

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

**ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ У
СТАРШОКЛАСНИКІВ ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОДОЛАННЯ**

кваліфікаційна робота студентки
групи ЗППМ-24-2
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма «Психологія»
Кравченко Олени Анатоліївни

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент
Гергель Євгеній Леонідович

Кривий Ріг – 2025

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Кравченко Олена Анатоліївна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	9
1.1. Психологічна сутність професійного самовизначення особистості..	9
1.2. Вікові особливості старшокласників як суб'єктів професійного вибору.....	13
1.3. Психологічні бар'єри професійного самовизначення: сутність, класифікація, чинники виникнення.....	17
Висновки до розділу 1.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	23
2.1. Організація, вибірка та методи дослідження.....	23
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних бар'єрів професійного самовизначення.....	29
Висновки до розділу 2.....	43
Розділ 3. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ БАР'ЄРІВ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	46
3.1. Зміст і організація корекційної програми подолання психологічних бар'єрів професійного самовизначення старшокласників.....	46
3.2. Оцінка ефективності програми психологічної допомоги у подоланні бар'єрів професійного самовизначення.....	53
Висновки до розділу 3.....	61
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	68
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах соціально-економічних трансформацій в Україні особливого значення набуває проблема професійного самовизначення молоді, зокрема старшокласників як майбутніх суб'єктів трудової діяльності. Від успішності професійного вибору залежить не лише особистісне самореалізування, а й формування активної життєвої позиції, готовності до відповідального прийняття рішень і побудови власної кар'єрної траєкторії. Проте процес професійного самовизначення нерідко ускладнюється наявністю різноманітних психологічних бар'єрів, що знижують рівень усвідомленості вибору, викликають невпевненість, внутрішні конфлікти, тривожність та відчуття безпорадності.

Проблема подолання психологічних бар'єрів професійного самовизначення стає особливо актуальною в умовах невизначеності соціального середовища, воєнних подій, економічних викликів та швидких змін ринку праці. Старшокласники, які стоять на межі дорослого життя, часто стикаються з когнітивними, емоційними та мотиваційними труднощами, що перешкоджають усвідомленому вибору майбутньої професії. У цьому контексті значущою є роль психологічної служби освіти, яка має забезпечити підтримку процесу професійного самовизначення шляхом виявлення та корекції бар'єрів, розвитку рефлексії, мотивації до самопізнання і професійного зростання.

Питання професійного самовизначення досліджували такі українські та зарубіжні науковці, як Г. Балл, Л. Божович, Є. Климов, С. Максименко, Н. Чепелева, Т. Титаренко, Е. Шпрангер, Д. Сьюпер, Дж. Голланд, які розглядали цей феномен як важливу складову особистісного розвитку й соціальної зрілості. Психологічні бар'єри як чинники, що ускладнюють процес професійного вибору, вивчали Л. Мітіна, С. Чистякова, Л. Орбан-Лембрик, О. Шувалова, І. Коваль, Н. Побірченко. У їхніх працях наголошується, що бар'єри можуть бути пов'язані із низьким рівнем самооцінки, відсутністю

сформованих професійних намірів, недостатнім знанням власних здібностей або з соціальною невизначеністю.

Водночас сучасні соціально-культурні виклики зумовлюють появу нових форм професійних бар'єрів, зокрема інформаційно-комунікаційних (пов'язаних із надлишком інформації), ціннісних (втрата орієнтирів у професійному просторі), емоційних (тривожність, страх помилки, невпевненість у майбутньому). Це вимагає оновленого наукового підходу до розуміння сутності бар'єрів та пошуку ефективних психологічних шляхів їх подолання.

На сучасному етапі в українській психологічній практиці зростає потреба в створенні цілісних програм психологічного супроводу професійного самовизначення старшокласників, які б поєднували діагностику, розвиток самопізнання, формування мотиваційної готовності до вибору професії та подолання психологічних перешкод. Психологічна підтримка має бути спрямована на розвиток у підлітків адекватної самооцінки, усвідомлення власних інтересів, здібностей, цінностей і ресурсів, що сприятиме формуванню внутрішньої готовності до професійного вибору.

Об'єкт дослідження – процес професійного самовизначення особистості.

Предмет дослідження – психологічні бар'єри професійного самовизначення старшокласників та шляхи їх подолання.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, емпірично виявити та розробити шляхи подолання психологічних бар'єрів професійного самовизначення у старшокласників.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми професійного самовизначення в психологічній науці.
2. Розкрити сутність, види та чинники виникнення психологічних бар'єрів у процесі професійного самовизначення старшокласників.

3. Емпірично дослідити наявність і особливості прояву психологічних бар'єрів професійного самовизначення у старшокласників.

4. Розробити та апробувати програму психологічного супроводу, спрямовану на подолання виявлених бар'єрів.

5. Оцінити ефективність впровадження програми.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що зниження рівня психологічних бар'єрів професійного самовизначення можливе за умови цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на підвищення самоусвідомлення, розвиток рефлексії, формування адекватної самооцінки та внутрішньої готовності до професійного вибору.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувався комплекс взаємодоповнювальних методів дослідження, що забезпечив наукову достовірність і повноту вивчення проблеми.

Теоретичні методи: аналіз, синтез, систематизація й узагальнення наукових підходів до проблеми професійного самовизначення, бар'єрів його формування, механізмів прийняття кар'єрних рішень і становлення професійної зрілості. Здійснювався теоретико-методологічний аналіз вітчизняних і зарубіжних джерел із психології розвитку особистості, профорієнтації, когнітивно-мотиваційних аспектів вибору професії.

Емпіричні методи: анкетування, тестування, спостереження, індивідуальні бесіди та аналіз результатів діяльності учнів. У межах емпіричної частини використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, спрямованих на діагностику когнітивних, мотиваційно-ціннісних і поведінково-регулятивних складових самовизначення, а саме:

– Career Decision-Making Difficulties Questionnaire (CDDQ) (I. Gati, M. Krausz, N. Saka; українська адаптація – Р. Чайка, 2024) – для виявлення типів і структури труднощів прийняття кар'єрних рішень;

- Опитувальник професійної готовності (ОПГ) Л. Кабардової – для оцінки рівня сформованості компонентів професійної зрілості (орієнтаційного, мотиваційного, емоційно-вольового);
- Career Decision-Making Profiles (CDMP) (I. Gati та ін., 2010; українська адаптація – Р. Чайка, 2024) – для визначення індивідуального стилю прийняття професійних рішень і поведінкових стратегій подолання бар'єрів;
- Опитувальник мотивації професійного вибору (Є. Климов – Г. Резапкіна) – для дослідження домінуючих мотивів вибору професії та співвідношення внутрішніх і зовнішніх чинників;
- Авторська анкета «Ставлення до професійного вибору та труднощі самовизначення» – для якісного аналізу суб'єктивного досвіду, емоційного ставлення та впливу соціального оточення.

Методи статистичної обробки результатів: обчислення середніх величин, стандартних відхилень, коефіцієнтів варіації, застосування *t*-критерію Стюдента для порівняння вибірок і коефіцієнта кореляції Пірсона (*r*) для визначення взаємозв'язків між показниками. Обробка здійснювалася з використанням програми *IBM SPSS Statistics 25*.

Застосування поєднання теоретичних, емпіричних і статистичних методів дозволило комплексно дослідити психологічні бар'єри професійного самовизначення старшокласників, визначити їхню структуру, чинники виникнення та взаємозв'язки між когнітивними, мотиваційними й поведінковими параметрами.

Теоретичне значення полягає у поглибленні уявлень про психологічні бар'єри професійного самовизначення старшокласників, конкретизації змісту поняття «психологічний бар'єр професійного самовизначення» та уточненні його структурних компонентів (когнітивного, емоційного, мотиваційного).

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання результатів у діяльності практичних психологів закладів освіти, фахівців центрів професійного консультування, класних керівників та педагогів, що

працюють зі старшокласниками в період вибору професійного шляху. Запропонована програма може бути впроваджена як елемент профорієнтаційної та психопрофілактичної роботи.

База дослідження. Дослідження проводилось на базі закладу загальної середньої освіти м. Кривого Рогу, криворізький ліцей «Кредо», що забезпечило репрезентативність вибірки для міського освітнього середовища.

Структура магістерської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури (50 найменувань). Загальний обсяг – 75 сторінок, з них 66 сторінок основного тексту. Робота містить 6 рисунків, 11 таблиць, 1 додаток.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1. Психологічна сутність професійного самовизначення особистості

Професійне самовизначення є одним із центральних механізмів дорослішання, що інтегрує пізнавальні, емоційно-вольові, мотиваційно-ціннісні та соціально-поведінкові компоненти особистості в єдину систему вибору й реалізації життєвої (кар'єрної) траєкторії. У психологічній науці воно розглядається як динамічний процес, у ході якого суб'єкт співвідносить власні індивідуально-психологічні особливості, життєві смисли та ресурси з можливостями професійного середовища, формуючи стійку професійну ідентичність і готовність брати відповідальність за наслідки вибору [15, с. 110-115; 1, с. 72-79].

В українській психології професійне самовизначення концептуалізується у ширшому контексті життєвого самовизначення (Т. Титаренко, Н. Чепелева, В. Моляко), де ядром виступає смислотворення та здатність конструювати власний життєвий світ у межах і за межами буденності [32, с. 41-48; 37, с. 138-146]. С. Максименко підкреслює, що професійний вибір не зводиться до одномоментного акту; це етап у генезі здійснення особистості, коли людина визначає спосіб реалізації своїх потенцій у суспільно значущій діяльності [15, с. 112-118]. Г. Балл наголошує на смисловій природі самовизначення: тут поєднуються уявлення про себе, цінності та прогнози майбутнього, що надають життєвому шляху внутрішньої узгодженості [1, с. 76-82].

Класичні зарубіжні теорії професійного розвитку поглиблюють розуміння структури та етапності цього процесу. Д. Сьюпер визначив

професійну кар'єру як реалізацію «Я-концепції» через послідовні стадії зростання, дослідження, становлення, підтримання та «відходу», при цьому підкреслюючи роль проб, вибору та стабілізації як маркерів зрілості професійної ідентичності [50, р. 30-47]. У типологічній моделі Дж. Голланда ключовою є відповідність типу особистості і типу професійного середовища (RIASEC), від якої залежать задоволеність, наполегливість і продуктивність діяльності [47, р. 25-36]. Новітні конструктивістські підходи (М. Севікас) трактують професійне самовизначення як «конструювання кар'єри», де біографічні наративи та життєві теми суб'єкта стають основою вибору і рішень, а консультативна робота зосереджується на авторстві людини щодо власної історії [48, р. 13-27; 49, р. 240-246].

З огляду на підлітково-юнацький вік, професійне самовизначення старшокласників має низку психологічних особливостей. По-перше, провідним механізмом стає рефлексія – здатність осмислювати свої інтереси, здібності, обмеження, життєві цілі та соціальні очікування. Н. І. Чепелева підкреслює, що саме наративна рефлексія дозволяє поєднати розрізнені уявлення про себе у цілісний життєвий сценарій, в якому професійна роль набуває смислу і місця серед інших ролей [15, с. 141-146]. По-друге, у структурі мотивації відбувається зміщення від зовнішніх регуляторів до внутрішніх ціннісних орієнтирів, що узгоджується з гуманістичною традицією (К. Роджерс, А. Маслоу), де автономія та самоактуалізація розглядаються як умови автентичного вибору [25, с. 210-217]. По-третє, зростає емоційна насиченість вибору (тривога, страх помилки, амбівалентність), що потребує підтримки емоційної саморегуляції та толерантності до невизначеності [12, с. 59-66].

Структурно професійне самовизначення можна описати як інтеграцію чотирьох взаємопов'язаних компонентів. Когнітивний компонент охоплює уявлення про світ професій, знання про вимоги праці, усвідомлення власних сильних і слабких сторін; його розвиток забезпечують профінформування і

професіографія [21, с. 205-214]. Мотиваційно-ціннісний компонент включає смислові орієнтації, цілі, очікування і життєві плани, задаючи напрям і сталість зусиль [32, с. 90-98; 19, с. 51-56]. Емоційно-вольовий компонент виражається у впевненості, самоповазі, здатності приймати й утримувати рішення в умовах невизначеності; саме ця ланка «провисає» за підвищеного рівня тривожності та перфекціоністичних настанов [15, с. 215-221; 7, с. 62-64]. Нарешті, соціально-комунікативний компонент відображає вплив батьків, ровесників, учителів, локального ринку праці; тут важливі навички діалогу, відстоювання власної позиції, уміння отримувати і критично осмислювати зворотний зв'язок [21, с. 212-214; 7, с. 86-92].

Окремої уваги заслуговує питання критеріїв і показників сформованості професійного самовизначення. До когнітивних показників належать обсяг і диференційованість знань про професії, адекватність самооцінки здібностей; до мотиваційних – наявність довгострокових цілей, узгодженість цінностей з обраною сферою; до емоційно-вольових – низько-середній рівень тривожності щодо майбутнього, здатність приймати рішення і не уникати відповідальності; до соціальних – продуктивна комунікація з дорослими й однолітками щодо професійного планування, досвід спроб (волонтерство, стажування, профпроби) [50, р. 52-57; 47, р. 145-152; 48, р. 18-22].

В українських умовах останніх років контекст професійного самовизначення істотно змінюється під впливом швидкої трансформації ринку праці, воєнних подій та міграційних процесів. Це зумовлює появу додаткових викликів: невизначеність перспектив, інформаційне перевантаження, обмеженість профпроб у деяких регіонах, перекваліфікаційний тиск на сім'ї тощо. У цих умовах зростає роль шкільної психологічної служби та партнерств із стейкхолдерами (ЦЗ/кар'єрні центри, громади, роботодавці), які можуть забезпечити доступ до достовірної інформації, безпечних профорієнтаційних практик і психологічної підтримки [21, с. 208-214; 7, с. 94-101].

Професійне самовизначення доцільно відрізнити від суміжних понять. «Професійні наміри» відображають декларовані уподобання і можуть бути нестійкими; «професійна готовність» передбачає наявність знань і навичок для старту в обраній сфері; «професійна ідентичність» – інтегрована самокатегоризація «я – представник професії», що закріплюється досвідом навчання і праці [50, р. 60-63; 48, р. 19-21]. Власне самовизначення є процесуальною «рамкою», що веде від розвідки до прийняття та підтримання рішення, включаючи перегляд і корекцію вибору.

Механізми професійного самовизначення мають як індивідуально-психологічну, так і соціальну природу. Індивідуально-психологічний рівень пов'язаний із розвитком самосвідомості (самопізнання, самооцінка, самоприйняття), рефлексії та саморегуляції, що дозволяють узгоджувати «Я-реальне» і «Я-бажане» [15, с. 216-223; 32, с. 94-98]. Соціальний рівень охоплює інтерналізацію норм та очікувань, «приміряння» соціальних ролей і професійних сценаріїв у мікросередовищі (сім'я, школа, спільноти), а також доступ до соціального капіталу (наставництво, мережі контактів, можливості стажування) [21, с. 210-214; 7, с. 89-97]. Конструктивістські підходи додають механізм наративної інтерпретації досвіду, коли консультант допомагає підлітку виявити ключові життєві теми («турбота», «відкриття», «справедливість») і перевести їх у плани дій [49, р. 241-246].

У практичній площині це означає, що ефективний психологічний супровід професійного самовизначення старшокласників має бути комплексним: поєднувати психоедукацію про світ праці (щоб зменшити когнітивну невизначеність), розвиток рефлексії та самооцінки (щоб посилити внутрішню визначеність), тренування навичок рішення і планування (щоб зміцнити емоційно-вольову сферу), а також організацію безпечних «малих кроків» – профпроб, тіньових днів, мікростажувань (щоб наростити досвід і впевненість) [7, с. 98-106; 49, р. 20-27]. Важливим завданням шкільного

психолога є також робота із сім'єю, оскільки батьківські очікування можуть як підтримувати, так і блокувати автономний вибір підлітка [21 с. 212-214].

