

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра загальної та вікової психології

«Допущено до захисту»

Реєстраційний № _____

В.о. завідувача кафедри

_____Макаренко Н.М.

« ___ » _____ 2024 р.

« ___ » _____ 2024 р.

**ТРИВОЖНІСТЬ І ФРУСТРОВАНІСТЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ НА
ШЛЯХУ ВИБОРУ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ**

Кваліфікаційна робота студентки групи

ЗПП-м-23

ступінь вищої освіти: магістр

спеціальності 053 Психологія

Литвиненко Яни Миколаївни

Керівник: кандидат психологічних наук

Дрібас С.А.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

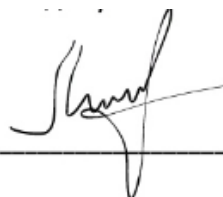
_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Литвиненко Яна Миколаївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації.

Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ І ФРУСТРОВАНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ НА ШЛЯХУ ВИБОРУ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ	6
1.1 Тривожність як психологічний феномен.....	6
1.2 Психологічні особливості фрустрації	11
1.3 Тривожність і фрустрованість старшокласників на шляху вибору майбутньої професії	15
Висновки до розділу I	22
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ТА ФРУСТРОВАНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ НА ШЛЯХУ ВИБОРУ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ	23
2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження	23
2.2. Аналіз результатів діагностичного дослідження	27
Висновки до розділу II	36
РОЗДІЛ III. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ФРУСТРОВАНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ...37	
3.1. Теоретичне обґрунтування особливостей емоційної сфери старшокла.сників на шляху вибору майбутньої професії та можливостей її корекції	37
3.2. Загальна характеристика корекційної програми та її ефективності....	42
Висновки до розділу III.....	52
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	57

ВСТУП

Актуальність дослідження. Глобальні зміни, що відбуваються останнім часом у суспільстві негативно позначились на всіх сферах життя, спричинивши безліч психологічних проблем у населення. Все частіше фіксуються випадки постійного хвилювання та напруження, підвищення тривожності та фрустрованості, що впливає на здоров'я та психологічне благополуччя. Радикальні трансформації позначаються на всіх вікових групах, особливо на старшокласниках, які в силу закономірностей розвитку і об'єктивної ситуації виявилися особливо чутливими до актуальних змін. Ситуація ускладнюється ще і тим, що в цьому віці людина стає на шлях професійного самовизначення, що надає додаткових причин для хвилювання та невизначеності. Підвищується її тривожність та фрустрованість, які виступають бар'єром професійного самовизначення. У зв'язку з цим, особливої значущості в психології набуває проблема тривожності і фрустрованості старшокласників в умовах професійного вибору.

Проблема тривожності і фрустрованості має розгорнуту презентованість в психології. Різні їх аспекти вивчались представниками як зарубіжної так і вітчизняної науки. Тривожність досліджувалась З. Фрейдом, К. Хорні, А. Адлером, Ч. Спілбергером, Г. Салліваном, Р. Мей, К. Ізардом та ін.; фрустрованість - С. Розенцвейгом, К. Левіним, Н. Майером, К. Баркером, Д. Доллардом та ін.. У вітчизняній психології зазначені феномени висвітлювались в працях Н. Пов'якель, О. Халік, Н. Шевченко, А. Шамне, С. Прахової, В. Крайнюк, І. Кошлань, І. Стрілецької, О. Запужляк, І. Бушлань та ін.. Питаннями професійного становлення старшокласників займались Г. Балл, Л. Федоренко, Н. Побірченко, Т. Клибанівська, Н. Ковальська, В. Васильков та ін.. Інтерес дослідників до окресленого кола питань лише підкреслює їх теоретичне і практичне значення і виявляє необхідність комплексного вивчення в тріаді «тривожність - фрустрованість – професійний вибір старшокласників». Постає задача аналізу їх взаємозв'язків,

що дозволить вирішити проблему психологічних труднощів в процесі професійного становлення особистості в цьому віці.

Актуальність проблеми, запити суспільства на її дослідження, необхідність відповідати вимогам і стандартам сучасної освіти обумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: «Тривожність і фрустрованість старшокласників на шляху вибору майбутньої професії».

Мета дослідження – теоретико-емпіричне дослідження тривожності і фрустрованості в контексті професійного вибору старшокласників.

Відповідно до мети визначені наступні завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан розробки проблем професійного вибору, тривожності і фрустрованості в сучасній науці.
2. Виявити психологічні особливості тривожності і фрустрованості старшокласників під час вибору професії.
3. Провести емпіричне дослідження на виявлення психологічних особливостей тривожності і фрустрованості юнаків в процесі професійного вибору.
4. Здійснити кількісно – якісний аналіз результатів дослідження статистичними та інтерпретаційними методами.
5. Розробити корекційну програму зниження рівня тривожності і фрустрованості старшокласників на шляху вибору майбутньої професії.

Об'єкт дослідження – емоційна сфера підлітка

Предмет дослідження – психологічні особливості тривожності і фрустрованості старшокласників на шляху вибору майбутньої професії

Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс наступних **методів і методик**:

– теоретичні: аналіз закономірностей вікового розвитку старшокласників; узагальнення основних наукових положень концепцій тривожності, професійного вибору і фрустрованості; психологічне

модельовання зазначених феноменів в контексті проблем професійного становлення юнаків.

- емпіричні: констатувальний експеримент, спостереження, тестування, методики: 1) рівень тривожності («Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна»); 2) напрямок фрустраційних реакцій («Малюнок фрустрація» С. Розенцвейга); 3) опитувальник визначення провідного типу мотивації; 4) визначеність орієнтирів молоді на професійний розвиток «Мій вибір»;

– математичні: методи описової статистики (на базі пакету новітніх статистичних програм (IBM SPSS Statistics 22.0.0.0.; кореляційний аналіз Пірсона).

Теоретико – методологічну основу дослідження складають основні положення про тривожність і фрустрацію, представлені в роботах класиків науки (З. Фрейд, К. Хорні, Ч. Спілбергер та ін..) і сучасних дослідників (Н. Пов'якель, О. Халік, Н. Шевченко, А. Шамне, С. Прахова, І. Стрілецька та ін.); закономірності професійного становлення в старшому шкільному віці (Г. Балл, Л. Федоренко, Н. Побірченко, Т. Клибанівська, Н. Ковальська, В. Васильков та ін.).

Практичне значення дослідження полягає у можливостях використання результатів кваліфікаційної роботи в організації психолого – педагогічного супроводу старшокласників в процесі професійного вибору.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку літератури, який налічує 67 джерел; ілюстрована 6 рисунками та 2 таблицями. Загальний обсяг роботи 70 стор., основний текст - 61 сторінка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ І ФРУСТРОВАНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ НА ШЛЯХУ ВИБОРУ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ

1.1 Тривожність як психологічний феномен

Проблема тривожності в системі психологічного знання доволі широко представлена в різних теоріях і напрямках. В контексті психоаналізу і необіхевіоризму тривожність розглядають як вроджений захисний механізм, що є проявом інстинкту самозбереження і дозволяє чинити спротив деструктивному впливу підсвідомого, наприклад «мортідо» чи «лібідо» (З. Фрейд) [57]; як результат травми народження, яка проявляється у вигляді постійного хвилювання у небезпечній ситуації протягом життя (М. Малер, Г. Салліван, О. Ранк) [54]; як наслідок порушення емоційних зв'язків із батьками, що знижує у дитини почуття підтримки і захисту (К. Хорні) [60]. В індивідуальній концепції А. Адлера тривожність тлумачиться з точки зору невротичного стану, який людина переживає у зв'язку із комплексом власної неповноцінності. Тривожність призводить до соціальної дезадаптації, пасивності, інтроверсії та негативно впливає на здатність бути успішним [53].

В гуманістичній концепції К. Роджерса тривожність визначається як психоемоційна реакція, що виникає у відповідь на ускладнення процесу особистісної самореалізації. Вона є свідченням дисгармонізації індивідуального розвитку, сигналізує про існування психологічних проблем та супроводжується низкою негативних емоцій таких як фрустрація, страх, сум, засмучення і т.д [63].

В працях М. Хайдеггера, К. Ясперса, В. Франкла та ін., тривожність розглядається як екзистенціальний феномен, пов'язаний із труднощами пошуку сенсу існування, реалізації свободи, волі і відповідального вибору. Вона

являється основним симптомом ноогенного неврозу, який виникає під час життєвої кризи та супроводжується низкою аксіологічно – смислових переживань [55]. Р. Мей [62], вважає, що тривога – це відчуття невпевненості та безпорадності перед небезпекою, певні побоювання в ситуації, коли під загрозою опиняється цінність, яка, за відчуттям людини, життєво важлива для неї. У своїй книзі «Смисл тривоги» Р. Мей підкреслює що тривога має не лише деструктивний вплив, але і конструктивне значення, що полягає в забезпеченні оптимальних функцій життєдіяльності і самозбереженні. Тривога може бути як нормативною, спричиненою адекватним об'єктивним стресогеном, так і ненормативною (невротичною), яка не відповідає реальній небезпеці. Невротична тривога на тлі існуючого інтрапсихічного конфлікту переростає у тривожність, як стійку особистісну властивість, яка у своїх проявах може значно перевищувати вплив об'єктивного подразника [62; с. 215].

В концепції адаптаційного потенціалу Г. Сельє, тривога розглядається як «симптом стресового переживання; активізується в ситуаціях явної чи уявної загрози; виступає показником емоційного напруження, підвищеного хвилювання та занепокоєння» [66, с. 230]. На думку науковця особливості перебігу тривожного стану залежать від адаптаційного синдрому особистості, який забезпечує людину необхідними ресурсами для протистояння дії екстремальних подразників.

Представники біхевіористичного напрямку тривожність і тривогу розглядали як закріплені умовно - рефлексорні реакції на дію травматичного стимулу [54]. Відповідно щоб позбутися цього стану, людина повинна навчитися по-іншому сприймати небезпеку і реагувати на неї. Для цього вона повинна активно включитись в процес соціального навчання, через закріплення нових навичок стресостійкого характеру сформувати нові паттерни поведінки.

Узагальнення основних дефінітивних позицій представлених у вітчизняній психології дозволяє феномен тривожності визначити як стійке особистісне

утворення. Так наприклад, О. Халік вважає, що «тривожність – це така особистісна властивість, яка формується в ході онтогенезу і виявляється у готовності індивіда до емоційного напруження та негативного переживання подій, суб'єктивно значимого характеру. Це стійка особистісна риса, яка реалізується у константних формах поведінки, переважно компенсаторної та захисної спрямованості [48, с. 7]. Тривожність проявляється у вигляді різноманітних афективних реакцій, але, найсуттєвіший зв'язок спостерігається із емоціями тривоги та страху. Як зауважує К. Ізард, тривога – це ситуативна емоція, що виникає у вигляді реакції на реальну або придуману небезпеку, а тривожність – це стійка індивідуальна властивість, що проявляється в типовому, негативному способі реагування на ситуації, що об'єктивно є загрозливими, або суб'єктивно сприймаються як такі [58]. На відміну від конкретної тривоги, тривожність виражає особливий психотип людини, її загальне ставлення до подій, в яких вона існує.

На думку Ч. Спілбергера, «тривожність – це стійка особистісна якість, що проявляється підвищеним рівнем емоційної напруженості та супроводжується страхами, занепокоєнням, побоюваннями, що призводять до дестабілізації нормальної діяльності або спілкування» [67, с. 28].

І. Блохіна [4] вважає, що в структурі особистісного функціонування тривожність виконує неоднозначну роль. З одного боку, фіксують її позитивні функції: сигнально – орієнтувальну, адаптивну, стимуляційну, прогностичну та інтегративну, що дозволяє людині своєчасно реагувати на виклики і, таким чином, гармонійно співіснувати з умовами середовища. З іншого підкреслюється її негативне значення і руйнівний вплив на фізичне і ментальне здоров'я, життєдіяльність загалом. Тривожність може мотивувати особистість до боротьби і руху вперед, а може бути виснажливою і робити її розгубленою і безпорадною перед труднощами.

Тривожну людину, зазвичай характеризує постійне хвилювання та напруження, очікування невдач, відчуття тотальної небезпеки і т.д., причому

інтенсивність цих переживань може значно перевищувати саму загрозу. На фоні постійних переживань значно знижується активність, виникає апатія, втома та виснаження. Інколи людина може і не усвідомлювати об'єктивного джерела небезпеки, проте продовжує знепокоюватись із – за неприємностей, які можуть бути. Вона стає песимістичною, передчуває імовірні загрози, часто знаходиться в поганому настрої, відчуває гнів, страх, обурення і т.д. . Н. Пов'якель зауважує, що тривожна людина більше орієнтована на негативні наслідки екстремальних подій, чим на самі події [37]. На думку І. Стрілецької «тривожність виникає в ситуації невизначеності та незадоволення значущих потреб, коли існує загроза здоров'ю та цінностям особистості» [43, с. 267].

Тривожність, на думку І.Блохіної, як складний особистісний феномен залежить від системи нейрофізіологічних (тип ВНД, ендокринні процеси, підвищений рівень збудження нервової системи), соціальних (умови середовища, особливості виховання, спілкування та навчання, життєві події і т.д) та індивідуально - психологічних (риса характеру, локус контролю, механізми емоційної саморегуляції і т.д) чинників [4].

В структурі тривожності науковці [4; 13; 48] традиційно виділяють когнітивний, афективний та конативний компоненти. Когнітивна складова охоплює процеси аналізу і самоаналізу в проблемній ситуації, систему знань про загрози та їх наслідки, уявлення про несприятливі варіанти розвитку подій і т.д. В роботах Т. Іванової [19] зазначається, що тривожність негативно впливає на розумову активність, значно знижуючи її. Спостерігається зменшення обсягу уваги та інтенсивна зосередженість на тому, що опинилося в небезпеці. Людина ігнорує важливі справи і концентрується на своїх переживаннях. Процеси мислення зазнають суттєвої редукції і стереотипності та спрямовані на вирішення проблемної ситуації, значно звужується коло інтересів, погіршується короткочасна пам'ять.

Афективна підструктура охоплює широкий клас емоцій і психічних станів, що виражають ставлення індивіда до дії стресогенів. Зазвичай мова

йдеться про емоції негативного знаку (хвилювання, страх, збудливість, сум, розпач, напруженість і т.д). О. Халік зауважує, що тривожність як типовий спосіб реагування на загрозу дозволяє передбачити емоційний стан і поведінку у схожих небезпечових ситуаціях [48].

