / Ірина Гурамівна Губеладзе. – Київ, 2012. – 235 с.
13. Гуцан Л. А. Особливості професійного самовизначення учнівської молоді в умовах профільного навчання / Л. А. Гуцан // Теоретико-методологічні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – 2011. – С. 350 - 356.
14. Докукіна О. М. Сутність та особливості особистісного самовизначення старшокласників / О. М. Докукіна // Теоретико-методологічні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – 2011. – С. 72 - 79.
15. Дубравська Д. М. Основи психології : навчальний посібник / Д. М. Дубравська. – Львів : Світ, 2001. – 280 с.
16. Джура О. Д. Соціальні фактори професійного самовизначення особи / О. Д. Джура. - К. : Український центр духовної культури, 2002. – 58 с.
17. Дихальна гімнастика, як провідний засіб покращення здоров'я студентів (методичні рекомендації для студентів ДВНЗ «УжНУ») / [укл.: В. Г. Тулайдан, Т. В. Шелехова]. – Львів : ФестПрінт, 2018. – 31 с.
18. Екстремальна психологія : підручник [за заг. ред. проф. О. В. Тімченка] - К. : Август Трейд, 2007. – 502 с.
19. Ігумнова О. Б. Формування та виокремлення комплексів психічних станів особистості / О. Б. Ігумнова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць. – 2015. – С. 142 - 149
20. Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості : навчальний посібник / Т. С. Кириленко. – К. : Либідь, 2007. – 256 с.
21. Клибанівська Т. М. Генеза поняття психічних станів особистості як психологічна проблема / Т. М. Клибанівська // Актуальні проблеми

психології : Збірник наукових праць Інституту психологи імені Г. С. Костюка НЛПН України. – 2013. - № 25. – С. 193 - 205.

22. Коkun О. М. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців / О. М. Коkun, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська // Вісник Національного університету оборони України. - 2014. - С. 262 - 267.

23. Коkun О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини : психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. - К. : Міленіум, 2004. – 265 с.

24. Крапивницька А. О. Особливості професійного самовизначення старшокласників з різним соціометричним статусом / А. О. Крапивницька // Психологічні дослідження : наукові праці викладачів та студентів соціально – психологічного факультету. – 2018. - №10. – С. 52 - 55.

25. Кузнецов М. А. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності / М. А. Кузнецов, К. І. Фоменко, О. І. Кузнецов. – Харків : ХНПУ, 2015. – 338 с.

26. Лозниця В. С. Психологія і педагогіка : основні положення. / В. С. Лозниця. – К. : ЕксОб, 1999. – 303 с.

27. Мачуська І. М. Дослідження рівня готовності до професійного самовизначення в учнів старшого шкільного віку / І. М. Мачуська // Теоретико-методологічні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – 2012. – С. 302 - 312.

28. Максименко С. Д. Загальна психологія : Підручник / С. Д. Максименко. – 2-ге вид., переробл. і доп. – Вінниця : Нова Книга, 2004. – 704 с.

29. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі / С. Д. Максименко. – К. : Форум, 2002. – 319 с.

30. Максименко С. Д. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості / С. Д. Максименко, В. В. Клименко, А. В. Толстоухов. – К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2010.