Таким чином, психологічна сутність професійного самовизначення – у поступовому переході від зовнішньо зумовлених намірів до внутрішньо прийнятої ідентичності, що підтримується особистісними смислами і реалістичними планами. У наступних підрозділах ми конкретизуємо, які саме психологічні бар'єри (когнітивні, емоційні, мотиваційно-ціннісні та соціально-комунікативні) заважають цій інтеграції у старшокласників, і які психологічні стратегії дозволяють їх ефективно долати.

1.2. Вікові особливості старшокласників як суб'єктів професійного вибору

Період старшого шкільного віку є одним із найвідповідальніших етапів у психічному розвитку особистості, адже саме в цей час відбувається інтенсивне становлення самосвідомості, світоглядної позиції, формування життєвих планів і готовності до самостійного вибору професійного шляху. Старшокласник постає не лише об'єктом педагогічного впливу, а повноцінним суб'єктом власного розвитку, здатним до рефлексії, самоаналізу та прийняття рішень, які мають довготривалі наслідки.

За визначенням І. Беха, саме у старшому шкільному віці відбувається «інтеріоризація морально-ціннісних норм і становлення внутрішньої позиції особистості» [2, с. 117]. Це період інтенсивного пошуку смислів, у якому молода людина починає усвідомлювати себе як автора власного життя. Відповідно до концепції вікової періодизації С. Максименка, старшокласник перебуває на межі етапів «становлення самосвідомості» та «самореалізації», коли провідною діяльністю виступає навчально-професійна, а головним новоутворенням – усвідомлення себе як суб'єкта вибору майбутнього [15, с. 223-226].

Психологічна ситуація розвитку старшокласника визначається суперечністю між прагненням до самостійності й залежністю від дорослих, між необхідністю робити життєво значущі рішення та недостатністю життєвого досвіду. Як зазначає Л. Божович, саме на цьому етапі формується «потреба у самовизначенні – усвідомленні свого місця в системі суспільних відносин». Тому професійний вибір стає не лише практичним завданням, а проявом загальної тенденції до самоідентифікації.

Старшокласники характеризуються високою динамічністю пізнавальних процесів, розвитком абстрактно-логічного мислення, здатністю до узагальнень, що створює психологічне підґрунтя для осмислення власних можливостей та вимог майбутньої професійної діяльності. Водночас, як зауважує Г. Костюк, розвиток мислення не завжди супроводжується достатнім рівнем критичності – підліток часто підмінює реальну самооцінку ідеалізованими уявленнями про себе та професію [13, с. 211]. Це породжує когнітивні бар'єри – неадекватність інформації, поверхневість уявлень про світ професій, невміння співвіднести власні здібності з вимогами діяльності.

У сфері емоційно-вольових якостей спостерігається підвищена чутливість, емоційна нестійкість, схильність до афективних реакцій, що ускладнює процес прийняття рішень. На думку О. Савченко, старшокласники часто перебувають у стані «внутрішньої тривоги щодо майбутнього», яка посилюється соціальною невизначеністю й тиском очікувань дорослих [26, с. 93]. Водночас саме в цьому віці розвивається здатність до емоційної саморегуляції, до усвідомлення власних переживань і контролю поведінки, що є необхідною умовою зрілого професійного вибору.

Важливою віковою особливістю є також формування мотиваційної сфери. Вона переходить від ситуативних мотивів до ціннісно-орієнтованих, де ключовими стають мотиви самореалізації, соціальної значущості, автономії. За даними досліджень О. Коваль, у структурі мотивації старшокласників виділяються три домінанти: «прагнення до самопізнання», «потреба у

визнанні» та «пошук життєвого сенсу» [12, с. 68-70]. Від рівня розвитку цих мотивів залежить активність і стійкість професійного вибору.

У соціальному плані цей період позначений переорієнтацією на спілкування з однолітками, розширенням соціальних контактів, пошуком «свого кола», що значно впливає на професійні уподобання. Л. Орбан-Лембрик підкреслює, що групові цінності молодіжного середовища часто стають вирішальним чинником у формуванні уявлень про престижність професій і можуть сприяти як конструктивному, так і конформному вибору [21, с. 274-278]. Саме тому психологічна підтримка старшокласників має бути спрямована на розвиток критичності до соціальних стереотипів і формування здатності відстоювати власні рішення.

На рівні самосвідомості у старшокласників відбувається інтенсивне становлення «Я-концепції». За К. Роджерсом, зріле «Я» формується через процес постійного узгодження досвіду з образом себе, і чим більш гармонійною є ця відповідність, тим вища ймовірність автентичного професійного вибору [25, с. 213-216]. У цьому віці виникає нова форма рефлексії – «ціннісно-сміслова», яка дозволяє осмислювати не лише власні можливості, а й сенс діяльності в контексті майбутнього життя [32, с. 124-128].

Психологічні дослідження (Т. Титаренко, Н. Чепелева, О. Бондарчук) свідчать, що професійне самовизначення старшокласників відбувається у просторі життєвого вибору, який поєднує когнітивні, емоційні й ціннісні процеси [32; 37; 3]. Водночас воно значною мірою залежить від рівня життєвої компетентності, що включає усвідомлення власних ресурсів, готовність приймати рішення і відповідати за них. Згідно з Т. Титаренко, саме формування життєвої компетентності є показником психологічної зрілості старшокласника, адже вона забезпечує узгодження внутрішніх смислів із зовнішніми умовами [32, с. 167-172].

Не менш важливим чинником професійного вибору є сім'я. Дослідження Л. Карамушки засвідчують, що стиль батьківського виховання та система

очікувань значною мірою визначають рівень автономії або залежності дитини під час прийняття професійного рішення [9, с. 97-102]. Надмірний контроль і завищені вимоги породжують у підлітків тривожність і сумнів у власних силах, тоді як підтримка та прийняття стимулюють ініціативу і впевненість.

З огляду на соціокультурний контекст сучасної України, старшокласники стикаються з низкою додаткових викликів: воєнна реальність, нестабільність економічної ситуації, міграційні процеси, цифровізація освіти. Це призводить до появи нових форм бар'єрів – інформаційного перевантаження, «цифрової розпорошеності» уваги, емоційного вигорання, невизначеності щодо майбутнього. Психологічна служба закладів освіти повинна враховувати ці фактори, надаючи учням індивідуалізовану підтримку, що поєднує психоедукацію, розвиток стресостійкості, емоційної компетентності й кар'єрної гнучкості [26, с. 94-97; 19, с. 55-60].

Таким чином, старшокласники як суб'єкти професійного вибору характеризуються специфічною структурою психологічної готовності, що включає:

- 1) достатній рівень когнітивного розвитку, який забезпечує можливість усвідомленого аналізу професійних альтернатив;
- 2) формування ціннісно-сислової мотивації, спрямованої на самореалізацію;
- 3) розвиток емоційно-вольової регуляції, необхідної для подолання тривожності;
- 4) становлення рефлексивної «Я-концепції» і відносної автономії у прийнятті рішень;
- 5) залежність від соціального оточення, яке може як підтримувати, так і перешкоджати вибору.

У цілому, психологічна готовність старшокласників до професійного самовизначення визначається рівнем їхньої суб'єктності – здатності

усвідомлено ставити цілі, планувати діяльність, оцінювати наслідки власних рішень і відповідати за них. Саме ця суб'єктна позиція є психологічною основою для подолання бар'єрів, про які йтиметься у наступному підрозділі.

1.3. Психологічні бар'єри професійного самовизначення: сутність, класифікація, чинники виникнення

Проблема психологічних бар'єрів у процесі професійного самовизначення є однією з найактуальніших у сучасній віковій та професійній психології. Бар'єри відображають внутрішні чи зовнішні перешкоди, які ускладнюють прийняття рішення, гальмують розвиток професійної мотивації, знижують рівень усвідомленості вибору й призводять до внутрішніх конфліктів та невизначеності.

Як зазначає Л. Орбан-Лембрик, психологічний бар'єр – це «своєрідна психологічна межа, що обмежує можливості особистості у реалізації власних намірів через внутрішню напругу, страх або суперечності» [21, с. 418]. Бар'єри можуть мати як об'єктивний, так і суб'єктивний характер: перші зумовлені реальною відсутністю можливостей чи ресурсів, другі – спотвореним сприйняттям себе та ситуації вибору.

У межах професійного самовизначення бар'єри розглядаються як наслідок невідповідності між вимогами соціальної ситуації розвитку та рівнем психологічної готовності особистості до прийняття професійного рішення. Іншими словами, бар'єр постає як реакція суб'єкта на когнітивну, емоційну або мотиваційну невизначеність у процесі вибору професії.

Психологічний бар'єр є інтегративним феноменом, що включає когнітивні (обмеженість інформації, неадекватна самооцінка), емоційні (страх, тривога, невпевненість), мотиваційні (втрата інтересу, відсутність цілей) та соціально-комунікативні (тиск оточення, страх оцінки) компоненти. За С. Д. Максименком, бар'єри виникають у момент, коли «зовнішня вимога

перевищує рівень внутрішньої готовності особистості до самореалізації» [15, с. 231]. Таким чином, вони відображають зіткнення особистісного потенціалу з викликами середовища.

Л. Мітіна вважає, що бар'єри професійного самовизначення – це психологічні утворення, які проявляються у вигляді внутрішніх протиріч між бажаннями і можливостями, цінностями та реальністю, потребою в самореалізації та страхом невдачі [17, с. 48-50]. У цьому сенсі бар'єр має адаптивну функцію: він сигналізує про наявність проблемної ситуації, що потребує осмислення й подолання. Якщо ж людина уникає цього зіткнення, бар'єр набуває дезадаптивного характеру – з'являються ригідність, відмова від вибору, апатія або псевдовибір.

З позицій когнітивної психології (Д. Келлі, А. Бандура), бар'єри можуть бути результатом неадекватних когнітивних схем або низької самоефективності. Учень, який не вірить у власну здатність досягти успіху в певній діяльності, схильний відкидати цю професію ще до реальної спроби [44, р. 112-115]. Таким чином, важливим механізмом подолання бар'єрів є формування адекватної «Я-концепції» та відчуття контролю над власним життям.

У сучасній психологічній літературі існує кілька підходів до класифікації бар'єрів. Найбільш системним є підхід, запропонований О.Коваль [12, с. 71-77], який виділяє чотири основні типи: когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційно-ціннісні та соціально-комунікативні.

1. *Когнітивні бар'єри* пов'язані з обмеженістю або спотворенням знань про світ професій, низьким рівнем самопізнання, неадекватною самооцінкою. Старшокласник може мати поверхневі уявлення про вимоги професії, недооцінювати свої здібності або переоцінювати можливості. Такі бар'єри часто призводять до випадкових, непослідовних виборів або до відкладання рішення.

2. *Емоційно-вольові бар'єри* виявляються у страху невдачі, тривожності перед майбутнім, сумнівах у власній компетентності, емоційному вигоранні. Психологічні дослідження свідчать, що саме тривожність є одним із ключових чинників, які знижують упевненість у прийнятті професійного рішення [26, с. 92; 23, с. 114].

3. *Мотиваційно-ціннісні бар'єри* пов'язані з неузгодженістю між внутрішніми цінностями і соціальними вимогами, розмитістю життєвих цілей, байдужістю до майбутнього. Коли старшокласник не має чіткої системи смислів і не бачить зв'язку між навчанням і майбутньою діяльністю, процес самовизначення стає формальним.

4. *Соціально-комунікативні бар'єри* виникають під впливом тиску батьків, учителів або однолітків, невміння відстояти власну позицію, страху осуду. Л. Карамушка підкреслює, що надмірна залежність від думки значущих інших гальмує розвиток автономії та відповідальності – ключових показників зрілого професійного вибору [7, с. 109-110].

Крім того, дослідники (О. Шувалова, Н. Побірченко) пропонують виділяти ще *ситуативні бар'єри* – ті, що пов'язані із зовнішніми обставинами: нестачею фінансових ресурсів, браком можливостей для профпроб, соціальною нестабільністю, воєнними подіями [42, с. 58-62]. Хоча вони мають об'єктивний характер, їхній вплив значною мірою посилюється внутрішніми переживаннями та установками особистості.

Психологічні бар'єри професійного самовизначення зумовлені взаємодією низки внутрішніх і зовнішніх чинників.

До *внутрішніх чинників* належать особливості розвитку самосвідомості, рівень рефлексії, самооцінки, тривожності, самоефективності, а також особистісні риси (непевненість, ригідність, конформізм). Як показують дослідження Н. Чепелевої, старшокласники з низьким рівнем рефлексії частіше демонструють схильність до відкладання рішень і невміння оцінювати

альтернативи [37, с. 162-165]. Натомість розвиток самопізнання й внутрішньої мотивації сприяє подоланню бар'єрів і підвищує суб'єктність вибору.

Вагомим внутрішнім чинником є рівень емоційної компетентності, який визначає здатність усвідомлювати й регулювати власні емоції. Як зауважує Р. Павелків, високий рівень емоційного інтелекту зменшує ймовірність виникнення страху майбутнього та допомагає підтримувати позитивну «Я-концепцію» [22, с. 214-218].

До *зовнішніх чинників* належать соціальне середовище (сім'я, школа, однолітки), соціально-економічні умови, інформаційний простір і державна політика у сфері освіти та працевлаштування молоді. Дослідження О. Бондарчук показують, що найчастіше джерелом професійних бар'єрів виступає суперечливість очікувань батьків і відсутність підтримки з боку педагогів [3, с. 132-138]. У таких умовах старшокласники нерідко обирають компромісні варіанти, орієнтуючись не на власні інтереси, а на соціально схвалювані сценарії.

Суттєвий вплив мають і *соціокультурні чинники*. У сучасному українському суспільстві, де відбувається переоцінка професійних цінностей через воєнні виклики та економічні зміни, зростає роль так званих «екзистенційних бар'єрів» – сумнівів у сенсі діяльності, страху втрати стабільності, невизначеності майбутнього [33, с. 44-46]. У таких умовах психологічна підтримка молоді має бути спрямована не лише на профорієнтацію, а й на розвиток життєстійкості, гнучкості, здатності приймати рішення в ситуаціях невизначеності.

Функції та динаміка подолання бар'єрів. Бар'єри професійного самовизначення не завжди мають суто негативний характер. За В. Моляко, вони можуть виконувати *регуляторну функцію*, сприяючи активізації пошуку нових шляхів самореалізації [19, с. 82-85]. Подолання бар'єрів стимулює розвиток самосвідомості, сприяє переходу від зовнішньої мотивації до внутрішньої, формує відповідальність за власні рішення.

Динаміка подолання бар'єрів передбачає кілька етапів:

1. усвідомлення проблемної ситуації (рефлексія бар'єру);
2. пошук ресурсів (внутрішніх і зовнішніх);
3. формування нових стратегій дії;
4. емоційне закріплення успішного досвіду.

Як показують сучасні дослідження (І. Грищук, Л. Карамушка, 2018), психологічні тренінги, спрямовані на розвиток рефлексії, самоефективності й комунікативної впевненості, істотно знижують рівень тривожності та невизначеності щодо вибору професії [7, с. 147-150].

Таким чином, психологічні бар'єри професійного самовизначення старшокласників є складним феноменом, у якому відображається взаємодія внутрішніх особистісних обмежень і зовнішніх соціальних детермінант. Їх подолання можливе за умови розвитку рефлексії, адекватної самооцінки, емоційної компетентності та суб'єктної активності учня, що забезпечує перехід від пасивного спостерігача до активного автора власного професійного шляху.