Конативний аспект відображає систему реакцій на вплив потенційно тривожного подразника. Дії та поведінка тривожної людини можуть бути неоднозначними та різноманітними. О. Волошок в даному контексті виокремлює два типи конотацій: активний, що передбачає застосування копінг – ресурсу, закріплений в стратегіях подолання; і пасивний, який виявляється в реакціях захисту та уникання [13]. Пасивна стратегія характеризується ізольованістю від соціального життя, зануренням у свої проблеми, бажанням уникнути неприємностей, невизначеністю перспектив подальшого існування. В деяких випадках [18] спостерігається зворотня тенденція, що виявляється у підвищеній активності, демонстративності сміливості та ділових якостей, що є наслідком компенсації базальної тривоги.

Тривожність вирізняється типологічними властивостями традиційно представленими у наступних видах: особистісна (стійка якість, типовий спосіб реагування на загрозу) і ситуативна (конкретна, динамічна реакція); нормативна – ненормативна (невротична); відкрита – прихована; конструктивна – деструктивна; загальна – специфічна (наприклад у студентів під час сесії) [7; 9].

Таким чином, тривожність – це стійка особистісна властивість людини, що визначає особливості її типового реагування на дію подразника, що психологічно сприймається як загрозовий. Тривожність характеризується специфічною структурною організацією, функціональними, динамічними та варіативними властивостями, виявляє зв'язок з різними утвореннями психіки, наприклад фрустрованістю.

1.2. Психологічні особливості фрустрації

Зарубіжна психологія ХХ ст. позначилась активним інтересом науковців до фрустраційної проблематики. В цей час оформлюються потужні концепції «фрустрації - агресії» (Дж. Доллард, Н. Міллер, Р. Сірс), «фрустраційної агресії» (Л. Берковіц), «фрустрації - регресії» (К. Левін Т. Дембо), «фрустрації - фіксації» (Н. Майер), що заклали фундамент для подальшого її дослідження.

В теоріях «фрустрації - агресії» та «фрустраційної агресії» феномен фрустрації тлумачився виключно в парадигмі агресивної поведінки [56]. Механізм виникнення фрустрації науковці пояснювали тим, що певна критична ситуація викликає стан розгубленості і невизначеності. Людина намагається її всіляко позбутись, застосовуючи при цьому дії агресивного характеру. Узагальнення основних положень зазначених теорій дозволяє фрустраційний механізм представити у вигляді схеми: «проблема – фрустрація – агресія», тобто агресія є наслідком фрустрацій. Автори вважають, що будь-яка фрустрація створює внутрішнє спонукання, або мотив до агресії.

В альтернативній концепції «фрустрації - регресії» фрустрація розглядається як деструктивний фактор, який за рахунок інтенсивних та негативних переживань, знижує активність, ускладнює поведінку і діяльність та блокує досягнення мети, тобто приводить до регресу [38].

В наукових доробках Н. Майера [49] фрустрація інтерпретується як фіксована поведінка, що виникла внаслідок сформованих стійких нервових зв'язків. Така поведінка є нецілеспрямованою, евристично недорозвинутою та негнучкою. Людина застрягає на проблемах, діє шаблонно та не може швидко орієнтуватись у змінних умовах.

В евристичній теорії С. Розенцвейга, фрустрація розуміється як емоційний стан невизначеності, що переживається як невдача на шляху до

суб'єктивно значущої мети [64]. Тривалість та динаміка цього стану залежить від багатьох факторів, зокрема способів реагування: екстрапунітивного (звинувачення інших, реакції на зовнішні перешкоди, супроводжується гнівом, збудженням, агресією); інтрапунітивного (самозвинувачення; почуття провини, докори сумління); імпунітивного (спроба ухилитися від докорів сумління і оцінок оточуючих, прагнення розібратися у ситуації і вирішити її з мінімальними втратами). С. Розенцвейгом було запропоновано поняття «фрустраційна толерантність», яке розумілось як терпимість особистості до невизначеності, стійкість до фрустраторів, витривалість особистості під дією стресогенів і т.д [64]. Толерантність до фрустрації зазвичай проявляється у вигляді стриманості небажаних імпульсивних реакцій, відносного спокою, готовності сприймати проблему як життєвий урок. На думку К. Ізарда фрустрація виникає в ситуації, яка сприймається суб'єктом як загроза (потенційна, реальна), що перевищує поріг фрустраційної чутливості [68].

У сучасній вітчизняній психології фрустрація зазвичай розуміється як психічний стан, що виникає внаслідок незадоволення значущих потреб і мотиваційного напруження і супроводжується широким різноманіттям негативних емоцій: роздратуванням, гнівом, відчаєм, розгубленістю і т.д [52, с. 576]. Це специфічна форма відображення дійсності, яка зумовлюється можливістю невдачі, або, навпаки, відсутністю можливості задовольнити свої бажання. Фрустрація актуалізується тоді, коли існують реальні або віртуальні перепони, що перешкоджають досягненню поставленої мети. Її характерною особливістю виступає ситуація, коли відчуття незадоволеності перевищує фрустраційний поріг, а перешкода суб'єктивно сприймається як непереборна. Фрустрація є свідченням невідповідності бажань індивіда з його можливостями та супроводжується почуттям розчарування, роздратування та невизначеності.

Категорія фрустрації виявляє тісні семантичні зв'язки із поняттям фрустрованість – це певний поріг чутливості, в межах якого сприймається дія фрустраторів.

Фрустратори – це сукупність чинників, що спричиняють зазначений стан. На думку С. Прахової в їх якості можуть виступати різноманітні явища суб'єктивної і об'єктивної дійсності, що виступають як бар'єри на шляху досягнення мети [39]. Зазвичай фрустратори сприймаються як фактори загрози, яких людина намагається позбутися. Їх пов'язують із розбіжностями між актуалізованими потребами та мотивами і труднощами їх задоволення. Саме на етапі усвідомлення суперечностей, на думку А. Шамне та ін., фіксується поява фрустраційного переживання [51].

Під впливом фрустраційного стимулу розгортається фрустраційна ситуація, яка на думку С. Розенцвейга може протікати у форму нестачі, позбавлення, внутрішнього або зовнішнього конфлікту [64].

В дослідженнях Н. Божок зауважується, що фрустраційна ситуація характеризується трансформацією аксіологічних структур самосвідомості; впливає на активізаційні функції, вмотивованість та механізми самоконтролю; інтенсивність та тривалість афективних переживань [5]. Особливості відображення фрустраційної ситуації залежать від рівня загальної фрустрованості, типу темпераменту, особистісної спрямованості, стресостійкості і т.д, що визначають відповідний спосіб фрустраційного реагування. За визначенням Л. Долинської, Т. Новак фрустраційні ситуації диференціюються на локальні (ситуативні) та загальні (особистісні), останні дослідник пов'язує із рисами характеру людини, локусом контролю та рівнем домагань індивіда [16].

Зміст та динаміка фрустраційної ситуації залежать від особливостей афективно – поведінкового реагування. Мова йдеться, в першу чергу, про емоції негативної валентності, такі як хвилювання, тривога, страх, злість, сором, сум і т.д., які відображають ставлення до дії загрозливого фактору. С.

Мул виділяє стани невдоволення, нерівноваги, роздратування, напруги, які розбалансовують психічну організацію індивіда [31].

Фрустраційне реагування виражається у внутрішніх і зовнішніх проявах суб'єкта, передбачає розгорнутий поведінковий репертуар, який, на думку О. Холодової, може існувати у вигляді апатії, регресії, фіксації, стереотипізації, або навпаки підвищеного збудження, агресії, гіперактивності і т.д.[49]. Ю. Карпюк зауважує, що фрустраційна поведінка вирізняється деструктивною і конструктивною спрямованістю [21]. Деструктивність проявляється у вигляді руйнівних тенденцій: захисті, униканні, регресії, маніпуляціях, конфліктах, різноманітних девіаціях і супроводжується відповідною негативною симптоматикою. Конструктивна спрямованість передбачає застосування індивідуального резистентного ресурсу, копінг – стратегій, які орієнтовані на усунення фрустраційного стимулу та зняття мотиваційного напруження. Найбільш ефективними тут виявляються дії соціальної підтримки, трансформації, моделювання, оптимістичного прогнозу, асертивності і т.д., які сприяють вирішенню проблемної ситуації та покращенню емоційного стану.

Великого значення у фрустраційному реагуванні набувають поведінкові шаблони, які залежать від розвитку і змісту механізмів логічного опосередкування фрустратора, дій супротиву, установки на успіх, особистісної компетентності, індивідуально – психологічних властивостей і т.д. Загалом фрустраційне реагування розуміють як перехід від раціонального аналізу ситуації до енергійних дій її ефективного вирішення, за рахунок усунення надлишкової реакції на невдачі та активізації засобів саморегуляції.

Таким чином, феномен фрустрації виступає складним психоемоційним станом людини, що спричиняється об'єктивно нездоланими (або суб'єктивно визначеними) труднощами, що виникають на шляху до досягнення мети або до розв'язання завдання. Фрустрація виникає тоді, коли особистісно значущий мотив залишається незадоволеним або його задоволення гальмується, а негативні почуття, що виникають перевищують поріг фрустраційної

чутливості. Фрустрація виявляє тенденцію до дестабілізації, виражається в характерних переживаннях, в першу чергу тривожності і дезорганізує всі форми життєтворчої активності індивіда.

1.3. Тривожність і фрустрованість старшокласників на шляху вибору майбутньої професії

Як зазначалось раніше, тривожність і фрустрованість виступають негативними психоемоційними станами (стійкими властивостями), що вирізняються віковими особливостями і деструктивною впливовістю на різні сфери життєдіяльності. Особливо гостро їх присутність може відчуватись в період старшого шкільного віку, коли особистість постає перед необхідністю визначення свого подальшого професійного шляху.

Старший шкільний вік – важливий, але достатньо складний етап онтогенезу, що вирізняється специфічними особливостями соціальної ситуації розвитку, провідної діяльності та новоутвореннями. Цей вік відповідає ранньому юнацькому періоду і охоплюється межами від 14 до 16 (17) років [45]. Юність – це період переходу від дитинства до початку дорослого життя, що потребує відповідальності, самостійності, здатності до активної участі в житті суспільства. У цьому віці починаються серйозні пошуки свого професійного призначення, актуалізуються прагнення знайти своє місце у спільноті фахівців. Це один із найважливіших періодів становлення особистості, коли закладаються ціннісно – смислові основи суб'єктивного атияду до різних видів праці. Головним новоутворенням віку виступає професійне самовизначення, що передбачає появу життєвих планів і вибір професійного шляху.

Як зазначає О. Кокун, професійне самовизначення – це «істотний бік суспільного процесу розвитку особистості, який пов'язаний із розширенням діяльності суб'єкта, спрямованої на оволодіння професійної ролі та гідне її

виконання в майбутньому» [24, с. 10]. Р. Мотрук вважає, що професійне самовизначення – складний і динамічний процес становлення людини як фахівця, що починається із професійного вибору [30].

Вибір майбутньої професії - це внутрішня діяльність, спрямована на побудову й осмислення професійних альтернатив, перебір і оцінка можливих варіантів подальших дій та остаточне прийняття того чи іншого рішення. Це процес утворення, розвитку і формування особистісної установки, що виявляється у вибіркового ставленні не тільки до конкретної професії, а й до світу професій загалом.

Професійний вибір передбачає боротьбу спонукань, проектування власної діяльності і постійну активність в процесі реального конструювання професійного шляху. Він відображає певний рівень особистих домагань, заснованих на оцінці своїх здібностей і можливостей; вимагає високої залученості старшокласника до реалізації рішення; залежить від обізнаності про професії і ресурси їх опанування, механізмів саморегуляції і розвитку контрольних - оцінних функцій. Г. Балл наголошує на ролі сформованості у юнаків професійного світогляду та уявлень про професійно важливі якості, які є необхідними для успішної фахової самореалізації в майбутньому, а також наявності цих якостей у себе [2]. О. Вітковська вважає, що умовами, що забезпечують оптимальний рівень професійного самовизначення учнів старших класів, є: особистісна зрілість, адекватність самооцінки здібностей для оволодіння майбутньою професією, ступінь повноти уявлень про зміст майбутньої діяльності і т.д. [11].

На думку Н. Ковальської професійний вибір – це початковий етап професійного становлення, передбачає формування та розвиток самостійності, відповідальності, здатності до самопізнання та самоаналізу, соціально-психологічних компетенцій старшокласників [23]. За своїм процесуальним змістом вибір професії здійснюється як комплексний аналіз своїх прагнень, здібностей, властивостей та досвіду у відповідності до вимог професії; уміння

адекватно співвіднести свої устремління та можливості із соціальним замовленням.

Г. Пирог вважає, що вибір майбутньої професійної траєкторії полягає в усвідомленні учнями своїх особистих уподобань і схильностей, у самопізнанні психофізіологічних та індивідуально-особистісних якостей, які можуть бути реалізовані в майбутній професійній діяльності. Він передбачає не лише альтернативне визначення або прийняття рішення, а й наявність особистісного професійно-життєвого плану, розвиненість уявлень про себе, як про суб'єкта майбутньої професії, здатність вибудовувати зрілі стосунки з іншими [34].

Як зазначає Н. Побірченко вибір професії виступає однією а з форм особистісного самовизначення, що характеризується як процес пошуку і знаходження життєвого сенсу професії [36]. Це процес формування індивідуального ставлення до трудової діяльності та спосіб самореалізації в ній, узгодження індивідуальних і соціально-професійних потреб. Самовизначення в професії складає зміст психічного розвитку старшокласника, навколо якого здійснюється його життєдіяльність.

На думку О. Джури та ін.. професійний вибір є складним і багаторівневим особистісним утворенням, що включає наступні компоненти: мотиваційний (спонуки вибору професії, інтерес до діяльності); пізнавальний (розуміння обов'язків, завдань, знання засобів і способів досягнення мети); емоційний (почуття відповідальності, впевненості в успіху, наснаги); вольовий (управління собою і інтеграція сил для поступового «входження» в професію) [15]. Аналізуючи мотиви і стратегії вибору професії старшокласниками І. Мачуська [29] зазначає про: зовнішню, соціально опосередковану мотивацію (престиж професії та навчального закладу, перспектива подальшого працевлаштування, легкість праці, можливість кар'єрного зростання і т.д) та внутрішню мотивацію (інтерес до знань, бажання саморозвитку та самовдосконалення і т.д). Т. Клибанівська, О. Джура зауважують, що на вибір

тієї чи іншої професії старшокласника впливають цінності індивідуальної самореалізації та суспільного самоствердження, творчого самовиявлення та матеріального добробуту [15; 22]. Л. Гуцан підкреслює роль соціального впливу батьків, однолітків або позицію педагогів в процесі професійного самовизначення [14].