31. Миронець С. М., Тімченко О. В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації : монографія / С. М. Миронець, О. В. Тіщенко. - К. : Август Трейд, 2008. – 249 с.
32. Моніторинг надзвичайних ситуацій : підручник / [Ю. О. Абрамов, Є. М. Грінченко, О. Ю. Кірючкін та ін.]. - Харків : АЦЗУ, 2005. – 530 с.
33. М'яленко В. В. Психологія професійної самореалізації молоді / В. В. М'яленко. – К. : Міленіум, 2016. – 104 с.
34. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : навчальний посібник / П. А. М'ясоїд. – К. : Вища школа, 2009. – 487 с.
35. Наливайко О. Б. Формування професійної культури майбутніх сімейних лікарів у процесі контекстної підготовки : дис. кандидата педагогічних наук : 13.00.04 / Ольга Борисівна Наливайко. – Вінниця, 2016. – 287 с.
36. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : Навчальний посібник / уклад. : О. М. Шевчук. – Умань : ПП Жовтий, 2011. – 133 с.
37. Павелків Р. В. Загальна психологія. Підручник / Р. В. Павелків. – К. : Кондор, 2009. – 576 с.
38. Підбуцька Н. В. Психологічні властивості особистості майбутнього інженера : монографія / Н. В. Підбуцька. – Харків, 2013. – 114 с.
39. Пірен М. І. Конфліктологія : підручник / І. М. Пірен. – К. : МАУП, 2003. – 360 с.
40. Побірченко Н. А. Людина і праця : навч. пос. для 10-го кл. / Н. А. Побірченко, О. П. Сергеєнкова, І. В. Підтілок,. – К. : Наш час, 2006. - 180 с.
41. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія / В. М. Поліщук. - Суми : Університетська книга, 2006. – 219 с.
42. Професійна орієнтація в сучасній школі : кращі методичні розробки практичних психологів і соціальних педагогів малокомплектних загальноосвітніх навчальних закладів, навчально-виховних об'єднань,

навчально-виховних комплексів : методичні рекомендації [Електронні дані] / авт. кол. за наук. ред. І. І. Ткачук. – К. : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. – 115 с.

43. Психологія праці та професійної підготовки особистості : навч. пос. / [за ред. П. С. Перепелиці, В. В. Рибалки]. – Харків : ТУП, 2001. – 303 с.

44. Психологія стресостійкості студентської молоді / [Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник]. – К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. – 198 с.

45. Савчин М. В. Вікова психологія / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. - К. : Академвидав, 2006. – 360 с.

46. Степанов О. М. Основи психології і педагогіки : навчальний посібник / О. М. Степанов, М. М. Фіцула. – К. : Академвидав, 2005. – 520 с.

47. Тарасюк С. О. Психологія професійного самовизначення / С. О. Тарасюк. – К., 2011. – 10 с.

48. Томчук С. М. Негативні психічні стани, їх структура, методологія, та методи дослідження / С. М. Томчук. – К., 2005.

49. Шамне А. В. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків : теорії, проблеми, діагностика: монограф. / Шамне А. В., Прахова С. А. – К. : НУБіП України, 2018. – 278 с.

50. Ягупов В. В. Військова психологія : підручник / В. В. Ягупов. – К. : Тандем, 2004. – 656 с.

51. Мала О. Вплив війни на психічний стан людини : емоційні гойдалки від роздратування до пригнічення [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://blog.goodo.pro/vpliv-viini-na-psikhichnii-stan-liudini-iemotsiini-ghoidalki-vid-rozdratuvannia-do-prighnichienia/>

52. Особистісне й професійне самовизначення у ранньому юнацькому віці [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://infopedia.su/6xdc9.html>

53. Як вибрати професію : з чого почати і на що звернути увагу при виборі професії [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://mozilla->

team.org.ua/yak-vibrati-profesiyu-z-chogo-pochati-i-na-shho-zvernuti-uvagu-pri-vibori-profesii/

54. Тест Д. Голланда за визначенням типу особистості [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://competent-graduate.blogspot.com/p/blog-page_4.html

ДОДАТОК А**Тест-опитувальник суб'єктивної локалізації контролю (Пантелєєв С. Р.,
Столін В. В.)**

Інструкція: виберіть з кожної пари одне (і тільки одне) висловлювання, з яким ви більше згодні і відзначте відповідну йому букву на бланку відповідей.

1. а) витрати у вихованні дітей часто пов'язані із зайвою строгістю батьків;

б) в наш час неблагополуччя дітей більшою мірою залежить від того, що батьки недостатньо суворі з ними.

2. а) багато нещастя в житті людей пояснюються невдачею;

б) людські невезіння — результат їх власних помилок.