Висновки до розділу 1

1. Аналіз теоретичної частини дослідження дозволив встановити, що професійне самовизначення є складним динамічним процесом, який охоплює когнітивну, мотиваційно-ціннісну, емоційно-вольову та соціально-комунікативну сфери особистості. Його сутність полягає у формуванні професійної ідентичності, усвідомленні власних можливостей, смислів і цінностей, а також у здатності приймати відповідальні рішення щодо майбутнього життєвого шляху.

2. Було з'ясовано, що в теорії професійного розвитку процес самовизначення розглядається як реалізація концепції «Я» через послідовні стадії становлення професійної кар'єри, а в українській психології – як смислотворчий процес життєвого вибору, пов'язаний із самореалізацією.

3. Було встановлено, що старший шкільний вік є сенситивним періодом для професійного самовизначення, оскільки саме в цей час формуються

рефлексивність, ціннісно-сміслова мотивація, здатність до прогнозування майбутнього та прийняття рішень. У структурі суб'єктності старшокласника провідне місце посідають прагнення до самостійності, потреба у визнанні й пошук життєвого сенсу.

4. Процес професійного вибору супроводжується низкою психологічних бар'єрів, які ускладнюють перехід від наміру до реального рішення. Вони проявляються у вигляді когнітивних (нестача інформації, неадекватна самооцінка), емоційних (страх помилки, тривожність), мотиваційно-ціннісних (байдужість, розмитість цілей) та соціально-комунікативних (тиск оточення, страх оцінки) труднощів.

5. Основними внутрішніми чинниками виникнення бар'єрів є низький рівень рефлексії, емоційна нестійкість, недостатній розвиток самоефективності, невпевненість у власних здібностях. До зовнішніх чинників належать вплив сім'ї, школи, соціального середовища, інформаційного простору та соціально-економічної ситуації, яка підсилює відчуття невизначеності й страх майбутнього.

6. Показано, що бар'єри можуть мати як дезадаптивний, так і конструктивний характер. У першому випадку вони блокують активність, сприяють униканню вибору або формуванню псевдоорієнтацій; у другому – виконують регуляторну функцію, стимулюючи рефлексію, переоцінку цінностей і пошук нових способів самореалізації.

7. Подолання психологічних бар'єрів професійного самовизначення можливе за умови цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на розвиток самопізнання, формування адекватної самооцінки, емоційної компетентності, суб'єктності та навичок ухвалення рішень. Розробка програм психологічного супроводу має базуватись на комплексному поєднанні освітнього, консультативного та тренінгового підходів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

2.1. Організація, вибірка та методи дослідження

Емпіричне дослідження проводилося з метою виявлення особливостей прояву та структури психологічних бар'єрів професійного самовизначення у старшокласників, а також визначення взаємозв'язків між когнітивними, емоційно-вольовими, мотиваційно-ціннісними та соціально-комунікативними компонентами цих бар'єрів.

Дослідження здійснювалося у два етапи:

1. *констатувальний етап* (жовтень – грудень 2024 р.) – діагностика рівня психологічної готовності до професійного вибору, виявлення основних бар'єрів;
2. *формульальний етап* (січень – березень 2025 р.) – розробка й апробація програми психологічного супроводу, спрямованої на зниження впливу виявлених бар'єрів (зміст буде представлено в розділі 3).

Дослідження проводилось на базі закладу загальної середньої освіти м. Кривого Рогу (ліцей «Кредо»), що забезпечило репрезентативність вибірки для міського освітнього середовища. Робота здійснювалася за погодженням із адміністрацією навчальних закладів і батьками учнів, відповідно до вимог «Етичного кодексу психолога» та з дотриманням принципів добровільності, конфіденційності та інформованої згоди.

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 60 учнів 10-11 класів віком від 15 до 17 років, з яких 32 – дівчата (53 %) і 28 – юнаки (47 %). Вибіркова сукупність формувалася за принципом доступності та відповідності віковим і навчальним характеристикам.

Старшокласники, які брали участь у дослідженні, характеризувалися середнім рівнем навчальної успішності, різною професійною поінформованістю та неоднаковим ступенем участі у профорієнтаційних заходах. За попередніми анкетними даними, 41 % учнів не визначилися з майбутньою професією, 37 % – мали орієнтовні наміри, і лише 22 % – планували конкретну спеціальність. Такий розподіл відповідає типовим закономірностям старшого підліткового віку й свідчить про необхідність системної психологічної підтримки процесу самовизначення (рис. 2.1.).



Рис. 2.1. Визначеність у виборі професії у досліджуваній вибірці серед учнів старшої школи

Теоретико-методологічну основу дослідження становили:

- положення про детермінованість професійного самовизначення розвитком самосвідомості (С. Максименко, Т. Титаренко);
- гуманістичний підхід до вибору професії як прояву самоактуалізації (К. Роджерс, А. Маслоу);
- концепція соціально-когнітивної кар'єри (А. Бандура, Л. Карамушка);
- вікова періодизація психічного розвитку (Г. Костюк, І. Бех).

Вибір психодіагностичного інструментарію ґрунтувався на принципах валідності, надійності, етичності та відповідності віковим можливостям респондентів. Для оцінки окремих компонентів психологічних бар'єрів використано стандартизований комплекс методик.

Для досягнення мети емпіричного дослідження та комплексного вивчення психологічних бар'єрів професійного самовизначення старшокласників було використано п'ять психодіагностичних методик, добір яких зумовлений структурою об'єкта та предмета дослідження. Вони дозволяють охопити всі ключові компоненти феномена – когнітивно-оцінювальний, мотиваційно-ціннісний, емоційно-регулятивний і особистісно-рефлексивний. Вибір саме такого комплексу забезпечує баланс між стандартизованими кількісними інструментами і методами якісного аналізу.

Провідною у структурі дослідження стала методика *Career Decision-Making Difficulties Questionnaire (CDDQ)*, розроблена І. Гаті, М. Краузом і Н. Сакою (2000) та адаптована українською мовою Ростиславом Чайкою (Український державний університет ім. М. Драгоманова, 2024). Опитувальник є міжнародно визнаним інструментом для вимірювання труднощів, з якими стикаються особи у процесі професійного вибору. Він містить 34 твердження, згруповані у три основні категорії труднощів: брак готовності (невизначеність, низька мотивація, конфлікт цінностей), нестача інформації (недостатні знання про себе, професії чи способи отримання інформації) та суперечлива інформація (внутрішні сумніви, протилежні поради, невпевненість у правильності рішення). Респонденти оцінюють кожне твердження за 9-бальною шкалою, що відображає ступінь вираженості труднощів. Результати обчислюються за трьома групами й підшкалами, що дозволяє не лише виявити наявність бар'єрів, а й визначити їхню природу. Для української вибірки Р. Чайка (2024) підтвердив високу внутрішню узгодженість опитувальника ($\alpha = 0,86$) та адекватність тривимірної моделі. Вибір CDDQ обґрунтовано його прямою відповідністю предмету нашого

дослідження: методика дозволяє диференційовано оцінити когнітивні й емоційні бар'єри у процесі прийняття професійного рішення та співвіднести їх з рівнем загальної професійної готовності.

З метою дослідження поведінкових механізмів, через які проявляються бар'єри професійного самовизначення, у роботі використано *Career Decision-Making Profiles (CDMP)* І. Гаті та співавт. (2010) у українській адаптації Р. Чайки (2024). Опитувальник містить 36 тверджень і дозволяє визначити індивідуальний стиль прийняття кар'єрних рішень – тобто ті способи, за допомогою яких особа долає (або не долає) психологічні бар'єри. CDMP охоплює одинадцять шкал, серед яких реалістичність, систематичність, плановість, орієнтація на інших, незалежність, гнучкість, рішучість, відкритість до інформації, оптимізм, компромісність та самопізнання. Респондент оцінює кожне твердження за семибальною шкалою. Отримані профілі дають змогу виокремити провідні стратегії – адаптивні (активний пошук інформації, самостійність, гнучкість) або неадаптивні (уникнення, залежність від думки інших, ригідність). Таким чином, CDMP забезпечує діагностику поведінкових проявів бар'єрів, що перешкоджають успішному самовизначенню. Надійність шкал за даними української адаптації становить $\alpha = 0,79-0,89$.

Для діагностики рівня сформованості компонентів професійної зрілості застосовано *Опитувальник професійної готовності (ОПГ)* Л. Кабардової (1983). Цей інструмент використовується в українській психодіагностичній практиці у межах профорієнтаційних програм (НПУ ім. Драгоманова, ЛНУ ім. І. Франка, ХНПУ ім. Сковороди). Опитувальник містить 30 тверджень, що охоплюють три блоки готовності: орієнтаційний (усвідомлення значущості праці, знання про професії), мотиваційний (внутрішні спонукання, інтерес до діяльності, ціннісні орієнтації) та емоційно-вольовий (самостійність, відповідальність, рішучість). Оцінювання здійснюється за п'ятибальною шкалою. Високі показники свідчать про сформовану професійну готовність,

середні – про наявність сумнівів і часткову невизначеність, низькі – про бар'єри професійної зрілості, пов'язані з відсутністю чітких цілей, недостатнім самопізнанням чи невпевненістю у власних можливостях. Застосування ОПГ дозволяє співвіднести загальний рівень професійної готовності старшокласників із характером бар'єрів, виявлених за іншими методиками.

Для аналізу мотиваційно-ціннісного аспекту професійного вибору використано Опитувальник мотивації професійного вибору Є. Климова в адаптації Г. Резапкіної (2009). Методика визначає провідні мотиви, які спонукають старшокласника до вибору професії, та співвідношення між внутрішніми (інтерес, покликання, прагнення самореалізації) і зовнішніми (престиж, очікування батьків, матеріальні міркування) чинниками. Опитувальник складається з 20 тверджень, що оцінюються за п'ятибальною шкалою. Високі показники за внутрішньою мотивацією свідчать про автономність вибору і сформовану ціннісну позицію, тоді як домінування зовнішніх мотивів інтерпретується як прояв мотиваційно-ціннісних бар'єрів, які зумовлюють залежність від соціального схвалення або страх невідповідності очікуванням інших. Застосування цієї методики дає можливість розкрити, у якій мірі самовизначення старшокласників є внутрішньо вмотивованим, а отже – наскільки воно здатне протистояти зовнішньому тиску.

Для поглиблення інтерпретації кількісних результатів і отримання якісних даних використано авторську анкету «Ставлення до професійного вибору та труднощі самовизначення», створену в межах цього дослідження. Вона містить 12 запитань відкритого й закритого типу, спрямованих на виявлення суб'єктивного ставлення старшокласників до процесу вибору професії, рівня усвідомлення власних труднощів, впливу значущих дорослих, емоційного тону цього процесу та переживання невизначеності. Анкета виконує функцію якісного інструмента, який дозволяє доповнити кількісні

показники та виявити індивідуальні особливості бар'єрів, що не завжди проявляються у стандартизованих тестах. Її застосування узгоджується з принципами гуманістичної психології, орієнтованої на розуміння внутрішнього досвіду особистості.

Обраний психодіагностичний комплекс має як теоретичне, так і практичне обґрунтування. По-перше, усі методики мають офіційні адаптації або перевірену практику використання в Україні, що забезпечує коректність інтерпретації результатів. По-друге, вони взаємно доповнюють одна одну: CDDQ визначає змістові джерела труднощів, ОПГ Кабардової – рівень готовності як інтегральний показник, CDMР – поведінкові стратегії долаття бар'єрів, опитувальник Клімова-Резапкіної – мотиваційно-ціннісний компонент, а авторська анкета – особистісно-рефлексивний досвід. Таке поєднання кількісних і якісних методів забезпечує системність дослідження, дозволяє отримати повну картину психологічних перешкод професійного самовизначення старшокласників і закладає основу для подальшої розробки корекційно-розвивальної програми.

Збирання та первинна обробка даних здійснювалися із застосуванням стандартних процедур статистичного аналізу (обчислення середніх значень, коефіцієнтів варіації, кореляцій Пірсона r). Для порівняння груп із різними рівнями бар'єрів застосовано t -критерій Стьюдента. Обробку даних проведено в програмному середовищі *IBM SPSS Statistics 25*.

Під час інтерпретації результатів враховувались вікові та статеві відмінності, а також соціально-освітні особливості середовища (тип навчального закладу, рівень профорієнтаційної роботи). Особлива увага приділялася зв'язкам між рівнем тривожності, інтернальністю, самооцінкою професійної готовності та мотиваційними показниками.

Усі учасники отримали детальну інформацію про мету, етапи та умови дослідження. Батьки або законні представники надали письмову згоду на

участь дітей у психодіагностичних процедурах. Результати опрацьовувалися в узагальненому вигляді, що унеможливило ідентифікацію респондентів.

Психологічне тестування проводилося у формі групових занять у класних приміщеннях, за участі практичного психолога школи. Тривалість одного обстеження становила близько 45 хвилин. У разі виникнення емоційного напруження учням надавалася коротка психологічна підтримка.

Таким чином, емпіричне дослідження базувалося на комплексному підході, який передбачає діагностику різних рівнів функціонування особистості – когнітивного, емоційного, мотиваційного та соціального. Це дозволяє не лише описати структуру бар'єрів професійного самовизначення, але й визначити пріоритетні напрями корекційної та профілактичної роботи, що буде реалізовано в наступних розділах.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Проведене емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення змістових і структурних характеристик психологічних бар'єрів професійного самовизначення старшокласників, а також на аналіз взаємозв'язків між рівнем професійної готовності, особливостями прийняття кар'єрних рішень і мотиваційними чинниками вибору майбутньої професії. Інтерпретація результатів здійснювалася на основі комплексного підходу, який поєднував кількісний аналіз показників за стандартизованими тестами та якісний аналіз відповідей респондентів на запитання авторської анкети.

Отримані результати підтвердили, що для значної частини старшокласників процес професійного самовизначення супроводжується труднощами, пов'язаними як із внутрішніми, так і з зовнішніми чинниками. Вони виявляються у формі когнітивної невизначеності, емоційної нестабільності, зниження самооцінки власних можливостей і суперечливих впливів з боку значущих дорослих. Такі прояви узгоджуються з даними

сучасних українських досліджень (Т. Титаренко, 2019; Н. Чепелева, 2020), де підкреслюється, що формування професійного “Я-образу” у підлітково-юнацькому віці ускладнюється впливом соціально-економічних змін, розмитістю ціннісних орієнтирів і зниженням впевненості у майбутньому.

Таблиця 2.1

Результати за методикою Career Decision-Making Difficulties Questionnaire (CDDQ) (адаптація Р. Чайки, 2024)

Групи труднощів	Зміст показника	М	SD	Рівень прояву
Брак готовності	невизначеність, низька мотивація, конфлікт цінностей	5,7	1,2	середній–високий
Нестача інформації	обмежене знання про себе, професії, можливості навчання	6,3	1,0	високий
Суперечлива інформація	внутрішні сумніви, протилежні поради, нерішучість	5,9	1,1	середній–високий
Загальний індекс труднощів	інтегральний показник професійних бар’єрів	5,97	0,9	середній–високий

Отримані дані свідчать, що більшість старшокласників (приблизно 70 %) мають середній або підвищений рівень труднощів у процесі прийняття професійних рішень. Найвище середнє значення спостерігається за шкалою «нестача інформації» (М = 6,3), що вказує на недостатню обізнаність учнів про власні здібності, інтереси, світ професій і вимоги до фахів. Це типова тенденція для українських школярів останніх років, адже освітня система ще не забезпечує достатнього рівня системної профорієнтації, а доступ до індивідуального кар’єрного консультування часто обмежений (підтверджують дослідження Н. Синявської, 2023; Л. Лебідь, 2024).

Високі показники за шкалою «брак готовності» (М = 5,7) свідчать про неусвідомленість власних цінностей і низьку впевненість у можливості зробити самостійний вибір. Близько третини респондентів демонстрували установки типу «ще рано визначатися», «все одно нічого не вирішу», що вказує на інфантильну позицію у сфері самовизначення. Такі результати можуть бути зумовлені як загальним психологічним станом підлітків у період

воєнних подій (невизначеність, страх майбутнього), так і браком стабільних соціальних орієнтирів.