Фундаментального значення у професійному становленні старшокласника має учбово – професійна діяльність, яка виступає провідною в цьому віці. Н. Петренко підкреслює, що учбово-професійна діяльність не лише забезпечує функції розвитку старшокласника, але й визначає певну спрямованість на здобуття професії та пошук свого місця в ній [33]. В її умовах юнак починає засвоювати ази професійних знань, доповнює процес навчання фахово-орієнтованими поняттями, демонструє прагнення поєднувати теорію та практику, що має значення для майбутньої кваліфікації. Н. Токарева [45] зауважує, що у своєму предметно - змістовному й операційному наповненні ця діяльність є майже єдиною, що забезпечує можливості для вільної орієнтації в майбутньому професійному середовищі. Учіння виступає зовнішнім проявом реалізації внутрішньої мотивації в організованих формах навчання; процесом цілеспрямованого формування професійної свідомості та готовності самостійного (автономного) ухвалення рішення в будь-якій професійно-значущій ситуації в майбутньому.

О. Вітківська вважає, що в контексті вибору професії учіння виконує наступні функції: визначення перспектив саморозвитку як фахівця; здобуття знань для подальшого навчання, формування цінностей, навичок та потенційно важливих для професії якостей, розвиток умінь [11]. Учбово – професійна діяльність через створення спеціальних психолого-педагогічних умов, забезпечує виражену змістовну орієнтацію й адаптацію всього процесу навчання до вимог майбутньої професії, істотно розширює спектр освітніх можливостей школяра залежно від рівня його активності в пізнавальній діяльності. Вона стає для старшокласника особистісно значущою, такою, що

концентрує і розвиває пізнавальні та творчі здібності, професійну спрямованість. Її підсумком стає досягнутий індивідуальний рівень загальноосвітньої та професійно - орієнтованої компетенції, що має глобального значення для здобуття високого рівня кваліфікації в майбутньому.

Професійне самовизначення старшокласника є складним і відповідальним процесом, що потребує самоорганізованості та сумлінності, адже від нього залежить подальше життя. Юнак повинен успішно долати різного роду перешкоди та досягати поставлених цілей, бути вмотивованим та уміти організовувати учбову діяльність відповідно до власних бажань.

Проте рідко коли цей процес буває послідовним та гармонійним. Частіше за все він супроводжується кризами, труднощами, які виникають внаслідок незадоволення значущих потреб. Інколи професія обирається випадково через певну життєву ситуацію або приклад інших людей. Старшокласники не достатньо усвідомлено підходять до її вибору, неадекватно оцінюють свої можливості, не можуть остаточно визначитися, що створює передумови для появи підвищеного напруження, хвилювання, відчуття невизначеності і т.д. Н. Антонова зазначає, що в процесі досягнення поставлених перед собою цілей у юнаків виникають перешкоди суб'єктивного й об'єктивного характеру, які проявляються на емоційному рівні - частіше у вигляді фрустрації та тривожності [1]. Крім того, прогнозування різного роду змін, пов'язаних із новою соціальною ситуацією розвитку, переходом до нового навчального закладу і стосунків із іншими, додають додаткових причин для занепокоєння. Через специфічні психологічні особливості віку юнаки та дівчата гостро і не завжди адекватно реагують на ці закономірні зміни. Необхідність вирішувати завдання віку, пристосовуватись до нових обставин життя і відповідати ролі дорослої людини створює стресогенні передумови і може набувати деструктивних форм. Надмірне навчальне навантаження і психологічне напруження, які учні відчувають в цей час,

часто призводять до емоційного зриву, тривоги та фрустрацій, відходу в адиктивні форми поведінки.

Результати емпіричного дослідження, проведеного А. Возняк засвідчують, що в 16-17 років починає домінувати самооціночна тривожність, зумовлена необхідністю особистісного самовизначення та вибору подальшого життєвого шляху [12]. Виникає психічна нестабільність, відчуття беззахисності та невизначеності подальшого професійного руху. Постійні занепокоєння стосовно свого професійного майбутнього негативно впливають на процес становлення старшокласника як майбутнього фахівця. Закрадаються сумніви в правильності вибору, знижується продуктивність діяльності, що ускладнює самореалізацію в даному напрямку.

Фрустрація та тривожність професійного становлення старшокласника – це складні емоційно-мотиваційні стани, що виникають внаслідок появи перешкод (фрустраторів), що ускладнюють досягнення поставленої мети. Вони проявляються як відчуття загрози професійним намірам, неможливості задоволення власних потреб; виражаються у гнітючому напруженні та почутті безвиході. Захисні реакції при цьому можуть виявитися в агресивності, апатії, відході від важкої ситуації та перенесення її в уявний план, витісненні неприємних думок та компенсації іншою діяльністю. Під впливом зазначених станів у старшокласників знижуються функції планування та цілепокладання у навчанні, закрадаються сумніви в правильності обраного професійного шляху. Ситуація може загострюватися на фоні не успіхів учіння, що впливає на визначення себе як некомпетентної або нездібної людини. Старшокласники з труднощами в навчанні, порівняно з тими, хто досягає успіху, є більш тривожними і фрустрованими, ригідними, схильними до більшого впливу таких внутрішніх фрустраторів, як пасивність і неорганізованість, надмірна емоційність, хвилювання під час відповідей, труднощі в розумінні учбового матеріалу, недостатність мотивації до навчання [3; 5]. Зазвичай їм притаманні копінг-стратегії уникання, асоціальні та агресивні дії, пошук винних. На

думку І. Булах, Л. Бушанської [7] тривожно-фрустровані старшокласники характеризуються песимістичною установкою на життя, коли воно уявляється як сповнене загроз і небезпек. З'являється невпевненість в собі, схильність до нерішучості і вагань, боязкість і несамотійність, що суттєво ускладнює вирішення задач віку, зокрема професійного самовизначення.

В дослідженнях Л. Кузнецової доведено, що у старшокласників формуються стійкі форми поведінки в ситуації фрустрації пізнавальної активності. Порівняно з підлітками вони демонструють більшу стурбованість проблемою, частіше демонструють готовність до самотійного її розв'язання, але можуть заперечувати власну провину [27].

На думку Л. Федоренко особливості фрустраційного реагування старшокласників залежать від ініціативності, самотійності, відповідальності та витримки [46; 47]. Н. Вереніч зазначає, що для усунення стану невизначеності та тривожності в процесі професійного становлення особливої ролі набувають цілеспрямованість, рішучість, оптимізм, ресурсність та самоконтроль [9]. В роботах С. Прахової, А. Шамне [51] виявлено якості особистості, що забезпечують подолання і зниження цих станів у ранньому юнацькому віці (товариськість, адекватність самооцінки, емоційна стабільність, самоконтроль, нормативність поведінки, професійна спрямованість і т.д.).

Великого значення в подоланні тривожно-фрустраційних станів старшокласників під час професійного самовизначення має психолого-педагогічний супровід учнів. Фахівці освітньої галузі, а також батьки повинні підтримати учнів в цей нелегкий і достатньо відповідальний час, всіляко сприяти формуванню професійно орієнтованої самосвідомості і компетентності. З. Становських [42] в даному контексті наголошує на необхідності розвитку комунікативних умінь, здібностей до цілепокладання, прогнозування та рефлексії своєї поведінки в учбовій діяльності; корекцію ірраціональних переконань та формування свідомих настанов на адекватний

професійний вибір. Зниження тривожності і фрустрованості забезпечуються програмою психологічної підтримки, що сприяє оволодінню старшокласниками навичками самоаналізу поведінки та саморегуляції психічного стану, уміннями протистояти стресу, активізації внутрішніх ресурсів та формування гнучкості та адаптивності. Дорослі повинні допомогти старшокласнику розкрити наявні задатки, здібності та схильності в реалізації професійної спрямованості, підтримати потреби в професійному зростанні та бажанні стати висококваліфікованим фахівцем.

Висновки до розділу I

Теоретичний аналіз проблеми дозволив встановити, що професійне самовизначення старшокласників виступає головним новоутворенням віку, що розкриває сутність і зміст психічного розвитку особистості і формування внутрішньої позиції як суб'єкта майбутньої професійної діяльності. Це складний і динамічний процес становлення людини як фахівця, усвідомлений вибір професії з урахуванням своїх здібностей і можливостей; пошук свого місця в професійній спільноті; аналіз своїх прагнень і внутрішніх ресурсів відповідно до вимог професії.

Професійне самовизначення старшокласника є складним і відповідальним процесом, що потребує самоорганізованості, сумлінності та попередньої підготовленості, адже від нього залежить подальше життя. Проте доволі часто цей процес супроводжується різноманітними труднощами, які ускладнюють його і призводять появи тривожності і фрустрацій. Ситуація загострюється на фоні закономірної вікової кризи, проблем індивідуального розвитку та непродуктивності учбово – професійної діяльності, що створює додаткові причини для занепокоєння та невизначеності. Тривожність і фрустрованість негативно впливають на особистість старшокласника, роблять його пасивним та демотивованим, знижують його прагнення до професійного зростання та мінімізують бажання стати висококваліфікованим фахівцем.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ТА ФРУСТРОВАНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ НА ШЛЯХУ ВИБОРУ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ

2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження

З метою перевірки теоретичних положень, що представлені у першому розділі нами було проведено емпіричне дослідження проблеми тривожності і фрустрації у зв'язку з вибором майбутньої професії з боку старшокласників. **Метою** емпіричного дослідження було виявлення особливостей тривожності та фрустрованості серед старшокласників у контексті вибору майбутньої професії, що є важливим індикатором їхнього психологічного благополуччя.

Експериментальною базою дослідження стала Криворізький ліцей № 4. Респондентами виступили учні 10-11, які сформували загальну вибірку у складі 35 учнів (11-А кл., 11-Б кл.). Першочергово вибірка була більша, але у зв'язку з тим, що не всі учні пройшли всі діагностичні методики, або були відсутні у момент впровадження корекційно-розвивальної програми, то загальна вибірка була зменшена до 35 учнів, які пройшли всі діагностичні методики.

Серед **завдань** емпіричного дослідження основними були наступні:

1. Здійснення аналізу наукової та психологічної літератури для вибору методів та методик, які найкраще підходять для вивчення тривожності та фрустрованості серед старшокласників.

2. Проведення діагностичного дослідження старшокласників з метою виявлення рівня тривожності та фрустрованості, які вони відчують у процесі вибору майбутньої професії.

3. Аналіз зібраних даних, визначення ключових чинників тривожності та фрустрованості, а також перевірка гіпотези про те, як ці

емоційні стани впливають на психологічне благополуччя старшокласників при виборі професії.

Для діагностичного дослідження було обрано три стандартизовані психодіагностичні методики на визначення трьох компонентів теми: 1) рівень тривожності («Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна»); 2) напрямок фрустраційних реакцій («Малюнок фрустрація» С. Розенцвега); 3) опитувальник визначення провідного типу мотивації; 4) визначеність орієнтирів молоді на професійний розвиток «Мій вибір».

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна представляє собою ефективний інструмент для оцінки актуального рівня тривожності (реактивна тривожність, що є тимчасовим станом) та особистісної тривожності (як постійна особистісна риса). Завдяки своїй простоті та ефективності шкала Спілбергера активно використовується у клінічній практиці для різноманітних цілей, включно з вимірюванням інтенсивності тривожних станів та моніторингом психологічного стану респондентів. Цей тест містить дві підшкали. Перша – шкала стану тривожності, оцінює ситуативну тривожність, фіксуючи, як люди відчують себе в поточний момент, реагуючи на емоції страху, напруги, нервозності та збудження вегетативної системи.

Ситуативна тривожність, або реактивна тривожність, виявляється у вигляді емоційних відчуттів напруги, занепокоєння і заклопотаності. Цей стан виникає як емоційна відповідь на стресові події, змінюючись у своїй інтенсивності та тривалості.

Друга шкала передбачає вивчення особистої тривожності, визначає більш стабільні характеристики особистості, зокрема її схильність до занепокоєння, а також спокій, впевненість і відчуття безпеки. Особистісна тривожність розглядається як стійка риса особистості, що підсилює схильність індивіда відчувати тривогу, переживати її перед обличчям широкого спектру ситуацій, які сприймаються як потенційно загрозливі, викликаючи тривожну реакцію.

Особистісна тривожність вважається глибоко закладеною властивістю, яка активізується, коли індивід сприймає певні стимули як загрозливі, включно з такими, що впливають на самооцінку чи самоповагу. Люди з високим рівнем особистісної тривожності схильні бачити потенційну загрозу у багатьох життєвих ситуаціях, реагуючи на них значною тривогою.

Особливо цінною для реалізації завдань нашого дослідження була методика «Малюноква фрустрація» С. Розенцвейга. Цей метод включає в себе 24 зображення, на яких люди представлені у фрустраційних ситуаціях. Ситуації, які там описані, можуть бути розділені на дві основні категорії: 1) Ситуації «перешкоди» - в цих випадках щось або хтось заважає або збиває з пантелику, що включає в себе 16 ситуацій; 2) Ситуації «звинувачення» - особа є об'єктом звинувачень і це стосується восьми випадків описаних на окремих малюнках. Між цими типами ситуацій існує взаємозв'язок, оскільки "звинувачення" часто є наслідком попередньої "перешкоди". Інколи респондент може інтерпретувати "звинувачення" як "перешкоду" та навпаки. Експеримент проводиться відповідно до інструкцій, що додаються до набору малюнків.

Оцінка тесту заснована на трьох критеріях реакцій: 1) Екстрапунітивні реакції (реакції, спрямовані на зовнішнє оточення, які включають критику чи звинувачення зовнішніх факторів, або передачу відповідальності за вирішення ситуації іншій особі); 2) Інтропунітивні реакції (реакції, спрямовані внутрішньо, де суб'єкт приймає провину на себе або бере конкретну відповідальність за виправлення ситуації); 3) Імпунітивні реакції (ситуації сприймаються як незначні або такі, що вирішуються самі собою з часом). Аналіз цих критеріїв дозволяє глибше зрозуміти, як старшокласники реагують на стресові ситуації та які стратегії вони використовують для подолання труднощів. Це, в свою чергу, дає можливість визначити, які учні потребують додаткової психологічної підтримки та яким чином можна покращити

профорієнтаційну роботу, щоб допомогти їм успішно справлятися з емоційними викликами та зробити усвідомлений вибір майбутньої професії.

