

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ О. А. Чаркіна

« ____ » _____ 2024 р.

Реєстраційний № _____

« ____ » _____ 2024 р.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЮНАКІВ НА ЕТАПІ
ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ

Кваліфікаційна робота
студентки групи групи ЗППм-23-1
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Бекоевої Юлії Миколаївни

Керівник: кандидат педагогічних
наук, доцент
Чаркіна Олена Анатоліївна

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

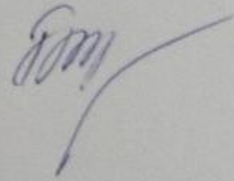
_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

Кривий Ріг – 2024

ЗАПЕВНЕННЯ

я, Бекосьва Юлія Михайлівна,

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 надавав(ла) і не одержував(ла) 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 ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЮНАКІВ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ.....	6
1.1 Сутність та зміст професійного самовизначення.....	6
1.2. Структура професійного самовизначення юнаків	12
1.3. Аналіз підходів до психологічного супроводу юнаків на етапі професійного самовизначення.....	16
Висновки до розділу I	20
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ВИПУСКНИКІВ ЛІЦЕЮ.....	22
2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження психологічних особливостей професійного самовизначення випускників ліцею	22
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	27
Висновки до розділу II.....	34
РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЮНАКІВ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ	36
3.1. Теоретичне обґрунтування психологічного супроводу юнаків на етапі професійного самовизначення.....	36
3.2. Методичні рекомендації психологам щодо психологічного супроводу юнаків на етапі професійного самовизначення.....	43
Висновки до розділу III	59
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	64
ДОДАТКИ	70

ВСТУП

Актуальність теми. Професійне самовизначення особистості є складним і багатограним феноменом. Теоретичні підходи до його сутності враховують різні аспекти саморозвитку та самореалізації людини. У старшому підлітковому віці молодь приймає важливі рішення щодо свого майбутнього, зокрема в контексті соціального, особистісного та професійного самовизначення. Випускники замислюються над своїми життєвими перспективами, випробовують різні соціальні ролі та шукають відповіді на питання про сенс життя.

Зважаючи на важливість етапу професійного самовизначення для старшокласників високу актуальність має забезпечення їм психологічного супроводу в цей період.

Мета наукового (кваліфікаційного) дослідження полягає у розвитку теоретичних положень та складенні практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу юнаків на етапі професійного самовизначення. Для досягнення поставленої мети були визначені такі завдання:

- визначити сутність та зміст професійного самовизначення;
- розглянути структуру професійного самовизначення юнаків;
- проаналізувати підходи до психологічного супроводу юнаків на етапі професійного самовизначення;
- надати теоретичне обґрунтування проведення емпіричного дослідження;
- проаналізувати результати дослідження;
- здійснити теоретичне обґрунтування психологічного супроводу юнаків на етапі професійного самовизначення;
- скласти методичні рекомендації психологам щодо психологічного супроводу юнаків на етапі професійного самовизначення.

Об'єкт дослідження – процес психологічного супроводу юнаків на етапі професійного самовизначення.

Предмет дослідження – обґрунтування психологічного супроводу юнаків на етапі професійного самовизначення.

Методи дослідження. Вирішення поставлених завдань здійснювалося за допомогою комплексного підходу, що поєднував загальнонаукові та психолого-педагогічні методи дослідження. Зокрема, були використані:

1) теоретичні методи: дослідження базувалося на аналізі наукових джерел, узагальненні отриманих даних та порівняльному аналізі різних концепцій професійного самовизначення;

2) емпіричні методи: анкетування, опитування, тестування з вивчення психологічних аспектів професійного самовизначення випускників СЗШ;

3) статистичні методи: включають обчислення індивідуальних показників відповідно до ключа методик та середніх значень по вибірковій сукупності респондентів (середніх значень, моди, медіани за допомогою програм Excel), розрахунок відсоткових показників досліджуваного явища, а також кореляційний аналіз даних за критерієм Пірсона для підтвердження об'єктивності аналізу досліджуваних явищ.

Емпіричне дослідження здійснювалось на базі Криворізького міського центру соціальних служб. Дослідження проводилось з березня по вересень 2024 року. Загальна вибірка склала 36 осіб, віком від 16 до 17 років.

Психодіагностична оцінка психологічних особливостей професійного самовизначення випускників СЗШ була проведена за допомогою таких методик: опитувальник «Ваша майбутня професія» Л. Н. Лучко; методика визначення професійної спрямованості Б. Басса; методика К. Замфір (в модифікації А. Реан) для вивчення мотивації професійної діяльності; методика «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувач САМОАЛ).

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЮНАКІВ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ

1.1 Сутність та зміст професійного самовизначення

За останні десять років в Україні спостерігається суттєве зростання інтересу до вивчення процесу самовизначення особистості, особливо у контексті професійної орієнтації майбутніх фахівців. Це явище розглядається як ключовий етап у житті людини, оскільки воно впливає на подальше професійне, соціальне та економічне становище і сприяє реалізації індивідуальних матеріальних потреб та потенціалу.

Проблема вибору професії є ключовим етапом у житті кожної молодої людини і визначає її подальше становлення як особистості. Цей вибір має величезний вплив на майбутнє, оскільки визначає шлях навчання, кар'єрного розвитку та місце в житті та суспільстві. Професійне самовизначення в ранньому юнацькому віці є важливою темою для педагогічної та вікової психології, яка спрямовує зусилля освітніх установ на те, щоб допомогти учням ефективно освоїти обрану професію.

Рішення всіх цих питань значною мірою залежить від формування у учнів усвідомленої позиції щодо власного майбутнього, їхніх прагнень і шляхів до самореалізації, а також уміння ставити цілі та приймати обдумані рішення. Таким чином, питання професійного самовизначення в ранньому юнацькому віці є актуальним і потребує вивчення для розробки нових підходів до його оптимізації [8].

Професійне самовизначення, як педагогічний феномен, почало активно привертати наукову увагу ще в минулому столітті. Завдяки глибоким теоретичним і практичним дослідженням провідних вчених, стало можливим усвідомити всю складність і багатовимірність цього поняття. Ретроспективний

підхід до вивчення природи самовизначення та професійного розвитку відкриває нові перспективи для дослідження різних аспектів професійного становлення та реалізації.

Поява поняття професійного самовизначення має свої історичні корені в процесі розвитку професійної орієнтації людства. З аналізу літератури стає очевидним, що перші лабораторії з професійної орієнтації виникли у Франції та США. Зокрема, у 1903 році в Страсбурзі та в 1908 році в Бостоні відкрилися такі лабораторії, що активно розпочали свою роботу. Різке зростання промисловості, міграція населення з сільських районів у міста, а також проблеми з працевлаштуванням і пошук найкращих кадрів з боку роботодавців стимулювали ці наукові дослідження. Ці соціально-економічні фактори того періоду почали змінювати світогляд і психологію людей.

Основною передумовою виникнення професійної орієнтації, а пізніше і професійного самовизначення, стало те, що в цих країнах все більше людей зіштовхувалися з питанням свободи вибору. Ця можливість раніше або взагалі була недоступною, або надавалася лише обмеженим групам, які прагнули відійти від усталених патріархальних традицій [37].

Питання професійного самовизначення особистості є важливим об'єктом досліджень як вітчизняних, так і закордонних науковців. Вони вивчають механізми взаємодії між запитамі суспільства та системою підготовки фахівців, акцентуючи увагу на важливості профорієнтації. Ця система спрямована на ефективний розподіл професійних ресурсів, допомогу в обранні кар'єрного шляху та адаптацію до обраної спеціальності [22].

Чечко І.І. вважає, що професійне самовизначення – це динамічний процес, в результаті якого людина усвідомлює себе як суб'єкта професійної діяльності [39].

На думку Пряжникова Н.С. професійне самовизначення – це динамічний процес, в якому кожна людина шукає свій власний сенс у роботі. Цей сенс формується під впливом особистих цінностей, культурного контексту і змінюється протягом життя. Важливою складовою професійного

самовизначення є усвідомлення того, як робота пов'язана з іншими сферами життя. За його словами, професійне самовизначення – це не просто вибір професії, а глибокий особистий процес пошуку сенсу у своїй праці. Цей процес є індивідуальним і свідомим, оскільки кожна людина самотійно шукає відповіді на питання про те, що для неї є важливим у роботі. При цьому, професійне самовизначення відбувається в конкретному соціокультурному контексті, який впливає на наші цінності, очікування та можливості [1].

Балік М. розглядає професійне самовизначення як складний процес, який включає в себе свідомий вибір професійної сфери, розробку індивідуальної стратегії розвитку та постійну роботу над собою. Цей процес мотивований прагненням до самоактуалізації, тобто до повного розкриття та розвитку власного потенціалу[2].

Професійне самовизначення молодого людини в значній мірі залежить від індивідуальної взаємодії з найближчим соціальним середовищем. Однак, особа, яка не змогла реалізувати свої потенціали, часто виявляється неспроможною адаптуватися до сучасних соціально-економічних вимог. Навпаки, здатність швидко реагувати на зміни, оцінювати ситуацію та вчасно коригувати свою професійну діяльність є ключем до успішної кар'єри та самореалізації на сучасному ринку праці. Оскільки конкуренція на ринку праці постійно зростає, процес самовизначення стає критично важливим, оскільки вимагає постійної адаптації ціннісних орієнтацій і створення власного ідеального образу професіонала [8].

Федоренко Л., досліджуючи літературні джерела, зазначає, що психологи мають різні погляди на поняття «професійне самовизначення» та виділяє три основні підходи до цього поняття:

- контекст життєвого самовизначення особистості. Відповідно до поглядів Франкла В., здатність до професійного самовизначення передбачає переростання особистих інтересів і пошук більш широкого сенсу в професійній сфері;

- контекст вікових закономірностей психічного розвитку. Цей підхід розглядає професійний вибір підлітків та юнаків крізь призму вікових психологічних особливостей, досліджених такими вченими, як Головаха Є. та Божович Л.;
- контекст формування суб'єкта професійної діяльності та самосвідомості. Третій підхід до професійного самовизначення розглядає його в контексті розвитку особистості як активного учасника професійного життя та формування її самосвідомості. Цей напрям досліджень, представлений такими вченими як Зеєр Е. і Клімов Є., зосереджується на тому, як людина усвідомлює себе у професійному світі та як цей процес впливає на її розвиток. [35].

Аналізуючи різні підходи до розуміння професійного самовизначення як науково-педагогічного феномену, можна зробити висновок, що цей процес для майбутнього фахівця включає не лише вибір професії, але й подальшу її реалізацію. Ключовим елементом цього є психологічна готовність та здатність до адаптації на робочому місці. Це передбачає не тільки вирішення проблем, пов'язаних з професійною діяльністю, але й розвиток навичок самостійного прийняття рішень через психологічну підготовку.

Психологи виділяють об'єктивні та суб'єктивні чинники, що впливають на вибір професії. До суб'єктивних належать: інтереси (як пізнавальні, так і професійні); схильність до певної професії; здібності, які охоплюють психологічні риси; необхідні для успішної діяльності; темперамент і характер. Об'єктивні чинники включають: рівень освіти; стан здоров'я; знання про професійний світ; обізнаність, досвід, емоційне ставлення та мотивація, зазвичай формуються ще в шкільні роки, коли визначаються цілі для майбутньої кар'єри.

Серед різних класифікацій чинників, ключову роль відіграють психологічні чинники, що формують основу професійного самовизначення (рис. 1.1).

Психологічні чинники відіграють ключову роль у процесі професійного самовизначення, адже вони формують основу для усвідомлення власного місця у світі праці та розвитку кар'єри. Усвідомлення цінності суспільно корисної праці, знання соціально-економічної ситуації в країні та розуміння необхідності загальної і професійної підготовки є важливими для реалізації потенціалу. Загальна орієнтація у світі професійної праці, визначення чіткої професійної мети, а також здатність узгоджувати цю мету з особистими і сімейними цілями допомагають зосередитися на важливих аспектах кар'єрного розвитку.

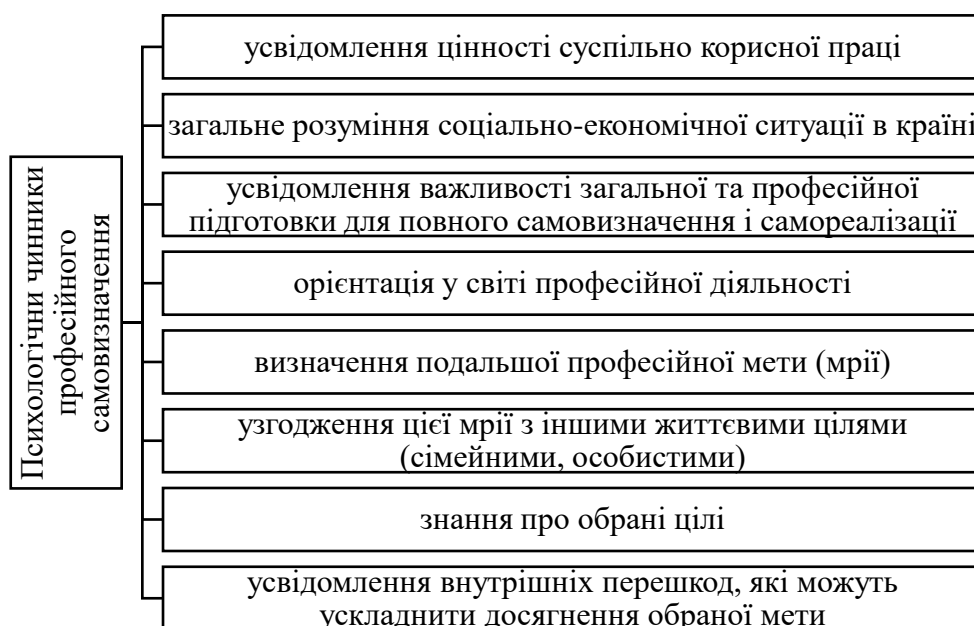


Рис.1.1. Психологічні чинники професійного самовизначення

Джерело: складено автором на основі[5]

Знання про обрані цілі та внутрішні перепони, які можуть ускладнювати їх досягнення, дозволяють ефективніше планувати свої кроки та подолати можливі труднощі. Усі ці фактори разом забезпечують не тільки успішне самовизначення, але й впевнений рух до особистого і професійного зростання.

Процес професійного самовизначення охоплює весь період шкільного навчання дитини і включає кілька ключових етапів (рис.1.2).

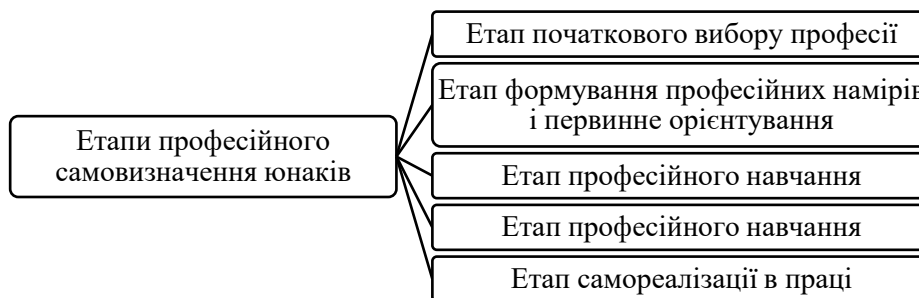


Рис.1.2. Етапи професійного самовизначення юнаків

Джерело: [6;7;15]

Розглянемо більш детально вище перелічені етапи. На етапі початкового вибору професії учень отримує загальне уявлення про різні професії та оцінює власні здібності та інтереси, але ці уявлення залишаються неповними і мінливими. Професійні інтереси на цьому етапі нестабільні та підлягають впливу зовнішніх факторів і внутрішніх переживань, без глибокого розуміння вимог професії. На етапі формування професійних намірів учень починає визначати конкретні професійні цілі, орієнтуючись на свої інтереси та здібності, активно досліджуючи різні професійні сфери. Етап професійного навчання передбачає освоєння обраної професії через теоретичне навчання, практичні заняття та стажування, що формує набір професійних навичок для адаптації до умов роботи. Етап самореалізації включає реалізацію професійних амбіцій та оцінку виконання очікувань. Після навчання особистість може досягти своїх професійних цілей, аналізуючи відповідність між очікуваннями та реальними умовами праці, що може призвести до корекції кар'єрних планів [6].

Отже, професійне самовизначення є складним і багатограним процесом, який охоплює як усвідомлення особистих інтересів і здібностей, так і врахування соціально-економічних умов та можливостей. Воно включає вибір професії, адаптацію до професійних умов і реалізацію потенціалу через розвиток ключових навичок та досягнення професійних цілей. Процес самовизначення супроводжується постійним оновленням цілей та адаптацією

до змін у світі праці. Ефективне самовизначення забезпечує не лише успішну кар'єру, але й особистісний розвиток і соціальну зрілість.

1.2. Структура професійного самовизначення юнаків

Сучасні українські дослідники використовують певну періодизацію розвитку особистості, враховуючи її соціальний статус та рівень психічної активності. Вік юності охоплює період від 15 до 21 року, при цьому рання юність триває з 15 до 18 років, а від 18 до 21 року вважається періодом зрілої юності. У цей час особистість досягає фізичної зрілості, а також починає формувати психологічну зрілість, яка включає в себе психічний та соціальний розвиток.

Юнацький період є критичним для формування світогляду, оскільки в цей час емоційна сфера набуває більшої стабільності, а знання гармонійно інтегруються з почуттями, утворюючи основу світоглядних переконань. Молодь починає відчувати сильні емоції, які часто пов'язані з очікуванням майбутнього, та переживає ширший спектр почуттів, включаючи моральні й соціальні переживання. Відомі вчені визначають цей період як час, коли особистість починає випробовувати свої сили і відкривати свій потенціал через самостійне творення життя. У віці 17-21 років відбувається вирішальне визначення професії, яке стає центральним елементом соціальної адаптації. Навчально-професійна діяльність стає провідною в цей період життя.

Петриченко Л. визначає кілька етапів у процесі професійного самовизначення. Перший етап, до 12 років, характеризується фантазіями та ілюзіями щодо майбутньої професії. Далі слідує стадія різноманітних виборів:

- у віці 11-16 років обрання професійного шляху ґрунтується на особистих інтересах і запитах індивіда;

- у 13-14 років підліток починає усвідомлювати та оцінювати власні здібності й нахили;
- у 15-16 років вибір професії відбувається на основі сформованих моральних цінностей.

Фінальний етап, стадія реалістичного вибору, настає після завершення загальної середньої освіти [22].

Професійне самовизначення юнаків вимагає розуміння певних універсальних закономірностей, а також необхідності оцінки власних психологічних характеристик та аналізу труднощів, пов'язаних із вибором професії.