Показник «суперечливої інформації» ($M = 5,9$) виявився також підвищеним, що свідчить про внутрішній конфлікт між власними інтересами й очікуваннями батьків чи педагогів. Під час якісних обговорень частина старшокласників повідомляла, що обирають професії «які легше знайти за кордоном» або «які схвалюють батьки», навіть якщо ці варіанти не викликають особистого інтересу. Це підтверджує наявність соціально опосередкованих бар'єрів, пов'язаних із зовнішнім тиском, прагненням безпеки та прагматизацією вибору в умовах війни.

Загальний індекс труднощів ($M = 5,97$) свідчить, що переважна частина респондентів перебуває у зоні невизначеного або частково сформованого професійного вибору. Для більшості учнів характерна емоційна напруга й занижена віра у власні можливості, тоді як когнітивна сторона (знання про професії, освітні шляхи) залишається поверхневою.

Інтерпретуючи результати, можна зробити висновок, що головні бар'єри професійного самовизначення українських старшокласників полягають не лише у відсутності інформації, а й у порушенні внутрішньої готовності до прийняття рішень, що є наслідком соціальної невизначеності, психологічного тиску зовнішніх обставин і зниженого відчуття контролю над майбутнім. Водночас у частини вибірки (приблизно 25 %) фіксується низький рівень труднощів, що пов'язано з наявністю підтримуючого родинного середовища, позитивного досвіду спілкування з фахівцями профорієнтаційних програм або високої навчальної мотивації.

Отже, за результатами CDDQ можна констатувати, що когнітивно-інформаційні та мотиваційно-емоційні бар'єри є провідними у структурі професійного самовизначення сучасних старшокласників, а їх подолання потребує розвитку самопізнання, критичного мислення та самостійності у прийнятті рішень.

Таблиця 2.2

**Результати за методикою Career Decision-Making Profiles (CDMP)
(адаптація Р. Чайки, 2024)**

Шкала профілю прийняття рішень	Зміст показника	М	SD	Рівень прояву
Рішучість (Decisiveness)	швидкість і впевненість у прийнятті рішень	4,8	1,3	середній
Самостійність (Independence)	здатність приймати рішення без надмірного впливу інших	4,2	1,5	нижче середнього
Орієнтація на інших (Dependence)	схильність покладатися на думку батьків, вчителів, друзів	5,9	1,2	високий
Плановість (Systematicness)	уміння логічно структурувати вибір, аналізувати варіанти	4,6	1,1	середній
Гнучкість (Flexibility)	здатність розглядати альтернативи, змінювати рішення за нових умов	5,1	1,0	помірно високий
Відкритість до інформації (Information seeking)	прагнення дізнаватися нове про професії та шляхи навчання	5,4	1,0	високий
Реалістичність (Realism)	адекватність оцінки власних можливостей і вимог професії	4,5	1,2	середній
Оптимізм (Optimism)	очікування позитивних результатів вибору	5,0	1,3	середній–високий
Компромісність (Compromising)	схильність поступатися або приймати часткові рішення	5,7	1,1	високий
Систематичність (Orderliness)	послідовність дій під час прийняття рішень	4,7	1,1	середній
Самопізнання (Self-knowledge)	усвідомлення власних інтересів, здібностей і цінностей	4,3	1,2	нижче середнього

Результати за методикою CDMP відображають характерні риси стилю прийняття професійних рішень старшокласників і дозволяють простежити поведінкові механізми психологічних бар’єрів, виявлених за CDDQ. Загальний профіль вказує на переважання залежно-конформного типу поведінки, поєднаного з певною емоційною невпевненістю та недостатньою самостійністю.

Найвищі показники спостерігаються за шкалами орієнтації на інших (М = 5,9) та компромісності (М = 5,7). Це свідчить про схильність більшості

старшокласників приймати рішення, орієнтуючись на думку батьків, педагогів або друзів. У сучасному українському контексті така тенденція пояснюється високим рівнем сімейного впливу на вибір професії: в умовах соціально-економічної нестабільності батьки прагнуть убезпечити дітей, схиляючи їх до «практичних» або «стабільних» спеціальностей. Як наслідок, у підлітків формується зовнішня позиція вибору, яка підсилює залежність і знижує почуття особистої відповідальності.

Водночас підвищений рівень відкритості до інформації ($M = 5,4$) та гнучкості ($M = 5,1$) свідчить про прагнення частини старшокласників орієнтуватися в сучасному ринку професій і шукати додаткові джерела інформації. Це позитивна тенденція, характерна для покоління, яке активно користується цифровими ресурсами, бере участь у волонтерських або навчальних ініціативах, знайомиться з новими професіями онлайн. Така “інформаційна допитливість” є потенційним компенсатором невпевненості й може виступати базою для подолання когнітивних бар’єрів.

Показники самостійності ($M = 4,2$) та самопізнання ($M = 4,3$) виявилися нижчими за середні. Це означає, що значна частина старшокласників ще не має сформованого уявлення про власні інтереси, здібності, життєві цілі, а отже – не володіє достатнім рівнем внутрішньої професійної ідентичності. Багато учасників тестування повідомляли, що їм складно описати себе у професійному контексті або назвати конкретні критерії, за якими вони обирають спеціальність. Такі прояви є ознакою емоційно-мотиваційних бар’єрів, коли вибір визначається неусвідомленими потребами чи страхом зробити помилку.

Середній рівень рішучості ($M = 4,8$) і реалістичності ($M = 4,5$) свідчить, що більшість учасників перебувають на етапі коливань і проб, коли професійні плани ще не набули стійкості. У сучасних умовах – воєнний стан, часткове дистанційне навчання, невизначеність перспектив – це природно зумовлює відкладене самовизначення (“спочатку вступлю куди вдасться, а потім

вирішу”). У поєднанні з низькою самостійністю така установка гальмує становлення відповідальної позиції та може зумовити професійні кризи у майбутньому.

Позитивним моментом є помірно високий рівень оптимізму ($M = 5,0$), який відображає віру значної частини старшокласників у можливість знайти себе попри труднощі. Це свідчить про наявність ресурсного потенціалу для формування професійної впевненості – емоційної основи зрілого самовизначення.

Узагальнюючи, можна констатувати, що за результатами CDMР українські старшокласники демонструють комбінований стиль прийняття професійних рішень, який поєднує:

- орієнтацію на зовнішню підтримку;
- відкритість до інформації;
- недостатню самостійність і самопізнання;
- готовність до компромісів замість усвідомленого вибору.

Такі особливості свідчать про поведінкові бар’єри професійного самовизначення, що виявляються у залежності від соціального оточення, фрагментарності планування й недостатньому розвитку рефлексивних навичок. Водночас потенціал для подолання цих бар’єрів полягає в розвитку самопізнання, підвищенні автономності мислення й підтримці учнів через сучасні профорієнтаційні та психологічні програми.

Тест Л. Кабардової дозволив визначити рівень сформованості компонентів професійної зрілості старшокласників – орієнтаційного, мотиваційного та емоційно-вольового. Аналіз результатів засвідчив, що більшість старшокласників (понад 50 %) мають середній рівень професійної готовності, що є типовим для етапу завершення школи. Вони характеризуються наявністю загального інтересу до майбутньої діяльності, проте їхні професійні плани здебільшого ще нечітко структуровані.

Результати розподілу подано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Рівні сформованості компонентів професійної готовності у
старшокласників (n = 60)**

Компоненти професійної готовності	Високий рівень, %	Середній рівень, %	Низький рівень, %	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Орієнтаційний (усвідомлення значущості праці, знання про професії)	23,3	56,7	20,0	4,2	0,8
Мотиваційний (внутрішні спонукання, інтерес до діяльності, ціннісні орієнтації)	26,7	50,0	23,3	4,3	0,9
Емоційно-вольовий (самостійність, відповідальність, рішучість)	18,3	53,4	28,3	4,0	0,9
Інтегральний показник професійної готовності	22,8	53,4	23,8	4,16	0,87

Високий рівень готовності спостерігається лише у близько чверті респондентів (22-27 %) – це учні з вираженою внутрішньою мотивацією, чіткими орієнтирами та здатністю самостійно планувати навчальні й професійні кроки.

Найменш сформованим компонентом виявився емоційно-вольовий (M = 4,0), що свідчить про труднощі з рішучістю, відповідальністю та здатністю до самостійного прийняття рішень. Для багатьох старшокласників характерне уникнення остаточного вибору, страх зробити помилку чи втратити підтримку значущих дорослих. Така тенденція пояснюється не лише віковими особливостями юнацького періоду, а й сучасним соціальним контекстом невизначеності, зумовленим війною, економічною нестабільністю, частими змінами освітніх пріоритетів.

Середній рівень орієнтаційного компонента (M = 4,2) вказує, що учні мають загальні знання про професії, однак у більшості вони поверхові. Під час

бесід з'ясовано, що понад половина старшокласників ототожнюють професійний вибір лише з вибором вищого навчального закладу, не усвідомлюючи змісту самої діяльності, її вимог і перспектив. Водночас частина респондентів демонструє більш усвідомлене ставлення – вони користуються онлайн-платформами для профорієнтації, консультуються з фахівцями, що свідчить про підвищення інформаційної компетентності як нового ресурсу подолання бар'єрів.

Високі результати мотиваційного компонента ($M = 4,3$) спостерігаються у тих старшокласників, які поєднують внутрішні мотиви (інтерес, бажання приносити користь, самореалізацію) із реалістичними професійними намірами. Проте для значної частини респондентів мотивація має переважно зовнішній характер – орієнтацію на престижність, матеріальну стабільність або схвалення з боку сім'ї. Це вказує на наявність мотиваційно-ціннісних бар'єрів, які ускладнюють становлення зрілої професійної позиції.

Зіставлення результатів ОПГ із даними CDDQ і CDMР показало статистично значущий негативний зв'язок між рівнем професійної готовності та показниками труднощів і залежності від думки інших ($r = -0,52$; $p < 0,05$). Це означає, що чим нижча сформованість професійної готовності, тим сильніше виражені когнітивні й поведінкові бар'єри самовизначення.

Отже, за даними опитувальника Л. Кабардової можна зробити висновок, що загальний рівень професійної зрілості сучасних українських старшокласників є помірним, із переважанням середнього рівня готовності до вибору професії та наявністю певних емоційно-вольових і мотиваційних труднощів. Ці результати підтверджують потребу в психолого-педагогічних заходах, спрямованих на розвиток самостійності, усвідомлення цінності праці й формування стійкої внутрішньої мотивації до професійного самовизначення.

Опитувальник Климова-Резапкіної дає змогу визначити співвідношення внутрішніх і зовнішніх мотивів професійного вибору та виявити домінуючі

спонукання, які впливають на рішення старшокласників щодо майбутньої професії. Отримані результати подано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Рівні вираженості внутрішньої та зовнішньої мотивації професійного вибору у старшокласників (n = 60)

Тип мотивації	Зміст показника	Високий рівень, %	Середній рівень, %	Низький рівень, %	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Внутрішня мотивація	інтерес до діяльності, прагнення самореалізації, соціальна значущість праці	26,7	48,3	25,0	4,1	0,9
Зовнішня мотивація	прагнення престижу, схвалення, матеріальних переваг, безпеки	45,0	40,0	15,0	4,7	0,8
Коефіцієнт співвідношення внутрішньої/зовнішньої мотивації (I/3)	значення > 1 – переважання внутрішніх мотивів, < 1 – зовнішніх	–	–	–	0,87	–

Результати опитування засвідчили, що мотиваційна структура професійного вибору більшості старшокласників має зовнішню спрямованість. Так, у 45 % учасників домінують мотиви соціального схвалення, прагматизму, прагнення престижу або стабільності. Вони пояснювали свій вибір аргументами на кшталт: «ця професія зараз затребувана», «так легше знайти роботу за кордоном», «так хочуть батьки». Середнє значення за шкалою зовнішньої мотивації ($M = 4,7$) є помітно вищим, ніж за шкалою внутрішньої ($M = 4,1$), що відображає дисбаланс між особистісними інтересами та соціальною доцільністю.

Такий розподіл пов'язаний із поточними соціально-економічними умовами України, коли молодь змушена враховувати фактори безпеки, мобільності й матеріальної стабільності. Зовнішня мотивація у цьому контексті виконує адаптаційну функцію – допомагає зберегти відчуття контролю над майбутнім у ситуації загальної невизначеності. Проте надмірне домінування зовнішніх мотивів створює психологічні бар'єри внутрішньої самодетермінації, що знижує ймовірність усвідомленого професійного вибору.

Показник внутрішньої мотивації має середній рівень ($M = 4,1$). Приблизно третина учнів виявляє стійкий інтерес до певних сфер діяльності – переважно гуманітарних і соціальних, а також нових інформаційних напрямів. Вони орієнтуються на власні здібності, цінність допомоги іншим, прагнення творчості. Ця група демонструє вищу впевненість у виборі та позитивні емоції, що свідчить про формування внутрішньої професійної позиції.

Водночас частина респондентів із низькими показниками внутрішньої мотивації характеризується байдужістю, невпевненістю або орієнтацією “на випадок” («піду туди, куди вступлю»). Для них притаманні мотиваційно-ціннісні бар'єри, пов'язані з невідповідністю між власними схильностями та соціальними очікуваннями.

Коефіцієнт співвідношення $I/3$ ($0,87$) свідчить про переважання зовнішніх мотивів у загальній вибірці. Порівняння з іншими методиками виявило стійку тенденцію: респонденти з високими показниками зовнішньої мотивації демонстрували підвищений рівень труднощів за CDDQ та більш залежний стиль прийняття рішень за CDMP. Таким чином, зовнішня мотивація корелює з емоційно-вольовими бар'єрами – страхом невдачі, уникненням відповідальності, залежністю від думки інших ($r = 0,46$; $p < 0,05$).

Змістовий аналіз відповідей свідчить, що старшокласники часто поєднують прагнення безпеки з бажанням реалізувати себе, однак не завжди усвідомлюють шляхи, як це зробити. Це свідчить про недостатню

інтегрованість мотиваційної сфери: внутрішні й зовнішні мотиви існують паралельно, не утворюючи цілісної системи смислів.

У сучасному українському контексті такі результати мають подвійне тлумачення. З одного боку, прагматична орієнтація молоді є реакцією на нестабільність і спробою зберегти соціальну мобільність; з іншого – вона виявляє кризу особистісної автономії у виборі життєвого шляху. Психологічно це проявляється як зовнішній локус контролю («від мене мало що залежить»), що посилює бар'єри професійного самовизначення.

Разом із тим, позитивним є те, що майже половина респондентів демонструє середній рівень внутрішньої мотивації й зацікавленість у самопізнанні. Це створює сприятливі умови для формування зрілого професійного «Я» за умови належної психологічної підтримки – індивідуального консультування, групових профорієнтаційних занять, тренінгів розвитку самовизначення.

Отже, результати опитувальника Клімова - Резапкіної підтверджують, що у більшості сучасних українських старшокласників переважає зовнішня мотиваційна орієнтація, яка послаблює внутрішню самодетермінацію та виступає важливим психологічним бар'єром професійного самовизначення. Подолання цього бар'єра можливе через розвиток усвідомленої мотивації, підтримку почуття компетентності та формування автономної професійної позиції.