Типи реакцій також розрізняються: 1) Реакція з фіксацією на перешкоді (перешкода активно підкреслюється або вважається несуттєвою); 2) Реакція з фіксацією на самозахисті (фокус на захисті власного "Я", з осудом зовнішніх чинників або визнанням власної провини); 3) Реакція з фіксацією на задоволенні потреби (реакція спрямована на розв'язання проблеми, може включати прохання про допомогу або самостійне вирішення ситуації). Аналіз цих типів реакцій допомагає визначити, які саме стратегії використовують учні при зустрічі з перешкодами і як це впливає на їх емоційний стан та поведінку. Розуміння домінуючого типу реакцій може надати важливу інформацію для розробки індивідуальних профорієнтаційних програм, які враховують особистісні особливості учнів і допомагають їм більш ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, що виникають у процесі вибору професії. Це, в свою чергу, сприятиме формуванню стійких і адаптивних навичок у старшокласників, що є ключовими для їхнього майбутнього професійного та особистісного зростання.

На етапі діагностики визначення профорієнтаційних спрямувань старшокласників було задіяно опитувальник визначення провідного типу мотивації. Цей інструмент дозволив зібрати важливу інформацію про внутрішні та зовнішні фактори, які впливають на вибір професії у молоді. Використання такого опитувальника допомагає виявити ключові мотиваційні тенденції, які можуть бути корисними при плануванні освітніх та кар'єрних консультацій. Результати анкетування показали, що, попри превалювання зовнішніх мотивів, існує значний потенціал для розвитку внутрішніх мотиваційних стратегій, які можуть сприяти більш свідомому вибору професійних шляхів серед старшокласників.

Отже, емпіричне дослідження було організовано і проведено із дотриманням всіх правил проведення побідних досліджень з респондентами раннього юнацького віку.

2.2. Аналіз результатів діагностичного дослідження

Кількісно-якісний аналіз результатів діагностичного дослідження на визначення рівня тривожності старшокласників (за тестом Б. Спілбергера) показав, що реактивна (ситуативна) тривожність серед старшокласників проявляється на різних рівнях (рис. 2.2.1.).

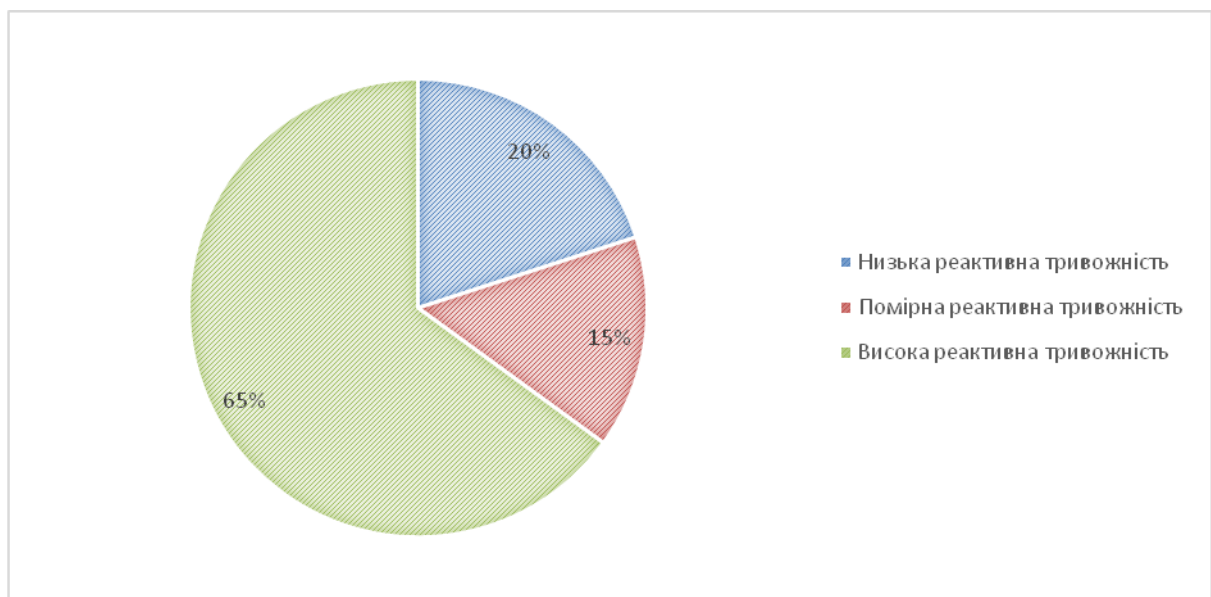


Рис. 2.2.1. Статистичні дані за рівнем реактивної (ситуативної) тривожності (методика Спілбергера – Ханіна)

Низька реактивна тривожність, виявлена у 20 % учнів, свідчить про їх високу адаптивність та стабільність у стресових ситуаціях. Проте значна частина учнів (65 %) відчуває високу тривожність, що може бути пов'язано з невизначеністю та страхом перед вибором майбутньої професії. Помірний

рівень тривожності, що спостерігається у 15% учнів, може вказувати на їхні труднощі у прийнятті рішень під тиском.

Щодо особистісної тривожності, яка відображає більш стійкий емоційний стан, 30 % респондентів показали низький рівень, що свідчить про їх добру адаптацію та психологічну стабільність (рис. 2.2.2.). Однак така ж кількість старшокласників (35 %) показали схильність до високого рівня особистісної тривожності, що може впливати на їхню поведінку та комунікативні навички, в тому числі й при виборі майбутньої професії, який є актуальним старшокласників на останніх етапах їхнього навчання в школі. Ті ж учні, які перебувають на помірному рівні, можуть відчувати тривогу, але вона не заважає їм функціонувати в повсякденному житті.

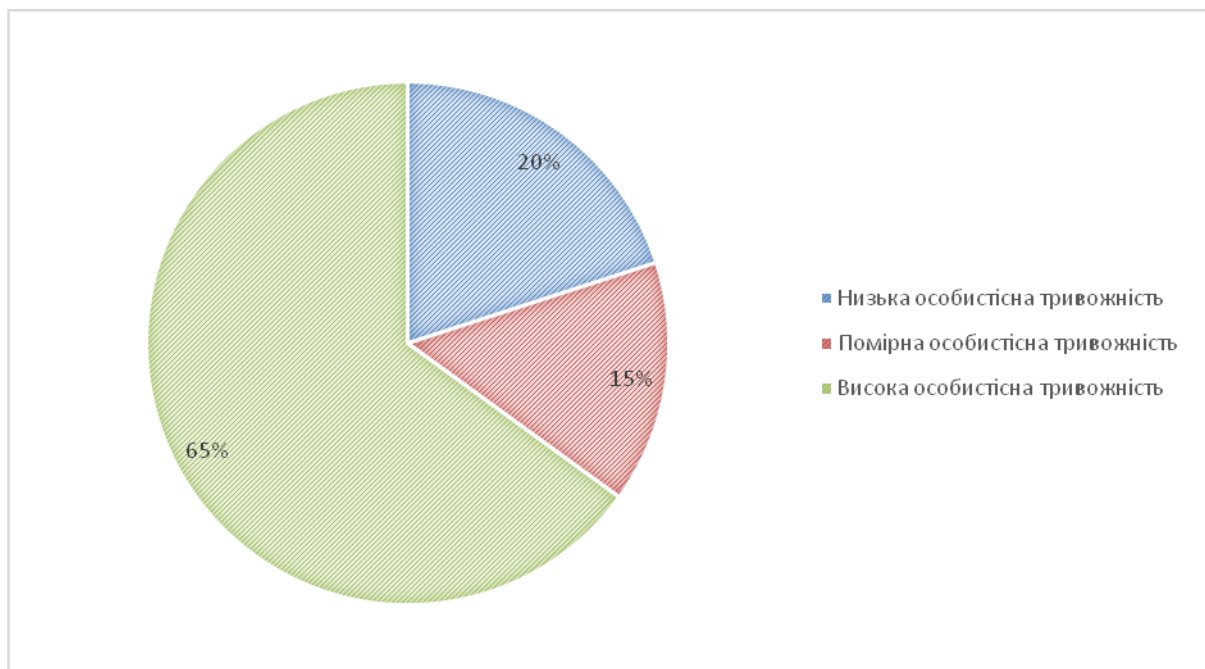


Рис. 2.2.2. Статистичні дані за рівнем особистісної тривожності (методика Спілбергера – Ханіна)

Таким чином, аналіз діагностичних даних за методикою на визначення рівня тривожності Спілбергера-Ханіна показує, що значна частина старшокласників зустрічається з тривожністю, що потенційно може бути

пов'язаною з вибором професії (окрім інших дестабілізуючих факторів), що вказує на потребу в психологічній підтримці та кар'єрному консультуванні для допомоги учням управляти своїми емоціями та робити обґрунтований вибір.

Аналіз статистичних даних за методикою С. Розенцвейга дав можливість визначити напрямок і тип фрустраційних реакцій старшокласників, що бачиться нам достатньо важливим фактором на шляху вибору майбутньої професії. Більшість учнів (55 %) демонструють екстрапунітивні реакції (за напрямком), що означає спрямування агресії або негативних емоцій на зовнішні об'єкти або інших людей, як спосіб відповіді на перешкоди чи стрес (рис. 2.2.3.). Це може свідчити про тенденцію учнів перекладати відповідальність за власні проблеми на зовнішні чинники або інших значимих осіб.

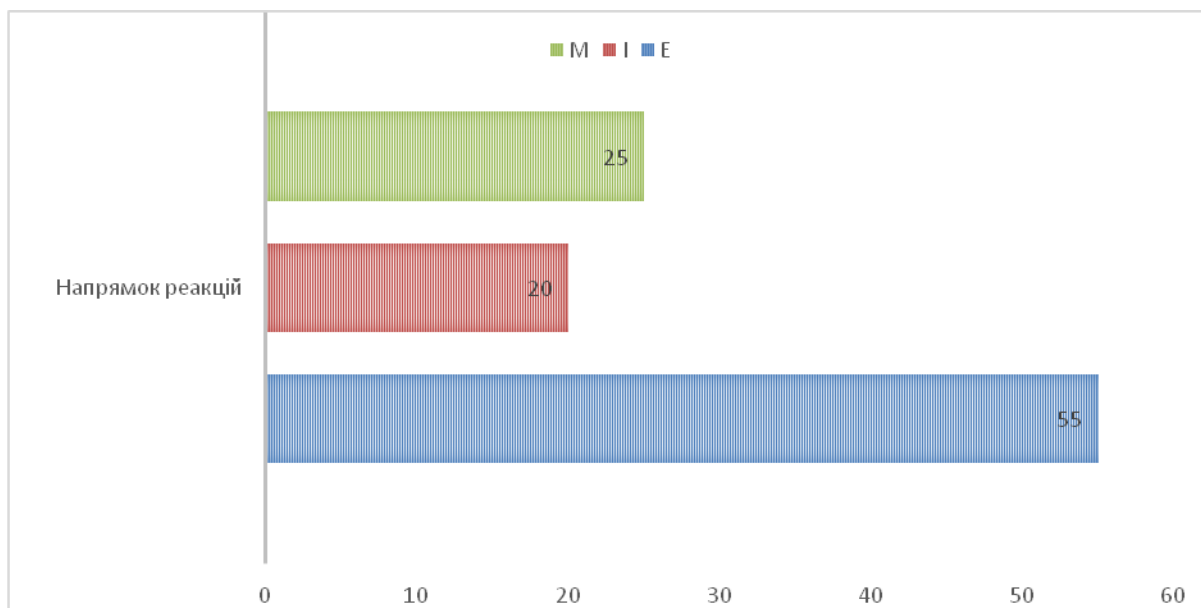


Рис. 2.2.3. Статистичні дані за напрямком фрустраційних реакцій (методика С. Розенцвейга)

Інтропунітивні реакції, що були ідентифіковані у 20 % респондентів, вказують на схильність учнів критикувати себе або сприймати фрустрацію як наслідок власних недоліків. Така реакція може призводити до погіршення самооцінки і внутрішньої напруженості. При цьому, імпунитивні реакції, які були виявлені у 25 % учнів, свідчать про нейтральне ставлення або повне

ігнорування фрустраційних обставин, що може вказувати на відсутність стратегій адекватної реакції на стрес або на спроби уникнути конфліктних ситуацій.

Щодо типів реакцій на фрустраційні ситуації, домінуючими є самозахисні реакції, які були зареєстровані у 60 % випадків (рис. 2.2.4.). Ці реакції характеризуються спробами учнів захистити своє еґо, використовуючи відмовки або раціоналізації для пояснення фрустраційних ситуацій. Перепоново-домінантні реакції, які спостерігалися у 30 % учнів, свідчать про активні дії для подолання перешкод. Наполегливі реакції, що були виявлені у 20 % учнів, показують зусилля учнів здійснювати критичну оцінку або маніпулювати ситуацією так, щоб задовольнити свої потреби або досягти бажаного результату.