Ключовими психологічними принципами професійного самовизначення є самопізнання та оцінка власних можливостей. Молода людина повинна зрозуміти себе, визначити життєві пріоритети, та формулювати цілі, що свідчать про її особистісну зрілість, адже вибір професії тісно пов'язаний з особистісним розвитком. Водночас важливим є критичний аналіз своїх здібностей і оцінка відповідності вимогам професії, що потребує роботи над собою та розвитку необхідних навичок для успішної діяльності [8].

Отже, психологічні аспекти професійного самовизначення включають критичне самопізнання, що передбачає аналіз своїх можливостей та здібностей у контексті професії, об'єктивну самооцінку сильних та слабких сторін, а також саморозвиток і самовиховання, які сприяють психічній та професійній підготовці до обраної діяльності.

З точки зору психологів, професійна спрямованість є комплексною характеристикою мотивації в професійній діяльності, що формується під впливом спонукань у мотиваційній сфері та проявляється через інтереси, відносини й особисті зусилля. Вона включає такі елементи, як ціннісні орієнтації, настанови, мотиви, ставлення до професії, очікування, готовність до професійного зростання. Ця структура є багатовимірною і охоплює (рис.1.3).

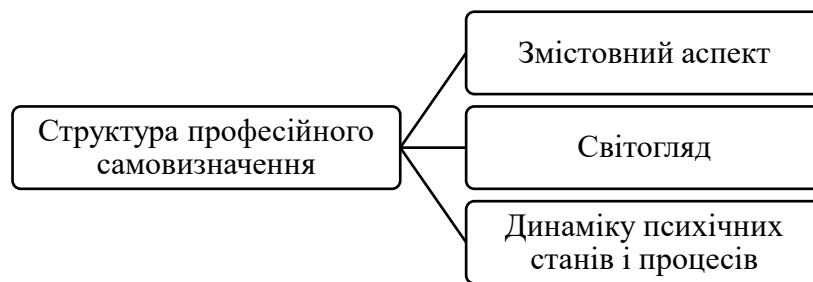


Рис.1.3. Структура професійного самовизначення

Джерело :сформовано автором на основі [5]

Розглянемо представлену структуру детально. Змістовний аспект (спеціалізація професійної спрямованості). Цей елемент стосується вибору конкретної професійної діяльності або спеціалізації. Він відображає, яку саме сферу діяльності обирає особистість, що визначає подальший розвиток професійних навичок і компетенцій. Важливими складовими тут є інтереси людини, її здібності та знання, що визначають напрямок і характер її професійної активності.

Світогляд включає загальну систему поглядів на світ, моральні цінності, етичні норми та переконання особистості, які впливають на її професійний вибір. Цей компонент визначає не тільки те, як людина бачить своє місце в суспільстві через професійну діяльність, але й те, якими принципами вона керується в роботі та взаємодії з колегами та клієнтами.

Динаміка психічних станів і процесів. Цей елемент стосується змін у внутрішньому психічному стані особистості під впливом професійної діяльності. Він охоплює емоційні реакції, стреси, мотиваційні зрушення, когнітивні процеси та загальний психологічний стан людини в різних ситуаціях. Ця динаміка впливає на продуктивність, здатність до адаптації та рівень професійної ефективності.

Разом ці три компоненти утворюють складну систему професійного самовизначення, яка визначає не тільки вибір професії, але й успіх у професійній діяльності та задоволення від роботи [43].

Різні підходи науковців до розуміння феномену професійного самовизначення призвели до розбіжностей у визначенні його структури в психологічній науці стосовно юнаків. Розглянемо варіанти, які пропонують деякі вчені.

Шевенко А. запропонував трьохскладову структуру професійного самовизначення, що впливає на особистісний розвиток (рис. 1.4). Когнітивно-рефлексивний компонент полягає в здатності юнаків усвідомлювати і критично оцінювати свої знання про різні професії. Це включає не лише загальні уявлення про професійну сферу, але й розуміння власних індивідуально-типологічних характеристик, таких як здібності, інтереси, темперамент та особистісні риси.

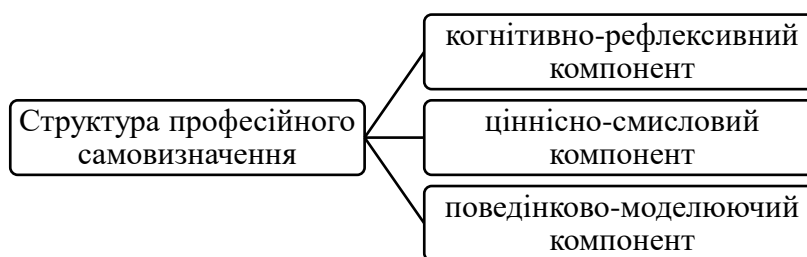


Рис.1.4. Структура професійного самовизначення за Шевченко А.

Джерело: сформовано автором на основі [38]

Цей компонент допомагає юнакам оцінити відповідність їхніх якостей вимогам професії, що дозволяє обрати реалістичний професійний напрямок. Він формує відповідальне ставлення до професійної діяльності, прагнення до незалежності та успіху через наполегливу працю. Юнаки готові брати на себе відповідальність за свій вибір. Поведінково-моделюючий компонент проявляється у здатності до планування професійного шляху, встановлення довгострокових цілей та активного саморозвитку, що дозволяє краще адаптуватися до реалій майбутньої кар'єри [41].

Федоренко Л. стверджує, що професійне самовизначення є ключовим етапом у розвитку особистості в юнацькому віці, допомагаючи визначитися з майбутньою професією та прокласти шлях до професійного зростання. В

результаті теоретичних досліджень, дослідниця запропонувала модель професійного самовизначення, яка складається з трьох основних елементів (рис.1.5).

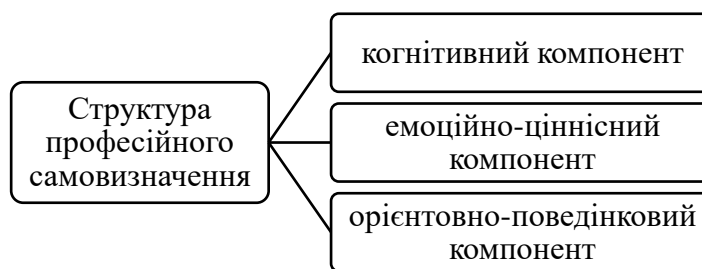


Рис.1.5. Структура професійного самовизначення за Л. Федоренко

Джерело: сформовано автором на основі [36]

Розглянемо детально представлену структуру.

Емоційно-ціннісний компонент пов'язаний із задоволенням від вибору професії та формуванням позитивного ставлення до неї, базуючись на особистих цінностях та інтересах. Розвинений компонент дає впевненість у виборі та підтримує мотивацію. Орієнтовно-поведінковий компонент характеризується здатністю діяти самостійно, приймати реалістичні рішення та планувати кар'єру на довгострокову перспективу. Юнаки з розвиненим компонентом впевнено рухаються до цілей, готові до викликів, адаптуються до змін та обирають ефективні стратегії розвитку [36].

1.3. Аналіз підходів до психологічного супроводу юнаків на етапі професійного самовизначення

Психологічний супровід особистісного та професійного самовизначення молоді є актуальним напрямом діяльності психолога освітньої організації. Практикуючі психологи мають спрямувати свої зусилля на підтримку молоді під час вибору професійного шляху, адже питання підтримки професійного

самовизначення є вкрай важливим. Для ефективної організації такої підтримки необхідно розуміти специфіку професійного самовизначення молоді [13].

Головна мета психологічного супроводу полягає у тому, щоб сформуванню у старшокласників систему навичок, необхідних для успішного професійного самовизначення. Це передбачає розвиток здатності до самоаналізу, усвідомлення своїх сильних сторін і обмежень, формування реалістичних професійних очікувань та вміння приймати зважені рішення щодо майбутньої професії. Крім того, психологічний супровід спрямований на розвиток у учнів навичок самоорганізації, планування та управління власним професійним розвитком. [27].

Ефективний психолого-педагогічний супровід у процесі професійного самовизначення старшокласників повинен сприяти формуванню в особистості комплексу знань, умінь та навичок, необхідних для свідомого та відповідального вибору професії, а також для подальшої професійної самореалізації протягом усього життя. Сучасні реалії вказують на постійні зміни, особливо в сфері професій [18, с.80].

Психологічні чинники, які впливають на професійне самовизначення старшокласників, взаємодіють між собою, створюючи нелінійну модель. Ці чинники можна структурувати на трьох основних рівнях:

- макрорівень – включає процес інтеграції в глобальне співтовариство, розвиток громадянського суспільства та збалансований державний розвиток супроводжуються змінами на ринку праці, де виникає попит на нові професії та зростає значення престижу професії;
- мезорівень – характеризується позитивним впливом батьківської родини (за Т. Кравченко) і розвиваючою суб'єкт-суб'єктною стратегією впливу шкільного середовища;
- мікрорівень – включає чинники, такі як «актуалізовані мотиви», які проявляються через внутрішньо значимі мотиви; «актуалізовані ціннісні орієнтації», що виявляються у можливості реалізації власних цінностей у цікавій роботі; «достатній рівень розвитку вольової

регуляції особистості», що проявляється через високу наполегливість та вольову регуляцію; «локус контролю», який характеризується інтернальним локусом контролю; а також «достатній рівень рефлексії», що виявляється в середньому та високому рівні розвитку рефлексивності.

Для професійної діагностики юнаків застосовуються різні методи та форми роботи:

1. Спостереження може бути безпосереднє, коли дослідник спостерігає за учнем особисто, або опосередковане, коли між ними є посередник. Спостереження також класифікується на відкриті, коли учень знає, що за ним спостерігають, та приховані, які проводяться з використанням технічних засобів без відома учня. Інші типи спостереження включають включене і не включене, короткочасне і тривале, безперервне і дискретне, а також монографічне і вузьке..

2. Метод анкетування є корисним, але не універсальним і має ряд недоліків. Він може бути суб'єктивним, оскільки результати залежать від впливу особи, що проводить анкетування, та суб'єктивності самих респондентів. Крім того, недосвідчене використання цього методу може призводити до отримання хибних даних. Важливо також враховувати, що не завжди доцільно використовувати анкети для молодших учнів, і слід уникати зловживання цим методом.

3. Бесіди-інтерв'ю повинні мати чітку тематичну спрямованість і можуть проводитися як з учнями, так і з педагогічними працівниками, такими як вчителі, класні керівники, заступники директора з навчально-виховної роботи, директори шкіл, а також з батьками.

4. У рамках профорієнтаційної роботи практичні психологи використовують різноманітні діагностичні методики, такі як тест професійних інтересів (за Голландом), «Карта інтересів» (за Клімовим), ДДО, КОЗ, тести Леонгарда, Айзенка, Люшера, Шмишека, Лірі тощо для вивчення особистісних

особливостей юнаків, методики на визначення схильності до виконавської або творчої праці та інші.

5. Експеримент може проводитися в природних умовах навчально-виховного процесу для дослідження ефективності різних методів і форм профорієнтаційної роботи. У його ході застосовуються спостереження, бесіди, анкетування та інші методи. Аналіз результатів здійснюється методом порівняння, що передбачає попереднє визначення експериментальних і контрольних груп учнів. В експериментальних групах проводиться дослідно-експериментальна робота, тоді як у контрольних групах організують навчання у звичайному форматі.

6. Об'єктом нашого аналізу є не лише успішність учнів у навчанні, а й їхній загальний розвиток, який ми оцінюємо за різними критеріями, включаючи здоров'я, творчість, соціальну активність та готовність до самостійного життя. Включає оцінку особових справ, підсумків медичних обстежень, класних журналів, творчих творів та виробів.

Результати професійної діагностики є основою для проведення індивідуальних консультацій, спрямованих на з'ясування того, наскільки психологічні особливості людини відповідають вимогам обраної нею професії.

Синявський В.В. зазначає, що одним із ключових елементів профорієнтації серед учнівської молоді є професійна консультація, яка передбачає надання кваліфікованої допомоги у виборі професії, навчального профілю та працевлаштуванні. Цей процес передбачає систематичний аналіз індивідуальних особливостей людини, таких як професійні інтереси, здібності, цінності, мотивація, рівень самооцінки, стан здоров'я, а також соціально-економічних умов, з метою визначення оптимальних варіантів професійної реалізації та розробки індивідуальної програми професійного розвитку. Основою профконсультаційної роботи з молоддю є клієнтно-орієнтоване спілкування, яке націлене на вирішення соціально-психологічних проблем, що виникають у контексті їх професійного самовизначення [29, с.36].

Ефективність профконсультації безпосередньо залежить від здатності консультанта враховувати індивідуальні особливості кожного клієнта. Глибоке розуміння структури особистості, її цінностей, емоційного світу та стилю мислення дозволяє консультанту встановити довірливі відносини з клієнтом, точно визначити його потреби та підібрати оптимальні стратегії для досягнення поставлених цілей. Індивідуальний підхід до кожного клієнта є запорукою успішної профконсультації.

Висновки до розділу I

Професійне самовизначення – це невід’ємна частина особистісного розвитку, яка полягає у свідомому виборі професійного шляху. Цей вибір обумовлений як зовнішніми обставинами, так і внутрішніми мотивами. Процес професійного самовизначення починається ще в дитинстві і триває протягом усього життя, впливаючи на формування особистості та її подальший розвиток.

Структура професійного самовизначення юнаків є багатограним процесом, що охоплює кілька важливих компонентів. Вона включає когнітивно-рефлексивний аспект, який сприяє усвідомленню своїх знань, здібностей і особистісних якостей, що дозволяє юнакам робити свідомий вибір професійного шляху. Емоційно-ціннісний компонент пов'язаний із задоволенням від процесу вибору професії та формуванням позитивного ставлення до неї. Орієнтовно-поведінковий аспект допомагає діяти рішуче й автономно, плануючи свою кар'єру та адаптуючись до змін. Також важливим є ціннісно-смісловий компонент, який формує відповідальне ставлення до професійної діяльності. У сукупності ці елементи дозволяють молодій людині не лише свідомо обирати професію, а й досягати успіху в ній, будуючи стійкий фундамент для професійного розвитку та самореалізації.

В структурі професійного самовизначення важливою є динаміка психічних станів і процесів, яка відображає адаптацію до вимог обраної

професії та вплив професійної діяльності на емоційний стан юнака. Розвиток цих компонентів взаємопов'язаний із формуванням особистісної зрілості, коли юнак усвідомлює свої життєві цілі, мотиви та інтереси, що спрямовують його на досягнення професійного успіху. Професійне самовизначення також формує готовність юнака брати особисту відповідальність у прийнятті власних рішень, допомагає краще орієнтуватися в соціумі та будувати стійкі стратегії кар'єрного зростання.

Професійне самовизначення – це безперервний процес, який супроводжує людину протягом усього життя. Тому профорієнтаційна робота в старших класах повинна надати учням не лише знання про різні професії, а й навчити їх самостійно обирати майбутню кар'єру, використовуючи відповідні методи та інструменти. Психолого-педагогічний супровід цього процесу має бути спрямований на розвиток учнів як особистостей, залучення всіх учасників освітнього процесу до співпраці та реалізацію комплексу заходів, що включають профілактику, діагностику, корекцію та розвиток.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ВИПУСКНИКІВ ЛІЦЕЮ

2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження психологічних особливостей професійного самовизначення випускників ліцею

Для емпіричного дослідження психологічних особливостей професійного самовизначення випускників було створено експериментальну вибірку: у дослідженні брали участь учні СЗШ м. Кривий Ріг, всього 36 учнів (10 та 11 класи), серед них 20 дівчат та 16 хлопців віком 16-17 років.

Метою проведення емпіричного дослідження є визначення психологічних особливостей професійного самовизначення випускників СЗШ.

Для досягнення мети емпіричного дослідження було поставлено такі завдання:

- вивчити рівень готовності випускників СЗШ до професійного самовизначення;
- визначити психологічні фактори, що впливають на процес професійного самовизначення учнів;
- виявити ступінь розвитку професійної самосвідомості учнів;
- розробити рекомендації для психологів та педагогів щодо підтримки випускників шкіл у процесі професійного самовизначення.

Емпіричне дослідження проводилось за наступними етапами (рис.2.1).

Для оцінювання психологічних особливостей професійного самовизначення випускників нами було обрано таке методичне забезпечення: опитувальник «Ваша майбутня професія» Л. Н. Лучко; методика визначення професійної спрямованості Б. Басса; методика К. Замфір (в модифікації А. Реан)

для вивчення мотивації професійної діяльності; тестова методика «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувач САМОАЛ).

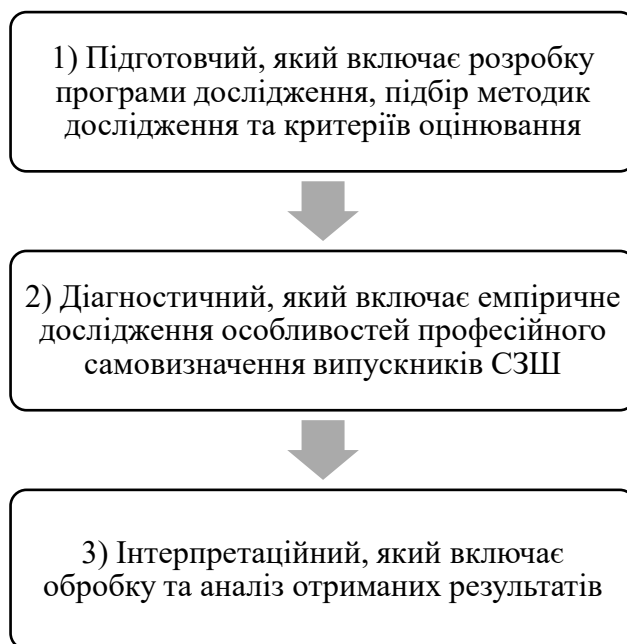


Рис.2.1. Етапи проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей професійного самовизначення випускників СЗШ

Джерело: розроблено автором

Опитувальник «Ваша майбутня професія» Л. Н. Лучко

Для дослідження усвідомленого професійного інтересу та рівня обізнаності учнів щодо вибраної професії було проведено тестування «Ваша майбутня професія» за методикою Л. Лучко (дод. А). Ця анкета призначена для виявлення уявлень учнів про характер і особливості роботи в обраній професії. Учням було запропоновано 17 запитань із чотирма варіантами відповідей («а», «б», «в», «г»). Відповіді заносяться до таблиці протиріч, на основі якої складається опис бажаної професії у співвідношенні з тією, яку учень обрав для вивчення в освітньому закладі. Це дозволяє оцінити рівень усвідомлення вибору майбутньої професії.

Аналіз результатів допомагає визначити, чим керуються учні при виборі професії, які мотиви переважають та наскільки цей вибір є усвідомленим. Якщо кількість протиріч перевищує 13, це свідчить про відсутність або низький рівень обізнаності щодо обраної професії. Якщо кількість протиріч коливається

від 7 до 12, це вказує на середній рівень обізнаності. Наявність від 0 до 6 протиріч свідчить про високий рівень обізнаності (табл. 2.1). Виявлені суперечності вказують на недостатню поінформованість і помилкові уявлення учнів у даній сфері, що дозволяє планувати зміст і форму корекційних заходів для конкретного учня.