Авторська анкета *«Ставлення до професійного вибору та труднощі самовизначення»* була спрямована на виявлення емоційного ставлення старшокласників до професійного вибору, усвідомлення власних труднощів і чинників впливу на прийняття рішення. Вона дала змогу отримати якісні дані, що доповнюють результати стандартизованих методик, і виявити індивідуальні особливості переживання психологічних бар'єрів. Кількісні узагальнені показники наведено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

**Розподіл відповідей старшокласників за основними блоками авторської
анкети (n = 60)**

№	Показник (зміст запитання)	Домінуючі відповіді	% респондентів
1	Емоційне ставлення до вибору професії	“З цікавістю, але з тривогою”	48,3
		“Розгубленість, невпевненість”	26,7
		“Спокій і впевненість”	25,0
2	Самооцінка рівня обізнаності про професії	“Щось знаю, але не впевнений, що достатньо”	55,0
		“Добре орієнтуюся у професіях”	23,3
		“Маю дуже загальні уявлення”	21,7
3	Основні перешкоди у визначенні професії	“Страх помилитися”	46,7
		“Нестача інформації”	41,7
		“Вплив думки батьків”	35,0
4	Типова поведінкова стратегія при труднощах	“Раджуся з близькими”	53,3
		“Відкладаю рішення на потім”	28,3
		“Шукаю додаткову інформацію”	18,4
5	Головне джерело впливу на вибір професії	“Батьки / родина”	58,3
		“Я сам(-а) приймаю рішення”	25,0
		“Учителі, шкільний психолог”	16,7
6	Потреба у професійному консультуванні	“Хотів(-ла) б отримати допомогу”	61,7
		“Отримував(-ла), але було не корисно”	16,7
		“Не потребую”	21,6
7	Найважливіше у майбутній професії	“Стабільність і безпека”	53,3
		“Можливість допомагати людям”	36,7
		“Високий дохід / престиж”	30,0
8	Уявлення про професійне майбутнє через 10 років	“Хочу працювати за фахом в Україні”	41,7
		“Планую навчатися/працювати за кордоном”	33,3
		“Поки не уявляю, ким буду”	25,0

Аналіз отриманих даних дозволяє виокремити кілька ключових тенденцій, які відображають структуру та зміст психологічних бар’єрів професійного самовизначення сучасних старшокласників.

Передусім, емоційне ставлення до вибору професії характеризується амбівалентністю: поєднанням інтересу з тривожністю та невпевненістю. Майже половина учнів (48,3 %) описують свої почуття як «цікавість і хвилювання», ще 26,7 % – як «розгубленість і страх помилитися». Це свідчить

про емоційно-тривожний фон процесу самовизначення, зумовлений поєднанням внутрішньої потреби у виборі з відсутністю стабільних зовнішніх орієнтирів. Сучасні соціальні умови – військові події, економічна невизначеність, часткове дистанційне навчання – підсилюють відчуття непередбачуваності майбутнього, що трансформується у психологічний бар'єр перед прийняттям рішень.

Більшість опитаних (55 %) визнають, що їхні знання про професії є неповними, а 41,7 % прямо вказали на «нестачу інформації» як провідну перешкоду. Це підтверджує тенденцію, виявлену за методикою CDDQ: когнітивно-інформаційний бар'єр залишається одним із найпоширеніших. Старшокласники часто орієнтуються на поверхові уявлення про спеціальності, отримані з соціальних мереж або зі слів знайомих, а не на глибоке розуміння змісту професійної діяльності.

На другому місці серед бар'єрів – страх помилитися (46,7 %). Цей показник має переважно емоційне походження й тісно пов'язаний із високим рівнем відповідальності, що відчують старшокласники у ситуації вибору. У якісних відповідях часто зустрічалися формулювання: «боюся зробити неправильний вибір», «не хочу розчарувати батьків», «страшно потім шкодувати». Такі висловлювання ілюструють внутрішньоособистісний конфлікт між бажанням самостійності й страхом втратити підтримку дорослих.

Половина учнів (53,3 %) у складних ситуаціях схильні радитися з близькими, ще 28,3 % – відкладати рішення. Це свідчить про переважання пасивно-залежних стратегій подолання труднощів, що корелює з результатами CDMR, де зафіксовано високу орієнтацію на думку інших і низьку самостійність. Лише близько 18 % респондентів повідомили, що у разі невизначеності активно шукають додаткову інформацію, тобто виявляють ініціативу у вирішенні проблеми.

Найсильніший зовнішній вплив мають батьки (58,3 %). Учителі й шкільні психологи відіграють другорядну роль (16,7 %), що свідчить про недостатню інтеграцію профорієнтаційної роботи в освітній процес. Водночас більше 60 % старшокласників виявили потребу у професійному консультуванні, вказуючи на брак можливостей для індивідуального обговорення власних сумнівів. Це відкриває простір для розвитку шкільної психологічної служби та програм психологічного супроводу самовизначення.

Цікавою є структура відповідей на запитання про цінності у майбутній професії. Переважали варіанти «стабільність і безпека» (53,3 %) та «можливість допомагати людям» (36,7 %). Це відображає поєднання прагматичних і гуманістичних орієнтацій, характерне для покоління, яке дорослішає в умовах війни. Молодь водночас шукає надійності та сенсу, що є потенціалом для формування соціально зрілої професійної позиції.

Відповіді на відкриті запитання про уявлення майбутнього свідчать про помітну частку еміграційних орієнтацій (33,3 %) – бажання навчатися або працювати за кордоном. Водночас 41,7 % планують будувати кар'єру в Україні, часто додаючи фрази “якщо буде мир” або «якщо знайду роботу за фахом». Це демонструє високий рівень контекстної залежності професійного самовизначення: рішення про майбутнє тісно пов'язане з макросоціальними чинниками.

Отже, результати анкетування підтверджують, що психологічні бар'єри професійного самовизначення старшокласників мають емоційно-мотиваційну та соціально-інформаційну природу. Вони виявляються у тривожності, страху помилки, недостатній поінформованості, залежності від думки батьків і невпевненості у стабільності майбутнього. Водночас виявлено значний потенціал розвитку – потребу в інформації, консультуванні, підтримці у прийнятті самостійних рішень. Це свідчить про готовність старшокласників до конструктивного подолання бар'єрів за умови наявності психологічного

супроводу, спрямованого на розвиток самопізнання, відповідальності та внутрішньої мотивації.

Висновки до розділу 2

1. У результаті проведеного емпіричного дослідження встановлено, що процес професійного самовизначення старшокласників супроводжується низкою психологічних бар'єрів, які мають комплексну природу та проявляються на когнітивному, мотиваційному, емоційно-вольовому й поведінковому рівнях. Більшість учнів перебувають у стані часткової або повної невизначеності щодо майбутньої професії, що супроводжується підвищеною тривожністю, сумнівами та зовнішньою залежністю у прийнятті рішень.

2. За результатами методики Career Decision-Making Difficulties Questionnaire (CDDQ) з'ясовано, що провідними серед бар'єрів є нестача інформації про професії та власні можливості, а також брак внутрішньої готовності до прийняття рішень. Ці труднощі поєднуються з емоційними факторами – страхом помилки, відкладанням вибору, потребою в підтримці дорослих, що свідчить про недостатній рівень автономії та саморефлексії.

3. Аналіз результатів за Career Decision-Making Profiles (CDMP) довів, що значна частина старшокласників демонструє залежно-конформний стиль прийняття рішень із низьким рівнем самостійності та рішучості. Переважає орієнтація на думку батьків і соціальні очікування при одночасній відкритості до інформації та прагненні уникнути ризику. Це свідчить про формування поведінкових бар'єрів, які блокують внутрішню ініціативу в самовизначенні.

4. Результати Опитувальника професійної готовності (Л. Кабардова) показали, що у більшості респондентів спостерігається середній рівень сформованості професійної готовності з недостатньою вираженістю емоційно-вольового компоненту. Наявність ситуативної мотивації, невизначених

професійних цілей і низької рішучості вказує на етап пошуку, коли професійна ідентичність ще не інтегрована в “Я-концепцію” особистості.

5. За результатами опитувальника мотивації професійного вибору (Є. Климов - Г. Резапкіна) встановлено переважання зовнішньої мотивації (прагнення стабільності, престижу, матеріального благополуччя) над внутрішньою (інтерес, покликання, самореалізація). Така орієнтація зумовлює появу мотиваційно-ціннісних бар'єрів і корелює з підвищеними показниками залежності та невпевненості. У контексті сучасних соціально-економічних умов України це відображає прагматизацію вибору та зниження внутрішньої самодетермінації.

6. Результати авторської анкети підтвердили, що старшокласникам властивий емоційно-тривожний тип ставлення до професійного вибору. Найпоширенішими труднощами виявилися страх помилки, нестача інформації, вплив батьків та невпевненість у стабільності майбутнього. Переважна більшість опитаних висловила потребу в психологічній підтримці та профорієнтаційному консультуванні, що свідчить про усвідомлення власних труднощів і готовність до їх подолання.

7. Комплексний аналіз усіх показників дав змогу обґрунтувати структуру психологічних бар'єрів професійного самовизначення старшокласників, яка включає:

- когнітивно-інформаційний компонент (дефіцит знань, невизначеність професійних орієнтирів);
- емоційно-мотиваційний компонент (страх невдачі, зниження впевненості, переважання зовнішніх мотивів);
- поведінковий компонент (залежність від думки інших, уникнення рішень, пасивні стратегії);
- соціально-ціннісний компонент (вплив батьків, нестача підтримки школи, контекст воєнного часу).

– Між зазначеними компонентами встановлено взаємозв'язки: зростання зовнішньої мотивації та залежності супроводжується підвищенням труднощів і зниженням професійної готовності ($r = -0,52; p < 0,05$).

Узагальнюючи, можна констатувати, що психологічні бар'єри професійного самовизначення старшокласників формуються під впливом як внутрішніх (особистісних), так і зовнішніх (соціально-контекстуальних) чинників, взаємодія яких визначає рівень готовності до усвідомленого вибору. Отримані результати стали основою для розробки корекційно-розвивальної програми, спрямованої на подолання цих бар'єрів, зміцнення внутрішньої мотивації та розвиток навичок самостійного прийняття рішень, стосовно вибору майбутньої професії.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ БАР'ЄРІВ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

3.1. Зміст і організація корекційної програми подолання психологічних бар'єрів професійного самовизначення старшокласників

Результати емпіричного дослідження, представлені у другому розділі, засвідчили, що процес професійного самовизначення старшокласників має суперечливий і психологічно напружений характер. Виявлено наявність когнітивно-інформаційних, емоційно-мотиваційних, поведінкових та соціально-ціннісних бар'єрів, які взаємодіють між собою і знижують здатність учнів до самостійного, усвідомленого вибору майбутньої професії. Переважаючими є страх помилки, нестача достовірної інформації про професії, залежність від думки оточення та зовнішня мотиваційна орієнтація. Такий профіль труднощів свідчить про потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці, спрямованій на розвиток самопізнання, відповідальності, внутрішньої мотивації та здатності до прийняття автономних рішень.

У зв'язку з цим було розроблено програму *подолання бар'єрів професійного самовизначення старшокласників*, яка має комплексний корекційно-розвивальний характер і поєднує елементи групової та індивідуальної роботи. Вона ґрунтується на положеннях сучасної української психології особистості (С. Максименко, Т. Титаренко), гуманістичної теорії самореалізації (А. Маслоу, К. Роджерс), теорії професійного становлення особистості (Є. Клімов, Д. Сьюпер) та концепції життєвого шляху (В. Франкл, О. Карпенко). Програма спрямована на формування активної позиції у процесі вибору, розвиток рефлексивного мислення, усвідомлення власних ресурсів і цінностей, а також на зниження емоційної напруги, що супроводжує ситуацію невизначеності.

Основна *ідея* програми полягає у тому, що подолання психологічних бар'єрів професійного самовизначення можливе через поєднання когнітивного, емоційно-ціннісного та поведінкового впливів, реалізованих у безпечному груповому середовищі. Такий підхід дозволяє учням досліджувати власні сумніви й страхи, розвивати самопізнання та мотивацію, тренувати навички самостійного прийняття рішень і конструктивної взаємодії з оточенням.

Розроблена програма передбачає *три послідовні етапи* – діагностично-мотиваційний, корекційно-розвивальний та підсумково-рефлексивний, – кожен з яких має власну мету, зміст і форми роботи. Її реалізація здійснювалася у форматі групових занять (тренінгів, рольових ігор, дискусій, психотехнічних вправ) із залученням елементів індивідуальних консультацій. Оцінювання ефективності програми проводилось шляхом повторного застосування діагностичного комплексу методик, описаного у другому розділі.

Мета програми – сприяти подоланню психологічних бар'єрів професійного самовизначення старшокласників шляхом розвитку самопізнання, внутрішньої мотивації, рефлексивності, відповідальності та навичок прийняття самостійних рішень у сфері вибору професії.

Завдання програми:

1. Підвищити рівень обізнаності учнів про власні інтереси, здібності та цінності.
2. Розширити знання про світ професій і вимоги до фахів різних типів.
3. Зменшити емоційне напруження, пов'язане з ситуацією вибору, розвинути впевненість у власних силах.
4. Сформуванати навички самостійного прийняття рішень і відповідальності за власний вибір.

5. Розвинути мотиваційно-ціннісну сферу, спрямовану на внутрішні джерела самореалізації.

6. Сприяти формуванню позитивного ставлення до майбутнього, підвищенню рівня психологічної готовності до професійного самовизначення.

Програма побудована з урахуванням *принципів* гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу), діяльнісного підходу (С. Максименко), розвитку особистості у просторі самопізнання (Т. Титаренко) та системного підходу до профорієнтації (Є. Клімов). Основними принципами є:

- активність і суб'єктність учасників у процесі самопізнання;
- добровільність і безпечність участі у груповій роботі;
- рефлексивність як основа саморозуміння й усвідомлення бар'єрів;
- поєднання когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів впливу;
- соціально-контекстна чутливість, тобто врахування реалій сучасного українського суспільства (війна, економічна невизначеність, цифровізація освіти).

Загальна тривалість – 8 занять по 90 хвилин, що проводяться один раз на тиждень у форматі групової роботи (10 - 12 осіб), із додатковими короткими індивідуальними консультаціями за потреби.

Кожен етап має власну мету, завдання, форми роботи й очікувані результати.

Програма реалізується практичним психологом закладу освіти, який володіє базовими навичками групової динаміки, фасилітації та профорієнтаційного консультування. Робота проводиться у шкільному кабінеті психолога або просторому класі, облаштованому для групових тренінгів. Використовуються матеріали для проєктивних технік (папір, фломастери, наліпки, картки з професіями).

Таблиця 3.1

План реалізації корекційно-розвивальної програми подолання психологічних бар'єрів професійного самовизначення старшокласників

Етап пр.	Змістовий блок / кількість занять	Мета етапу / блоку	Основні психолого-педагогічні завдання
I. Діагностично-мотиваційний	Блок 1. Знайомство, формування довіри (1 заняття)	Створення безпечної групової атмосфери, актуалізація інтересу до теми професійного самовизначення	– формування позитивного настрою на роботу; – зниження напруги та тривожності; – усвідомлення індивідуальних очікувань від програми.
	Блок 2. Усвідомлення власного стану та мотивів (1 заняття)	Підвищення рівня саморефлексії та мотивації до пізнання себе у контексті професійного вибору	– стимулювати рефлексію “де я зараз у виборі професії”; – виявити наявні ресурси і бар'єри; – активізувати внутрішню готовність до змін.
II. Корекційно-розвивальний	Блок 3. Самопізнання і професійне “Я” (2 заняття)	Розвиток уявлень про власні здібності, інтереси та цінності	– формування позитивного образу “Я”; – усвідомлення сильних сторін особистості; – співвіднесення власних рис із типами професій.
	Блок 4. Інформаційно-когнітивний (1 заняття)	Подолання інформаційного дефіциту, розширення уявлень про світ професій	– ознайомлення з сучасними професійними напрямками; – формування навичок пошуку достовірної інформації; – розвиток критичного мислення щодо професійних стереотипів.
	Блок 5. Емоційно-мотиваційний (2 заняття)	Зменшення тривоги, страху помилки, формування впевненості	– розвиток емоційної саморегуляції; – подолання страху невдачі; – формування внутрішньої мотивації до самореалізації.
	Блок 6. Поведінковий (1 заняття)	Формування навичок прийняття самостійних рішень, відповідальності	– тренування рішучості; – розвиток уміння аргументувати власну позицію; – відпрацювання стратегій конструктивного вибору.
III. Підсумково-рефлексивний	Блок 7. Інтеграція досвіду (1 заняття)	Усвідомлення особистих змін, закріплення позитивних установок	– рефлексія особистого розвитку; – формування відчуття внутрішньої компетентності; – узагальнення результатів та постановка цілей на майбутнє.