3. а) більшість недоліків в роботі сфери обслуговування пов'язано з тим, що ми погано з ними боремося;

б) найближчим часом поліпшити сферу побутового обслуговування майже неможливо.

4. а) до людей ставляться так, як вони того заслуговують;

б) на жаль, гідності людини часто залишаються невизнаними, як би вона не старалася.

5. а) спокійне життя студента на факультеті залежить від його відносин з керівником курсу;

б) у сумлінного студента не буває конфліктів з навчальною частиною.

6. а) скарги на те, що викладачі несправедливі до студентів, рідко бувають обґрунтованими;

б) більшість студентів не усвідомлюють, що їх оцінки в основному залежать від випадковості.

7. а) без везіння ніхто не може досягти успіху в житті;

б) якщо здібна людина небагато досягла, значить вона не використовувала свої можливості.

Продовження Додатку А

8. а) як би ви не старалися, деяким людям ви все одно не сподобаєтесь;
б) люди, які не подобаються іншим, просто не вміють ладити з оточуючими.
9. а) спадковість відіграє головну роль у визначенні особистості;
б) людину визначає її життєвий досвід.
10. а) з мого досвіду випливає, що якщо щось має статися, то це станеться;
б) я переконався, що прийняти рішення про виконання певної дії краще, ніж покластися на випадок.
11. а) у житті студента, який завжди ретельно готується до заняття, рідко буває несправедлива оцінка;
б) систематичні заняття — зайва трата сил, так як іспит — це своєрідна лотерея.
12. а) успіх приносить старанна робота, він мало пов'язаний з везінням;
б) щоб добре влаштуватися, потрібно вчасно опинитися в потрібному місці;
13. а) думка студента буде врахована, якщо вона обґрунтована;
б) студенти практично не впливають на рішення деканату.
14. а) що б я не планував, я майже впевнений, що мені вдасться здійснити заплановане;
б) планування майбутніх дій не завжди є розумним, оскільки багато що залежить від випадку.
15. а) є певні люди, в яких немає нічого хорошого;
б) щось хороше є в кожному.
16. а) якщо прийнято вірне рішення, то досягнення того, що я хочу, мало залежить від обставин;
б) дуже часто ми можемо прийняти рішення, гадаючи на монеті.

Продовження Додатку А

17. а) хто стане керівником-часто залежить від того, кому пощастить;
б) потрібні спеціальні здібності, щоб змусити людей виконувати те, що потрібно.
18. а) події у світі залежать від сил, якими ми не можемо керувати;
б) беручи активну участь у політиці та громадських справах, люди можуть контролювати світові події.
19. а) якщо в гуртожитку нудно, значить студком «нікуди не годиться»;
б) зробити життя в гуртожитку веселою і цікавою залежить від нас самих.
20. а) більшість людей не усвідомлюють, до якої міри їхнє життя визначається випадком;
б) не існує реально такої речі, як Везіння.
21. а) людина іноді має право допустити помилку;
б) зазвичай найкраще «прикрити» свої помилки.
22. а) важко зрозуміти, чому ми подобаємося деяким людям;
б) як багато друзів ти маєш, залежить від того, що ти за особистість.
23. а) неприємності, які з нами трапляються, збалансовані удачами;
б) більшість нещасних доль — результат відсутності здібностей, невігластва і ліні.
24. а) аспірант-це в минулому здібний, працьовитий студент;
б) щоб вступити до аспірантури, потрібні «зв'язки».
25. а) іноді я не можу зрозуміти, на підставі чого викладачі виводять оцінки;
б) існує пряме співвідношення між моєю ретельністю та оцінкою.
26. а) хороший лідер в колективі очікує, що кожен сам вирішить, що йому робити;
б) хороший лідер в колективі визначає, що робити кожному.

Продовження Додатку А

27. А) добровільно працюючи зараз, я забезпечую собі майбутні наукові досягнення;

б) більшість великих наукових відкриттів — результат непередбачуваного осяяння.