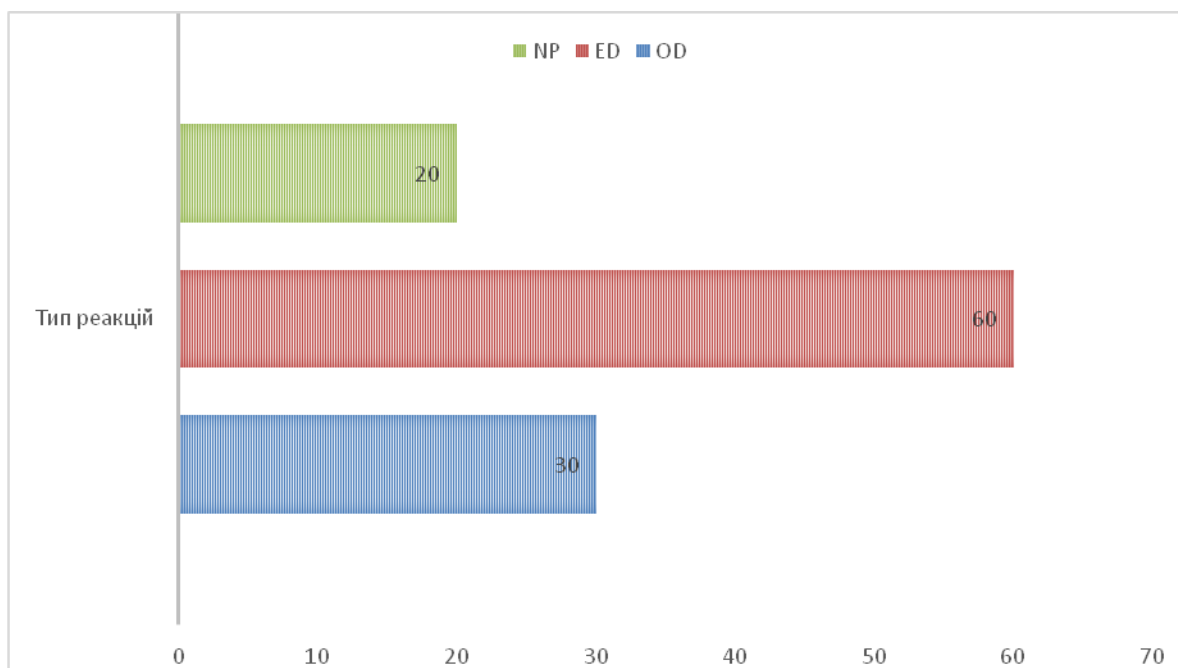


Рис. 2.2.4. Статистичні дані за типом фрустраційних реакцій (методика С. Розенцвейга)

Результати діагностичного дослідження за методикою "малюноква фрустрація" С. Розенцвейга можуть дати значні підказки відносно того, як старшокласники можуть обирати майбутні професії в залежності від їх реакцій

на фрустраційні ситуації. Екстрапунітивні реакції, які демонструють 55 % всіх респондентів, можуть передбачати потенційні труднощі у професіях, що вимагають високого рівня співпраці та взаєморозуміння, оскільки ці учні схильні спрямовувати свої негативні емоції на інших. Це може призвести до конфліктів у робочому середовищі. З іншого боку, інтропунітивні реакції, зафіксовані у 20 % учнів, свідчать про внутрішню критику та можливу невпевненість у власних силах, що може обмежувати вибір старшокласників у професіях, де потрібно швидко приймати рішення або брати на себе лідерські обов'язки.

Крім того, імпульсивні реакції, які демонструють 25 % учнів, можуть вказувати на відсутність ефективних стратегій управління стресом та конфліктами, що є критично важливими у багатьох професіях. Учні з перепоново-домінантними та потребово-наполегливими реакціями показують більшу здатність до вирішення проблем та досягнення мети, що може їм допомогти у кар'єрі, де потрібна наполегливість та ініціатива. Такі учні, можливо, краще підходять для керівних або підприємницьких ролей, де важливо швидко реагувати на виклики та активно впливати на ситуацію.

В цілому, розуміння характерного для учня типу і напрямку фрустраційних реакцій може допомогти визначити, які підтримуючі заходи та навчальні інтервенції можуть бути корисними для учнів у процесі вибору професії, а також як краще розвивати їхні професійні навички та особистісні якості для майбутнього успіху в обраній кар'єрі.

Результати анкетування старшокласників в рамках розробленого нами опитувальника «Мій вибір» показали, що більшість учнів на момент опитування були з нестабільною профорієнтаційною позицією. Зокрема, на питання «Чи визначились ви з напрямком майбутньої професії» 70 % респондентів відповіли негативно і лише 10 % дали на це питання ствердну відповідь. При цьому 20 % опитуваних висловили невизначену позицію, яка також не може бути класифікована як ствердна. Для порівняння, такий же

низький показник у професійній орієнтації показали учні при відповіді на питання «У якій майбутній діяльності я себе бачу?»: 30 % назвали визначений вид діяльності, 40 % відповіли «ще не знаю» і 30 % учнів відповіли, що не мають жодного уявлення з цього приводу.

Інші питання анкети «Мій вибір» стосувалися факторів, які впливають на вибір професії та людей, які є значимими для старшокласників у цьому питанні. Найбільш розповсюдженими відповідями тут були «вчителі» (40 %), «друзі» (20 %), кінематограф (15 %) і 5 % дали відповідь «ніхто». Показовим для нашого дослідження є той факт, що варіант «батьки» обрали тільки 10 % респондентів, що ми пояснюємо як той факт, що напружені відносини з батьками можуть бути фруструючим фактором на шляху вибору майбутньої професії. Цікавим був вибір на користь вчителів (найбільший відсоток виборів), що може бути свідченням покращення ситуації з профорієнтаційною роботою в сучасних освітніх закладах.

Результати діагностичного дослідження за опитувальником визначення провідного типу мотивації показали, що серед старшокласників переважають зовнішні мотиви (30 % негативного спрямування і 25 % позитивного спрямування), 30 % зайняли внутрішні соціально значущі мотиви і лише 15 % мають перевагу у форматі внутрішніх індивідуально значущих мотивів.

Аналіз отриманих результатів за анкетною «Мій вибір» показав, що основними факторами впливу на вибір професії старшокласників є вчителі (40 %), друзі (20 %) і кінематограф (15 %), тоді як батьки впливають лише на 10 % респондентів. Це може свідчити про певне віддалення батьків від процесу профорієнтації, що може бути зумовлене напруженими відносинами або недостатньою комунікацією. Значний вплив вчителів підкреслює важливість шкільної профорієнтаційної роботи, що може позитивно відобразитися на виборі учнів.

Щодо мотивації, переважають зовнішні мотиви (30 % негативного спрямування і 25 % позитивного спрямування), що свідчить про високу

залежність від зовнішніх факторів і винагород. Водночас, 30 % учнів керуються внутрішніми соціально значущими мотивами, що демонструє їхню зацікавленість у допомозі суспільству і бажанні бути корисними. Лише 15 % респондентів мають внутрішні індивідуально значущі мотиви, орієнтовані на самореалізацію і особистісний розвиток.

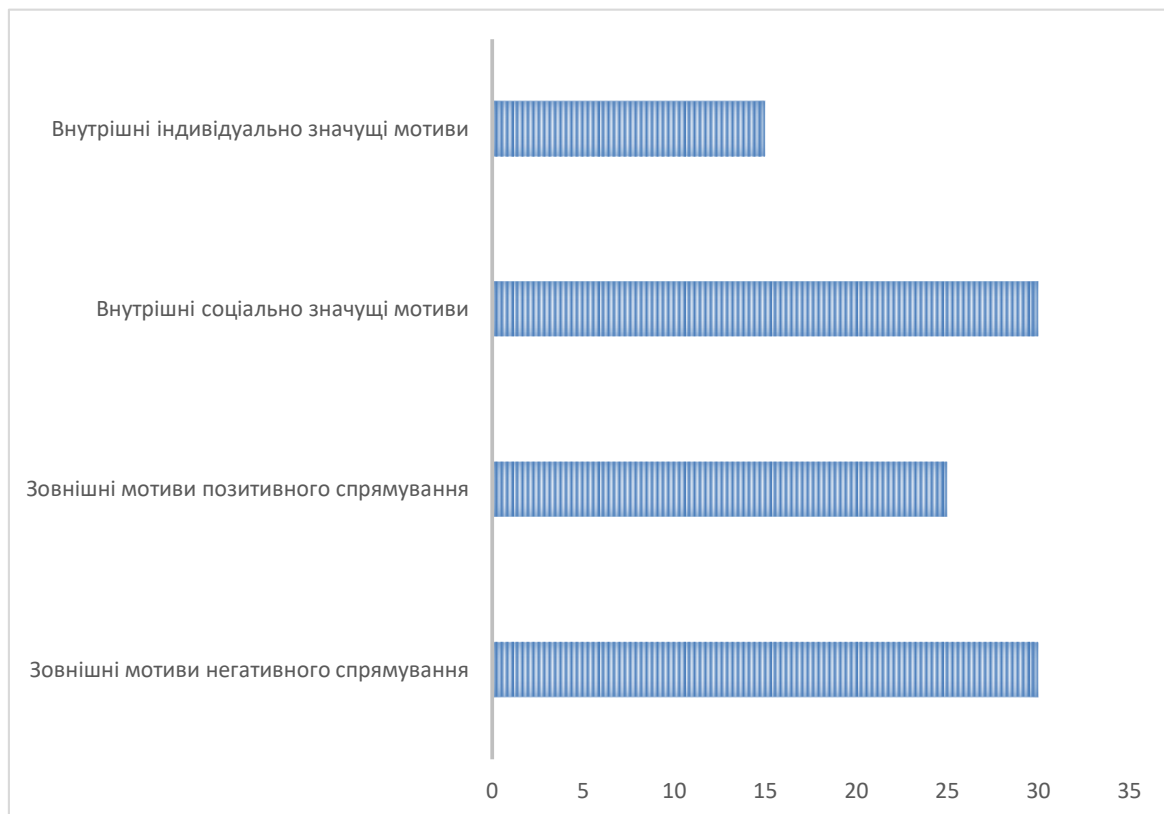


Рис. 2.2.5. Статистичні дані за результатами опитувальника визначення провідного типу мотивації

Ці результати вказують на необхідність подальшого розвитку профорієнтаційної роботи, яка б акцентувала увагу на формуванні внутрішньої мотивації та самостійності у виборі професії, а також сприяла залученню батьків до цього процесу для зменшення фрустрації та підвищення емоційної підтримки з їхнього боку.

Результати діагностичного дослідження показують, що серед старшокласників спостерігається явне переважання зовнішніх мотивів, де 30

% мотивів мають негативне спрямування, а 25 % - позитивне. Зовнішні мотиви свідчать про високу залежність вибору професії від думок інших та зовнішніх винагород. Це може вказувати на потребу у підтримці старшокласників у формуванні власних цілей і самостійності у професійному самовизначенні.

При цьому, 30 % старшокласників керуються внутрішніми соціально значущими мотивами, що означає бажання допомагати суспільству та бути корисними. Це демонструє високий рівень альтруїзму і може сприяти вибору професій у соціальній сфері. Найменша частка респондентів (15 %) має внутрішні індивідуально значущі мотиви, що включають самореалізацію і особистісний розвиток, що є ключовими для вибору професій, пов'язаних з особистісним зростанням.

Результати кореляційного аналізу Пірсона показали, що наявним є помірний кореляційний зв'язок між шкалами тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна і проявами фрустраційних реакцій старшокласників (таб. 1). Зокрема, виражений кореляційний зв'язок було зафіксовано між високою реактивною тривожністю і екстрапунітивними реакціями ($r = 0,458$), перепоновно-домінантними реакціями ($r = 0,401$) та самозахисними реакціями ($r = 0,352$).

Аналіз кореляційного аналізу показав помірні зв'язки між тривожністю за методикою Спілбергера-Ханіна та різними видами реакцій на фрустрацію серед старшокласників. Кореляція між високою реактивною тривожністю і екстрапунітивними реакціями ($r = 0.458$) вказує на помірно сильний зв'язок, що свідчить, що коли тривожність старшокласників вища, вони схильні реагувати на фрустраційні ситуації в напрямку зовнішньої агресії або звинувачення інших.

Таблиця 2.2.1.

**Таблиця виражених кореляційних зв'язків між шкалами методик
здіяних у діагностичному дослідженні**

Шкала діагностичної методики	Кореляційний зв'язок	Шкала діагностичної методики
Реактивна тривожність	$r = 0,458$	Екстрапунітивні реакції
	$r = 0,401$	Перепоново-домінантні реакції
	$r = 0,352$	Самозахисні реакції
Особистісна тривожність	$r = 0,568$	Екстрапунітивні реакції
	$r = 0,468$	Самозахисні реакції

Кореляція між високою реактивною тривожністю та перепоново-домінантними реакціями ($r = 0.401$) підкреслює, що з підвищенням тривожності зростає схильність старшокласників фокусуватися на перешкодах чи бар'єрах, відчуваючи домінуючі чи контролюючі емоції у фрустраційних умовах. При цьому, помірна кореляція між високою реактивною тривожністю та самозахисними реакціями ($r = 0.352$) свідчить, що тривожні старшокласники можуть бути схильні до захисних реакцій у відповідь на стрес, наприклад, через виправдання або зменшення власної ролі у проблемних ситуаціях.

Загалом, ці результати можуть вказувати на те, що тривожність може впливати на спосіб, яким старшокласники реагують на стрес та фрустрацію, потенційно підвищуючи їхню схильність до більш агресивних чи оборонних видів поведінки.

Висновки до розділу II

Аналіз результатів діагностичного дослідження на визначення рівня тривожності серед старшокласників показав значні відмінності у прояві реактивної та особистісної тривожності, що вказує на різноманітність емоційних реакцій учнів. Зокрема, низький рівень реактивної тривожності був виявлений у 20 % учнів, що свідчить про їх високу адаптивність та стійкість у стресових ситуаціях. Водночас, значна частина учнів (65 %) відчуває високу тривожність, яка може бути пов'язана з невизначеністю щодо майбутньої професії, що підкреслює необхідність психологічної підтримки та кар'єрного консультування учнів з означеного кола питань. Детальний аналіз фрустраційних реакцій старшокласників показав, що більшість учнів (55 %) демонструють екстрапунітивні реакції, спрямовані на зовнішні об'єкти або інших людей, що може свідчити про перекладення відповідальності за власні проблеми на зовнішні чинники. У цілому результати дослідження показують, що значна частина старшокласників потребує спеціальної підтримки у формуванні навичок управління стресом і фрустрацією, а також у прийнятті обґрунтованих рішень щодо майбутньої професії. Особливо важливо розвивати у них здатність до самостійного прийняття рішень та формування внутрішньо мотивованих цілей. Це сприятиме їхньому професійному та особистісному зростанню, а також зменшенню рівня тривожності і покращенню емоційного благополуччя. Дослідження показало необхідність посилення профорієнтаційної роботи в освітніх закладах, яка б допомагала учням краще усвідомлювати свої сильні сторони та професійні уподобання, а також надавала б інформацію про різні професії і вимоги до них. Це свідчить про важливість психологічної підтримки, що сприятиме зменшенню тривожності учнів і підвищенню їхньої впевненості у виборі майбутньої професії.

РОЗДІЛ ІІІ.

КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ФРУСТРОВАНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

3.1. Теоретичне обґрунтування особливостей емоційної сфери старшокласників на шляху вибору майбутньої професії та можливостей її корекції

Сучасна ситуація розвитку та організації системи освіти дозволяє здійснювати професійний вибір у широкому діапазоні можливостей. Кожен старшокласник здатен побудувати власну освітню траєкторію та прийняти рішення про професійне самовизначення.

У сучасному світі відбувається трансформація професійної сфери, яка вимагає необхідності набуття нових професійних навичок протягом дорослого життя для вирішення непередбачуваних та змінних задач. З одного боку соціальна ситуація розвитку підштовхує до прийняття рішення про свою професію, з іншого - невизначеність та змінність майбутнього знецінює досвід старших поколінь.