I. Діагностично-мотиваційний етап (1–2 заняття).

Мета: створення безпечної атмосфери, підвищення усвідомлення власних уявлень про професійне майбутнє, актуалізація мотивів і потреб у самовизначенні.

Основні завдання:

- сформувати довірчі стосунки у групі, знизити емоційне напруження;
- виявити домінуючі очікування, страхи, ресурси та мотиви професійного вибору;
- сприяти рефлексії власного стану у ситуації невизначеності.

Зміст занять:

1. Знайомство та групова угода («Моє ім'я і мій шлях» – вправа на символічне представлення себе).
2. Діагностична гра «Професійне дерево» – учасники позначають гілки власних можливих професій, обговорюють, що допомагає й заважає їх реалізувати.
3. Міні-лекція з обговоренням: «Що означає бути професійно визначеним сьогодні?».
4. Рефлексивне коло: відчуття після першої зустрічі, формулювання особистих очікувань.

Очікуваний результат: учасники усвідомлюють власну невизначеність як точку старту для розвитку, знижується рівень тривоги, формується мотивація до подальшої роботи.

II. Корекційно-розвивальний етап (3–7 заняття).

Мета: подолання виявлених бар'єрів шляхом розвитку самопізнання, формування позитивного образу професійного майбутнього та навичок прийняття самостійних рішень.

Основні завдання:

- подолати когнітивно-інформаційні бар'єри через активне ознайомлення з професіями та власними здібностями;

- скоригувати емоційно-мотиваційні бар'єри, пов'язані зі страхом помилки й невпевненістю;
- розвинути поведінкову автономність і відповідальність у прийнятті рішень;
- сформуванню позитивне бачення професійного майбутнього.

Зміст занять:

Заняття 3. «Хто я?».

- Вправа «Моє професійне Я» (асоціативне малювання + групове обговорення).
- Самодослідження: «Мої сильні сторони і що заважає їх реалізувати».
- Міні-рефлексія: як мої якості співвідносяться з моїм вибором.

Заняття 4. «Світ професій і мій вибір»

- Гра “Професійне лото”: учасники співвідносять види діяльності з особистісними рисами.
- Інформаційна частина з відеофрагментами або інтерактивними тестами (“Професії майбутнього”, “Soft skills сучасного фахівця”).
- Обговорення: які професії відгукуються мені і чому.

Заняття 5. «Мої бар'єри і ресурси».

- Вправа «Мій страх має ім'я» (індивідуальне осмислення перешкод, їх символічне зображення).
- Робота у парах: «Що допомагає мені рухатися вперед?».
- Психологічна техніка «Сходи до мети» – поетапне усвідомлення шляхів подолання бар'єрів.

Заняття 6. «Вчуся приймати рішення».

- Групова гра «Вибір без підказки»: моделювання ситуацій вибору без зовнішньої підтримки.
- Тренінгові вправи з розвитку рішучості та відповідальності (“Рішення за хвилину”, “Аргументуй свій вибір”).
- Обговорення почуттів після прийняття власного рішення.

Заняття 7. “Мій професійний проект”.

- Створення індивідуального «Професійного паспорта» (опис власних здібностей, мотивів, цілей, бар’єрів і шляхів їх подолання).
- Групове обговорення проектів, підтримка одне одного.
- Вправа «Професія як покликання» (визначення власних смислів).

Очікуваний результат: зниження рівня тривожності та страху помилки, підвищення впевненості у власних здібностях, усвідомлення особистих цінностей і мотивів, розвиток навичок самостійного прийняття рішень.

III. Підсумково-рефлексивний етап (8 заняття).

Мета: інтегрувати результати групової роботи, закріпити нові конструктивні стратегії мислення й поведінки у ситуації професійного вибору.

Основні завдання:

- узагальнити індивідуальний досвід подолання бар’єрів;
- підвищити рівень самоприйняття та внутрішньої мотивації;
- сприяти усвідомленню власного професійного шляху.

Зміст заняття:

- Вправа «Лист самому собі через рік» (формулювання власних цілей і побажань).
- Колективна дискусія «Чому тепер я ближче до свого вибору?».
- Психологічний ритуал завершення «Коло підтримки».
- Підсумкове анкетування та рефлексивний обмін враженнями.

Очікуваний результат: учасники демонструють зростання впевненості, позитивне ставлення до майбутнього, готовність приймати рішення самостійно, реалістичні уявлення про свої можливості та професійні перспективи.

Таким чином, розроблена програма спрямована на гармонізацію процесу професійного самовизначення старшокласників, посилення внутрішніх ресурсів особистості, розвиток усвідомленості, самостійності й оптимізму у ставленні до власного майбутнього. Вона має профілактично-корекційну

спрямованість і може бути використана у практиці шкільних психологів, центрів кар'єрного консультування та позашкільних закладів освіти.

Для оцінки ефективності програми застосовувалося повторне діагностування тим самим комплексом методик (CDDQ, CDMP, ОПГ, опитувальник мотивації професійного вибору та авторська анкета). Порівняння результатів до та після участі, на нашу думку, дозволять визначити зміни у рівнях тривожності, готовності, мотиваційної спрямованості та самостійності.

3.2. Оцінка ефективності програми психологічної допомоги у подоланні бар'єрів професійного самовизначення

Після реалізації корекційно-розвивальної програми з подолання психологічних бар'єрів професійного самовизначення було проведено повторне діагностування учасників за тим самим комплексом методик, що застосовувався на констатувальному етапі. Метою цього етапу було визначення змін у когнітивній, емоційно-мотиваційній і поведінковій сферах старшокласників, а також виявлення динаміки загального рівня професійної готовності.

Процедура повторного діагностування.

У повторному дослідженні брали участь ті самі 60 старшокласників (віком 15-17 років), які проходили програму. Повторне тестування здійснювалося через 2 тижні після завершення восьмого заняття. Для порівняння було проаналізовано показники «до» і «після» за кожною методикою (CDDQ, CDMP, ОПГ, опитувальник Клімова–Резапкіної та авторська анкета). Окрім кількісних змін, проводився якісний аналіз рефлексивних висловлювань учасників щодо власних відчуттів, рівня впевненості й ставлення до професійного майбутнього.

Узагальнені показники змін подано в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**Порівняльні результати діагностики до та після участі у
корекційно-розвивальній програмі (n = 60)**

№	Методика / показник	До програми (M ± SD)	Після програми (M ± SD)	Динаміка	Характер змін
1	CDDQ – загальний індекс труднощів	5,97 ± 0,9	4,62 ± 0,8	↓ 1,35	зниження труднощів, p < 0,01
	– брак готовності	5,7 ± 1,2	4,4 ± 1,0	↓ 1,3	суттєве покращення
	– нестача інформації	6,3 ± 1,0	4,7 ± 0,9	↓ 1,6	значне покращення
	– суперечлива інформація	5,9 ± 1,1	4,8 ± 0,8	↓ 1,1	помірне покращення
2	CDMP – самостійність у прийнятті рішень	4,2 ± 1,5	5,3 ± 1,3	↑ 1,1	підвищення автономності
	– орієнтація на інших	5,9 ± 1,2	4,8 ± 1,1	↓ 1,1	зниження залежності
	– рішучість	4,8 ± 1,3	5,5 ± 1,0	↑ 0,7	помірне зростання
3	ОПГ (інтегральний рівень готовності)	4,16 ± 0,9	4,82 ± 0,7	↑ 0,66	підвищення професійної готовності
4	Мотивація (Климов– Резапкіна) – внутрішня	4,1 ± 0,9	4,8 ± 0,8	↑ 0,7	посилення внутрішньої мотивації
	– зовнішня	4,7 ± 0,8	4,2 ± 0,7	↓ 0,5	зниження зовнішньої залежності
	– коефіцієнт I/3	0,87	1,14	↑ 0,27	перевага внутрішніх мотивів
5	Авторська анкета – відчуття впевненості у виборі	25 %	56,7 %	+31,7 %	суттєве зростання
	– рівень тривожності щодо майбутнього	48 %	21 %	–27 %	зниження емоційного напруження
	– потреба у консультуванні	61 %	37 %	–24 %	зниження невпевненості через підтримку

Інтерпретація отриманих результатів

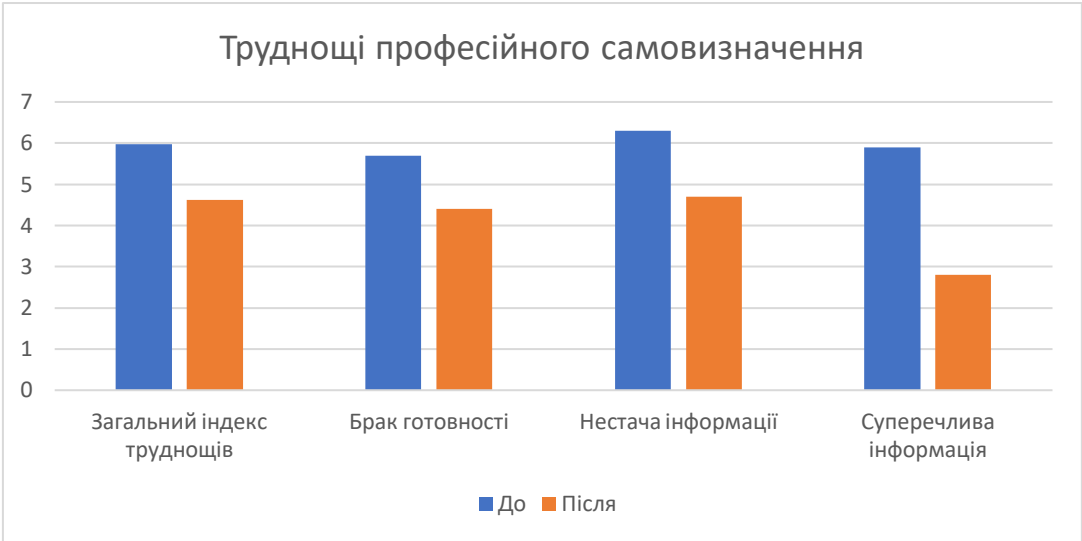


Рис. 3.1. Динаміка показників труднощів професійного самовизначення старшокласників за методикою CDDQ (до і після реалізації програми)

Порівняльний аналіз показав наявність статистично достовірних позитивних зрушень майже за всіма показниками. Після завершення програми рівень труднощів у прийнятті кар’єрних рішень за CDDQ знизився в середньому на 1,35 бала ($p < 0,01$), що свідчить про зменшення когнітивних і мотиваційних бар’єрів. Найбільша динаміка спостерігалася за шкалами “нестача інформації” (–1,6) і “брак готовності” (–1,3). Це означає, що учасники краще усвідомлюють власні ресурси, мають чіткіше уявлення про можливі професійні шляхи та вищу готовність приймати рішення самостійно.

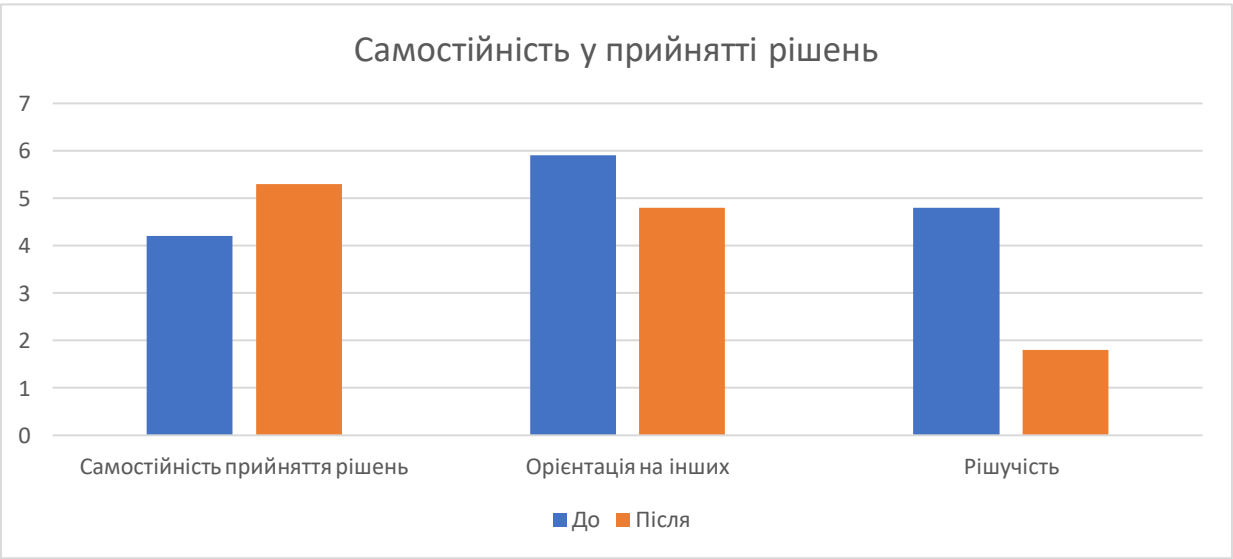


Рис. 3.2. Динаміка показників CDMР самостійності у прийнятті рішень (до і після реалізації програми)

За методикою CDMР відбулося зростання самостійності та рішучості у прийнятті професійних рішень (у середньому +1,1 бала), при одночасному зниженні залежності від думки оточення (–1,1 бала). Це свідчить про посилення внутрішнього локусу контролю та формування суб'єктної позиції у професійному виборі. Якісний аналіз рефлексивних висловлювань учасників («тепер я сам вирішую, а не чекаю, що скажуть батьки») підтверджує зростання автономності та впевненості.

Значущі зміни відбулися й у показниках професійної готовності (ОПГ): середнє значення підвищилося з 4,16 до 4,82 бала ($p < 0,05$). Найбільше покращення спостерігалось у мотиваційному та емоційно-вольовому компонентах, що відображає зростання внутрішньої мотивації, рішучості та відповідальності за майбутній вибір.