28. а) не раз я відчував, що мало впливаю на події, які трапляються зі мною;

б) я майже не вірю, що везіння чи удача відіграють важливу роль у моєму житті.

29. а) люди самотні тому, що не намагаються бути доброзичливими;

б) не багато користі в тому, щоб намагатися бути приємним людям: якщо ти їм подобаєшся, то і так подобаєшся.

30. а) у вищій школі невиправдано багато уваги приділяють фізкультурі;

б) заняття спортом — кращий засіб виховання характеру.

31. а) те, що зі мною трапляється — це мої власні дії і вчинки;

б) іноді мені здається, що моє життя йде само по собі.

32. а) пересічному студенту важко зрозуміти, на підставі чого деканат виносить свої рішення;

б) найчастіше студенти самі винні, якщо деканат застосовує суворі заходи.

Ключ до тесту.

Інтернальні альтернативи: 2б, 3а, 4а, 5б, 6а, 7б, 8б, 10б, 11а, 12а, 13а, 14а, 16а, 17б, 18б, 19б, 20б, 22б, 23б, 24б, 25б, 27а, 28б, 29а, 31а, 32б.

Зовнішні альтернативи: 2а, 3б, 4б, 5а, 6б, 7а, 8а, 10а, 11б, 12б, 13б, 14б, 16б, 17а, 18а, 19а, 20а, 22а, 23а, 24б, 25а, 27б, 28а, 29б, 31б, 32а.

Маскувальні пункти: 1, 9, 15, 21, 26, 30.

Продовження Додатку А**Таблиця А.1****Ключ до методики**

Бали	0-4	5-7	8-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-26
Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ДОДАТОК Б

**Методика визначення рівня сформованості професійної
спрямованості**

Інструкція: прочитайте запропоновані питання, для кожного оберіть варіант відповіді та відмітьте відповідну цифру.

Таблиця Б.1

Стимульний матеріал

Питання	Варіант відповіді	Цінність відповіді у балах
1. Чи подобається вам обрана професія?	Дуже подобається	4
	Швидше подобається, ніж не подобається	3
	Швидше не подобається, ніж подобається	2
	Не подобається	1
2. Яке задоволення доставляють вам заняття з оволодіння спеціальністю?	Дуже велике	4
	Досить велике	3
	Незначне	2
	Майже ніякого	1
3. Наскільки добре ви знаєте, в чому полягає ваша майбутня робота?	Дуже добре	4
	Досить добре	3
	До певної міри	2
	Не знаю	1
4. Чи знаєте ви, які вимоги буде пред'являти Вам Ваша робота?	Дуже добре	4
	Досить добре	3
	До певної міри	2
	Не знаю	1
5. Чи добре ви знаєте власні здібності до виконання роботи за фахом?	Дуже добре	4
	Досить добре	3
	До певної міри	2
	Не знаю	1
6. Чи відомий вам приблизний розмір заробітної плати?	Дуже добре	4
	Досить добре	3
	До певної міри	2
	Не знаю	1

Продовження Додатку Б

Продовж. табл. Б.1

7. Чи знаєте ви можливості підвищення кваліфікації спеціаліста?	Дуже добре Досить добре До певної міри Не знаю	4 3 2 1
8. Чи відома вам значимість для суспільства вашої майбутньої діяльності?	Дуже добре Досить добре До певної міри Не знаю	4 3 2 1
9. Яке значення для вас особисто мають заняття з оволодіння спеціальністю?	Дуже велике Досить велике Незначний Майже ніякого	4 3 2 1
10. Чи подобається вам вчитися в училищі?	Дуже подобається Швидше подобається, ніж не подобається Швидше не подобається, ніж подобається Не подобається	4 3 2 1
11. Чи повинна професія давати можливість творити, створювати нове?	Так Швидше так, ніж ні Швидше ні, ніж так Ні	4 3 2 1
12. Чи повинна робота забезпечувати можливість подальшого професійного зростання?	Так Швидше так, ніж ні Швидше ні, ніж так Ні	4 3 2 1
13. Чи багато часу ви приділяєте підготовці до професійної діяльності (Робота в технічних гуртках, читання спеціальної літератури тощо)?	Дуже багато Досить багато Недостатньо Майже не приділяю	4 3 2 1