Таблиця 2.1

Рівні обізнаності про майбутню професію

Рівень обізнаності про майбутню професію	Кількість балів
Високий	0-6
Середній	7-12
Низький	13-20

Джерело: розроблено автором

Отже, опитувальник «Ваша майбутня професія» Л. Н. Лучко використовується для оцінки ступеня усвідомлення і обґрунтованості професійного вибору випускників загальноосвітніх шкіл.

Методика визначення професійної спрямованості Б. Басса

Для дослідження розвитку професійної спрямованості учнів та рівня їхньої самооцінки професійної визначеності була використана «Методика визначення професійної спрямованості» Б. Басса (додаток Б). Учні запропонували відповіді на 27 суджень тесту, вибираючи одну з трьох можливих відповідей (а, б, в), яка відповідає дійсності найбільше, і відзначити цю відповідь у графі "Найбільш привабливо" у бланку відповідей. Наступним потрібно обрати відповідь, яка відповідає реальності найменше, та записати її в стовпчику «Найменш привабливо». Відповіді у стовпчику «Найбільш привабливо» оцінюються у 2 бали, у стовпчику «Найменш привабливо» – 0 балів, а відповіді, що не потрапили до жодного стовпчика, отримують 1 бал (табл. 2.2).

Отже, «Методика визначення професійної спрямованості» Б. Басса використовується аби оцінити рівень розвитку професійних інтересів та впевненості учнів у своєму виборі, що дає зрозуміти їхні професійні інтереси та обґрунтовує вибір кар'єри.

Рівні сформованих розвитку професійної спрямованості учнів та рівня самооцінки професійної визначеності

Рівень розвитку професійної спрямованості учнів та рівня самооцінки професійної визначеності	Кількість балів
Високий	19-27
Середній	10-18
Низький	1-9

Джерело: розроблено автором

«Методика для вивчення мотивації професійної діяльності (в модифікації А. Реан)»

Методика К. Замфір для вивчення мотивації (в модифікації А. Реан) (додаток В) дозволяє розрізняти внутрішню та зовнішню мотивацію. Внутрішня мотивація проявляється тоді, коли особа орієнтована на сам процес діяльності, а не на результат. Зовнішня мотивація, навпаки, пов'язана з орієнтацією на зовнішні результати, такі як соціальний статус або матеріальне забезпечення. Зовнішня мотивація може бути як позитивною, так і негативною. Позитивна мотивація заснована на стимулах та винагородах, таких як похвала чи заохочення, тоді як негативна – на загрозі неприємних наслідків, наприклад, кари або критики. Внутрішня мотивація сприяє дій, що базуються на внутрішньому бажанні та інтересі, тоді як зовнішня мотивація впливає на поведінку через зовнішні стимули або загрози. Усі три типи мотивації можуть взаємодіяти, впливаючи на поведінку і досягнення цілей.

Узагальнені результати проведення тестування показують тип мотивації учнів до професійної мотивації (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Тип мотивації випускників СЗШ до професійної діяльності

Тип мотивації учнів до професійної діяльності	Високий	Середній	Низький
Внутрішня мотивація	4,5-5	2,5-4	1-2
Зовнішня позитивна мотивація	4,5-5	2,5-4	1-2
Зовнішня негативна мотивація	4,5-5	2,5-4	1-2

Джерело: розроблено автором

За допомогою методики К. Замфір ми вивчаємо, наскільки випускники школи орієнтовані на самореалізацію в професії та наскільки їхній вибір залежить від зовнішніх впливів. Ця методика допомагає виявити, чи керуються учні власними інтересами та внутрішнім бажанням, чи їхній вибір професії зумовлений зовнішніми стимулами і нагородами, що є критично важливим для розуміння їхніх мотивів і обґрунтованості вибору кар'єри.

Тестова методика «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувач САМОАЛ)

Для оцінки здатності до самоактуалізації та розвитку професійних якостей учнів була використана тестова методика «Визначення рівня самоактуалізації особистості» Е. Шострома (адаптація Н.Ф. Калини) (дод.Г). Учням було запропоновано вибрати з двох варіантів тверджень те, яке найбільше відповідає їхнім уявленням і оцінкам. Результати оцінюються за шкалою: 0-5 балів вказують на низький рівень, 5-10 балів – на середній рівень, а 10-15 балів – на високий рівень самоактуалізації. Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, інші – по 15. Для коректного порівняння результатів кількість балів за цими показниками потрібно помножити на 1,5. Узагальнені результати тестування демонструють рівні самоактуалізації та розвитку професійних та значущих якостей учнів (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Рівні здатності до самоактуалізації та розвиненості професійно значущих якостей випускників СЗШ

Рівень здатності до самоактуалізації та розвиненості професійно значущих якостей	Кількість балів
Високий	10-15
Середній	5-10
Низький	0-5

Джерело: розроблено автором

Отже, для оцінювання розвиненості професійного становлення випускників СЗШ пропонуємо застосовувати визначені нами методики, які

допоможуть отримати якісну характеристику щодо розвиненості професійного становлення особистості випускників СЗШ.

2.2. Аналіз результатів дослідження

З метою виявлення інтересів та нахилів випускників СЗШ було використано опитувальник «Ваша майбутня професія» Л. Лучко. Результаті наведено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Результати проведеного дослідження за опитувальником «Ваша майбутня професія» Л. Лучко

Рівень відповідності уявлення учнів про майбутню професійну діяльність	Досліджувані учні	
	Кількість осіб	%
Високий	21	58,33
Середній	10	27,78
Низький	5	13,89
ЗАГАЛОМ	36	100,00

Джерело: розраховано автором за результатами опитування

Для наочності результати наведено у діаграмі (рис. 2.2). Під час аналізу результатів була виявлена кількість протиріч у 21 учня (58,33%) в межах від 0 до 6. Це говорить про високий рівень обізнаності про обрану професію, а також про те, що головні інтереси учнів співпадають з обраною професією (спеціальністю, на яку вони планують поступати). 10 учнів (27,78%) мають середній рівень обізнаності про майбутню професію, ці учні мають протиріччя між їх уявленнями про майбутню професію та її реальні риси. 5 учнів (13,89%) мають недостатній рівень обізнаності про майбутню професію (кількість протиріч більше 13), тобто не мають реальних уявлень про обрану професію.

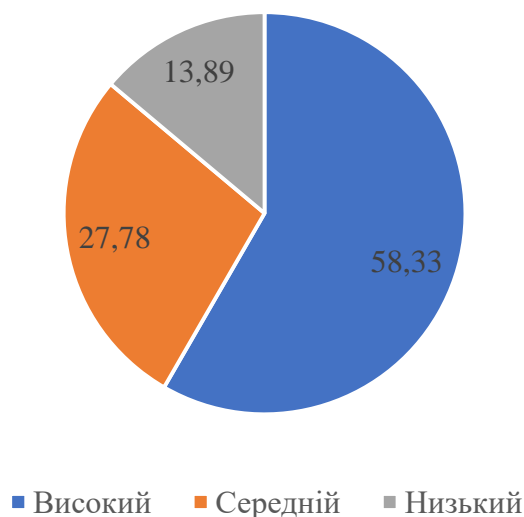


Рис. 2.2. Результати проведення опитування за методикою «Ваша майбутня професія» Л. Лучко

Джерело: побудовано автором за результатами опитування

Отже, це вказує на те, що велика кількість старшокласників (58,33%), які приймали участь у дослідженні, цікавляться своєю майбутньою професією, мають домінуючі інтереси та нахили в сфері обраної професії та усвідомлено прагнуть її здобувати, мають високий рівень обізнаності щодо обраної професії (спеціальності, на яку планують поступати), тобто, вони мають високий рівень професійного самовизначення. Більшість учнів, які планують продовжувати навчання закордоном протягом року чи кілька років вивчали мову країни, в якій планують навчатись або займались з репетиторами за тими предметами, по яким планують здавати тестування вступу у вищий навчальний заклад.

Ті учні, у яких виявлено середній рівень професійного самовизначення (27,78%) в цілому розуміють, яку професію хочуть отримувати після навчання в школі, однак, не завжди адекватно оцінюють вимоги до професії або не адекватно оцінюють наявність власних знань, схильностей та навичок для оволодіння бажаною професією.

При цьому, 13,89% учнів мають нечітке уявлення про майбутню професію, яке не відповідає об'єктивній реальності або взагалі ще не обрали, куди планують поступати або ким працювати в майбутньому. Такі учні мають

низький рівень професійного самовизначення, навчаючись в 11 класі вони або не планують продовжувати навчання (однією з причин є виїзд закордон до 18 років, так як в країні іде війна, невпевненість у власних силах за умови високого конкурсу на бюджетні місця в ЗВО або різні сімейні обставини).

Для визначення професійної спрямованості учнів та самооцінки професійної визначеності було проведено методичку визначення професійної спрямованості Б. Басса. Результати наведено у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Результати проведення опитування за методикою визначення професійної спрямованості Б. Басса

Рівень розвитку професійної спрямованості учнів та рівня самооцінки професійної визначеності	Досліджувані учні	
	Кількість осіб	%
Спрямованість на справу	16	44,44
Спрямованість на спілкування	12	33,33
Спрямованість на себе	8	22,22
ЗАГАЛОМ	36	100,00

Джерело: розраховано автором за результатами опитування

Для наочності результати наведено у діаграмі (рис. 2.3).

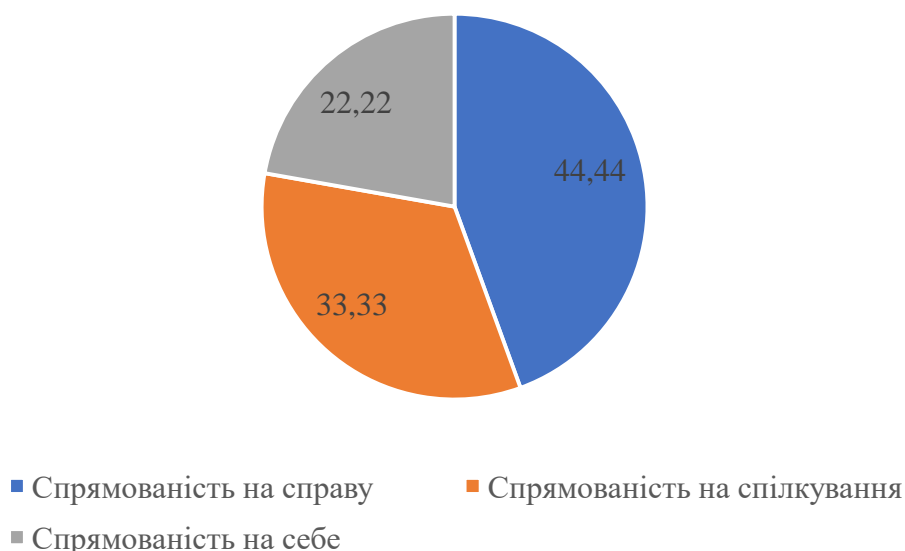


Рис. 2.3. Результат проведення опитування за методикою визначення професійної спрямованості Б. Басса

Джерело: побудовано автором за результатами опитування

Результати дослідження нам показали, що 16 учнів (44%) мають спрямованість на справу, що відповідає високому рівню розвитку професійної спрямованості та самооцінки професійної визначеності. Такі учні демонструють зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконання роботи як найкраще, орієнтування на ділову співпрацю, здатність відстоювати на користь справи власну думку, яка корисна для досягнення загальної мети.

12 учнів (33,33%) мають спрямованість на спілкування, що відповідає середньому рівню розвитку професійної спрямованості та самооцінки професійної визначеності. Такі учні демонструють прагнення за будь яких умов підтримувати відносини з людьми, орієнтація на спільну діяльність, але частково у збиток виконання конкретних завдань або наданню ширшої допомоги людям, орієнтування на соціальне схвалення, залежні від групи, мають потребу в прихильності та емоційних відносинах з людьми.

У 8 учнів (22,22%) низький рівень розвитку професійної спрямованості та самооцінки професійної визначеності. Такі учні орієнтовані на пряму винагороду за виконану роботу, мають схильність до проявів агресивності у досягненні статусу, проявляють дратівливість та тривожність в поведінці.

Тобто 22,22% учнів мають низький, 33,33% середній та 44,44% високий рівень розвитку професійної спрямованості та самооцінки професійної визначеності.

Для встановлення кореляційного зв'язку між рівнем професійного самовизначення учнів та рівнем розвитку професійної спрямованості учнів, рівнем їх самооцінки професійної визначеності було розраховано коефіцієнт Пірсона (дод.Д). Коефіцієнт дорівнює 0,872, тобто можна зробити висновки про наявність значущого взаємозв'язку між адекватністю уявлення про майбутню професію та професійною спрямованістю учнів.

Для виявлення типів мотивації у учасників дослідження ми застосували методику К. Замфіра (у модифікації А. А. Реана), яка спеціально розроблена для оцінки професійної мотивації. Результати наведено у таблиці 2.8.

Результати проведення опитування за методикою визначення професійної спрямованості К.Замфіра (у модифікації А. А. Реана)

Переважаючий тип мотивації	Досліджувані учні	
	Кількість осіб	%
Внутрішня мотивація	15	41,67
Зовнішня позитивна мотивація	10	27,78
Зовнішня негативна мотивація	11	30,56
Всього	36	100,00

Джерело: розраховано автором за результатами опитування

Для наочності результати наведено у діаграмі (рис. 2.4).

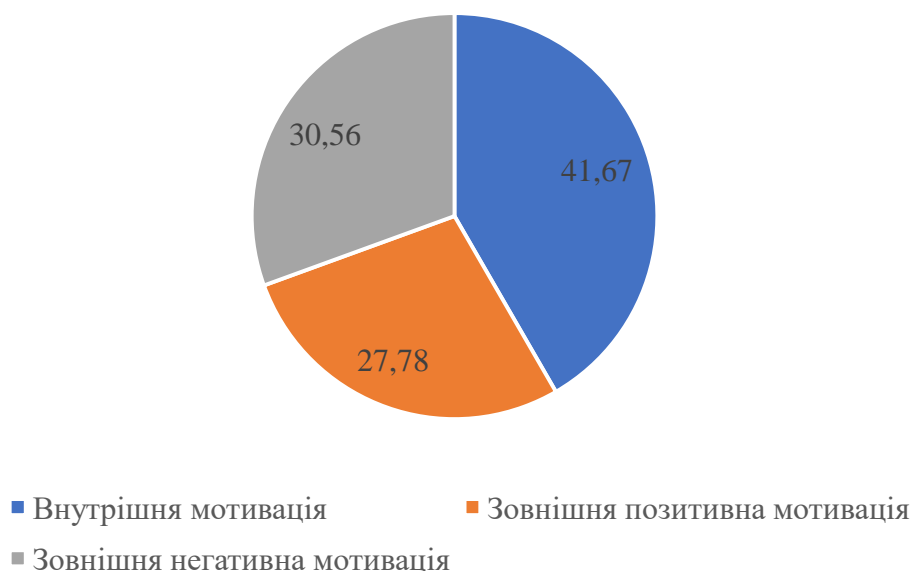


Рис. 2.4. Результати проведення опитування за методикою визначення професійної спрямованості К.Замфіра (у модифікації А. А. Реана)

Джерело: побудовано автором за результатами опитування

У 15 учнів (41,67%) переважною є внутрішня мотивація, це вказує на те, що ці учні керуються власними інтересами і внутрішнім бажанням досягати цілей, а не зовнішніми стимулами чи нагородами. Вони цінують сам процес діяльності і отримують задоволення від виконання завдань, що свідчить про високу ступінь самоактуалізації і глибоке усвідомлення своїх професійних

інтересів. Такі учнів більш чітко розуміють свої потреби, ставлять цілі, є більш успішними у навчанні.

Серед опитаних 10 осіб (27,78%) переважає зовнішня позитивна мотивація. Це означає, що їхні дії більше обумовлені зовнішніми факторами, такими як похвала, винагороди або соціальне визнання. Такі учні в більшості також мають гарні бали по навчальним предметам, але сильно залежать від оцінки оточуючих та не завжди впевнені в собі.

У 30,56% випадків (11 учнів) провідною є зовнішня негативна мотивація. Це означає, що їхні дії в більшій мірі визначаються бажанням уникнути негативних наслідків, таких як погані оцінки, осуд з боку вчителів чи однолітків, або позбавлення привілеїв. Цей тип мотивації базується на страху покарання або втрати чогось цінного.

У 11 учнів (30,56%) виявлене переважання зовнішньої негативної мотивації, для опитуваних важливіша мотивація, пов'язана з уникненням неприємностей, це тип мотивації, при якому людина змінює свою поведінку під впливом зовнішніх чинників та базується на прагненні уникнути негативних наслідків або отримати бажані результати, які залежать від зовнішніх обставин. Такі наслідки можуть виражатися у вигляді покарань, втрати привілеїв, негативних оцінок або соціального осуду.

Отже, у переважної більшості учнів внутрішня мотивація переважає (41,67), негативна зовнішня мотивація виявлена у 30,56% учнів та позитивна зовнішня мотивація у 27,78%.

Для виявлення зв'язку між рівнем мотивації учнів за шкалою внутрішня мотивація та рівнем професійного самовизначення учнів було розраховано коефіцієнт Пірсона (дод.Є). Коефіцієнт дорівнює 0,595, тобто можна зробити висновки про наявність значущого взаємозв'язку між направленістю мотивації учнів та рівнем їх професійного самовизначення.

Для дослідження здатності до самоактуалізації та розвитку професійно важливих якостей учнів, нами була проведена тестова методика «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАЛ) (табл. 2.9).

Результати проведення опитування за методикою визначення здатності до самоактуалізації та наявності розвинення професійно значущих якостей учнів (опитувальник САМОАЛ)

Рівень здатності до самоактуалізації та розвиненості професійно значущих якостей	Досліджувані учні	
	Кількість осіб	%
Високий	20	55,56
Середній	11	30,56
Низький	5	13,89
ЗАГАЛОМ	36	100,00

Джерело: розраховано автором за результатами опитування

Для наочності результати наведено у діаграмі (рис. 2.5).