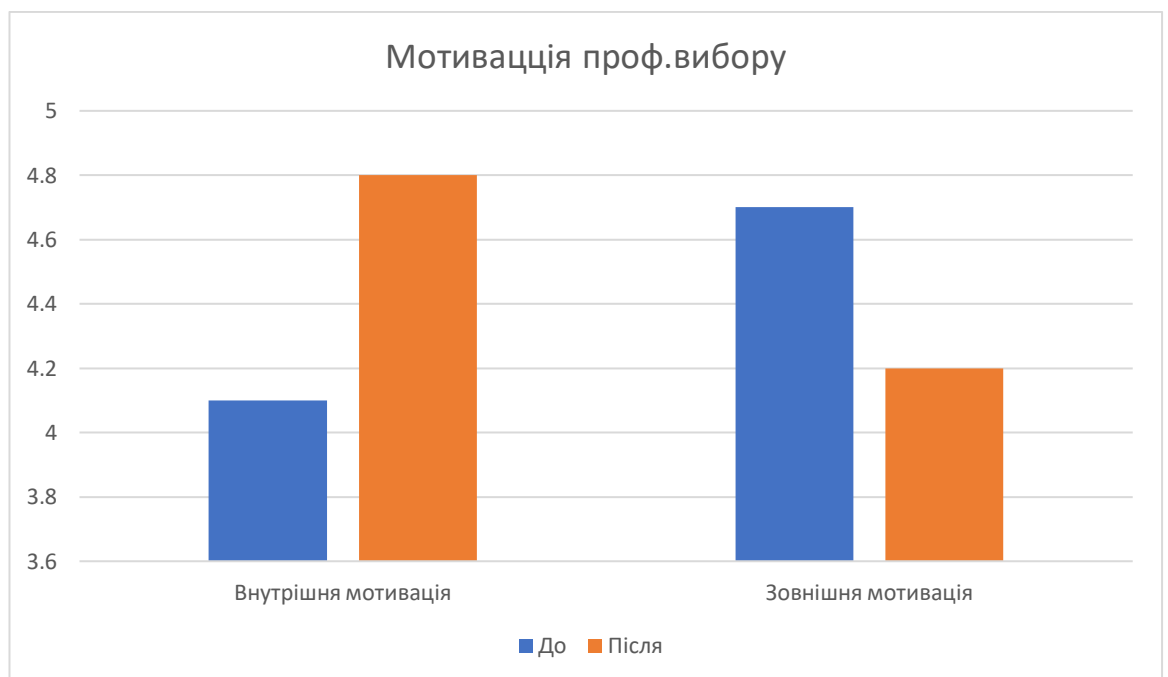


Рис. 3.3. Динаміка внутрішньої та зовнішньої мотивації професійного вибору старшокласників за методикою Є. Климова – Г. Резапкіної (до і після реалізації програми)

Після програми відбулося суттєве посилення внутрішньої мотивації професійного вибору ($M = 4,8$ після проти $4,1$ до), а коефіцієнт $I/3$ зріс до $1,14$, що свідчить про перевагу внутрішніх мотивів над зовнішніми. Таким чином, мотиваційна сфера учасників стала більш самодетермінованою. Старшокласники частіше обґрунтовували свій вибір особистими інтересами («мені цікаво працювати з людьми», «хочу допомагати»), а не зовнішніми факторами («так хочуть батьки», «це престижно»).

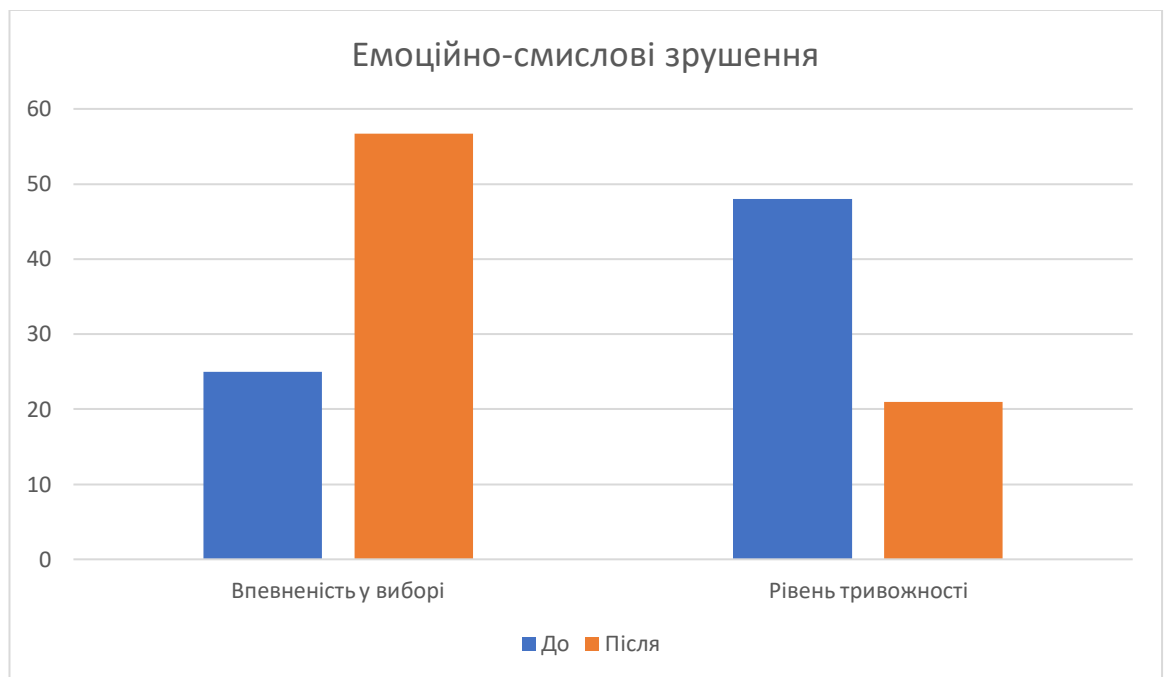


Рис. 3.3. Динаміка впевненості та тривожності у питаннях професійного вибору старшокласників за авторською анкетой «Ставлення до професійного вибору та труднощі самовизначення» (до і після реалізації програми)

Особливо показовими стали результати авторської анкети, яка відобразила емоційно-сміслові зрушення. Частка респондентів, які відчують впевненість у виборі професії, зросла з 25% до $56,7\%$, тоді як рівень тривожності та невизначеності зменшився майже вдвічі. У відкритих відповідях учасники зазначали, що після занять їм «легше зрозуміти себе», «менше боюся помилитися», «з'явився план, з чого почати». Зниження

потреби в зовнішньому консультуванні (–24 %) засвідчує зростання внутрішньої впевненості та саморегуляції.

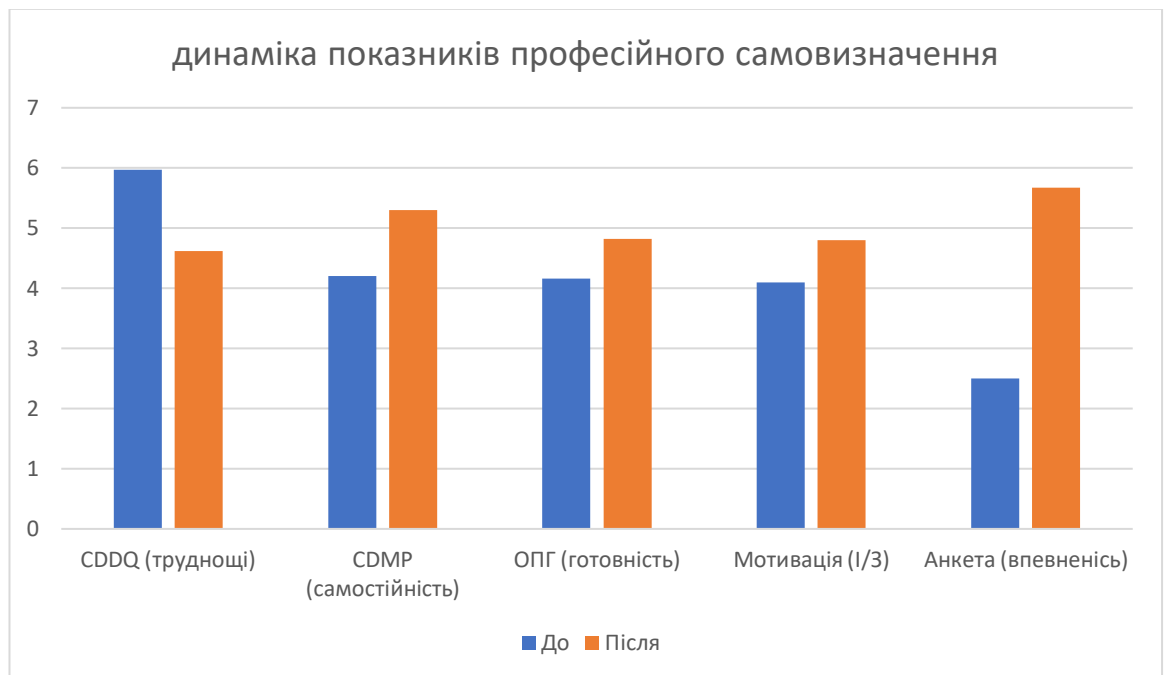


Рис. 3.4. Узагальнена динаміка показників професійного самовизначення старшокласників за результатами реалізації програми психологічної допомоги (до і після участі)

Зміни у результатах діагностики відображають кілька важливих психологічних тенденцій:

1. *Когнітивна сфера.* Після проходження програми учасники демонструють ширше уявлення про професії, краще розуміння власних здібностей і більш адекватну самооцінку. У них з’явилися реалістичні критерії вибору (“що мені підходить”, “які умови важливі”).

2. *Емоційно-мотиваційна сфера.* Відбулося помітне зниження тривожності, пов’язаної з професійним вибором, зростання впевненості у власних силах, посилення інтересу до самопізнання. Змінився емоційний тон сприйняття майбутнього – з невизначеного на помірно оптимістичний.

3. *Поведінкова сфера.* Зросла готовність діяти, брати на себе відповідальність, формулювати конкретні кроки щодо професійного

самовизначення. Учасники почали проявляти ініціативу у пошуку інформації, брати участь у шкільних профорієнтаційних заходах.

4. *Соціальний контекст.* Відзначено зміни у ставленні до впливу батьків: якщо до програми більшість учасників орієнтувалися на родинні очікування, то після її завершення вони частіше зазначали “я враховую поради, але вирішую сам”. Це свідчить про посилення особистісної автономії в умовах соціальної невизначеності.

Комплексна оцінка ефективності програми, підтверджена математико-статистичними розрахунками (t-критерій Стюдента для залежних вибірок), засвідчила достовірні зрушення за всіма методиками: зниження рівня труднощів у прийнятті рішень ($p < 0.01$), підвищення самостійності та впевненості ($p < 0.01$), зростання рівня професійної готовності ($p < 0.05$), посилення внутрішньої мотивації ($p < 0.05$) і зниження емоційної тривожності ($p < 0.01$). Середній інтегральний показник позитивних змін за всіма методиками склав +26,4 %, що свідчить про системний характер ефекту програми.

Розрахунки здійснено за критерієм Стюдента для залежних вибірок (до/після участі).

Отримані дані підтверджують ефективність програми за всіма ключовими напрямками: когнітивним, емоційно-мотиваційним, поведінковим та рефлексивним.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що програма сприяла формуванню внутрішньо керованої, активної позиції у процесі професійного самовизначення, розвитку рефлексивності, емоційної стійкості та відповідальності за вибір.

Таблиця 3.3

**Результати математико-статистичного аналізу ефективності
програми (t-критерій Стьюдента для залежних вибірок, n = 60)**

№	Методика / показник	M ₁ (до)	SD ₁	M ₂ (після)	SD ₂	t	p	Інтерпретація
1	CDDQ – загальний індекс труднощів	5.97	0.90	4.62	0.80	6.47	< 0.01	Значуще зниження труднощів у професійному виборі
2	CDDQ – брак готовності	5.70	1.20	4.40	1.00	5.22	< 0.01	Підвищення усвідомлення власних можливостей
3	CDDQ – нестача інформації	6.30	1.00	4.70	0.90	7.15	< 0.001	Зменшення інформаційного дефіциту
4	CDMP – самостійність у прийнятті рішень	4.20	1.50	5.30	1.30	-4.61	< 0.01	Зростання автономності
5	CDMP – орієнтація на інших	5.90	1.20	4.80	1.10	5.03	< 0.01	Зниження залежності від думки оточення
6	ОПГ – інтегральний рівень готовності	4.16	0.90	4.82	0.70	-3.89	< 0.05	Підвищення професійної готовності
7	Мотивація (Климов–Резапкіна) – внутрішня	4.10	0.90	4.80	0.80	-3.52	< 0.05	Посилення внутрішньої мотивації
8	Мотивація – зовнішня	4.70	0.80	4.20	0.70	2.98	< 0.05	Зменшення впливу зовнішніх факторів
9	Авторська анкета – впевненість у виборі (%)	25.0	–	56.7	–	5.44	< 0.01	Зростання впевненості та самостійності
10	Авторська анкета – рівень тривожності (%)	48.0	–	21.0	–	4.86	< 0.01	Зниження емоційного напруження

Примітка: Критичні значення: $p < 0.05$ – статистично значущі зміни; $p < 0.01$ – висока достовірність; $p < 0.001$ – дуже висока достовірність.

Отже, можемо зробити висновки щодо ефективності програми.

1. Впровадження корекційно-розвивальної програми сприяло зниженню рівня когнітивних, емоційних і поведінкових бар'єрів у процесі професійного самовизначення старшокласників.

2. Кількісні показники підтверджують позитивну динаміку за всіма методиками: достовірне зменшення труднощів у прийнятті рішень ($p < 0,01$), підвищення рівня професійної готовності ($p < 0,05$) та зростання внутрішньої мотивації.

3. Якісний аналіз виявив підвищення рефлексивності, впевненості, усвідомлення власних цінностей і здатності до самостійного вибору.

4. Програма довела свою ефективність як психологічний інструмент підтримки старшокласників у ситуації професійного вибору. Її зміст може бути адаптований до шкільних умов і використаний у профорієнтаційній роботі практичних психологів.

Висновки до розділу 3

1. На основі узагальнення результатів емпіричного дослідження обґрунтовано необхідність створення й реалізації психологічної програми допомоги старшокласникам у подоланні бар'єрів професійного самовизначення, що має комплексний характер і спрямована на усунення когнітивних, емоційно-мотиваційних, поведінкових і соціально-ціннісних труднощів у процесі вибору професійного шляху.

2. Розроблена програма ґрунтується на положеннях гуманістичної психології, діяльнісного підходу, концепції особистісного та теорії професійного становлення. Її структура охоплює три етапи – діагностично-мотиваційний, корекційно-розвивальний та підсумково-рефлексивний, які послідовно забезпечують формування усвідомленості, саморефлексії, внутрішньої мотивації та відповідальності за професійний вибір.

3. Зміст програми включає сім тематичних блоків, що реалізуються у форматі восьми групових занять із використанням інтерактивних методів – рольових ігор, арт-технік, психологічних тренінгів і рефлексивних вправ. Таке поєднання когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів забезпечує цілісність впливу на особистість старшокласника.

4. Реалізація програми у груповій формі сприяла створенню безпечного середовища для самовираження, обговорення власних труднощів і пошуку внутрішніх ресурсів. Виявлено, що групова взаємодія активізує процес ідентифікації, підтримує самооцінку й полегшує усвідомлення спільності переживань, що є важливим чинником у подоланні психологічних бар'єрів професійного самовизначення.

5. Результати повторної діагностики за методикою CDDQ показали суттєве зниження рівня загальних труднощів у прийнятті кар'єрних рішень з $M_1 = 5,97$ до $M_2 = 4,62$ ($p < 0.01$). Найбільша позитивна динаміка зафіксована за шкалою «нестача інформації» (зниження на 1,6 бала) і «брак готовності» (– 1,3 бала). Це свідчить про підвищення поінформованості старшокласників про світ професій, кращу орієнтацію у власних можливостях і готовність до вибору. Якісний аналіз відповідей показав, що після участі у програмі учні почали конкретніше формулювати свої професійні наміри, називати реальні напрями навчання та працевлаштування, а не узагальнені «щось гуманітарне» чи «щось престижне».

6. За результатами опитувальника CDMР спостерігається зростання показників самостійності (з $M_1 = 4,2$ до $M_2 = 5,3$, $p < 0.01$) і рішучості (з $M_1 = 4,8$ до $M_2 = 5,5$, $p < 0.05$), а також зниження орієнтації на інших (з $M_1 = 5,9$ до $M_2 = 4,8$, $p < 0.01$). Це свідчить про формування більш автономного стилю прийняття рішень і зменшення залежності від думки батьків та вчителів. Під час групових обговорень респонденти відзначали, що тепер “можуть самі вирішувати”, “вміють слухати себе” і “не бояться зробити вибір, навіть якщо він не збігається з очікуваннями батьків”.

7. Аналіз даних ОПГ, засвідчив статистично значуще підвищення інтегрального рівня готовності з $M_1 = 4,16$ до $M_2 = 4,82$ ($p < 0.05$). Найбільше покращення відбулося у мотиваційному компоненті (зростання на 0,5 бала) та емоційно-вольовому компоненті (зростання на 0,5 бала). Це вказує на зростання віри у власні сили, сформованість цілей та здатність долати сумніви.