Продовження Додатку Б

Продовж. табл. Б.1

14. Яка ступінь вашої самостійності у виконанні навчальних завдань?	Планую і виконую свою роботу самостійно	4
	Всі завдання виконую самостійно	3
	Мені необхідні епізодичний контроль і керівництво	2
	Потребую постійного контролю та керівництва	1
15. Чи повинна робота забезпечувати певну самостійність у професійній діяльності?	Так	4
	Швидше так, ніж ні	3
	Швидше ні, ніж так	2
	Ні	1
16. Чи отримуєте ви задоволення від самостоятельного виконання завдань без чиеїсь допомоги?	Так	4
	Швидше так, ніж ні	3
	Швидше ні, ніж так	2
	Ні	1

Ключ до тесту.

Рівень професійної спрямованості визначається сумою набраних балів:

48-64 бали-професійна спрямованість чітко виражена (високий рівень);

32-47 балів-професійна спрямованість виражена недостатньо (середній рівень);

менше 32 балів - професійна спрямованість не виражена (низький рівень).

ДОДАТОК В

Методика «Взаємозв'язок типу особистості та сфери професійної діяльності» (Дж. Голланд)

Інструкція: оберіть одну з двох запропонованих професій, але не з точки зору престижності, а з точки зору її сутності: «Чи можу я займатися даним видом діяльності, чи бажаю я цього?».

Таблиця В.1

Стимульний матеріал

1а Інженер-технолог	1б Конструктор
2а Завуч з виховної роботи	2б Голова профкому
3а Дизайнер	3б Кресляр
4а Вчений-хімік	4б Бухгалтер
5а Політичний діяч	5б Письменник
6а Повар	6б Комплектувальник
7а Адвокат	7б Редактор наукового журналу
8а Вихователь	8б Художник по кераміці
9а В'язальник	9б Санітарний лікар (санітар)
10а Нотаріус	10б Постачальник
11а Перекладач художньої літератури	11б Лінгвіст
12а Педіатр	12б Статистик
13а Завідувач магазину	13б Фотограф
14а Філософ	14б Психіатр
15а Програміст	15б Карикатурист
16а Садівник	16б Метеоролог
17а Вчитель	17б Командир загону
18а Художник по металу	18б Маляр
19а Гідролог	19б Ревізор
20а Завідувач господарством	20б Диригент
21а Інженер-електронник	21б Секретар-машиністка
22а Головний зоотехнік	22б Зоолог
23а Спортивний лікар	23б Фельдтоніст
24а Водій тролейбусу	24б Медсестра
25а Копіювальник	25б Директор
26а Архітектор	26б Математик
27а Працівник дитячої кімнати міліції	27б Рахівник
28а Голова колгоспу	28б Агроном-рахівник
29а Біолог	29б Офтальмолог (окуліст)
30а Архіваріус	30б Скульптор
31а Стенографіст	31б Логопед
32а Економіст	32б Завідувач магазину

Продовження Додатку В**Продовж. табл. В.1**

33а Науковий працівник музею	33б Консультант
34а Коректор	34б Критик
35а Радіооператор	35б Спеціаліст з ядерної фізики
36а Лікар	36б Дипломат
37а Актор	37б Телеоператор
38а Археолог	38б Експерт (в міліції криміналіст)
39а Модельєр	39б Декоратор
40а Майстер годинників	40б Монтажник
41а Режисер	41б Вчений
42а Психолог	42б Поет