Своєрідність вікового розвитку на даному етапі онтогенезу та ситуація, яка склалася в Україні (карантин, війна) збільшили рівень особистісної, ситуативної тривожності, фрустрованості у старшокласників у процесі вибору професії та планування майбутнього.

На думку науковців [8;10;45] старший шкільний вік - період поетапного переходу від дитинства до зрілості, на якому формуються власні погляди, думки, розуміння свого місця у житті. Це період самоствердження, формування здібностей, які допоможуть працювати та будуть мати соціальне та суспільне значення.

Функціональні особливості організму сформовані рівномірно. Поглиблюється уявлення про життя, покращується психоемоційний стан. Старший школяр відносно емоційно стійкий до впливу середовища, більш

занурений у свій внутрішній світ, відкритий, емоційно чуйний, з достатньо розвиненою інтелектуальністю. Вибірковість предметів, яка переорієнтовує учбово-пізнавальну спрямованість на учбово-профільовану, у старших класах освітнього закладу передбачає набуття знань, потрібних у професії. Вибір професії відображає певний рівень особистісних домагань, який включає оцінку своїх об'єктивних можливостей.

У цьому віці повинна бути сформована цілеспрямованість, прагнення до самореалізації, самовираження, схильність до самоаналізу, самооцінки, а головне, професійне самовизначення як мотивуючий фактор усвідомленого та відповідального відношення до складання життєвого плану. Самовизначення (співвіднесення минулого та теперішнього) у поєднанні з достатнім рівнем розумової діяльності сприятливе для емоційного стану дитини старшого шкільного віку.

Але реальна ситуація трохи відрізняється від наданого переліку новоутворень віку, що довело наше емпіричне дослідження. У цьому ж періоді розвитку спостерігаємо недостатність досвіду для планування майбутнього, суперечливе сприймання часу, юнацький максималізм, який спонукає рухатися вперед у сподівані, що там буде краще. Тривале дистанційне навчання призвело до значних освітніх втрат, знизило пізнавальну потребу додатково вивчати економіку, політику, психологію, соціологію, щоб усвідомлено вибрати життєвий шлях. Життєві плани, які повинні обговорюються з авторитетними дорослими, зазвичай обираються з помилками (під тиском дорослих, «за компанію з друзями», стереотипно, методом «проб і помилок», вибором по шляху найменшого спротиву).

Основна складність у виборі професії - потреба орієнтуватися у різних професіях, незважаючи на відсутність достатньої інформації і життєвого досвіду. Але і тут виникають труднощі: сімейні умови (як предиктор професійної кризи); інфантильність поведінки та соціальних орієнтацій невідготованого до самостійних дій старшокласника; спроби дорослих

прискорити цей процес, можуть викликати тривожність, відмову від самовизначення. Старшокласники у більшості своїй демонструють такі реакції на фрустраційні екстрапунітивні стани (негативні емоції спрямовані на оточення), які можуть впливати на вибір професії. Це може призвести до потенційних труднощів у тих професіях, де потрібен високий рівень співпраці та взаєморозуміння. У меншості перепоново-домінантні та потребово-наполегливі реакції, які демонструють здатність до вирішення проблем та досягнення мети, але яка потребує наполегливості та ініціативи.

Недосконалість, формальність профорієнтаційної роботи у освітньому закладі гальмує появу професійного уявлення - особливу систему знань, вмінь, емоційних хвилювань людини, які виникають у процесі вибору професії: компетентність про світ професій, їх оцінка за шкалою престижності, динамічне інформаційне утворення, структура і зміст якого залежить від цільового призначення. Професійне уявлення - відображення людського Я через професію.

Утім, вибір професії є засобом досягнення того чи іншого образу життя. Невизначеність цінісних уявлень про саму професію зсуває орієнтири на вибір її за допомогою вподобаного образу життя. Всі перелічені чинники впливають на емоційну сферу, провокуючи такі розлади як тривожність, фрустрація.

Старший шкільний вік, крім того, відрізняється від інших вікових періодів своєю нерівномірністю (гетерохроністю) розвитку: якщо один старшокласник досяг відповідної соціальної зрілості, то інші можуть відставати на даному етапі.

Дослідження Панкратової І.А. [32] продемонстрували наявність високої тривожності юнаків-старшокласників, яка проявляється у замореності, безпорадності, злості, страхах, аутоагресії, образах.

Безпорадність дуже схожа з тривожністю, виникає у ситуації, коли недостатньо когнітивного потенціалу (немає достатньо знань, вмінь, навичок для самостійного використання).

Злість (як прояв аутоагресії) провокують незаслужені образи, критика, звинувачення оточуючих у тому числі у процесі вибору професії.

Роздратування (гнів, образа, досада) виникає у фрустраційні ситуації, пов'язаній з неможливістю досягти мети, отримати позитивну оцінку, зробити правильну відповідь.

Страх пов'язаний з навчальним процесом, під час якого вчителі можуть у непрямий спосіб знижувати самооцінку старшого школяра, віру в свої можливості.

Образа - важкий деструктивний стан, виникає у спілкуванні з однолітками, вчителями та гальмує всі життєві сфери.

Все описане вище формує особистість тривожного старшокласника.

Тривожний старшокласник не має натхнення, яке характеризується високим ступенем концентрації уваги, різким збільшенням якості діяльності, зосередження. В нього спостерігається астенизація, тривожність, невпевненість, схильність не розраховувати на власні сили у важких ситуаціях, недостатній самоконтроль, залежність від зовнішніх оцінок. Відповідно виникає нездатність досягати бажаного, контролювати ситуацію.

Здобувачі освіти з високим рівнем тривожності уявляють майбутню професійну діяльність як неприємну, сумну, погану. Цінність майбутньої професії - незначна, робота здається важкою та складною.

Сучасні тривожно-фрустровані юнаки та дівчата характеризуються нерішучістю, залежністю професійного вибору (від стереотипів, бажання батьків, порад друзів), репродуктивним характером самореалізації, психологічною незрілістю до професійного самовизначення. Емоційне відношення до майбутнього характеризується тривогою, страхом, хвилюванням, що свідчить про потребу психологічного супроводу.

Наразі старшокласники до моменту прийняття рішень про вибір професії також демонструють ознаки незрілості, нездатності самостійно

зробити вибір, легковажно відносяться до планування життєвого шляху та цілей. Це обов'язково проявляється у їх психічному стані.

Психічний стан залежить від значущості ситуації для старшокласника, є як переживанням, так і діяльністю. Однією з найбільш значущих є проблема тривожності (як психічного стану), тому що саме старший шкільний вік багатий на різні емоційні переживання, серед яких тривожність найбільш деструктивна.

Такий вид тривожності як шкільна проявляється у хвилюванні, очікуванні негативних наслідків у спілкуванні, нерішучості. Питання усвідомленого вибору професії (яке є актуальним для старшокласників); з одного боку воно пов'язане з очікуванням ЗНО, НМТ (підготовка до якого вимагає надзвичайних зусиль); з іншого - є важливим етапом професійного самовизначення, розуміння готовності до майбутньої професії, вибора відповідного закладу вищого освіти.

Такий вид тривожності як екзаменаційна у очікуванні ЗНО, НМТ, асоціюється у старшокласників зі страхом, панікою, розгубленістю. Найбільші негативні побоювання старшокласників у процесі ЗНО, НМТ:

- незнайоме місце, люди, ситуація;
- складність у концентрації уваги, потреба читати питання декілька разів;
- ілюзія «пустої голови» перед екзаменами;
- ситуація на екзамені;
- обмеженість у часі.

Хоча у процесі вибору професії у емоційні сфері з'являються активізуючі та гальмівні побоювання, старшокласники у рівні мірі орієнтуються на обидва види побоювань. Утім, виникнення у старшокласників почуття тривоги та фрустрації має не тільки негативний ефект, але і позитивний, який може активізувати підготовку до ЗНО, НМТ.

Проведені дослідження (зокрема, Жолудевої С.В. та Темірбулатової Р.Ф.) [17] довели, що чим вища готовність до професії, тим більш спокійна

особистість. Старшокласники, які чітко уявляють свою майбутню професію та перспективу вступу, швидше концентруються та заспокоюються навіть коли є почуття тривоги.

В узагальненому вигляді визначимо фактори, які впливають на рівень тривожності старшокласника та які потрібно врахувати у корекційній роботі:

- недостатність знань та навичок по відношенню до вимог, які висуваються, специфіки професії;
- індивідуально-типологічні особливості старшокласників;
- некоректне відношення вчителів та їх підхід до процедури підготовки до екзамену;
- проблеми, пов'язані з нервово-психологічними особливостями здобувачів освіти;
- обставини, ситуація у яких перебувають старшокласники.

Стабільний емоційний стан старшокласників - одна з важливих складових, на яке звертають увагу батьки, вчителі, психологи закладів освіти. Тривожність, фрустрованість зазвичай призводить до зниження працездатності, проблемам у спілкуванні, іншим негативним наслідкам та потребує корекції.

Тобто, тривожність старшокласника - наслідки взаємодії індивіда з ситуацією. Тривожність породжує різноманітні порушення невротичного характеру, розлади психіки, здоров'я та потребує корекційного втручання психолога.

3.2. Загальна характеристика корекційної програми та її ефективності

Надзвичайно важливим у вирішенні проблеми запобігання тривожності у процесі вибору професії - це початок профорієнтаційної роботи у освітньому закладі, підвищення рівня знань щодо емоційної сфери, її порушень, механізмів регуляції цих порушень. Саме у шкільному освітньому закладі потрібно створювати:

- простір учбових проб, у якому формуються учбові компетентності;

- простір соціальних проб, у якому формуються комунікативні, вольові компетентности, розвивається відповідальність.
- простір професійних проб, який формує мотиваційні компетентности, початкові професійні вміння та навички.

Також для профілактики розладів емоційної сфери старшокласника на шляху вибору професії запроваджено розроблену нами корекційну програму «ПСИХОЛОГІЯ 4YOU», представлену у таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

Корекційна програма «ПСИХОЛОГІЯ 4YOU» для корекції тривожності на шляху вибору професії

Сесія	Мета	Очікувані результати	Методи, вправи і завдання
1.Моя емоційна сфера	Ознайомити учасників з властивостями емоційної сфери у юнацькому віці	Сформованість основних наукових знань щодо емоційної сфери	Міні-лекції, презентації, знайомство зі шкалою Канера «Причини емоційного дискомфорту»
2.Розлади емоційної сфери	Ознайомити учасників з природою стресу, тривожності, фрустрації	Сформованість уявлення про види розладів емоційної сфери	Презентації, «Екскурсія у світ спеціальної літератури», Зустріч з психологом, психіатром, вирішення кейсів
3.Тривожність: фактори виникнення	Визначити рівень тривожності, фактори її	Знайомство з основами самодіагностики, ознаками,	Шкалування, ведення щоденника самостережень,

	виникнення	наслідками тривожності	діагностика, проєктивні методи
4. Як вибрати професію життя	Осучаснити знання щодо можливостей професійної самореалізації	Оновлення знань щодо ринку праці та можливостей професійної самореалізації	Запрошення фахівців кадрових агенцій, аналіз сайтів ринку праці, «Калейдоскоп професій», «Сімейні традиції у виборі професій»
5- 6. Допомагаю своїй емоційній сфері	Навчити прийомам корекції емоційної сфери, саморегуляції	Сформованість вольових якостей, вмінь та навичок корекції розладів емоційної сфери	Рольові ігри, «Психологічний запобіжник», «Що, якщо..», «Позитивний шаблон», гуморина, вправа «Тренування стресостійкості», «Біла мавпа», «Стакан»
7. Рефлексуємо разом	Підведення підсумків, визначення динаміки змін у процесі корекції емоційної сфери	Усвідомлення можливостей корекції емоційної сфери	Рефлексивне есе, контрольна діагностика аналіз щоденників самоспостереження, малюнків

М

Мета програми - теоретичне знайомство з розладами емоційної сфери на шляху вибору професії, практичне опрацювання навичок боротьби з такими порушеннями як тривожність, фрустрованість.

Завдання програми:

- знайомство з теоретичними основами щодо емоційної сфери людини, її основними розладами;
- знайомство з основами самодіагностики, ознаками, наслідками тривожності;

- оновлення знань щодо ринку праці та можливостей професійної самореалізації;
- усвідомлення можливостей корекції емоційної сфери;
- активізація вольової сфери;
- формування навичок корекції тривожності, фрустрованості.

Форма проведення - тренінг. 7 сесій по 90 хвилин.

Змістовне наповнення тренінгу: міні-лекції (актуалізація теоретичних блоків), групова робота, індивідуальне консультування, виконання практичних вправ.

Кожне заняття включало: розминку, спрямовану на підготовку групи до роботи; основну частину для реалізації поставлених завдань, завершальну частину для підведення підсумків у вигляді рефлексії.

У основу розробки корекційної програми було покладено інформацію з соціальних мереж, опитування старшокласників щодо основних проблемних питань вибору професії, здатності впливати на свій стан, досягати меті.

Відповідно, *перша та друга сесії* передбачали знайомство з особливостями емоційної сфери у юнацькому віці. За допомогою міні-лекцій, презентацій планувалося довести, що підвищена тривожність старшокласників стає перешкодою для гармонійного повноцінного розвитку та професійного самовизначення, може стати причиною розвитку емоційних порушень у майбутньому. Сесія «Розлади емоційної сфери» передбачала науково-психологічне пояснення основних видів порушень емоційної сфери (тривожності, фрустрованості, страхів, стресів тощо) з акцентом на їх прояви у юнацькому віці. Чим вище рівень тривожності у юнацькому віці, тим важче пройти етап життєдіяльності. Тривожність псує відношення до себе, до оточуючих, тому що тривожні юнаки непопулярні серед оточення, менш авторитетні (тривожність формує невпевненість у собі). Тривожні особи некомунікабельні, замкнені (або навпаки надоїдливі, нав'язливі), недовірливі, дуже боїться глузувань від оточення. Це може проявитися у агресивності (як

формі психологічного захисту). Юнацький вік як один з найважливіших етапів онтогенетичного розвитку, впливає на весь подальший життєвий рівень, тому стабілізація емоційної сфери надзвичайно потрібна саме у цей період.