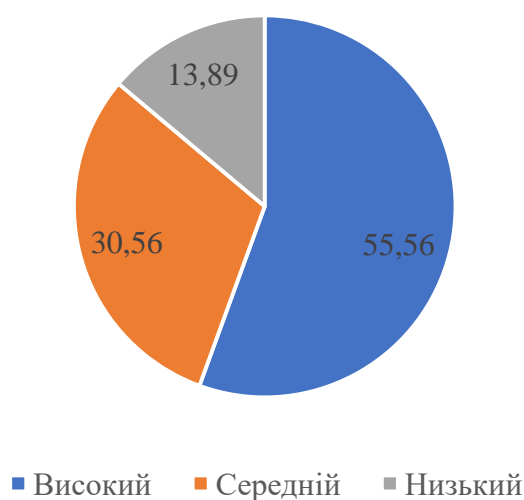


Рис. 2.5. Результат проведення опитування щодо здатності до самоактуалізації та розвиненості професійно значущих якостей (опитувальник САМОАЛ)

Джерело: побудовано автором за результатами опитування

Результати дослідження нам показали, що переважна більшість, а саме 20 учнів (50,56%) мають високий рівень розвитку професійно значущих якостей та високу здатність до самоактуалізації. Це свідчить про те, що учні мають високий рівень саморозуміння, самомотивації до навчання, прагнуть до розвитку професійно значущих якостей. 11 учнів (30,56%) мають середній

рівень наявності розвинення професійно значущих якостей та середню здатність до самоактуалізації. 5 учнів (13,89%) мають низький рівень наявності розвитку професійно значущих якостей та низьку здатність до самоактуалізації.

Для виявлення зв'язку між рівнем здатності до самоактуалізації та розвиненості професійно значущих якостей та рівнем професійного самовизначення учнів було розраховано коефіцієнт Пірсона (дод.Ж). Коефіцієнт дорівнює 0,88, тобто можна зробити висновки про наявність значущого взаємозв'язку між професійною спрямованістю учнів та здатністю до самоактуалізації та розвиненістю професійно значущих якостей.

Висновки до розділу II

В проведенні емпіричного дослідження психологічних особливостей професійного самовизначення юнаків прийняли участь учні СЗШ м. Кривий Ріг, всього 36 учнів (10 та 11 класи), серед них 20 дівчат та 16 хлопців віком 16-17 років. Для оцінювання психологічних особливостей професійного самовизначення випускників нами було обрано таке методичне забезпечення: опитувальник «Ваша майбутня професія» Л. Н. Лучко; методика визначення професійної спрямованості Б. Басса; методика К. Замфір (в модифікації А. Реан) для вивчення мотивації професійної діяльності; тестова методика «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувач САМОАЛ).

Проведене дослідження за методикою «Ваша майбутня професія» Л. Лучко дозволило виявити, що 58,33% учнів, які приймали участь у дослідженні, мають високий рівень професійного самовизначення, 27,78% учнів мають середній рівень професійного самовизначення та 13,89% учнів має низький рівень професійного самовизначення.

За методикою визначення професійної спрямованості Б. Басса 22,22% учнів мають низький, 33,33% середній та 44,44% високий рівень розвитку

професійної спрямованості та самооцінки професійної визначеності. Було виявлено наявність значущого кореляційного зв'язку між адекватністю уявлення про майбутню професію та професійною спрямованістю учнів.

За методикою визначення професійної мотивації К.Замфіра (у модифікації А. А. Реана) у 41,67% учнів переважає внутрішня мотивація, зовнішня негативна мотивація виявлена у 30,56% учнів та зовнішня позитивна мотивація у 27,78%. Було виявлено наявність значущого кореляційного зв'язку між направленістю мотивації учнів та рівнем їх професійного самовизначення.

За тестовою методикою «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАЛ) було виявлено, що 50,56% мають високий рівень, 30,56% середній рівень та 13,89% низький рівень розвитку професійно значущих якостей та високу здатність до самоактуалізації. Було виявлено наявність значущого кореляційного зв'язку професійною спрямованістю учнів та здатністю до самоактуалізації та розвиненістю професійно значущих якостей.

РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ЮНАКІВ НА ЕТАПІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ

3.1. Теоретичне обґрунтування психологічного супроводу юнаків на етапі професійного самовизначення

Сучасне суспільство потребує самостійних особистостей, здатних активно адаптуватися на ринку праці та реалізовувати свій творчий потенціал, що зумовлює актуальність особистісного та професійного самовизначення. Молодь сьогодні стикається з соціальною та моральною невизначеністю, а також нечіткими перспективами майбутнього. Суперечлива соціальна атмосфера та стан неупорядкованості ускладнюють процес професійного самовизначення для молодих людей. Багато випускників шкіл відчують розгубленість щодо свого професійного майбутнього через відсутність реального розуміння попиту на спеціалістів на ринку праці, що призводить до випадкового вибору професії та формального самовизначення. Це дозволяє говорити про проблему професійного самовизначення особистості як реальність.

Обираючи професію, старшокласники, можливо вперше, стикаються з необхідністю прийняття самостійного та усвідомленого рішення щодо свого професійного шляху, проте це далеко не останній подібний вибір у їхньому житті. Тому ключовим завданням профорієнтаційної роботи є розвиток внутрішньої готовності до прийняття таких рішень. Це підкреслює важливість забезпечення ефективної профорієнтаційної підтримки старшокласників у рамках психологічного супроводу [18].

Психологічний супровід професійного самовизначення охоплює низку дій, спрямованих на надання психологічної допомоги у виборі майбутньої професійної сфери, а також консультаційні послуги, які не лише допомагають

ухвалити рішення, а й переглянути попередні плани. Це підтримка у виборі професійного напрямку, усвідомленні власних інтересів та сильних сторін, ознайомлення зі світом професій, що має на меті допомогти обрати діяльність, яка принесе задоволення. Чим більше підліток розуміє себе та має знання про світ професій, тим легше йому аналізувати можливості та обирати найвідповідніший варіант [24].

Активний психологічний супровід є не лише інформаційною основою професійного становлення, але й безперервним процесом дослідження, аналізу, розвитку та корекції особистості в процесі професійного самовизначення. Завдання психологічного супроводу професійного самовизначення підлітків включають:

- 1) дослідження можливостей для саморозвитку;
- 2) ознайомлення з різноманітними професіями та напрямками професійної діяльності;
- 3) пізнання себе, виявлення власних інтересів, сильних сторін та талантів;
- 4) визначення життєвих цілей, мрій та планів на майбутнє;
- 5) вибір майбутньої професії;
- 6) створення надійної основи для саморозвитку та самореалізації;
- 7) формування прагнення до навчання та вступу до навчальних закладів [31].

Психологічний супровід є цілісною системою. Як і будь-яка система, він складається з елементів (або компонентів), які одночасно є його інваріантними етапами. У супроводі, як процесі, що розгортається в часі, можна виділити три основні компоненти:

- діагностика (відстеження), що є основою для визначення цілей;
- відбір і застосування методичних засобів;
- аналіз проміжних та кінцевих результатів, який дозволяє коригувати хід роботи.

Зі змістовної точки зору психологічний супровід професійного становлення можна розглядати як процес сприяння формуванню у випускників низки особистісних якостей, таких як:

- здатність і готовність до самостійного, обґрунтованого, вільного та відповідального вибору;
- прагнення до професійного навчання після початку трудової діяльності, самостійного професійного розвитку та самовдосконалення;
- психологічна готовність до професійної діяльності відповідно до здобутої професійної кваліфікації [24].

Аналіз практики показує, що в сучасних умовах, якою б самостійністю не володіла людина, виникають ситуації, в яких особистість потребує супроводу певного фахівця: супровід у виборі професії, прийнятті рішень, визначенні цілей, супровід у складних життєвих обставинах тощо. Психологічний супровід особистості може включати такі види діяльності психолога:

- психологічне консультування,
- психопрофілактична робота,
- психодіагностична робота,
- розвивальна психокорекційна робота,
- психологічна просвіта [31, с.129].

Розглянемо етапи здійснення профконсультації:

Етап 1. Первинна профконсультація

Етап 2. Поглиблена індивідуальна профконсультація

Первинна профконсультація – це форма психологічної профорієнтаційної консультації, у процесі якої відбувається навчання правилам вибору професії, надається інформація про різноманіття професій тощо. Консультуваному здебільшого відкривається інформація про його професійно-трудові інтереси та схильності: клієнту повідомляються дані попереднього аналізу його особистісних професійно значущих якостей. Можлива групова форма такого роду психологічного профконсультування, що ґрунтується на

відповідній психологічній діагностиці та предметному обговоренні специфіки професій і особистісних схильностей консультованих [39].

Результатом первинної профконсультації є підвищення рівня усвідомленості та відповідальності опитуваного у виборі сфери діяльності та професії. Крім того, результатом такої первинної профконсультації стає загальне професійне самовизначення консультованого та складання приблизного плану його професійного розвитку, навчання обраній професії, опанування професійно значущих навичок на найближчі 1–2 роки [23].

Поглиблена індивідуальна профконсультація – це глибинна форма психологічної профконсультації, що базується на багатоаспектному, всебічному вивченні особистості клієнта, дослідженні його схильностей, інтересів, стану здоров'я та фізичного розвитку, типу мислення, особливостей характеру, задатків і здібностей тощо. У цьому процесі проводиться комплексна оцінка майже всіх основних особистісних властивостей та якостей клієнта. Результатом такого роду психологічної консультації стає формування короткострокового (до 1–2 років), середньострокового (до 3–4 років) або довгострокового (до 5–7 років) детального плану професійного та особистісного розвитку клієнта. У таких випадках передбачається також проведення серії повторних психоконсультаційних профорієнтаційних зустрічей з клієнтом [27].

Загалом, для проведення психологічної профконсультації психолог повинен володіти різноманітними психодіагностичними методиками та тестами для професійної діагностики клієнтів. Психологу-профконсультанту також необхідно мати об'єктивну медичну інформацію про стан здоров'я клієнта, а також дані щодо загальних робочих показань та протипоказань до різних професій (інформацію про обов'язкові вимоги до типового представника професії). Психолог-профконсультант повинен бути обізнаний з професіограмами спеціальностей, характерних для того регіону чи району, де він здійснює консультування щодо вибору професії.

Обробивши результати профдіагностики та/або особистісної психологічної діагностики клієнта, психолог-консультант у змістовній бесіді, присвяченій професійному орієнтуванню, надає зважений висновок щодо його професійних (професійно-особистісних) якостей разом із відповідними рекомендаціями щодо професійного вибору клієнта [13].

Усі рекомендації надаються тактовно та делікатно, а консультація проводиться в атмосфері довіри. Психолог-консультант паралельно розвиває професійну самооцінку клієнта, аргументовано вказує на його професійно (соціально) позитивні якості, спрямовує та підтримує його у розвитку професійно значущих знань, умінь та навичок.

Як і в будь-якій системі, психологічний супровід при виборі професії юнаками має кілька функцій:

- діагностична. Основною метою є виявлення схильностей і талантів підлітка, а також його сильних і слабких сторін. Для цього використовуються інструменти, такі як опитування, тестування, дослідження та консультації;
- організаційна. Ключовим завданням є забезпечення безперервності знань та досвіду між різними поколіннями і групами людей в організації;
- інформаційна. Для забезпечення максимальної прозорості та інформованості потенційних кандидатів компанії використовують різноманітні формати, такі як ярмарки вакансій, дні відкритих дверей та онлайн-заходи. Ці заходи дозволяють надати детальну інформацію про компанію, її культуру, вакансії та вимоги до кандидатів, сприяючи таким чином ефективному процесу підбору персоналу;
- профілактична. Основне завдання цієї функції має бути запобігання неправильному вибору професії та виключити так званих «літунів», які постійно перебувають у пошуку та змінюють професії [27].

Основними напрямками та методами психологічного супроводу професійного самовизначення є:

1. Матриця вибору професій. Щоб зрозуміти, які професії можуть бути найбільш підходящими для учня, необхідно спочатку визначити його інтереси. Для цього можна використати Матрицю вибору професій, яка включає в себе ряд питань, спрямованих на виявлення сфер, які найбільше цікавлять учня:

- З ким або чим ви хотіли б працювати? Який об'єкт праці вас приваблює?
- Чим ви хотіли б займатися? Який вид діяльності вас зацікавлює?

Матриця вибору професій – це інтерактивний інструмент, який структурує інформацію про різноманіття професійних сфер, допомагаючи абітурієнтам зорієнтуватися в цьому багатогранному світі. Завдяки матриці можна швидко визначити напрямки, що відповідають інтересам, здібностям і цінностям, і детально вивчити обрані варіанти. Це дозволяє зробити обґрунтований вибір щодо подальшої освіти та побудувати успішну кар'єру. [17].

2. Психодіагностика. Вона включає в себе різноманітні методи, такі як спостереження за поведінкою, заповнення опитувальників (професійної мотивації, здібностей, особистісних рис) та аналіз анкетних даних. Ці методи дозволяють оцінити інтереси, здібності та особистісні особливості людини, які впливають на її професійний вибір.

Психологічна діагностика, що проводиться в старших класах, є важливим етапом професійного самовизначення. За допомогою спеціальних тестів і методик фахівці допомагають учням розкрити свої індивідуальні особливості, визначити сильні сторони та схильності, а також оцінити відповідність їхніх якостей до вимог різних професій. Це дозволяє учням зробити більш обґрунтований вибір майбутньої професії та підвищити шанси на успішну реалізацію в обраній сфері діяльності [14].

3. Психокорекція. Психокорекція – це цілеспрямований вплив на психіку людини, який базується на результатах діагностики. За допомогою спеціальних вправ та завдань коригуються небажані поведінкові прояви, а також розвиваються психологічні якості, необхідні для успішного професійного

самовизначення. Індивідуальні та групові заняття доповнюють один одного, створюючи комплексний підхід до розвитку особистості. Кожен з цих напрямків служить підготовкою до наступного та, в певному сенсі, є продовженням попереднього [22].

4. Просвітницька діяльність серед учнів передбачає проведення інформаційних заходів, спрямованих на ознайомлення з сучасним станом ринку праці, вимогами до кваліфікації фахівців у різних сферах діяльності, можливостями для отримання додаткової освіти та професійного розвитку. Така робота допомагає учням усвідомити важливість самостійного прийняття рішень щодо вибору професії та побудови власної кар'єри.

Процес надання психологічної допомоги старшокласникам у виборі майбутньої професії є можливим за умов, що включають: формування у школярів реалістичного уявлення про себе, свої життєві цінності, здібності та можливості; навчання старшокласників самоаналізу в умовах проблемних ситуацій; надання психологічної підтримки при виборі профілю навчання та знання про професії; інтеграцію навчального процесу з практичними аспектами професійного самовизначення; організацію індивідуальних траєкторій профільної підготовки старшокласників з урахуванням їх професійних інтересів; а також співпрацю професійних шкіл з вищими навчальними закладами [31].

Форми психологічної підтримки включають:

- індивідуальну роботу психолога,
- групові заходи (тренінги, лекції, круглі столи),
- спеціалізований Інтернет-сайт для допомоги старшокласникам у вирішенні питань професійного самовизначення,
- а також співпрацю з державними установами, навчальними закладами та підприємствами (ярмарки професій).

Отже, організація системи психологічного супроводу професійного самовизначення юнаків сприяє формуванню їхньої готовності до вибору професії, розвиває професійні інтереси, професійну спрямованість, цінності

праці, професійного самовизначення та самореалізації. Вона навчає знаходити сенс у навчальній та професійній діяльності, що робить життя більш усвідомленим.

3.2. Методичні рекомендації психологам щодо психологічного супроводу юнаків на етапі професійного самовизначення

Перед початком роботи зі старшокласниками, спрямованої на підтримку у професійному самовизначенні, психологу важливо усвідомити, яку саме допомогу їм потрібно надати на шляху до професійного вибору. Аналіз психологічних наукових джерел показав, що залежно від життєвої позиції, яку займає людина, у процесі професійного самовизначення вона може тяжіти до одного з трьох напрямів: адаптаційного, діагностичного або ціннісно-розвивального.

За адаптаційного напрямку професійного самовизначення старшокласнику достатньо вибрати місце роботи, визначити сферу застосування професійних навичок (якщо вони наявні) та обрати напрям навчання з урахуванням мінімальних витрат (матеріальних, фізичних, емоційних або інших). Такий підхід до професійного самовизначення сприяє пристосуванню до реалій сучасного суспільства. Він не передбачає значної самостійності у процесі вибору [14].

Для організації психологічного супроводу професійного самовизначення в закладі загальної середньої освіти необхідно враховувати зовнішні та внутрішні (індивідуальні) ресурси. До зовнішніх ресурсів належать ресурси освітнього середовища: знання педагогів, засоби масової інформації, технічні засоби навчання, ресурси соціальних партнерів, батьків тощо. Внутрішні ресурси включають особистісні характеристики учнів.

Психологічний супровід професійного самовизначення особистості має відповідати наступним умовам:

Перша умова – необхідно зробити максимальний акцент на психологічному супроводі професійного самовизначення школярів у старшому підлітковому та юнацькому віці, оскільки саме в ці вікові періоди професійне самовизначення стає одним з провідних напрямів розвитку особистості.

Друга умова – оновлення освітнього середовища відповідно до нових освітніх стандартів, появи нових технологій, методів тощо.

Третя умова – розвиток суб'єкт-суб'єктних відносин у процесі психологічного супроводу професійного самовизначення учнів старшого підліткового віку.

Четверта умова – залучення соціальних партнерів до організації діяльності, спрямованої на професійне самовизначення учнів старшого підліткового віку.

П'ята умова – оптимізація ролі сім'ї у професійному самовизначенні учнів старшого підліткового віку [31].

Методи, що використовуються для організації психологічного супроводу професійного самовизначення учнів старшого підліткового віку в закладах загальної середньої освіти, повинні бути достатньо різноманітними.

Методи для роботи з учнями:

- інформаційно-довідкові та просвітницькі методи (самостійне вивчення стану ринку праці, дослідження можливостей навчальних закладів середньої та вищої професійної освіти);
- бесіди, мозкові штурми, спрямовані на вивчення змісту професій різних напрямків;
- екскурсії на підприємства, в навчальні заклади, ярмарки професій;
- зустрічі зі спеціалістами різних професій;
- навчальні фільми [14].

Методи професійної психодіагностики:

- бесіди-інтерв'ю як закритого, так і відкритого типу;

- опитувальники професійної мотивації, професійних інтересів, схильностей, здібностей і орієнтацій;
- опитувальники для вивчення особистісних особливостей;
- проєктивні методики;
- комп'ютерне тестування особистісних характеристик за участю соціальних партнерів;
- збір непрямой інформації (від батьків, педагогів, друзів, однокласників) [34].

Методи морально-емоційної підтримки:

- групи спілкування;
- методи індивідуальної та групової профконсультації;
- свята професій, що підвищують їх престиж;
- професійні проби в рамках різних шкільних заходів [27].

Методи формування навичок діяльності (професійні проби; ігрові моделюючі ситуації, дидактичні та рольові ігри, конкурси).

Методи підтримки процесу прийняття рішень (професійна консультація, побудова ланцюга послідовності дій, карта відповідності вимог професії особливостям особистості, використання різних схем альтернативного вибору, підготовка мультимедійної презентації професії з використанням плану презентації).