Таблиця В.2**Ключ до методики**

Назва типу	Ключ
Реалістичний тип	1а, 2а, 3а, 4а, 5а, 16а, 17а, 18а, 19а, 21а, 31а, 32а, 33а, 34а
Інтелектуальний тип	1б, 6а, 7а, 8а, 9а, 16б, 20а, 22а, 23а, 24а, 31б, 35а, 36а, 37а
Соціальний тип	2б, 6б, 10а, 11а, 12а, 17б, 20б, 25а, 26а, 27а, 36б, 38а, 39а, 41б
Конвенціональний тип	3б, 7б, 10б, 13а, 14а, 18б, 22б, 25б, 28а, 29а, 32б, 40а, 42а, 38б
Підприємливий тип	4б, 8б, 11б, 13б, 15а, 23б, 26б, 28б, 30а, 33б, 35б, 37б, 39б, 40б
Артистичний тип	5б, 9б, 12б, 14б, 15б, 19б, 21б, 24б, 27б, 29б, 30б, 34б, 41а, 42б

Методика «Мотиви обрання професії» (Р. В. Овчарова)

Інструкція: нижче наведені твердження, що характеризують будь-яку професію. Прочитайте і оцініть, якою мірою кожне з них вплинуло на ваш вибір професії. Назвіть цю професію, спеціальність. Відповіді можуть бути 5 видів:

«Дуже сильно вплинуло» - 5 балів

«Сильно вплинуло» - 4 бали

«Середньо вплинуло» - 3 бали

«Слабо вплинуло» - 2 бали

«Ніяк не вплинуло» - 1 бал.

Поставте навпроти кожного твердження відповідає вашій відповіді бал.

1. Вимагає спілкування з різними людьми.
2. Подобається батькам.
3. Передбачає високе почуття відповідальності.
4. Вимагає переїзду на нове місце проживання.
5. Відповідає моїм здібностям.
6. Дозволяє обмежитися наявним обладнанням.
7. Дає можливість приносити користь людям.
8. Сприяє розумовому і фізичному розвитку.
9. Є високооплачуваною.
10. Дозволяє працювати близько від дому.
11. Є престижною.
12. Дає можливість для зростання професійної майстерності.
13. Єдино можлива в обставинах, що склалися.
14. Дозволяє реалізувати здібності до керівної роботи.

Продовження Додатку Г

15. Є привабливою.
16. Близька до улюбленого шкільного предмету.
17. Дозволяє відразу отримати хороший результат праці для інших.
18. Обрана моїми друзями.
19. Дозволяє використовувати професійні вміння поза роботою.
20. Дає великі можливості проявити творчість.

Ключ до методики.

Внутрішні індивідуально значущі мотиви: 1, 5, 8, 15, 20.

Внутрішні соціально значущі мотиви: 3, 7, 12, 14, 17.

Зовнішні позитивні мотиви: 4, 9, 10, 16, 19.

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

ДОДАТОК Д

Таблиця Д.1

Список респондентів

№	Респонденти	Вік	Стать
1	Орина М.	17	жіноча
2	Владислава Р.	17	жіноча
3	Анастасія Н.	17	жіноча
4	Катерина Т.	17	жіноча
5	Вікторія М.	17	жіноча
6	Олена Г.	17	жіноча
7	Валерія В.	17	жіноча
8	Альбіна Б.	17	жіноча
9	Аліна А.	17	жіноча
10	Карина Я.	17	жіноча
11	Євгенія О.	17	жіноча
12	Ганна К.	17	жіноча
13	Єлізавета П.	17	жіноча
14	Анастасія О.	17	жіноча
15	Анастасія П.	17	жіноча
16	Катерина К.	17	жіноча
17	Софія С.	16	жіноча
18	Дар'я М.	16	жіноча
19	Ярослава Д.	16	жіноча
20	Лаура С.	16	жіноча
21	Андрій Г.	17	чоловіча
22	Віктор Е.	17	чоловіча
23	Руслан С.	17	чоловіча

Продовження Додатку Д

24	Василь П.	17	чоловіча
25	Олександр Г.	17	чоловіча
26	Роман П.	17	чоловіча
27	Олексій Н.	17	чоловіча
28	Іван Н.	16	чоловіча
29	Дмитро В.	16	чоловіча
30	Максим М.	16	чоловіча