Під час цих сесій також було доречним знайомити учасників зі шкалою Канера, яка передбачає перелік факторів емоційного дискомфорту, серед яких ті, що стосуються роботи. Планувалося сформуванню поняття про тривожність як психологічне поняття, розказати про стадії прояву тривоги, надати характеристику станам тривожності, фрустрованості. Ефективним було запрошення фахівців (психолога, психіатра), які професійно розказували про цей психічний стан. Проведено рольову гру «Аромат стресу», подорож у «Всесвіт емоцій», диспут «Депресія, гнів - короткочасне божевілля».

На *третьій сесії* більш детально обговорювалися ознаки тривожної особистості: психологічні, психофізіологічні особливості, зв'язок тривожності з віком, мотивацією, індивідуально-типологічними властивостями. Цікавим та корисним, на наш погляд, було висвітлення зв'язку між професійними якостями та рівнем тривожності. Доречним було проведення діагностики, самодіагностики, формування навичок ведення щоденника самоспостережень для визначення рівня тривожності.

Передбачалася техніка «Шкалування». Потрібно на шкалі від 1 до 10 відклати рівень власної тривожності. При виконанні такої функції у клієнта може спонтанно знизитися тривога. Для старшокласників з їх максималізмом «все або нічого» такий прийом був ефективним.

Для високотривожних старшокласників рекомендувалося формування почуття впевненості, успіху. Переміщати акцент з зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значущості у постановці задач на змістовне осмислення діяльності, конкретне планування дій, виконання яких сприятиме досягненню успіху, що позначиться на зниженні рівня фрустрації. Для низькотривожних рекомендовано побудження до активності, виділення мотиваційних компонентів діяльності, підвищення зацікавленості, підсилення почуття відповідальності.

Особливу увагу слід звернути на то, що для успішного оволодіння будь-якою діяльністю потрібен відповідний рівень інтелекту, але успіх забезпечується індивідуально-типологічними особливостями (рівень тривожності). Тривожність виявляє негативний, дезорганізуючий вплив на результати діяльності. Потрібен психологічний супровід професійного самовизначення.

Четверта сесія була спланована з метою оновити, посилити знання про ринок праці, надати додаткову інформації про більш затребувані професії та індивідуально-типологічні властивості, потрібні для реалізації себе у такій професії. Для сесії «Як вибрати професію життя» підготовлено детальний огляд ринку праці в Україні післявоєнного відновлення з використанням Інтернет-джерел (наприклад, <https://www.grivnya.in.ua/karyera/top-profesiy-2024/>), на яких постійно оновлюється інформації щодо потреб ринку праці. Деякі з актуальних професій потребують пояснення її специфіки та індивідуальної діагностики здібностей, наявних у учасників. Наприклад, Front-end розробник, менеджер проектів, аналітик даних.

Проведено зустрічі з працівниками кадрових агенцій (зокрема, психологів, які працюють на «Акселор-Мітал»).

Звісно, однією сесією вирішити таку частину проблеми неможливо. Тому нами було розроблено психолого-педагогічні рекомендації (див.рис.3.2.2.), які плануємо запропонувати освітнім закладам, профорієнтаційна робота у яких практично відсутня. Більш детально рекомендації представлено на сторінці кафедри загальної та вікової психології Криворізького державного педагогічного університету.

Рекомендації щодо організації профорієнтаційної роботи у освітніх закладах.

- 1.Актуалізувати проблеми вибору професії і реалізацію процедури психолого-педагогічної діагностики, самодіагностики, які дозволяють будувати версію про свою схильність до тієї чи іншої професії.
- 2.Постійно поновлювати, осучаснювати інформацію про потреби ринку

праці, пріоритетності навчання у вищому освітньому закладі, соціально-економічних аспектах регіону.

3.Визначити та застосовувати критерії оцінювання рівня готовності до професійного самовизначення.

4. Аналізувати освітні ситуації для формування здобувачами освіти суджень про свої основні обмеження (проблеми) для подальшої вдалої адаптації у вищому освітньому закладі.

5.Створювати ситуації у освітньому просторі для набуття професійного досвіду.

6.Запрошувати для зустрічей працівників кадрових агенцій, представників найбільш затребуваних професій.

7.Основними компонентами професійної орієнтації вважати: когнітивно-цінісний, мотиваційно-діяльнісний, соціально-комунікативний.

Рис.3.2.2. Приклад наочно-інформаційного матеріалу щодо покращення профорієнтаційної роботи у освітньому закладі.

У ході упровадження програми була безпосередня участь старшокласників, які розказували про представників різноманітних професій з їх сімейного середовища, сімейні традиції.

Під час сесії озвучені та проаналізовані основні помилки у виборі професії:

- тиск батьків;
- вибір «за компанію»;
- вибір за стереотипом (економісти та юристи);
- вибір «щоб відчепилися»;
- незнання своїх індивідуальних властивостей, здібностей, потрібних для обраної професії;
- незнання специфіки затребуваних на ринку праці сучасних професій;
- вибір на основі найбільшої інформативності про певну професію.

Саме такі «вибори професій» в першу чергу підвищують тривожність та фрустрованість.

Дві наступні сесії - стали основними у вирішенні проблеми вольової саморегуляції, оволодіння навичками впливу на свої психічні стани.

Підвищена тривожність старшокласників стає перешкодою для гармонійного повноцінного розвитку та професійного самовизначення, вона може стати причиною розвитку емоційних порушень у майбутньому. Ефективні інструменти вольової саморегуляції дозволяють компенсувати негативний вплив підвищеної тривожності, стати умовою успішного проходження етапу професійного самовизначення.

Ефективні інструменти вольової саморегуляції дозволяють компенсувати негативний вплив підвищеної тривожності, стати умовою успішного проходження етапу професійного самовизначення.

Вольова саморегуляція старшокласників - пріоритетний напрямок, тому що це основа професійного самовизначення (як особистісного новоутворення юнацького віку).

У стані підвищеної тривожності важко зробити зважений професійний вибір. Вольова саморегуляція повинна стати тим необхідним елементом, який дозволяє компенсувати негативні прояви підвищеної тривожності у ситуації професійного вибору і стати основою професійного самовизначення.

Вольова регуляція - здатність до ініціації дії, можливості за допомогою вольового зусилля здолати зовнішні та внутрішні труднощі. Учасникам було запропоновані ефективні прийоми вольової саморегуляції:

- танцювально-рухові вправи;
- дихальні вправи;
- вправи, пов'язані з керуванням м'язами;
- вправи, пов'язані з використанням образів, візуалізацією.

Заплановано та упроваджено такі вправи, які сприятимуть зниженню тривожності, фрустрованості:

- Вправа «Тренування стресостійкості». Вона передбачає роботу в парах. Учасники отримують завдання - обговорити будь-яку тему (крім інтимно-особистісної) протягом 3-5 хвилин. Потім кожна пара по черзі запрошується у центр, її просять продовжити розповідь з того місця, на кому зупинились. Всі спостерігають, що змінилося у поведінці (поза, впевненість, почуття, зміна поведінки, тому що людина потрапила у у позицію того, за ким спостерігають, оцінюють). Потім формується образ впевненої людини (пряма спина, впевнений голос, посмішка, емоційність мови, експресивність, конгруентність, вміння протистояти, вислухати похвалу та подякувати, імпровізація, зосередженість).

- Вправа «Що, якщо...», за допомогою якої можна оцінити загрозові наслідки будь-якої події з клієнтами, які значно перебільшують катастрофічність того, що відбувається.

- Вправа «Психологічний запобіжник». Така техніка допомагає готувати старшокласника до кардинальних змін, які відбудуться у найближчий час (закічив освітній заклад, почав працювати, переїхав у вищий освітній заклад іншого міста). Потрібно попросити учасника мисленево уявити (розказати), з якими труднощами клієнт зустрінеться, як упорається з ними.

- Вправа «Біла мавпа». На початку просять уявити собі білу мавпу у деталях. А потім орієнтувати учасників спробувати не думати про білу мавпу. Як правило, важко прогнати небажані думки, весь час повертаєшся до події, яка емоційно тебе зачепила - а це джерело стресу. Тому потрібно опанувати релаксацію та аутотренінг (зокрема, розслаблення рук, дихання 3-5-7).

- Вправа «Увага, уважність!» - зосередитися на будь-якому предметі довгий час. Не відволікатися.

- Вправа «Образ впевненості». Сісти, розслабитися, уявити що у сонячне сплетіння посадили маленьке зернятко (це зернятко вашого спокою,

впевненості). У стані розслаблення (з паузами) уявляти як воно зростає, збільшується, заповнює вас.

- Вправа «Символ впевненості». Намалювати символ вашої впевненості, пояснити його значущість, символізм. У майбутньому активізувати уявлення про нього (подивитися), що заспокоює.

- Вправа «Стакан», яка передбачає проживання змісту випробування через тілесну вправу. Спробувати зім'яти паперовий стакан, а потім порівняти можливість такої дії зі скляним стаканом - без внутрішньої впевненості це зробити важко.

- Додатково сплановані дихальні техніки, методи тілесно-орієнтованої терапії, казкотерапія, рольові ігри, проєктивні методики, домашні завдання. *Остання обов'язкова сесія* передбачала підвидення підсумків тренінгу, демонстрацію набутих навичок, повторну діагностику. Після упровадження програми проведено повторну діагностику (за методикою Спілбергера-Ханіна), яка дала можливість переконатися у ефективності розробленої програми. Порівняльна інфографіка представлена на рис. 3.2.3.

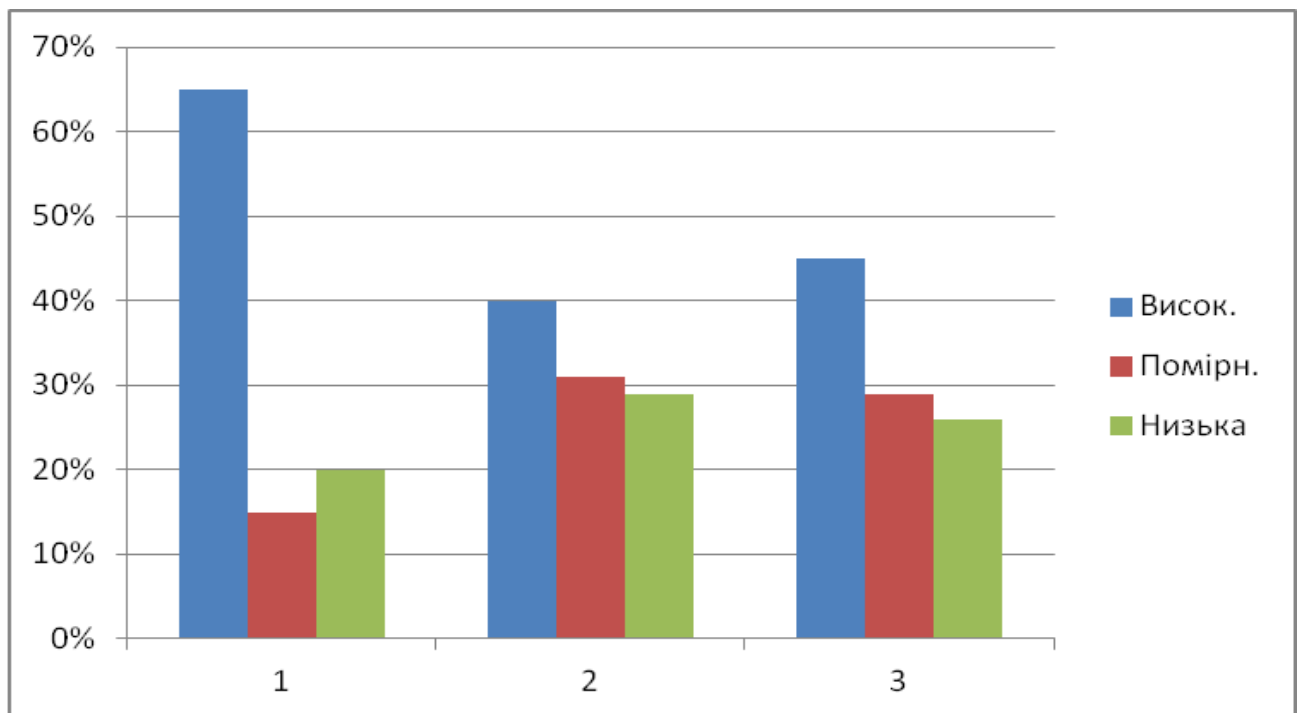


Рис.3.2.3. Повторна діагностика рівня особистісної тривожності (за методикою Спілбергера-Ханіна)

Як демонструють результати емпіричного дослідження - рівень особистісної та ситуативної (реактивної) тривожності у досліджуваних був приблизно однаковий (60% мали високий рівень; 15% - помірний; 20% - низький). Після упровадження програми високий рівень особистісної тривожності знизився у 20% досліджуваних, зріс помірний рівень (до 31%), збільшилася кількість досліджуваних з низьким рівнем (з 20% до 29%). Змінився рівень реактивної тривожності (високий знизився у 20%; кількість досліджуваних з помірним зростає на 14%, з низьким рівнем збільшилася на 6%).

Отримані результати - свідчення ефективності упровадженої програми як елемента цілеспрямованого, систематизованого впливу на досліджуваних у парадигмі експериментального дослідження.

Висновки до розділу III.

Закінчення старшої школи висуває потребу перед випускниками - побудувати подальшу власну освітню траєкторію та прийняти рішення про професійне самовизначення. Старший шкільний вік (період поетапного переходу від дитинства до зрілості) передбачає формування власних поглядів, думок, розуміння свого місця у житті. Це період самоствердження, формування здібностей, які допоможуть працювати та будуть мати соціальне та суспільне значення.

Але своєрідність вікового розвитку на даному етапі онтогенезу та ситуація, яка склалася в Україні (карантин, війна) збільшили рівень особистісної, ситуативної тривожності, фрустрованості у старшокласників у процеси вибору професії та планування майбутнього. Крім того, існують інші гальмівні чинники, зокрема, недостатність життєвого досвіду, відсутність повноцінної профорієнтаційної роботи у освітньому закладі.

Основна складність у виборі професії - потреба орієнтуватися у різних професіях, незважаючи на відсутність достатньої інформації і життєвого досвіду. Але і тут виникають труднощі: сімейні умови (як предиктор професійної кризи); інфантильність поведінки та соціальних орієнтацій невідгодованого до самостійних дій старшокласника; спроби дорослих прискорити цей процес. Все це викликає тривожність, відмову від самовизначення.

Надзвичайно важливим у вирішенні проблеми запобігання тривожності у процесі вибору професії - це початок профорієнтаційної роботи у освітньому закладі, підвищення рівня знань щодо емоційної сфери, її порушень, механізмів регуляції цих порушень.