Розглянемо план психологічної профорієнтаційної роботи з професійно самоорієнтованим старшокласником:

1. Виявити професійні орієнтації старшокласника:

- Що плануєш робити після школи: навчатися, працювати, чи те й інше?
- В якому навчальному закладі плануєш навчатися (якщо клієнт має намір отримувати подальшу освіту)?
- Опиши основний зміст майбутньої професії та базові професійні вимоги, які пред'являються до людини, що опановує цю професію.

2. Виявити інтереси, схильності, здібності, вміння старшокласника.

– Назви свої улюблені навчальні предмети та заняття в позаурочний час. Що тобі в них подобається?

– Які здібності та вміння ти знаходиш (бачиш) у себе і наскільки вони розвинені?

– Чи маєш ти здібності та вміння для успішної діяльності в обраній професії?

– Як ти розвиваєш свої здібності та вміння?

– Як батьки (інші дорослі) вплинули (впливають) на розвиток твоїх здібностей та вмінь?

3. Встановити, чи збігаються виявлені вище інтереси, схильності, здібності, вміння старшокласника та об'єктивні професійні вимоги до певного виду діяльності.

4. Вивчити, які особистісні якості (навички, вміння, психологічна спрямованість) у старшокласника яскраво виражені, а які потрібно розвивати.

5. Перевірити психологічну готовність старшокласника до вибору професії.

6. Надати старшокласнику та його батькам (вихователям, «кураторам») психологічні рекомендації, пов'язані з аналізом особистісних властивостей старшокласника, рекомендації щодо вибору ним певної (найбільш відповідної для нього) сфери діяльності/професії.

Критерії правильного (раціонального, зваженого) вибору професії:

– юнак добре уявляє собі професію, знає її особливості, приймає (розділяє) професійні цінності.

– мотиви та інтереси клієнта узгоджені з його здібностями та знаннями.

– юнак має адекватну самооцінку наявних у нього на даний момент умінь та навичок, значимих для цієї конкретної професії [29].

Критерієм ефективності програм психологічного супроводу в професійній діяльності особистості має стати не лише одноразова успішність виконання поставлених завдань, а й рівень їхньої активності, орієнтація на

процеси саморозвитку, професійного зростання, особливості мислення (креативність, прийняття інновацій, орієнтація в інформаційному просторі тощо), усвідомлення детермінант професійної успішності.

Узагальнимо рекомендації психологам щодо психологічного супроводу юнаків на етапі професійного самовизначення:

1. Використання проєктивних та стандартизованих тестів для оцінки особистісних особливостей юнаків.
2. Обговорення результатів тестування для виявлення сильних та слабких сторін.
3. Організація зустрічей з професіоналами для інформування про різноманіття професій.
4. Проведення екскурсій до підприємств та організацій для практичного ознайомлення з професіями.
5. Проведення тренінгів на розвиток навичок прийняття рішень.
6. Використання кейс-стаді для практики прийняття рішень у професійних ситуаціях.
7. Організація індивідуальних або групових консультацій для підтримки емоційного здоров'я.
8. Навчання технікам релаксації та стрес-менеджменту.
9. Допомога у формуванні короткострокових та довгострокових цілей.
10. Заохочення до участі у курсах, гуртках та волонтерських програмах.
11. Проведення тренінгів з ефективною самопрезентації та комунікації.
12. Розробка сценаріїв для співбесід, включаючи типові запитання та поради щодо відповіді.

Нами було розроблено тренінг «Психологічний супровід юнаків на етапі професійного самовизначення».

Мета тренінгу: забезпечити юнаків необхідними знаннями і навичками для успішної адаптації в професійному середовищі та досягнення поставлених цілей.

Тренінг буде проводитись для групи учнів 17-18 років до 20 осіб.

Завдання тренінгу:

- 1) Формування усвідомлення своїх сильних сторін, інтересів та здібностей для професійного самовизначення.
- 2) Ознайомлення з різноманітністю професій та розробка стратегії вибору кар'єри.
- 3) Розвиток навичок постановки SMART-цілей та планування кар'єрного шляху.
- 4) Сформувати здатність ефективно організовувати навчання та підготовку до вступу.
- 5) Допомога в подоланні страхів і сумнівів, що виникають при виборі професії.

Методи та техніки: групова дискусія, групова терапія, тестування, арт-терапія.

Ключові принципи проведення тренінгу:

- 1) Активна участь – забезпечення інтерактивного процесу, де кожен учасник має змогу брати участь у вправах, обговореннях та дискусіях.
- 2) Індивідуальний підхід – врахування індивідуальних особливостей кожного учасника, їх інтересів, здібностей та рівня підготовки.
- 3) Практична орієнтація – акцент на застосуванні теоретичних знань на практиці через вправи, завдання та ситуаційні задачі.
- 4) Безпечне середовище – створення атмосфери довіри, де учасники можуть відкрито висловлювати свої думки, переживання та запитання.
- 5) Залучення досвіду – використання реальних прикладів, кейсів і професійного досвіду для підтримки розвитку практичних навичок.
- 6) Поступове навчання – подача матеріалу поетапно, з урахуванням рівня підготовки учасників, для досягнення поступових результатів.
- 7) Зворотній зв'язок – надання учасникам регулярного зворотного зв'язку щодо їхнього розвитку та досягнень у процесі тренінгу

Інструменти оцінювання результатів після проведення тренінгу: опитувальник «Ваша майбутня професія» Л. Лучко; «Методика визначення професійної спрямованості» Б. Басса.

Очікувані результати: після проходження тренінгу юнаки набудуть необхідних знань і навичок для усвідомленого вибору професії, ефективного планування кар'єрного шляху та успішної адаптації в професійному середовищі.

Заняття будуть проводитись 2 рази на тиждень.

Структура тренінгу «Психологічний супровід юнаків на етапі професійного самовизначення» наведена в табл.3.1.

Таблиця 3.1

Структура тренінгу «Психологічний супровід юнаків на етапі професійного самовизначення»

Блок	Тема заняття	Мета заняття	Тривалість заняття
Самопізнання та інтереси	Хто я?	допомогти юнакам краще зрозуміти себе, свої сильні сторони та цінності.	90 хв.
	Мої інтереси.	Допомогти юнакам визначити свої інтереси та захоплення.	90 хв.
	Мої здібності.	Допомогти юнакам усвідомити свої здібності та таланти.	90 хв.
Світ професій	Світ професій навколо нас	Дати юнакам уявлення про різноманітність професій та їх особливості.	90 хв.
	Як зорієнтуватися у світі професій?	Допомогти розібратися, які фактори слід враховувати при виборі майбутньої роботи.	90 хв.
	Професійна проба.	Дати можливість спробувати себе в різних ролях.	90 хв.
Планування майбутнього	Постановка цілей	Навчити юнаків ставити SMART-цілі та розробляти план дій.	90 хв.
	Організація навчання	Допомогти ефективно планувати своє навчання та підготовку до вступу.	90 хв.

	Перешкоди та їх подолання	Навчити юнаків долати страхи та сумніви, які виникають при виборі професії.	90 хв.
--	---------------------------	---	--------

Розглянемо окремо кожен блок занять.

Блок 1. Самопізнання та інтереси.

Заняття 1. Хто я?

Мета: Допомогти юнакам краще зрозуміти себе, свої сильні сторони та цінності.

Вправи:

1. Тести для виявлення переважаючих рис характеру. Ця вправа має на меті допомогти учасникам краще розібратися у своїх особистісних рисах і розумінні власної поведінки. За допомогою різноманітних тестів, зокрема типологічних або психологічних, учасники зможуть визначити свої сильні та слабкі сторони, а також зрозуміти, які якості їх визначають в контексті кар'єри та професійного розвитку. Результати тестів стануть основою для подальших обговорень та саморефлексії.

2. Вправа «Колесо життя». Це інструмент для самопізнання, що дозволяє учасникам оцінити різні аспекти свого життя (кар'єра, здоров'я, стосунки, особистісний розвиток, фінанси тощо) та визначити, де вони відчують найбільшу задоволеність або потребу в покращенні. Завдяки цій вправі юнаки зможуть зрозуміти, які сфери їхнього життя потребують уваги для досягнення балансу та гармонії, що допоможе їм ухвалювати більш обґрунтовані рішення щодо подальшого вибору професії.

3. Дискусія про свої досягнення та мрії. Під час цієї вправи учасники будуть мати можливість поділитися своїми досягненнями, особистими успіхами та професійними планами. Завдяки груповому обговоренню вони зможуть побачити, як їхні інтереси та цінності співвідносяться з професійними орієнтаціями, а також навчатися підтримувати одне одного, мотивуючи на подальший розвиток і досягнення мрій.

Підведення підсумків заняття.

Заняття 2. Мої інтереси.

Мета: Допомогти юнакам визначити свої інтереси та захоплення.

Вправи:

1. Метод «Сінквейн». Ця вправа допомагає учасникам зрозуміти свої інтереси через короткий і лаконічний опис. Учасникам пропонується скласти сінквейн — п'ятистопний вірш, де перший рядок описує їхній інтерес чи захоплення одним словом, другий — два прикметники, які характеризують цей інтерес, третій — три дієслова, що властиві професійній діяльності, четвертий — фразу, що пояснює значення цього інтересу, і п'ятий — одне слово, що підсумовує їхні почуття щодо цього інтересу. Це дозволяє юнакам глибше осмислити та структурувати свої захоплення.

2. Складення колажу інтересів. Учасники отримують різноманітні матеріали (журнали, газети, кольоровий папір, ножиці, клей) і створюють колаж, що відображає їхні інтереси, хобі та захоплення. Вони вибирають зображення, фрази та картинки, які відображають їхні улюблені заняття, бажання та кар'єрні мрії. Ця вправа дозволяє юнакам візуалізувати свої інтереси і дає можливість краще усвідомити, чим вони хочуть займатися в майбутньому.

3. Вправа «Асоціативний куш». Учасникам дається ключове слово (наприклад, «творчість», «спорт», «наука»), і вони мають записати всі слова та ідеї, які асоціюються у них із цим поняттям. Наприклад, до слова «творчість» можуть бути такі асоціації: малювання, музика, дизайн, самовираження, свобода. Після того як учасники складуть асоціативний куш, вони обговорюють, які інтереси з'явилися у їхньому списку, чому саме ці слова або поняття для них важливі, та які найбільше резонують із їхніми захопленнями.

Підведення підсумків заняття. Наприкінці заняття учасники обговорюють, які нові інтереси або захоплення вони виявили для себе, чи мають вони нові ідеї щодо того, чим вони хочуть займатися в майбутньому. Вони також можуть поділитися своїми колажами та асоціативними кущами,

щоб зрозуміти, як їхні інтереси можуть бути пов'язані з професійними виборами

Заняття 3. Мої здібності.

Мета: Допомогти юнакам усвідомити свої здібності та таланти.

Вправи:

1. Аналіз власних успіхів. Ця вправа допомагає учасникам звернути увагу на свої досягнення та успіхи, незалежно від того, чи це стосувалося навчання, спорту, волонтерської діяльності чи іншої сфери життя. Учасники отримують завдання згадати та записати свої найбільші досягнення, розглянути, які здібності або навички їм допомогли їх досягти. Це дозволяє юнакам побачити зв'язок між їхніми здібностями та результатами діяльності, а також усвідомити, наскільки важливі ці здібності для розвитку професійної кар'єри.

2. Вправа «Мої сильні сторони». Учасники отримують аркуш паперу, на якому повинні написати список своїх сильних сторін. Для цього вони можуть використовувати приклади зі свого життя — чого вони досягли завдяки своїм вмінням, які ситуації у житті показали їхні сильні якості. Після складання списку учасники обговорюють свої сильні сторони в групі, отримуючи зворотний зв'язок від інших учасників. Це сприяє формуванню впевненості в собі та допомагає краще розуміти, на які сильні якості можна опиратись у професійному самовизначенні.

3. Тестування на визначення інтелектуальних здібностей. Учасникам пропонується пройти коротке тестування на визначення їхніх інтелектуальних здібностей. Це можуть бути тести на логічне мислення, креативність або вербальні здібності. Результати тесту допоможуть юнакам краще зрозуміти, в яких сферах вони можуть досягти найбільших успіхів та як розвивати свої здібності для досягнення кар'єрних цілей.

Підведення підсумків заняття. Наприкінці заняття учасники обговорюють, що нового вони дізналися про свої здібності, і як ці знання можна використати для вибору кар'єрного шляху. Вони також визначають, які

здібності варто розвивати, і як це може допомогти їм у досягненні професійних цілей

Блок 2. Світ професій.

Вправи:

1. Вправа «День з життя різних професій». Ця вправа дозволяє учасникам познайомитися з різними професіями через імітацію їхнього щоденного робочого процесу. Кожен учасник отримує опис однієї професії (наприклад, лікаря, інженера, журналіста, дизайнера тощо) та повинен уявити собі день з життя людини цієї професії. Вони повинні обговорити, які завдання та обов'язки характерні для цієї професії, які навички та знання необхідні для виконання цих завдань, а також, як виглядає робочий день представника цієї професії. Наприкінці група обговорює, які професії здаються найбільш цікавими та чому, що можна дізнатися про потреби на ринку праці.

2. Дискусія про престижність професій. У цій вправі учасники обговорюють різні професії в контексті їх престижності, попиту на ринку праці та значення для суспільства. Ведучий ставить питання, що визначає престиж професії: чи це рівень доходів, можливості для розвитку, соціальна значущість, чи щось інше. Учасники діляться своїми думками про те, що для них важливіше при виборі професії — престиж чи задоволення від роботи. Це дозволяє зрозуміти, як різні фактори впливають на професійний вибір, і як кожен має власний критерій важливості.

3. Підведення підсумків заняття. В кінці заняття учасники обговорюють, що вони дізналися про різноманітність професій і як це допоможе їм зробити більш обґрунтований вибір кар'єри. Вони визначають, які професії їм найбільше цікаві, а також аналізують, котрі з них можуть бути перспективними в майбутньому

Заняття 5. Як зорієнтуватися у світі професій?

Мета: Допомогти зрозуміти критерії вибору професії та розробити власну стратегію.

Вправи:

1. Складання списку важливих критеріїв. Учасники складають список критеріїв, які для них є важливими при виборі професії. Це можуть бути фактори, як-от рівень доходів, можливість професійного розвитку, стабільність роботи, можливість допомогти людям, комфортні умови праці тощо. Після того, як кожен складатиме свій список, відбувається колективне обговорення, де кожен учасник ділиться своїми критеріями та пояснює, яка причина їхньої важливості для нього. Це допомагає кожному глибше зрозуміти, що саме для нього є важливим при виборі майбутньої професії.

2. Вправа «Моя ідеальна робота». Учасники уявляють свою ідеальну роботу та описують її якнай докладніше: які завдання виконуються, в яких умовах відбувається робочий процес, який рівень оплати праці, якими якостями та навичками володіє людина, що працює в цій професії. Після цього учасники аналізують, чи можливо поєднати такі ідеали з реальністю та які кроки вони мають зробити для наближення до своєї «ідеальної роботи». Ця вправа дозволяє учасникам краще зрозуміти, які їхні очікування та чи реалістичні вони в умовах ринку праці.

3. Дискусія про вплив соціальних очікувань. У цій вправі обговорюються соціальні очікування, які можуть впливати на вибір професії. Ведучий ставить питання про те, як суспільство, родина, друзі або медіа можуть впливати на наш вибір кар'єри. Учасники розглядають, чи є в них тиск вибрати «престижну» професію або чи погоджуються вони з ідеєю, що деякі професії більш «поважні», ніж інші. Дискусія допомагає їм розвіяти міфи та сформувані власне уявлення про важливість кар'єрного вибору, спираючись на внутрішні переконання, а не на чужі очікування.

Підведення підсумків заняття. У кінці заняття учасники діляться своїми висновками щодо того, які критерії вони вважають найважливішими для вибору професії, а також як соціальні фактори можуть впливати на цей вибір. Вони мають на меті створити власну стратегію вибору професії, враховуючи особисті інтереси, здібності та соціальне оточення

Заняття 6. Професійна проба.

Мета: Дати можливість спробувати себе в різних видах діяльності.

Вправи:

1. Відвідування підприємств. Учасники відвідують підприємства або організації, що працюють в різних сферах діяльності (виробництво, послуги, технології, медицина тощо). В рамках цієї вправи їм надається можливість ознайомитися з робочими процесами, поспілкуватися з фахівцями різних професій та дізнатися про їхні обов'язки та перспективи кар'єрного росту. Цей досвід дозволяє учасникам побачити роботу зсередини і зрозуміти, чи підходить їм конкретна професія.

2. Майстер-класи від представників різних професій. Організуються майстер-класи, на яких фахівці з різних галузей діляться своїм досвідом і навчають учасників практичним навичкам. Це можуть бути майстер-класи з програмування, дизайну, медичних процедур, кулінарії, роботи з клієнтами, маркетингу тощо. Під час таких занять учасники можуть спробувати себе в нових ролях, навчитися основам професії і зрозуміти, чи їм цікава ця діяльність.

3. Волонтерська діяльність. Учасникам пропонується долучитися до волонтерської діяльності, яка може бути різною за напрямками: допомога в лікарнях, підтримка благодійних організацій, участь у природоохоронних проєктах, організація заходів для громади тощо. Волонтерство дозволяє отримати реальний досвід роботи в команді, вирішення проблем, організації процесів і допомагає учасникам відчувати себе в ролі професіонала, що працює на результат, отримуючи нові навички та розвиваючи соціальні компетенції.

Підведення підсумків заняття. Після виконання вправ учасники обговорюють отриманий досвід: які професії і сфери діяльності зацікавили їх найбільше, що вони дізналися про різні види роботи та які нові навички здобули під час проби. Це дозволяє учасникам краще уявити себе в конкретних професіях і прийняти зважене рішення щодо своїх подальших кроків.

Блок 3. Планування майбутнього.

Заняття 7. Постановка цілей.

Мета: Навчити юнаків ставити SMART-цілі та розробляти план дій.

Вправи:

1. Вправа «Дерево цілей». Учасники створюють "дерево цілей", на якому кожна гілка символізує окрему категорію цілей (наприклад, особисті, академічні, професійні). Для кожної категорії вони ставлять конкретні, досяжні цілі, розподіляючи їх за рівнем пріоритетності. За допомогою цієї вправи учасники навчаються формулювати цілі таким чином, щоб вони відповідали SMART-критеріям (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound), що дозволяє зробити їх більш чіткими і досяжними.

2. Складання плану дій. Після визначення цілей, учасники розробляють детальний план дій, який включає конкретні кроки для досягнення кожної мети, терміни виконання і ресурси, які необхідні для реалізації. Учасники розглядають можливі труднощі, які можуть виникнути, і способи їх подолання. Це дозволяє не тільки поставити цілі, але й зрозуміти, як досягти їх на практиці.

3. Дискусія про мотивацію. Під час цієї вправи учасники обговорюють, що мотивує їх до досягнення цілей і як можна підтримувати мотивацію на шляху до їх реалізації. Вони діляться своїми думками про те, які внутрішні та зовнішні фактори допомагають їм залишатися мотивованими, і як важливо визначити власну мотивацію для успішного досягнення поставлених цілей. Це дає можливість зрозуміти, як важливо підтримувати ентузіазм та енергію протягом всього процесу досягнення мети.

Підведення підсумків заняття. Після виконання вправ учасники підсумовують отримані знання та навички, обговорюючи, як використовувати SMART-метод для постановки цілей у своїй особистій та професійній діяльності. Вони також оцінюють важливість планування та мотивації у процесі досягнення цих цілей, що допомагає їм краще організувати свою діяльність і досягати поставлених результатів

Заняття 8. Організація навчання.

Мета: Допомогти ефективно планувати своє навчання та підготовку до вступу.

Вправи:

1. Складання розкладу. Учасники створюють персональний розклад навчальних занять, враховуючи свої основні заняття, такі як уроки, заняття в гуртках, самостійне навчання та інші важливі аспекти життя. Ця вправа допомагає юнакам зрозуміти, як важливо правильно розподіляти час між навчанням і іншими обов'язками, що сприяє кращій організації та зменшенню стресу. Вони також вчаться визначати найбільш продуктивний час для роботи та відпочинку, щоб зберігати баланс.

2. Техніка тайм-менеджменту. Учасники ознайомлюються з основними техніками управління часом, такими як метод "Помодоро" (робота з таймером, чергуючи короткі інтервали роботи з перервами) чи метод «80/20» (фокус на найбільш важливих завданнях). Вправа включає планування завдань на день або тиждень з урахуванням пріоритетів і терміновості. Це допомагає учасникам зрозуміти, як бути продуктивними, ефективно управляти своїм часом та знижувати ймовірність відкладання справ на потім (прокрастинація).

3. Вправа «Моя навчальна стратегія». Кожен учасник розробляє стратегію для свого навчання, яка включає методи та ресурси, що будуть найбільш ефективними для його розвитку в конкретних дисциплінах. У цій вправі також розглядаються способи підготовки до вступу, використання додаткових матеріалів (книг, онлайн-курсів, репетиторів) та організація самопідготовки. Юнаки повинні подумати, як найкраще поєднати різні типи діяльності (навіть поза навчанням), щоб досягти максимального успіху.

Підведення підсумків заняття. Під час обговорення результатів вправ учасники зможуть поділитися своїми стратегіями і планами для покращення організації свого навчального процесу. Вони також обговорюють, як важливо налаштувати себе на регулярний та систематичний підхід до навчання, що дозволить досягти не лише успіху в навчанні, але й забезпечить успішну підготовку до вступу

Заняття 9. Перешкоди та їх подолання.

Мета: Навчити юнаків долати страхи та сумніви, які виникають при виборі професії.

Вправи:

1. Робота з афірмаціями. Учасники складають позитивні афірмації (ствердження), які допомагають долати внутрішні бар'єри та сумніви. Це можуть бути фрази на кшталт «Я здатний досягти успіху», «Я маю всі необхідні навички для вибору правильного шляху». Афірмації сприяють розвитку впевненості в собі, покращують самосприйняття та допомагають зменшити негативні внутрішні переконання, які можуть стримувати від активних дій. Учасники обговорюють, як правильно використовувати афірмації в повсякденному житті, щоб підтримати себе в моменти сумнівів.

2. Вправа «Техніка маленьких кроків». Ця вправа допомагає розподілити великі та складні завдання на дрібніші етапи, щоб не відчувати перевантаження та тривоги. Учасники аналізують перешкоди, що стоять на шляху до вибору професії, і ділять їх на маленькі, досяжні кроки. Це дозволяє знижувати рівень стресу і страху, оскільки маленькі кроки здаються легшими і реальнішими для виконання. Під час обговорення вони також можуть ділитися прикладами з власного досвіду, коли використання цієї стратегії допомогло їм долати труднощі.

3. Дискусія про підтримку оточення. Під час цієї вправи учасники обговорюють важливість підтримки з боку родини, друзів і наставників у процесі вибору професії. Вони діляться прикладами того, як підтримка оточення допомогла їм подолати сумніви або подолати складнощі на шляху до мети. Також обговорюється, як важливо мати здорові стосунки з людьми, які підтримують розвиток, і як знайти однодумців, котрі надихатимуть на досягнення професійних цілей.

Підведення підсумків заняття. Під час рефлексії учасники розглядають, як подолання внутрішніх страхів та сумнівів дозволяє зняти бар'єри на шляху до вибору професії та досягнення цілей. Вони усвідомлюють важливість

маленьких кроків, що наближають до бажаної мети, а також роль підтримки з боку оточення у подоланні труднощів

Пропонуємо також додаткові заходи, які допоможуть учасникам отримати більш глибоке розуміння процесу професійного самовизначення. Це можуть бути індивідуальні консультації з психологом, що дозволять кожному отримати персоналізовану підтримку у розв'язанні особистих питань щодо вибору професії та подолання внутрішніх сумнівів. Тестування на професійну орієнтацію допоможе визначити, які професії найбільше відповідають інтересам і здібностям учасників. Зустрічі з успішними людьми різних професій надають можливість дізнатися більше про реальний досвід та кар'єрні шляхи, а також отримати цінні поради від тих, хто досяг значних результатів у своїй діяльності. Відвідування виставок та ярмарків вакансій дає змогу учасникам безпосередньо ознайомитись із ринком праці, поспілкуватися з роботодавцями і дізнатися більше про актуальні можливості для професійного розвитку.

Так як більшість старшокласників СЗШ займається в школі не повний тиждень або навчається в дистанційному режимі через воєнний стан в країні, то батьки більшості учнів не надали згоди на участь дітей в тренінгу через проблему пошуку безпечного приміщення. Очікується, що в повоєнний час організація тренінгу за розробленим сценарієм стане ефективним інструментом для допомоги учням з професійним самовизначенням, у тому числі тренінг передбачає надання учням психологічної допомоги.

Висновки до розділу III

Психологічний супровід процесів особистісного та професійного самовизначення молоді є важливим напрямом роботи психолога в освітніх установах. Основною метою цього супроводу для старшокласників є поступове

формування в учнів здатності самостійно та усвідомлено планувати, коригувати й реалізувати свої професійні перспективи.

Психологічний супровід являє собою цілісну систему, яка складається з різних елементів або компонентів, що також є її невід'ємними етапами. У цьому процесі, що розвивається з часом, можна виділити три ключові компоненти: діагностика (моніторинг), що слугує основою для визначення цілей; відбір і застосування методичних засобів; а також аналіз проміжних і підсумкових результатів, який дозволяє коригувати подальші дії.

Ефективна організація системи психологічного супроводу професійного самовизначення старшокласників сприяє формуванню їх готовності до вибору професії, розвитку професійних інтересів, орієнтації на роботу, цінностей праці, а також сприяє процесам професійного самовизначення та самореалізації. Вона також навчає молодь знаходити сенс у навчальній та професійній діяльності, що робить їхнє життя більш усвідомленим.

При супроводі юнаків у процесі професійного самовизначення важливо застосовувати комплексний підхід, що включає використання проєктивних і стандартизованих тестів для оцінки особистісних характеристик, обговорення результатів тестування, а також організацію зустрічей з професіоналами та екскурсій до підприємств. Важливо також проводити тренінги на розвиток навичок прийняття рішень і емоційного здоров'я, навчати технікам релаксації та стрес-менеджменту, а також допомагати формувати короткострокові та довгострокові цілі. Застосування цих рекомендацій сприятиме ефективному професійному самовизначенню старшокласників, підвищуючи їхню готовність до вибору професії відповідно до їхніх інтересів, здібностей та життєвих цінностей. Було розроблено психологічний тренінг «Психологічний супровід юнаків на етапі професійного самовизначення» на 9 занять, кожне по 90 хвилин. Тренінг направлений на допомогу старшокласникам у професійному самовизначенні.

ВИСНОВКИ

1. Професійне самовизначення – це мотивована цілеспрямована діяльність щодо визначення стратегії професійного розвитку, проявом якої постає самоактуалізація як прагнення до повного вияву і розвитку власних особистісних можливостей. Психологи виділяють об'єктивні та суб'єктивні чинники, що впливають на вибір професії. Процес професійного самовизначення охоплює весь період шкільного навчання дитини.

2. Структура професійного самовизначення юнаків включає когнітивно-рефлексивний компонент, що сприяє усвідомленню власних знань, здібностей та особистісних якостей, дозволяючи приймати обґрунтовані рішення щодо професійного шляху. Емоційно-ціннісний аспект пов'язаний із задоволенням від процесу вибору професії та формуванням позитивного ставлення до неї. Орієнтовно-поведінковий компонент допомагає діяти рішуче та самостійно, плануючи свою кар'єру та адаптуючись до змін. Важливим є також ціннісно-смысловий компонент, що формує відповідальне ставлення до професійної діяльності. Разом ці складові дозволяють молодій людині не лише обґрунтовано обирати професію, а й досягати успіху в ній, створюючи міцний фундамент для професійного зростання та самореалізації.

3. Професійне самовизначення є безперервним процесом, що охоплює все життя. Тому профорієнтаційна робота повинна надати старшокласникам цілісну основу, що включає ідеологію, методологію та інструменти для вибору та планування професійної кар'єри. Психолого-педагогічний супровід у цьому процесі має зосереджуватися на розвитку внутрішніх психологічних чинників, передбачати активну співпрацю між усіма учасниками освітнього середовища (адміністрація, педагоги, батьки, учні) та здійснюватися у трьох ключових напрямках: психопрофілактика, психодіагностика, психокорекція та розвиток.

4. В проведенні емпіричного дослідження психологічних особливостей професійного самовизначення випускників прийняли участь учні СЗШ м.

Кривий Ріг, всього 36 учнів (10 та 11 класи), серед них 20 дівчат та 16 хлопців віком 16-17 років. Для оцінювання психологічних особливостей професійного самовизначення випускників нами було обрано таке методичне забезпечення: опитувальник «Ваша майбутня професія» Л. Н. Лучко; методика визначення професійної спрямованості Б. Басса; методика К. Замфір (в модифікації А. Реан) для вивчення мотивації професійної діяльності; тестова методика «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувач САМОАЛ).

5. Проведене дослідження за методикою «Ваша майбутня професія» Л. Лучко дозволило виявити, що більшість учнів мають високий рівень професійного самовизначення. За методикою визначення професійної спрямованості Б. Басса також більшість учнів має високий рівень розвитку професійної спрямованості та самооцінки професійної визначеності. Було виявлено наявність значущого кореляційного зв'язку між адекватністю уявлення про майбутню професію та професійною спрямованістю учнів. За методикою визначення професійної мотивації К.Замфіра (у модифікації А. А. Реана) у більшості учнів переважає внутрішня мотивація, також у значній частині учнів виявлена зовнішня негативна мотивація та зовнішня позитивна мотивація у третини учнів. Було виявлено наявність значущого кореляційного зв'язку між направленістю мотивації учнів та рівнем їх професійного самовизначення. За тестовою методикою «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАЛ) було виявлено, що половина учнів мають високий рівень розвитку професійно значущих якостей та високу здатність до самоактуалізації, Було виявлено наявність значущого кореляційного зв'язку професійною спрямованістю учнів та здатністю до самоактуалізації та розвиненістю професійно значущих якостей.

6. Психологічний супровід процесів особистісного та професійного самовизначення молоді є важливим аспектом роботи психолога в освітніх установах. Головною метою цього супроводу для старшокласників є формування здатності планувати та реалізувати свої професійні перспективи. Система психологічного супроводу складається з трьох ключових компонентів:

діагностика, що визначає цілі; відбір та застосування методичних засобів; аналіз проміжних і підсумкових результатів для корекції дій. Ефективна організація цієї системи сприяє готовності старшокласників до вибору професії, розвитку інтересів та цінностей праці, а також допомагає їм знаходити сенс у навчальній та професійній діяльності, що робить життя більш усвідомленим.

7. При супроводі юнаків у процесі професійного самовизначення важливо використовувати комплексний підхід, що включає проєктивні та стандартизовані тести для оцінки особистісних характеристик, обговорення результатів тестування, організацію зустрічей з професіоналами та екскурсії до підприємств. Також необхідно проводити тренінги для розвитку навичок прийняття рішень і емоційного здоров'я, навчати релаксації та стрес-менеджменту, а також допомагати формувати короткострокові та довгострокові цілі. Це сприятиме ефективному професійному самовизначенню старшокласників, підвищуючи їх готовність до вибору професії відповідно до інтересів, здібностей і життєвих цінностей. Було розроблено психологічний тренінг «Психологічний супровід юнаків на етапі професійного самовизначення» на 9 занять, кожне по 90 хвилин. Тренінг направлений на допомогу старшокласникам у професійному самовизначенні. Так як більшість старшокласників навчається в дистанційному режимі через воєнний стан в країні, то батьки більшості учнів не надали згоди на участь дітей в тренінгу через проблему пошуку безпечного приміщення. Очікується, що в повоєнний час організація тренінгу за розробленим сценарієм стане ефективним інструментом для допомоги учням з професійним самовизначенням, у тому числі тренінг передбачає надання учням психологічної допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Арцишевська О. Сутнісний аналіз самовизначення людини. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Філософські науки*. 2019. № 11. С. 9–12.
2. Баліка М. Психологічні аспекти професійного самовизначення сучасних старшокласників. *Science of XXI century: development, main theories and achievements*. 2022. С. 118-120.
3. Барчі Б.В., Розман А.М. Проблеми професійного самовизначення старшокласників *Наука майбутнього: збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених*. 2021. № 1(7). С.3-7.
4. Боднар А. Я., Рибалочка К. А. Особливості професійного самовизначення сучасних студентів. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. Том 3. С. 3-10.
5. Бугерко Я. М., Гірняк Г.С. Соціально-психологічні чинники професійного самовизначення студентів закладів вищої освіти. *Наукові записки*. Серія: Психологія. №1(3). 2024. С. 18-24.
6. Варнавська І.В. Труднощі професійного самовизначення підлітків. *Лютневі наукові читання: LX Міжнародна науково-практична інтернет-конференція*. м. Київ. 1 лютого 2021 р. 272 с.
7. Гордійчук К. Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників. *Психологія: реальність і перспективи*. Збірник наукових праць РДГУ. Вип. 13. Рівне, 2019. 201 с.
8. Горський С.В. Питання професійного самовизначення особистості. *Судово-психологічна експертиза. Застосування поліграфа та спеціальних знань в юридичній практиці: Електронний журнал* 2022. № 3 (22). URL: <https://tinyurl.com/43x94nzu> (дата звернення: 30.08.2024).
9. Гриньова М.В., Кононова М.М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астроя, 2021. 384 с.

10. Гудименко К. М. Професійне самовизначення старшокласників як психолого-педагогічна проблема. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2015. № 2 (46). С. 227–232.
11. Залановська Л. Психологічні основи професійного самовизначення старшокласників: теоретичний аспект. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2021. № 2 (51). С. 12-17
12. Калюжна І. П. Тренінг професійного самовизначення: навчально-методичний посібник під наук.ред. В.Р. Міляєвої. К.: Альфа Реклама, 2019. 80 с.
13. Клибанівська Т. М. Професійне самовизначення та професійне становлення старшокласників. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 1 (57). С. 32-39.
14. Кожан Т. О. Професійна орієнтація : навч. посіб. К. : КНЕУ, 2009. 214 с.
15. Лупійко Л. В., Бунчук А. О. Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників. Актуальні проблеми теоретичної та консультативної психології : матеріали V Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. № 2. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. С. 59-62.
16. Мартиненко О.О. Загальні особливості професійного самовизначення сучасних старшокласників. *Габітус. Психологія особистості*. №16. 2020. С. 152-155.
17. Матриця вибору професії.
URL: <http://www.tpal.com.ua/spase/psyhsl/doc/samvizn/matr.pdf> (дата звернення: 18.08.2024).
18. Міляєва В.Р., Калюжна І. П. Особливості психологічно-педагогічного супроводу професійного самовизначення старшокласників. 2019. № 2 (16). С. 80-84.
19. Мосол Н. О., Бондар Г.О. Сучасні методи активізації професійного самовизначення старшокласників. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 1. С. 88-93.

20. Олійник К. Напрями та методи соціально-психологічної діяльності щодо професійного самовизначення старшокласників. *Psychology Travelogs*. 2023. № (4). Р. 44–51.

21. Охріменко З.В. Проблема професійного консультування старшокласників в рамках соціального партнерства. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Неперервна освіта нового сторіччя: досягнення та перспективи». 2016. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/704886/1/%D0%9E%D1%85%D1%80%D1%96%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%97.%D0%92.%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%20%281%29.doc.pdf> (дата звернення: 18.08.2024).

22. Петриченко Л. Професійне самовизначення особистості як психолого-педагогічна проблема. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2023. Том11. №5. С. 52-58.

23. Піддячий М. І. Підготовка старшокласників до професійної діяльності в умовах профільного навчання: монографія. К.: Педагогічна думка. 2008, 288 с.

24. Поліщук О. Р. Підготовка старшокласників до вступу до закладів вищої освіти: соціально-психологічний вимір : монографія / Олена Поліщук ; МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань : Візаві, 2022. 215 с.

25. Пророк Н. В. Психологічні особливості особистісно-професійного саморозвитку практичного психолога. Проблеми сучасної психології : 86 *Збірник наукових праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ*. 2019. №14. С. 655-665.

26. Професійна орієнтація : підручник / за ред. О. М. Ігнатович. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 240 с.

27. Професійне самовизначення учнівської молоді в умовах освітнього округу : монографія /Л. А. Гуцан, О. Л. Морін, З. В. Охріменко, О. М.

Пархоменко, Л. І. Гриценко ; І. І. Ткачук , за ред. О. Л. Моріна. Харків: «Друкарня Мадрид». 2016, 220 с.

28. Професійна орієнтація старшокласників: теорія і практика: науково-методичний посібник. За ред. О. В. Мельника. К.: “Четверта хвиля”, 2009. № 1. 230 с.

29. Професійна орієнтація : підручник [для студентів] / Єгорова Є. В., Ігнатович О. М., Кобченко В. В., Литвинова Н. І., Марченко І. Б., Мерзлякова О.Л., Синявський В. В., Татаурова-Осика Г. П., Шевенко А. М. ; [за ред. О. М. Ігнатович]. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 240 с.

30. Радченко О. Б. Психологічний супровід становлення професійного самовизначення здобувачів професійно-технічної освіти. *Вісник післядипломної освіти*. 2018. № 6 (35). С. 108-120.

31. Руденко Л.А. Професійне самовизначення молоді: шляхи вирішення проблеми. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2010. № 24. С. 126-130.

32. Савченко Ю. Ю. Психолого-педагогічний супровід обдарованої дитини підліткового віку в професійному і особистісному самовизначенні. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. № 12 (43). С. 13-18.

33. Сердюк Н.І., Кейдун Ю., Психологічні чинники професійного самовизначення старшокласників. Збірник тез наукових доповідей студентів. Том 2. *Філологічні науки*. 2019. С. 185-186.