Також для профілактики розладів емоційної сфери старшокласника на шляху вибору професії можна запровадити розроблену нами корекційну програму «ПСИХОЛОГІЯ 4YOU».

Мета програми - теоретичне знайомство з розладами емоційної сфери на шляху вибору професії, практичне опрацювання навичок боротьби з такими порушеннями як тривожність, фрустрованість.

Форма проведення - тренінг. 7 сесій по 90 хвилин.

Змістовне наповнення тренінгу: міні-лекції (актуалізація теоретичних блоків), групова робота, індивідуальне консультування, виконання практичних вправ.

Кожне заняття включатиме: розминку, спрямовану на підготовку групи до роботи; основну частину для реалізації поставлених завдань, завершальну частину для підведення підсумків у вигляді рефлексії.

ВИСНОВКИ

Проаналізовано стан розробки проблем професійного вибору, тривожності і фрустрованості в сучасній науці, виявлено психологічні особливості тривожності і фрустрованості старшокласників під час вибору професії.

В результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження було встановлено, що головним новоутворенням старшокласників виступає професійне самовизначення, яке розуміється як усвідомлений вибір професії; процес поступової інтеграції у фахову діяльність; початок формування професійної свідомості людини тощо. Професійне самовизначення виступає складним, структурно-динамічним та полідетермінованим утворенням, що виявляє залежності із деякими особистісними характеристиками, наприклад такими як тривожність і фрустрованість.

Тривожність та фрустрованість – це стійкі індивідуально-психологічні властивості людини, що визначають особливості реагування на дію стресогенного подразника. Тривожність та фрустрованість вирізняються відповідною емоційно-конативною симптоматикою і негативно впливають на життєдіяльність індивіда. В контексті професійного самовизначення старшокласників, також, зафіксовано їх несприятливу роль, яка проявляється у зниженні прагнення до професійного зростання та бажання стати висококваліфікованим фахівцем. Вони виступають суб'єктивними перешкодами на шляху до успішної професійної самореалізації та повинні бути враховані в процесі організації психолого-педагогічного супроводу старшокласників, які мають проблеми у професійному становленні.

Проведено емпіричне дослідження на виявлення психологічних особливостей тривожності і фрустрованості юнаків в процесі професійного вибору. Здійснено кількісно-якісний аналіз результатів дослідження статистичними та інтерпретаційними методами. Емпіричне дослідження виявило, що значна частина старшокласників демонструє високий рівень

тривожності та фрустрованості, що значно впливає на їхній процес професійного вибору, підкреслюючи необхідність психологічної підтримки та профорієнтаційної роботи для сприяння успішному професійному самовизначенню. Результати кореляційного аналізу за методом Пірсона показали наявність помірного кореляційного зв'язку між рівнями тривожності та проявами фрустраційних реакцій серед старшокласників. Високий рівень реактивної тривожності позитивно корелює з екстрапунітивними, перепоново-домінантними та самозахисними реакціями, вказуючи на схильність тривожних учнів до зовнішньої агресії, фокусування на перешкодах та захисної поведінки.

Отримані результати підкреслюють важливість врахування психологічних аспектів тривожності та фрустраційних реакцій у профорієнтаційній роботі. Психологічна підтримка та кар'єрне консультування мають сприяти розвитку адаптивних стратегій подолання стресу, зниженню рівня тривожності та формуванню внутрішньої мотивації, що допоможе учням робити обґрунтований та усвідомлений вибір майбутньої професії. Особливу увагу слід приділити учням з високим рівнем тривожності, забезпечуючи їм інструменти для ефективного управління емоціями та розвитку позитивного ставлення до професійного вибору.

З урахуванням результатів діагностичного дослідження було розроблено корекційну програму «ПСИХОЛОГІЯ 4YOU» зниження рівня тривожності і фрустрованості старшокласників на шляху вибору майбутньої професії, обґрунтовано особливості емоційної сфери старшокласників на шляху вибору професії.

Мета програми - теоретичне знайомство з розладами емоційної сфери на шляху вибору професії, практичне опрацювання навичок боротьби з такими порушеннями як тривожність, фрустрованість.

Форма проведення - тренінг. 7 сесій по 90 хвилин.

Змістовне наповнення тренінгу: міні-лекції (актуалізація теоретичних блоків), групова робота, індивідуальне консультування, виконання практичних вправ.

Кожне заняття включатиме: розминку, спрямовану на підготовку групи до роботи; основну частину для реалізації поставлених завдань, завершальну частину для підведення підсумків у вигляді рефлексії.

Завданнями програми було як знайомство з теоретичними основами проблеми (знання про емоційну сферу людини), так і практична перевірка запропонованих завдань з самодіагностики активізації вольової сфери, формування нависок запобігання тривожності, фрустрованості. :

Після закінчення експериментальної частини, була проведена повторна діагностика, яка продемонструвала: високий рівень особистісної тривожності знизився у 20% досліджуваних, зріс помірний рівень (до 31%), збільшилася кількість досліджуваних з низьким рівнем (з 20% до 29%). Змінився рівень реактивної тривожності (високий знизився у 20%; кількість досліджуваних з помірним зросла на 14%, з низьким рівнем збільшилася на 6%).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Антонова Н. О. Кризові явища у професійному становленні студентів - психологів та психологів-практиків. *Актуальні проблеми психології. Т. 5: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія.* Київ : ІВЦ Держкомстату України, 2007. Вип. 6. С. 3-9.
2. Балл Г. О. Підготовка до професійної діяльності у контексті розвитку особистості. Підготовка учнів до професійного навчання і праці. Київ : Наукова думка, 2000. С. 7-21
3. Баріхашвілі І. І. Психологічні основи профорієнтації та професійного самовизначення: навчальний посібник. Київ : «Видавничий дім «Професіонал», 2009. 208 с.
4. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Вип. 4. 2021. С. 82-86.
5. Божок Н. О. Емпіричне дослідження соціальних та психологічних детермінант виникнення фрустрації у період дорослішання. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут».* Філософія. Психологія. Педагогіка : зб. наук.праць.Київ: Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут». 2010. № 1 (28). С. 74-76.
6. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи : монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
7. Булах І. С., Бушанська Л. П. Базові та ситуативні детермінанти фрустрації підлітків. *Психологія : зб. наук. праць НПУ ім. М.П. Драгоманова.* Київ : Вища школа, 2008. С. 84-91.
8. Васильков В. М. Соціально-психологічні питання професійного самовизначення старшокласників у сучасних умовах. *Педагогіка і психологія.* 2010. № 3. С.59-66.

9. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог.* 2004. № 23. С. 41-43.
10. Вікова психологія : навч. посіб. / О.П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. Київ : ЦУЛ, 2012. 384 с.
11. Вітковська О. І. Психологічні умови професійного самовизначення випускників середніх шкіл у процесі профконсультації: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ. 2002. 21 с.
12. Возняк А. Фрустраційні страни старшокласників як психолого-педагогічна проблема. *Науковий вісник Чернівецького університету.* 2005. Вип. 244. Педагогіка та психологія. С. 16-19.
13. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*: зб. наукових праць Київ. ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України 2010. Випуск 10 С. 120-128.
14. Гуцан Л. Сучасні проблеми професійного самовизначення учнівської молоді. Актуальні проблеми профорієнтації та професійного навчання : зб. наук. праць. Київ. 2011. С. 40-48.
15. Джура О. Д. Теоретико-методологічні проблеми дослідження процесу професійного самовизначення особистості. *Вища освіта України.* Теоретичний і науково-методичний часопис. Київ : Інститут вищої освіти АПН України, № 4. 2013. С. 5-12.
16. Долинська Л. В., Новак А. А Психологічні особливості фрустраційної толерантності особистості. Збірник наукових праць «Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету». Київ. 2021 року. С. 44-49.
17. Жолудєва С. В., Темірбулатова Р. Ф. Взаємозв'язок готовності до майбутньої професії та проявів екзаменаційної тривожності. URL <http://restarcherid.com.B-9450-2017>. (Дата звернення 12.06.2024).

18. Ентоні М., Рова К. Розлад соціальної тривоги. Львів: Свічадо, 2018. 122 с.
19. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 72-78.
20. Іванцев Л. Фрустраційна толерантність як показник особистісної стійкості студентів у процесі подолання кризи адаптації до навчання *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 79-85.
21. Карпюк Ю. Я. Фрустрація як детермінанта асоціальної поведінки сучасних підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2019. Вип. 1. С. 338-343.
22. Клибанівська Т. М. Професійне самовизначення та професійне становлення старшокласників. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том I. Випуск 57. С. 32-38.
23. Ковальська Н. М. Формування готовності старшокласників до вибору професії у сфері менеджменту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. Київ, 2003. 22 с.
24. Кокур О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП Інформ.-аналіт. агенство, 2012. 200 с.
25. Крапивницька А. О. Особливості професійного самовизначення старшокласників з різним соціометричним статусом. *Прикладні аспекти психології особистісного зростання : збірник наукових праць*. Вип. 10. Житомир : Видво ЖДУ імені Івана Франка, 2018. С. 52-55.
26. Кузнецов М. А., Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Харків: ХНПУ, 2015. 338 с.
27. Кузнецова Л. М. Особливості фрустрації підлітків з різними акцентуаціями характеру: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. псих. наук за спец.: 19.00.07. Київ, 2013. 19 с.

28. Кулаков Р. С. Особливості становлення самооцінки та рівня домагань старшокласників як психологічних детермінант їх професійного самовизначення : автореф. дис ... канд. психол. наук. Київ, 2013. 20 с

29. Мачуська І. М. Основні чинники професійного самовизначення старшокласників. *Теоретико-методичні проблеми навчання і виховання учнівської молоді*. 2013. Вип. 17 (1). С. 474-482.

30. Мотрук Р. В. Проблема професійного самовизначення особистості в психолого - педагогічній науці. *Філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : Вид-во Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника, 2011. Вип. 16 Ч. 1. С. 184-190.

31. Мул С. Фрустрація як проблема психічного стану особистості: зб. наук. праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. 2019. № 1 (12). С. 193-203.

32. Панкратова І. А. Взаємозв'язок професійних уявлень та психічних станів у навчальній діяльності старшокласників з різним ступенем тривожності. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2020. № 3. Т. 8. С.1-14.

33. Петренко Н. І. Теорія та практика професійного самовизначення: навчальний посібник. Київ: Освіта, 2017. 312 с.

34. Пирог Г. Теоретичний аналіз особливостей професійного самовизначення старшокласників, які знаходяться у складних життєвих обставинах. Прикладні аспекти психології особистісного зростання : збірник наукових праць. Вип. 2. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2017. С. 2-25.

35. Питлюк-Смеречинська О. Д. Психологічні особливості професійного становлення майбутніх фахівців в інтегрованому освітньому середовищі. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2013. № 10 (12). С. 6-14.

36. Побірченко Н. А. Проблема самовизначення особистості юнацького віку в трансформаційному суспільстві. Збірник. м-лів Міжнар. наук.-практ. конф. 13 грудня 2012 р. Київ : КУБГ, 2012. С. 192-196.

37. Пов'якель Н. І. Психологічні передумови виникнення стресових реакцій особистості. *Психологічні науки*. 2012. Випуск 37 (61) С. 89-195.

38. Прахова С. А. Порівняльний аналіз етапів становлення теорії фрустрації: історична ретроспектива. *Вісник Одеського національного університету*. Серія: Психологія, 2015. Вип. 3 (1). С. 82-91.

39. Прахова С. А. Психологічна природа, зміст та структура феномену фрустрації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2015. Т. 11. С. 207-216.

40. Прахова С. А. Роль індивідуально-типологічних та соціально-психологічних чинників у детермінації фрустраційних станів учнів різних вікових груп. *Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. : С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої*. 2016. № 32. С. 454-464.

41. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія [3 – те вид, допов, перероб.] Київ : Академія, 2017. 366 с.

42. Становських З. Л. Рефлексивні компоненти професійного самовизначення старшокласників: автореф. дис. ... канд. псих. наук. Київ, 2005. 21 с.

43. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*. Сер. Психологічні науки. Вип. 1 (46). Київ : Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. С. 266-272.

44. Тимошенко Н. Професійне самовизначення старшокласників. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2016. Вип. 16. С. 421-427.

45. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: видавництво НУБіП, 2017. 548 с.
46. Федоренко Л. П. Психологічні детермінанти професійного самовизначення старшокласників. *Науковий часопис*. Серія: Психологія. 2017. Вип. 7 (52). С. 143-149.
47. Федоренко Л. П. Труднощі професійного становлення старшокласників сільських шкіл. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. С. 177-181.
48. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.
49. Холодова О. О. Загальні й особливі прояви фрустрації. Психологія : зб. наук. праць. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2003. Вип. 20. С. 88–94.
50. Хоржевська І. М. Професіоналізм та професійний розвиток особистості. *Наука і освіта*. 2016. №11. С. 55-60.
51. Шамне А. В., Прахова С. А. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика : монографія. Київ, 2018. 278 с
52. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
53. Aktop A. Relationship between achievement motivation, trait anxiety and self-esteem. Antalya: Biology of sport., 2018. P. 127-141.
54. Davidson W. Z., Andrews, J. W., Ross, S. Coping behavior under stress. *Journal of Experimental Psychology*. 2021. P. 13-17
55. Diener E., Chan M. Y. Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2011. № 3(1). P. 1–43.

56. Dollard J., Miller N., Doob L., Mowrer O., Sears R. Frustration and Aggression. New Haven : Yale University Press. 1989. 288p.
57. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925–1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Question of Lay Analysis and Other Works. London, 2019. P. 75–176.
58. Izard C. Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 2009. 60, P.1–25.
59. Hornblow A. R. The visual analogue for anxiety : a validation study. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. Australia, 2019. № 10. P. 339–341
60. Horney K. The Neurotic Personality of our Time. Philosophical arkiv, Nyköping (Sweden), 2018. 186 c.
61. Lundgren D. C., Schwab M.R. Perceived appraisals by others, self-esteem, and anxiety. *Journal of Psychology*. 2017. Vol. 97. P. 205-213.
62. May R. The Problem for anxiety. 2001. 432 p.
63. Rogers K. Client-centered therapy. Refl-book, K. : Wackler, 1997. 320 p.
64. Rosenzweig S. Aggressive behaviour and the Rosenzweig picture-frustration study. New York; Prager Publ., 1998
65. Ryff C. D. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719 - 727
66. Selye H. A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*. 1996. Vol. 10. P. 230–231.
67. Spielberger C. D. Anxiety: Current trends in theory and research. N.Y., 1992. Vol. 1. P. 24-55