34. Столярчук О.А., Сергєєнкова О.П. Проблема усвідомлення особистістю покликання: теоретико-емпіричні аспекти. *Габітус*. 2022. Вип. 41. С. 192–196.

35. Федоренко Л. П. Психологічний супровід підвищення ефективності професійного самовизначення випускників сільських шкіл. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. VI: Психологія обдарованості. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, Випуск 16, 2019. С. 369-379.

36. Федоренко Л. П. Специфіка професійного самовизначення випускників сільських шкіл (за результатами констатувального експеримента) Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 17 (62)'. 2022. URL: [https://doi.org/10.31392/NPUnc.series12.2022.17\(62\).10](https://doi.org/10.31392/NPUnc.series12.2022.17(62).10) (дата звернення: 18.08.2024).

37. Хлестова С.С. Сучасні підходи до трактування поняття «професійне самовизначення». *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. №83. 2022. С. 62-65.

38. Циба Н. В. Професійне самовизначення та феномен професійної деформації психологів. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2019. №2. С. 145-149.

39. Чечко І.І. Професійне самовизначення старшокласників в контексті профорієнтаційної роботи в закладах загальної середньої освіти. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 1. С. 146–152.

40. Чорна І. М., Чернишова С. С. Професійне самовизначення старшокласників у призмі діяльності шкільного психолога. «Світ наукових досліджень» : збірник матеріалів Міжнародної мультидисциплінарної наук. конф. м. Ополе, Польща (Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji w Opolu), 21-22 листопада 2023. Випуск 24. С.210-212.

41. Шевенко А.М. Професійне самовизначення старшокласників як цілеспрямований процес. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 2021. Volume 7. Issue 8 (52). С. 72-81.

42. Шевенко, А. М. Комплексна навчально-розвивальна програма цілеспрямованого професійного самовизначення старшокласників. *Перспективи та інновації науки*. 2021. № 3 (3). с.340-355.

43. Якимович О.Н. Професійне самовизначення молоді як соціальна проблема. *Габітус. Спеціальні та галузеві соціології*. № 61. 2024. С. 54-58.

44. Bohanon H., Castillo J., Afton M. Embedding Self-Determination and Futures. Planning Within a Schoolwide Framework Intervention in School and Clinic. 2015. № 50 (4) P. 203-20.

45. Field S., Hoffman A. and Posh M. Self-determination in adolescence. *Development perspective. Correctional and special education*. 1977. №18 (5). P. 285-293.
46. Gaoni B., Neumann M. Supervision from the point of view of the supervisee. *American Journal of Psychotherapy*. 1974. №23, P. 108-114.
47. Kleinbeck V. *Motivation und Berufswahl*. Göttingen : Hogrefe, 1995. 200 p.
48. Lewin K., Dembo T., Festinger I., Sears P. *Personality and the Behavior Disorders. Levels of aspiration*. N.Y.: The Ronald Press Company 1994. P. 158.
49. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 4. P. 279-298.
50. Mansfield C.F. Motivating adolescents: Goals for Australian students in secondary schools. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*. 2010. Vol. 10. P. 44–55.
51. Mason, C., Field, S., & Sawilowsky, S. (2004). Implementation of self-determination activities and student participation in IEPs. *Exceptional Children*, 70(4), 441
52. Ramsey Marl E., Richard P. Manatt Self Concept and the School Professional. *American Secondary Education* 3. 1973. № 3. P. 34-38.
53. Super D.E. *Vocational Development*. N. Y., 1957. 319 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Ваша майбутня професія» Л. Н. Лучко

Методика призначена для виявлення уявлень учнів про характер та особливості роботи по обраній ним професії.

Аркуш запитань

1. Я бажаю працювати:

а) у приміщенні;

б) на відкритому повітрі;

в) у нестандартних умовах (у горах, на морі, у лісі, під землею тощо);

г) із чергування умов.

2. Я бажаю, щоб режим моєї роботи був:

а) чітким (початок і кінець роботи не змінювався);

б) змінним (то з ранку, то ввечері);

в) вільним, гнучким (початок і кінець роботи визначався би мною);

г) ненормованим (непередбачені виклики, нічні зміни, затримки з роботи тощо).

3. Мені зручно працювати:

а) сидячи (за столом, за пультом тощо);

б) стоячи;

в) у роз'їздах;

г) почергово на постійному місці роботи і у роз'їздах.

4. Бажано було б, щоб робота була пов'язана з:

а) простими механізмами, ручними операціями;

б) машинами і механізмами з ручним керуванням;

в) автоматичним і автоматизованим обладнанням;

г) функціональним знаряддям (мова, засоби впливу на емоції людини, функціональні можливості організму).

5. Я бажаю усю роботу виконувати:

а) самотійно;

б) самотійно, але щоб навколо були люди;

в) у колективі, спільно з іншими;

г) з людьми, спілкуючись і керуючи ними.

6. Мені більше подобається робота, де:

а) точні рухи;

б) координація рухів;

в) кмітливість рухів;

г) велика сила.

7. У моїй майбутній роботі важливими є:

- а) стійкість уваги;
- б) спостережливість;
- в) пам'ять;
- г) передбачення.

8. Успішність моєї майбутньої роботи залежить від:

- а) технічної кмітливості, оперативного мислення;
- б) здатності уявити майбутній предмет праці;
- в) самоконтролю і спостережливості;
- г) емоційності, вміння контактувати з іншими людьми.

9. Майбутню роботу я бажаю виконувати:

- а) по плану, якій надається;
- б) по плану, але здобувати нову інформацію;
- в) по плану, але мати можливість змінювати його;
- г) оперативно, коли у процесі роботи ставляться нові завдання, проблеми.

10. У процесі роботи краще відповідати:

- а) тільки за себе, за наслідки виконання свого завдання;
- б) виконання завдання групою;
- в) за роботу механізмів, техніку безпеки;
- г) за суспільні матеріальні цінності.

11. Мені подобається робота, в якій необхідно:

- а) визначати риси предметів, їх якості;
- б) перетворювати, обробляти предмети;
- в) знаходити нові продукти праці, проявляти винахідливість;
- г) здійснювати вплив на інших людей.

12. Мені подобається:

- а) оцінювати продукцію, мати уявлення про якості об'єктів;
- б) обслуговувати людей;
- в) знаходити нові варіанти вирішення завдань, нові результати;
- г) налагоджувати виробничі процеси, діяльність.

13. Я бажаю, щоб майбутня робота була пов'язана з:

- а) керівництвом людьми, виробничим колективом;
- б) вихованням і навчанням дітей;
- в) переборюванням стихійних сил природи;
- г) комфортним, спокійним положенням.

14. Я бажав би, щоб результати майбутньої роботи були:

- а) малопомітними, відомими лише вузькому колу спеціалістів;
- б) відомі колективу, широкому колу спеціалістів;
- в) відомі всій країні, широко висвітлювалися пресою;

г) всесвітньо відомі.

15. Я бажаю, щоб від результатів моєї роботи:

- а) залежала лише моя зарплатня;
- б) безпосередньо залежало виконання завдання відділом, групою;
- в) залежало життя і здоров'я людей;
- г) мир на планеті.

16. Після закінчення роботи:

- а) бажав би відключитися від неї, займатися своїми справами;
- б) цікаво було б поміркувати про неї вдома;
- в) ні про що інше не міркував би, продовжував би займатися нею;
- г) не думав би про роботу до наступного ранку.

17. Бажаю, щоб робота була:

- а) близько з будинком, де мешкаю;
- б) цікава, а далеко чи близько від помешкання, де я проживаю – не важливо;
- в) не пов'язана з відрядженнями;
- г) далеко від помешкання, де я проживаю.

Кожна відповідь, яка стосується того, або іншого запитання відмічається у бланку відповідей (табл. 1).

Таблиця 1

Бланк відповідей

№	Відповіді			
	а	б	в	г
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				

Підрахування результатів, дозволить визначити, чим керуються школярі при виборі професії, які мотиви превалюють при цьому, наскільки цей вибір є усвідомленим.

Таблиця протиріччя зв'язків і методики: «Ваша майбутня професія»

1а	13в
1б	3а, 4в, 6а, 13г
1в	2а, 9а, 13г, 16а, 16г, 17в
1г	2а, 13г, 16г, 17в
2а	3в, 3г, 4г, 5г, 7г, 8г, 9г, 10б, 10в, 10г, 11в, 12в, 12г, 9г, 11г, 13в, 13г, 15г, 16в, 17б
2в	13в, 13г, 16а, 16г, 17а, 17в
2г	13г, 16а, 16г, 17а, 17в
3а	4г, 6г, 13б, 13в
3б	13г
3в	13г, 17а, 17в
4а	5г, 8г, 11г, 12г, 13а
4б	5в, 5г, 8г, 11в, 11г, 12г, 13а, 13г
4в	5г, 6а, 6г, 7г, 8г, 9в, 10а, 11а, 11в, 12а, 12б, 13а, 13б, 13в, 14а, 15а, 16в
4г	12г
5а	10а, 12б, 12г, 13а, 13б
5б	10а, 13а, 13б
5в	10а
5г	6а, 6г, 10а, 11б, 13г, 14а, 15а, 16а, 16г
6а	8г, 12г, 13а, 13в
6б	12г, 13а
6в	7г, 8а, 8б, 8г, 10б, 11в, 11г, 12в, 12г, 13а, 13б
6г	8а, 11а, 11в, 12а, 12в, 12г, 13а
7г	13г, 15а, 16а, 16г
8а	9а
8в	13г
8г	10а, 11б, 11в, 13г, 14а, 15а, 16а, 16г
9а	11в, 11г, 12в, 13в
10а	11а, 12г, 13а, 13б, 15б, 15в, 15г
10б	13г, 15а, 16а, 16г
10в	11в, 11г, 12в, 12г, 13а, 13б, 13г
10г	11б, 11в, 12в, 12г, 13г
11а	12в, 13а, 13б, 13в
11б	12а, 13а

11В 13Г, 15а, 16а, 16Г
 11Г 13Г, 14а, 15а, 16а, 16Г
 12Б 13Г, 16В
 12В 13Г, 15а, 16а, 16Г
 12Г 13Г, 14а, 15а, 16а, 16Г
 13а 14а, 15а, 16а, 16Г
 13Б 14а, 15а, 16а, 16Г
 13В 15а, 16а, 16Г, 17а, 17В
 13Г 15Б, 15В, 16Б, 16В, 17Б, 17Г
 14Б 15а, 16а, 16Г
 14В 15а, 16а, 16Г
 14Г 15а, 16а, 16Г
 15а 16Б, 16В
 15Б 16Б, 16Г
 15В 16а, 16Г, 17а
 15Г 16а, 16Г, 17а
 16а 17Б, 17Г
 16Г 17Б

Аналіз результатів проводиться поетапно.

За таблицею протиріч зв'язків визначається ступінь адекватності його уявлень про майбутню професію. При цьому спочатку по вертикалі визначається відповідь на 1-е питання і по горизонталі шукають його перетин з відповідями на наступні питання, починаючи з другого. Потім визначається відповідь на 2-е питання і по горизонталі шукають перетин починаючи з 3-го питання. Останній етап: на основі відповідей складається опис бажаної професії в співвідношенні з виучуваною і з тою, яку досліджуваний буде освоювати в майбутньому. Це дозволяє визначити ступінь усвідомлення вибору майбутньої професії.

Методика визначення професійної спрямованості Б. Басса

Мета тесту: Визначити види спрямованості особистості

Методика діагностики спрямованої особистості Б. Басса складається з 27 пунктів – думок по кожному з яких можливі варіанти відповідей, які відповідають трьом основним видам спрямованості особистості. За допомогою зазначеної методики виявляються наступні спрямованості: 1 – спрямованість на себе (Я) – орієнтація на пряму винагороду і задоволення безвідносно роботи, агресивність у досягненні статусу, владність схильність до суперництва, дратівливість тривожність, інертність; 2 – Спрямованість на спілкування (С) – прагнення за будь яких умов підтримувати відносини з людьми, орієнтація на спільну діяльність, але частково у збиток виконання конкретних завдань або наданню щирої допомоги людям, орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в прихильності та емоційних відносинах з людьми. 3 – спрямованість на правду (Д) – зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконання роботи як найкраще, орієнтація на ділову співпрацю, здатність відстоювати на користь справи власну думку, яка корисна для досягнення загальної мети.

Методика складається з тексту опитувальника та бланка відповідей.

Учням було запропоновано відповісти на запитання тесту, який містить 27 суджень, на кожне з яких дається три відповіді (а, б, в).

Потрібно вибрати одну з відповідей, яка найбільше відповідає дійсності, та записати її на бланку для відповідей у стовпчику «Найбільш привабливо». Потім слід обрати одну відповідь, яка найменше відповідає реальності та записати її на бланку для відповідей у стовпчику «Найменш привабливо». Кожна відповідь у стовпчику «Найбільш привабливо» – 2 бали, відповідь у стовпчику «Найменш привабливо» – 0 балів, відповідям, що не потрапили в жодний стовпчик – 1 бал.

Текст методики

1. Найбільше задоволення одержую від:

- а) схвалення моєї роботи;
- б) усвідомлення того, що робота виконана добре;
- в) усвідомлення того, що мене оточують друзі.

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

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

3. На мою думку, кращим педагогом є той, хто:
- а) цікавиться учнями та має до кожного індивідуальний підхід;
 - б) зацікавлює своїм предметом так, що учні з задоволенням вивчають цей предмет;
 - в) створює в колективі таку атмосферу, у якій кожен учень може висловити свою думку.
4. Мені подобається, коли люди:
- а) радіють за виконану роботу;
 - б) із задоволенням працюють у колективі;
 - в) прагнуть виконати свою роботу краще за інших.
5. Я бажав би, щоб мої друзі:
- а) були доброзичливими та допомагали людям, коли це необхідно;
 - б) були вірними та відданими мені;
 - в) були розумними та цікавими.
6. Кращими друзями я вважаю тих:
- а) із ким маю добрі стосунки;
 - б) на кого завжди можна покластися;
 - в) хто може багато досягнути в житті.
7. Найбільше мені не подобається:
- а) коли в мене щось не виходить;
 - б) коли розладнуються стосунки з товаришами;
 - в) коли мене критикують.
8. На мою думку, дуже погано, коли педагог:
- а) приховує свої антипатії до деяких учнів, насміхається та дражнить їх;
 - б) викликає дух суперництва в колективі;
 - в) недостатньо добре знає предмет, який викладає.
9. У дитинстві мені найбільше подобалося:
- а) проводити час із друзями;
 - б) відчуття виконаної справи;
 - в) коли мої вчинки схвалювали.
10. Я бажав би бути схожим на тих, хто:
- а) досягнув успіху в житті;
 - б) справді закоханий у свою справу;
 - в) відзначається доброзичливістю і товариськістю.
11. Школа насамперед має:
- а) навчати вирішувати завдання, які ставить життя;
 - б) розвивати індивідуальні здібності учнів;
 - в) виховувати риси, які допомагають встановлювати стосунки з людьми.
12. Якби я мав більше вільного часу, то використовував би його:

- а) для спілкування з друзями;
- б) для відпочинку;
- в) для самоосвіти та улюблених справ.

13. Найбільших успіхів я досягаю, коли:

- а) працюю з людьми, до яких відчуваю симпатію;
- б) маю цікаву роботу;
- в) отримую винагороду за свої зусилля.

14. Мені подобається, коли:

- а) інші люди поважають мене;
- б) я відчуваю задоволення від добре виконаної роботи;
- в) я маю час приємно спілкуватися з друзями.

15. Якби про мене написали в газеті, то краще було б, щоб:

- а) розповіли про якусь цікаву справу, пов'язану із навчанням, працею або спортом, у якій я брав участь;
- б) написали про мою діяльність;
- в) обов'язково розповіли про колектив, у якому я працював.

16. Найкраще я навчаюся, коли викладач:

- а) має до мене індивідуальний підхід;
- б) може зацікавити своїм предметом;
- в) колективно обговорює проблеми, що вивчаються.

17. Для мене не має нічого гіршого за:

- а) образу власної гідності;
- б) невдачу під час виконання важливої справи;
- в) втрату друзів.

18. Найбільше я ціную:

- а) успіх;
- б) можливості спільної праці;
- в) здоровий глузд та інтуїцію.

19. Я не поважаю людей, які:

- а) вважають себе гіршими за інших;
- б) часто сваряться та конфліктують;
- в) заперечують все нове.

20. Приємно, коли:

- а) працюєш над важливою справою;
- б) маєш багато друзів;
- в) усім подобаєшся та викликаєш схвалення.

21. На мою думку, керівник повинен бути насамперед:

- а) доступним;
- б) авторитетним;

в) вимогливим.

22. У вільний час я з цікавістю прочитав би книжки:

- а) про те, як знайти друзів та налагодити добрі стосунки з оточуючими;
- б) про життя відомих людей;
- в) про останні досягнення науки та техніки.

23. Якби в мене були здібності до музики, я бажав би бути:

- а) диригентом;
- б) композитором;
- в) солістом.

24. Я хотів би:

- а) вигадати цікавий конкурс;
- б) перемогти в конкурсі;
- в) організувати конкурс і керувати ним.

25. Для мене важливо знати:

- а) що я бажаю зробити;
- б) як досягнути мети;
- в) як організувати людей для досягнення мети.

26. Людина повинна прагнути до того, щоб:

- а) інші люди схвалювали її вчинки;
- б) передусім виконувати свою справу;
- в) її не можна було б критикувати за виконану роботу.

27. Найкраще я відпочиваю у вільний час, коли:

- а) спілкуюся з друзями;
- б) переглядаю цікаві фільми;
- в) займаюся своєю улюбленою справою.

Методика К. Замфір (в модифікації А. Реан) для вивчення мотивації професійної діяльності

Дана методика дає змогу розрізнення внутрішньої та зовнішньої мотивації. Важливо пам'ятати, що внутрішня мотивація виявляється, коли особа цінує саму діяльність як таку. З іншого боку, зовнішня мотивація виникає, коли професійна діяльність спрямована на задоволення зовнішніх потреб, таких як соціальний престиж, заробітна плата і т. д. Зовнішні мотиви поділяються на позитивні та негативні. Позитивні зовнішні мотиви є більш ефективними і бажаними з усіх точок зору, порівняно з негативними зовнішніми мотивами. Внутрішня мотивація – це сила, що призводить до дій, що виникає з самого внутрішнього бажання чи інтересу особи. Особа, яка діє з внутрішньою мотивацією, зазвичай відчуває внутрішнє задоволення від самого процесу виконання завдання чи досягнення мети. Внутрішньо мотивовані особи рухаються вперед, спираючись на свої власні цілі, цінності та інтереси

Зовнішньо позитивна мотивація – це стимули чи винагороди, які надаються ззовні та мають на меті посилити певні дії чи поведінку. Це може включати похвалу, винагороди, заохочення та інші позитивні впливи. Особа, що має зовнішньо позитивну мотивацію, може бути стимульована до дій обіцянкою винагороди або заохоченням. Зовнішньо негативна мотивація – це стимули чи загрози негативних наслідків, які також надходять із зовнішнього середовища. Це може включати кару, втрату винагороди, критику або інші негативні впливи. Особа, яка має зовнішньо негативну мотивацію, може уникати певних дій або змінювати свою поведінку, щоб уникнути негативних наслідків. Ці три типи мотивації можуть взаємодіяти в різних ситуаціях та грати різні ролі в формуванні поведінки та досягненні цілей.

Методика застосовується для діагностики мотивації професійної діяльності.

В основу покладена концепція про зовнішню та внутрішню мотивацію. Про внутрішній тип мотивації потрібно говорити, коли для особистості має значення сама діяльність. Якщо ж основою мотивації професійної діяльності є прагнення до задоволення інших зовнішніх потреб по відношенню до змісту самої діяльності (мотиви соціального престижу, зарплатні тощо), то в цьому випадку прийнято говорити про зовнішню мотивацію.

Самі ж зовнішні мотиви тут диференціюються на зовнішні позитивні та зовнішні негативні. Зовнішні позитивні мотиви, безперечно, більш ефективні та бажані ніж негативні мотиви.

Інструкція

Прочитайте перераховані нижче мотиви професійної діяльності та дайте оцінку їх значущості для Вас за п'ятибальною шкалою.

Таблиця 1

Бланк відповідей

№		У дуже незначній мірі	У достатньо незначній мірі	У невеликій, але значній мірі	У достатньо великій мірі	У дуже значній мірі
1	Грошове забезпечення					
2	Прагнення до просування по роботі					
3	Прагнення уникнення критики зі сторони керівника чи колег					
4	Прагнення уникати можливих покарань чи неприємностей					
5	Потреба у досягненні соціального престижу та поваги оточуючих					
6	Задоволення від самого процесу та результату роботи					
7	Можливість найбільш повної самореалізації саме в цій діяльності					

Обробка сирих даних:

Підраховуються показники внутрішньої мотивації (ВМ), зовнішньої позитивної (ЗПМ) та зовнішньої негативної (ЗНМ) у відповідності до наступних ключів:

$$ВМ = (\text{оцінка пункту 6} + \text{оцінка пункту 7}) / 2$$

$$ЗПМ = (\text{оцінка п. 1} + \text{оцінка п. 2} + \text{оцінка п.5}) / 3$$

$$ЗНМ = (\text{оцінка п. 3} + \text{оцінка п.4}) / 2$$

Показником значущості кожного типу мотивації буде число, яке знаходиться у межах від 1 до 5 (у тому числі можливо і дробове).

Інтерпретація:

На підставі отриманих результатів визначається мотиваційний комплекс особистості. Він уявляє собою тип співвідношення між собою трьох видів мотивації: ВМ, ЗПМ, ЗНМ. До найкращих, оптимальних мотиваційних комплексів слід відносити два типи сполучення:

$$ВМ > ЗПМ > ЗНМ \text{ та } ВМ = ЗПМ > ЗНМ.$$

Найгіршим мотиваційним комплексом є тип ЗНМ > ЗПМ > ВМ.

Між цими комплексами заключні проміжні з точки зору їх ефективності інші мотиваційні комплекси.

Потрібно враховувати не тільки тип мотиваційного комплексу, але й те, наскільки сильно один тип мотивації превалює над іншим по ступеню значущості.

Чим оптимальніший мотиваційний комплекс, чим більша активність, мотивована самим змістом діяльності, прагненням досягти в цій діяльності певних позитивних результатів, тим нижча емоційна нестабільність. І навпаки, чим більша діяльність досліджуваного, яка обумовлена мотивами уникнення (що починають превалювати над мотивами, що пов'язані з цінністю самої діяльності, а також над зовнішньою позитивною мотивацією), тим вище рівень емоційної нестабільності.

**Тест: «Визначення рівня самоактуалізації особистості»
(опитувач САМОАЛ)**

Хід роботи:

1. Одержати опитувач САМОАЛ, з допомогою якого проводиться дослідження.

2. З двох варіантів тверджень вибрати те, яке Вам більше подобається чи більш збігається з Вашими уявленнями, більш точно відображає Вашу оцінку. Необхідно вказати, що тут немає добрих чи поганих, правильних чи неправильних відповідей. Найкраща відповідь та, що дається зразу, імпульсивно.

3. Порівняти отриманий результат із загальним ключем № 1 та показниками ключа № 2 (за кожною з 11 шкал) і підрахувати свій результат.

4. Визначити рівень самоактуалізації у відсотках.

5. На основі проведеного дослідження оформити письмовий звіт.

Запитання тесту:

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.

Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.

2. А) Я дуже захоплений власною професією.

Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.

3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почувую себе зобов'язаним їй.

Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почувую себе зобов'язаним їй.

4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.

Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.

5. А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.

Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.

6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.

Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.

7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.

Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.

8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.

Б) Я докладаю зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.

9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.

Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.

10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.

Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.

11. А) Я люблю залишати приємне «на потім».

Б) Я не залишаю приємне «на потім».

12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.

Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.

13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.

Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.

14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.

Б) Я собі подобаюсь.

15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.

Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.

16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.

Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.

17. А) Досить часто мені нудно.

Б) Мені ніколи не буває нудно.

18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.

Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.

19. А) Інколи мені важко бути щирим.

Б) Мені завжди вдається бути щирим.

20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.

Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.

Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.

22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.

Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.

23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.

Б) Більшості людей егоїзм не властивий.

24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.

Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.

25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.

Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.

26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.

Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.

27. А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.

Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.

28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.

Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.

29. А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.

Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.

30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.

Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.

31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

32. А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.

Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.

33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.

Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.

34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами – це гарантує успіх.

Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.

35. А) Люди рідко дратують мене.

Б) Люди часто мене дратують.

36. А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.

Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.

37. А) Головне в житті – приносити користь і подобатись людям.

Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.

38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.

Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.

39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.

Б) Не варто необдумано висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.

40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.

Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.

41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.

Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.

42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.

Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.

43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.

Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.

44. А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.

Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.

45. А) Секс без любові не є цінністю.

Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.

46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.

Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.

47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.

Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.

48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.

Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.

49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.

Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.

50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти «за лінією найменшого опору».

Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.

51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.

Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.

52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.

Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.

53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.

Б) Я не люблю суперечок.

54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.

Б) Подібні речі мене не цікавлять.

55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї.

Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.

56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальновизнаними уявленнями.

Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.

57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.

Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.

58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.

Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.

59. А) Людині властиве прагнення до нового.

Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.

60. А) Я думаю, що вираз «вік живи – вік навчайся» є хибним.

Б) Вираз «вік живи – вік навчайся» я вважаю істинним.

61. А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.

Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.

62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.

Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.

63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.

Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.

64. А) Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов'язком.

Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов'язок.

65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.

Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.

66. А) Я намагаюся уникати засмучення.

Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.

67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.

Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.

68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.

Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.

69. А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.

Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.

70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.

Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.

71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.

Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.

72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.

Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.

74. А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.

Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.

75. А) Я впевнений, що кожен може прожити своє життя так, як йому хочеться.

Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.

76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.

Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.

77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.

Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.

78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.

Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.

79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.

Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.

80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.

Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.

81. А) Вираз «добро має бути з кулаками» я вважаю правильним.

Б) Навряд чи правильний вираз «добро має бути з кулаками».

82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.

Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.

83. А) Інколи я боюся бути самим собою.

Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.

84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.

Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.

85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.

Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.

86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.

Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.

87. А) Я намагаюся не бути «білою вороною».

Б) Я дозволяю собі бути «білою вороною».

88. А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.

Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.

89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.

Б) Я ніколи цього не соромлюсь.

90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.

Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.

91. А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.

Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.

92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.

Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.

93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.

Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.

94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.

Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.

95. А) Я впевнений в собі.

Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.

96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.

Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.

97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.

Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.

98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.

Б) Життя без кохання гірше, аніж нерозділене кохання в житті.

99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.

Б) Зазвичай розмова не складається через неухважність співрозмовника.

100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.

Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

Ключ № 1

Прагнення до самоактуалізації виявляється такими пунктами тесту:

1. Б	16. Б	31. Б	46. Б	61. А	76. А	91. А
2. А	17. Б	32. А	47. А	62. Б	77. Б	92. А
3. Б	18. А	33. Б	48. А	63. Б	78. Б	93. А
4. Б	19. Б	34. Б	49. Б	64. Б	79. Б	94. А
5. Б	20. Б	35. А	50. Б	65. Б	80. А	95. А
6. Б	21. А	36. Б	51. Б	66. Б	81. Б	96. Б
7. А	22. Б	37. Б	52. А	67. Б	82. Б	97. Б
8. Б	23. Б	38. Б	53. А	68. Б	83. Б	98. Б
9. А	24. Б	39. А	54. Б	69. А	84. А	99. А
10. А	25. А	40. Б	55. Б	70. Б	85. А	100. Б
11. А	26. Б	41. А	56. Б	71. Б	86. А	
12. Б	27. А	42. А	57. Б	72. А	87. Б	
13. А	28. А	43. Б	58. А	73. А	88. А	
14. Б	29. Б	44. А	59. А	74. Б	89. Б	
15. А	30. А	45. А	60. Б	75. А	90. А	

При проведенні тестування учням було запропоновано з двох варіантів тверджень вибрати те, яке найбільше подобається, чи більш збігається з їхніми уявленнями, більш точно відображає їхню оцінку. Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень самоактуалізації. Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами слід помножити на 1,5. Узагальнені результати проведення тестування показують рівні здатності до самоактуалізації та розвиненості професійно значущих якостей.

Вихідні дані для розрахунку коефіцієнта Пірсона для виявлення залежності між рівнем професійного самовизначення учнів та рівнем розвитку професійної спрямованості учнів, рівнем їх самооцінки професійної визначеності

	Опитувальник «Ваша майбутня професія» Л. Н. Лучко	Методика визначення професійної спрямованості Б. Басса	$x_i - \bar{x}$	$y_i - \bar{y}$	$(x_i - \bar{x}) * (y_i - \bar{y})$	$(x_i - \bar{x})^2$	$(y_i - \bar{y})^2$
1	2	20	-5	3,50	-17,21	24,173611	12,25
2	8	14	1	-2,50	-2,71	1,1736111	6,25
3	3	25	-4	8,50	-33,29	15,340278	72,25
4	5	17	-2	0,50	-0,96	3,6736111	0,25
5	10	9	3	-7,50	-23,13	9,5069444	56,25
6	5	19	-2	2,50	-4,79	3,6736111	6,25
7	6	18	-1	1,50	-1,38	0,8402778	2,25
8	14	4	7	-12,50	-88,54	50,173611	156,25
9	7	15	0	-1,50	-0,13	0,0069444	2,25
10	4	25	-3	8,50	-24,79	8,5069444	72,25
11	4	18	-3	1,50	-4,38	8,5069444	2,25
12	16	5	9	-11,50	-104,46	82,506944	132,25
13	2	25	-5	8,50	-41,79	24,173611	72,25
14	3	22	-4	5,50	-21,54	15,340278	30,25
15	11	16	4	-0,50	-2,04	16,673611	0,25
16	17	17	10	0,50	5,04	101,67361	0,25
17	4	25	-3	8,50	-24,79	8,5069444	72,25
18	15	3	8	-13,50	-109,13	65,340278	182,25
19	1	28	-6	11,50	-68,04	35,006944	132,25
20	5	16	-2	-0,50	0,96	3,6736111	0,25
21	19	2	12	-14,50	-175,21	146,00694	210,25
22	3	20	-4	3,50	-13,71	15,340278	12,25
23	12	8	5	-8,50	-43,21	25,840278	72,25
24	3	22	-4	5,50	-21,54	15,340278	30,25
25	4	16	-3	-0,50	1,46	8,5069444	0,25
26	9	14	2	-2,50	-5,21	4,3402778	6,25
27	4	21	-3	4,50	-13,13	8,5069444	20,25
28	1	26	-6	9,50	-56,21	35,006944	90,25
29	8	13	1	-3,50	-3,79	1,1736111	12,25
30	5	16	-2	-0,50	0,96	3,6736111	0,25
31	2	24	-5	7,50	-36,88	24,173611	56,25
32	10	9	3	-7,50	-23,13	9,5069444	56,25

33	3	22	-4	5,50	-21,54	15,340278	30,25
34	2	20	-5	3,50	-17,21	24,173611	12,25
35	12	8	5	-8,50	-43,21	25,840278	72,25
36	10	12	3	-4,50	-13,88	9,5069444	20,25
Сумма	249	594	0,00	0,00	-1052,50	850,75	1713,00
середнє значення	6,92	16,50					

Вихідні дані для розрахунку коефіцієнта Пірсона для виявлення залежності між рівнем мотивації учнів за шкалою внутрішня мотивація та рівнем професійного самовизначення учнів

	Опитувальник «Ваша майбутня професія» Л. Н. Лучко	Методика визначення професійної спрямованості К.Замфіра (шкала внутрішня мотивація)	$x_i - \bar{x}$	$y_i - \bar{y}$	$(x_i - \bar{x}) * (y_i - \bar{y})$	$(x_i - \bar{x})^2$	$(y_i - \bar{y})^2$
1	2	4	-5	0,67	-3,28	24,173611	0,444444
2	8	3	1	-0,33	-0,36	1,1736111	0,111111
3	3	4,5	-4	1,17	-4,57	15,340278	1,361111
4	5	5	-2	1,67	-3,19	3,6736111	2,777778
5	10	2,5	3	-0,83	-2,57	9,5069444	0,694444
6	5	4,5	-2	1,17	-2,24	3,6736111	1,361111
7	6	5	-1	1,67	-1,53	0,8402778	2,777778
8	14	1	7	-2,33	-16,53	50,173611	5,444444
9	7	2	0	-1,33	-0,11	0,0069444	1,777778
10	4	4,5	-3	1,17	-3,40	8,5069444	1,361111
11	4	5	-3	1,67	-4,86	8,5069444	2,777778
12	16	1,5	9	-1,83	-16,65	82,506944	3,361111
13	2	2	-5	-1,33	6,56	24,173611	1,777778
14	3	4,5	-4	1,17	-4,57	15,340278	1,361111
15	11	4	4	0,67	2,72	16,673611	0,444444
16	17	1	10	-2,33	-23,53	101,67361	5,444444
17	4	4,5	-3	1,17	-3,40	8,5069444	1,361111
18	15	1,5	8	-1,83	-14,82	65,340278	3,361111
19	1	3,5	-6	0,17	-0,99	35,006944	0,027778
20	5	5	-2	1,67	-3,19	3,6736111	2,777778
21	19	1,5	12	-1,83	-22,15	146,00694	3,361111
22	3	2	-4	-1,33	5,22	15,340278	1,777778
23	12	2	5	-1,33	-6,78	25,840278	1,777778
24	3	4,5	-4	1,17	-4,57	15,340278	1,361111
25	4	4,5	-3	1,17	-3,40	8,5069444	1,361111
26	9	3	2	-0,33	-0,69	4,3402778	0,111111
27	4	5	-3	1,67	-4,86	8,5069444	2,777778

28	1	2	-6	-1,33	7,89	35,006944	1,77778
29	8	1,5	1	-1,83	-1,99	1,1736111	3,36111
30	5	5	-2	1,67	-3,19	3,6736111	2,77778
31	2	2	-5	-1,33	6,56	24,173611	1,77778
32	10	3	3	-0,33	-1,03	9,5069444	0,11111
33	3	4,5	-4	1,17	-4,57	15,340278	1,36111
34	2	4,5	-5	1,17	-5,74	24,173611	1,36111
35	12	3	5	-0,33	-1,69	25,840278	0,11111
36	10	3,5	3	0,17	0,51	9,5069444	0,02778
Сумма	249	120	0,00	0,00	-141,00	850,75	66,00
середнє значення	6,92	3,33					

Вихідні дані для розрахунку коефіцієнта Пірсона для виявлення залежності між рівнем здатності до самоактулізації та розвиненості професійно значущих якостей та рівнем професійного самовизначення учнів

	Опитувальник «Ваша майбутня професія» Л. Н. Лучко	Опитува- льний САМОАЛ	$x_i - \bar{x}$	$y_i - \bar{y}$	$(x_i - \bar{x}) * (y_i - \bar{y})$	$(x_i - \bar{x})^2$	$(y_i - \bar{y})^2$
1	2	11	-5	1,17	-5,74	24,173611	1,36111
2	8	6	1	-3,83	-4,15	1,1736111	14,6944
3	3	12	-4	2,17	-8,49	15,340278	4,69444
4	5	15	-2	5,17	-9,90	3,6736111	26,6944
5	10	7	3	-2,83	-8,74	9,5069444	8,02778
6	5	11	-2	1,17	-2,24	3,6736111	1,36111
7	6	12	-1	2,17	-1,99	0,8402778	4,69444
8	14	3	7	-6,83	-48,40	50,173611	46,6944
9	7	6	0	-3,83	-0,32	0,0069444	14,6944
10	4	13	-3	3,17	-9,24	8,5069444	10,0278
11	4	11	-3	1,17	-3,40	8,5069444	1,36111
12	16	4	9	-5,83	-52,99	82,506944	34,0278
13	2	15	-5	5,17	-25,40	24,173611	26,6944
14	3	12	-4	2,17	-8,49	15,340278	4,69444
15	11	7	4	-2,83	-11,57	16,673611	8,02778
16	17	4	10	-5,83	-58,82	101,67361	34,0278
17	4	14	-3	4,17	-12,15	8,5069444	17,3611
18	15	2	8	-7,83	-63,32	65,340278	61,3611
19	1	13	-6	3,17	-18,74	35,006944	10,0278
20	5	11	-2	1,17	-2,24	3,6736111	1,36111
21	19	3	12	-6,83	-82,57	146,00694	46,6944
22	3	15	-4	5,17	-20,24	15,340278	26,6944
23	12	8	5	-1,83	-9,32	25,840278	3,36111
24	3	14	-4	4,17	-16,32	15,340278	17,3611
25	4	14	-3	4,17	-12,15	8,5069444	17,3611
26	9	9	2	-0,83	-1,74	4,3402778	0,69444
27	4	13	-3	3,17	-9,24	8,5069444	10,0278
28	1	11	-6	1,17	-6,90	35,006944	1,36111
29	8	8	1	-1,83	-1,99	1,1736111	3,36111
30	5	11	-2	1,17	-2,24	3,6736111	1,36111

31	2	14	-5	4,17	-20,49	24,173611	17,3611
32	10	6	3	-3,83	-11,82	9,5069444	14,6944
33	3	10	-4	0,17	-0,65	15,340278	0,02778
34	2	13	-5	3,17	-15,57	24,173611	10,0278
35	12	9	5	-0,83	-4,24	25,840278	0,69444
36	10	7	3	-2,83	-8,74	9,5069444	8,02778
Сумма	249	354	0,00	0,00	-580,50	850,75	511,00
середнє значення	6,92	9,83					