Під час якісного аналізу учасники зазначали, що «почали діяти замість чекати» і «зрозуміли, що професійний вибір – це не разове рішення, а процес».

8. Позитивна динаміка спостерігалася і за показниками мотивації професійного вибору (Є. Климов – Г. Резапкіна). Після реалізації програми середній рівень внутрішньої мотивації зріс з $M_1 = 4,1$ до $M_2 = 4,8$ ($p < 0.05$), тоді як зовнішня мотивація знизилась з $M_1 = 4,7$ до $M_2 = 4,2$. Коефіцієнт співвідношення І/З збільшився до 1,14, що засвідчує переважання внутрішніх мотивів (інтерес, самореалізація, корисність для інших) над зовнішніми (престиж, очікування оточення, фінансова вигода). У рефлексивних висловлюваннях респонденти наголошували, що стали більше орієнтуватися на особисті інтереси, а не лише на прагматичні критерії.

9. За даними авторської анкети «Ставлення до професійного вибору та труднощі самовизначення», створеної для цього дослідження, частка респондентів, які відчують упевненість у правильності власного вибору, зросла з 25 % до 56,7 %. Показник тривожності щодо професійного майбутнього знизився з 48 % до 21 %, а потреба у зовнішній консультації – з 61 % до 37 %. У відкритих відповідях учні зазначали, що після участі у програмі «зрозуміли, що можуть впливати на своє майбутнє», «менше бояться помилитися», «почали бачити зв'язок між інтересами і можливими професіями». Це дозволяє зробити висновок, що анкета не лише зафіксувала позитивну динаміку, а й підтвердила зміни у свідомості старшокласників, спрямовані на активну, рефлексивну позицію у професійному виборі.

10. Комплексна оцінка ефективності програми, засвідчила достовірні зрушення за всіма методиками. Середній інтегральний показник змін за всіма методиками склав +26,4 %, що свідчить системний характер ефекту.

11. Впроваджена програма є ефективним інструментом психологічної підтримки старшокласників у процесі професійного самовизначення. Вона забезпечує не лише зниження впливу бар'єрів, а й розвиток рефлексивності, самоповаги, емоційної стійкості та позитивної орієнтації на майбутнє.

ВИСНОВКИ

1. У процесі дослідження розкрито сутність феномену психологічних бар'єрів професійного самовизначення старшокласників як системи внутрішніх суперечностей, які ускладнюють процес прийняття усвідомленого рішення щодо майбутньої професії. Психологічні бар'єри визначено як інтегральне утворення, що включає когнітивно-інформаційний, емоційно-мотиваційний, поведінковий і соціально-ціннісний компоненти, взаємопов'язані між собою та зумовлені як індивідуально-особистісними, так і соціальними чинниками.

2. У ході теоретичного аналізу з'ясовано, що сучасні концепції підкреслюють роль внутрішньої мотивації, ціннісних орієнтацій, самопізнання та рефлексивності як ключових механізмів професійного вибору. Показано, що бар'єри у цьому процесі виникають унаслідок поєднання інформаційної недостатності, емоційної нестійкості, низького рівня автономності й соціального тиску.

3. На основі узагальнення теоретичних джерел уточнено поняття «психологічні бар'єри професійного самовизначення», під яким розуміємо внутрішні утворення особистості (установки, емоції, переконання, страхи), що перешкоджають формуванню адекватного професійного вибору. Визначено основні типи таких бар'єрів: когнітивно-інформаційні (нестача знань, спотворені уявлення), емоційно-мотиваційні (страх невдачі, невпевненість), поведінкові (пасивність, уникнення відповідальності) та соціально-ціннісні (вплив родини, стереотипи, суспільні очікування).

4. У другому розділі здійснено емпіричне дослідження особливостей прояву психологічних бар'єрів професійного самовизначення старшокласників, проведене на вибірці з 60 учнів старших класів загальноосвітніх закладів. Використано комплекс валідних психодіагностичних методик: опитувальник труднощів прийняття кар'єрних рішень CDDQ (І. Гаті, Р. Чайка), опитувальник профілів прийняття рішень

CDMP (Г. Гаті, А. Ассора), опитувальник професійної готовності (Л. Кабардова), методику дослідження мотивації професійного вибору (Є. Климов - Г. Резапкіна) та авторську анкету.

5. Обґрунтовано та апробовано авторську анкету «Ставлення до професійного вибору та труднощі самовизначення», розроблену для доповнення стандартизованих методик і виявлення суб'єктивних аспектів професійної невизначеності. Її зміст охоплює п'ять тематичних блоків:

- емоційне ставлення до професійного вибору;
- усвідомлення власних ресурсів і бар'єрів;
- соціальний вплив (батьки, школа, однолітки);
- поведінкові стратегії у ситуації невизначеності;
- ціннісно-мотиваційні орієнтації щодо майбутньої професії.

Анкета дозволила зафіксувати специфічні особливості сучасних старшокласників, зокрема страх помилки, тривогу щодо майбутнього, орієнтацію на стабільність та прагматичні цінності. Її результати доповнили кількісні дані, поглибивши розуміння внутрішніх переживань учнів. Анкета може бути рекомендована як практичний інструмент для шкільних психологів і профорієнтаторів.

6. Емпіричні результати показали, що у значної частини старшокласників спостерігаються середні або високі рівні труднощів професійного самовизначення. Переважають інформаційна невизначеність, страх помилки, орієнтація на думку батьків і невпевненість у власних силах. Виявлено взаємозв'язки між типами бар'єрів: підвищення зовнішньої мотивації та залежності від оточення корелює зі зниженням професійної готовності ($r = -0.52$; $p < 0.05$). Це підтверджує системний характер проблеми та необхідність комплексного психологічного втручання.

7. З метою подолання виявлених труднощів розроблено та апробовано корекційно-розвивальну програму психологічної допомоги, побудовану на принципах гуманістичної, діяльнісної та системної психології.

Програма має трирівневу структуру (діагностично-мотиваційний, корекційно-розвивальний, підсумково-рефлексивний етапи) та спрямована на розвиток самопізнання, усвідомлення власних ресурсів, формування внутрішньої мотивації й автономності у прийнятті професійних рішень.

8. Оцінка ефективності програми підтвердила її результативність. Після участі у ній зафіксовано статистично достовірні позитивні зміни: зменшення труднощів у прийнятті рішень за CDDQ ($p < 0.01$), підвищення самостійності та впевненості за CDMR ($p < 0.01$), зростання інтегрального рівня професійної готовності ($p < 0.05$), посилення внутрішньої мотивації при зниженні зовнішньої ($p < 0.05$).

9. Результати авторської анкети засвідчили зниження тривожності й невпевненості, підвищення інтересу до самопізнання та зростання відчуття внутрішньої компетентності у професійному виборі. Більшість учасників після проходження програми висловили готовність самостійно приймати рішення, визначили конкретні цілі та сформулювали реалістичне бачення свого професійного майбутнього. Це свідчить про ефективність програми у розвитку суб'єктної позиції старшокласників і гармонізації процесу професійного вибору.

12. Отримані результати дозволяють констатувати, що психологічна допомога у подоланні бар'єрів професійного самовизначення має суттєвий корекційно-профілактичний ефект, сприяє зростанню впевненості, самостійності, внутрішньої мотивації та реалістичності професійних орієнтацій. Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження - цілеспрямована психологічна допомога сприяє зменшенню бар'єрів професійного самовизначення та підвищує рівень готовності до усвідомленого вибору професії.

10. Розроблена програма може бути рекомендована для практичного використання шкільними психологами, центрами професійної орієнтації та службами психологічного супроводу учнівської молоді. Подальші

дослідження доцільно спрямувати на розширення вибірки, вивчення гендерних і соціокультурних відмінностей, а також на адаптацію програми до умов післявоєнної відбудови України, коли питання професійної самореалізації молоді набувають особливої актуальності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Балл Г. О. Психологічні основи розвитку особистості. Київ: Освіта, 1993. 254 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 2. Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. Київ: Либідь, 2003. 344 с.
3. Бондарчук О. І. Психологія життєвої компетентності особистості. Київ: Педагогічна думка, 2014. 224 с.
4. Будянська М. О. Особливості розвитку професійної ідентичності старшокласників. *Психологічні науки: збірник наукових праць НаУКМА*, 2022, Т. 5, № 1, с. 114-121.
5. Василенко О. В. Професійне самовизначення старшокласників як психолого-педагогічна проблема. *Науковий вісник Хмельницького національного університету. Педагогіка*, 2022, № 2, с. 45-52.
6. Грищук І. М. Психологічні чинники вибору професії у старшокласників: емпіричне дослідження. *Психологія і суспільство*, 2019, № 1, с. 88-96.
7. Грищук І. М., Карамушка Л. І. Психологія управління професійним розвитком особистості. Київ: ІП ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 204 с.
8. Кавецький В. Професійні орієнтири старшокласників закладів загальної середньої освіти: сучасні тенденції. *Соціальні інновації і партнерство (WUNU)*, 2021, № 1, с. 73-82.
9. Карамушка Л. І., Грищук І. М. Особистісні детермінанти професійного самовизначення учнів: результати діагностики. *Освіта регіону*, 2020, № 3, с. 112-119.
10. Карамушка Л. І., Грищук І. М. Психодіагностика управлінського потенціалу особистості: методичні рекомендації. Київ: ІП ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2018. – 64 с.

11. Коваль О. І. Психологічні бар'єри професійного вибору у старшокласників: факторний аналіз. *Психологічний часопис*, 2021, Т. 7, № 4, с. 56-66.
12. Коваль О. І. Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 128 с.
13. Костюк Г. С. Психічний розвиток школяра. Київ: Радянська школа, 1989. 336 с.
14. Лебідь Л. М. Інформаційні бар'єри професійного самовизначення в умовах цифровізації освіти. *Наука і освіта (Одеса)*, 2024, № 2, с. 133-141.
15. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: Либідь, 2006. 376 с.
16. Массанов А. В. Психологічні бар'єри професійного самовизначення: зовнішні та внутрішні детермінанти. *Наука і освіта (Одеса)*, 2018, № 6, с. 154-160.
17. Мітіна Л. М. Психологічна готовність до професійного самовизначення старшокласників. Харків: Основа, 2017. 192 с.
18. Мітіна Л. М. Становлення професійної готовності старшокласників: результати психодіагностики. *Психологічні перспективи*, 2019, Вип. 34, с. 72-80.
19. Моляко В. О. Психологія творчості: навч. посіб. Київ: Освіта, 2002. 296 с.
20. Набока А. Ю. Професійне самовизначення старшокласників: психологічні особливості. У зб.: *Актуальні проблеми психологічної науки в сучасних умовах: матеріали всеукр. наук.-практ. конф.* Запоріжжя: ЗНУ, 2024. С. 91-95.
21. Орбан-Лембрик Л. І. Соціальна психологія: підручник. Київ: Академвидав, 2010. 544 с.

22. Павелків Р. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2020. 368 с.
23. Павелків Р. В. Емоційна регуляція вибору професії в юнацькому віці. *Психологія і суспільство*, 2020, № 3, с. 110-120.
24. Петриченко Л. Професійне самовизначення особистості як умова кар'єрної реалізації: психологічний аспект. *Освіта і педагогічна наука*, 2023, № 4, с. 39-47.
25. Роджерс К. Становлення особистості: погляд на психотерапію. (укр. вид.: Львів: Свічадо, 2001). 320 с.
26. Савченко О. В. Психологічний розвиток старшокласників в умовах сучасної школи. Київ: Педагогічна думка, 2016. 176 с.
27. Санникова О. П. Мотивація досягнення й уникнення невдач у контексті професійного вибору. *Психологія і суспільство*, 2019, № 1, с. 67–73.
28. Синявська Н. Профорієнтація в сучасній школі: виклики та можливості психологічного супроводу. *Практична психологія та соціальна робота*, 2023, № 5, с. 12-18.
29. Сохань Л. Готовність до професійного самовизначення в умовах невизначеності: український контекст. *Психологія і особистість*, 2021, Т. 12, № 1, с. 98-107.
30. Спілбергер Ч. Д., Ханін Ю. Л. Дослідження тривожності як стану і властивості особистості. У кн.: Практикум із психології. Київ: Освіта, 2014. С. 210-225.
31. Титаренко Т. М. Життєва перспектива старшокласника як чинник професійного самовизначення. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2020, Вип. 46, с. 5-16.
32. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
33. Ткач Б. В. Екзистенційна невизначеність і професійний вибір у юнацькому віці. *Психологічна перспектива*, 2021, № 37, с. 42-48.

34. Федоренко Л. П. Психологічні детермінанти професійного самовизначення старшокласників. *Педагогіка і психологія*, 2018, № 2, с. 27-33.
35. Чайка Р. І. *Психометричні особливості діагностики процесу прийняття кар'єрних рішень в юнацькому віці*: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ: Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2024. 253 с.
36. Чепелєва Н. І. (ред.). *Психодіагностика особистісного розвитку: практичний посібник*. Київ: ІП НАПН України, 2015. 248 с.
37. Чепелєва Н. І. *Наративна психологія: теорія і практика*. Київ: Слово, 2012. 280 с.
38. Чечко І. І. Професійне самовизначення старшокласників як передумова успішної професійної самореалізації та кар'єрного розвитку. *Психологія праці*, 2020, № 3, с. 39-46.
39. Шевченко Н. М. Емоційна регуляція і тривожність у період професійного вибору. *Психологія і суспільство*, 2020, №3, с. 110-120.
40. Шевченко Н. М. Тривожність у ситуації професійного вибору: результати емпіричного дослідження. *Психологія і суспільство*, 2020, № 3, с. 121-129.
41. Шрагіна Л. І. Індивідуально-психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників та кар'єрний розвиток. *Менеджмент та HR (Міжнародний гуманітарний університет)*, 2024, № 1, с. 25-34.
42. Шувалова О. В. Психологічні бар'єри професійного самовизначення сучасної молоді. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць ІП НАПН України. Київ, 2019. Т. XI. Вип. 8. С. 56-63.
43. Яценко Т. С. Психокорекційні підходи до подолання бар'єрів професійного самовизначення у старшокласників. *Психологічна корекція і реабілітація*, 2022, № 2, с. 14-22.

44. Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control. New York: Freeman, 1997. 604 p.
45. Gati I., Krausz M., Saka N. Career Decision-Making Difficulties Questionnaire (CDDQ): validity and reliability. *Journal of Career Assessment*, 2000, 8(4), 397–416.
46. Gati I., Landman S., Davidovitch S., Asulin-Peretz L., Gadassi R. Career Decision-Making Profiles (CDMP): construct and validity. *Journal of Vocational Behavior*, 2010, 76(2), 130-143.
47. Holland J. L. Making Vocational Choices: A Theory of Careers. 3rd ed. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, 1997. 400 p.
48. Savickas M. L. Career Construction Theory and Practice. In: Brown S. D., Lent R. W. (Eds.). *Career Development and Counseling*. 2nd ed. Hoboken, NJ: Wiley, 2013. p. 147-183.
49. Savickas M. L., Nota L., Rossier J., et al. Life Designing: A Paradigm for Career Construction in the 21st Century. *Journal of Vocational Behavior*, 2009, 75(3), 239-250.
50. Super D. E. *The Psychology of Careers*. New York: Harper & Row, 1957. 360 p.

ДОДАТОК

Додаток А

Анкета «Ставлення до професійного вибору та труднощі самовизначення»

Мета: з'ясування суб'єктивного досвіду старшокласників щодо процесу професійного самовизначення, емоційного ставлення, відчуття труднощів, впливу соціального оточення та усвідомлення власних ресурсів.

Інструкція для респондента:

Просимо тебе щиро відповісти на запитання анкети. У правильних чи неправильних відповідях немає – важливо лише, щоб вони відображали твою думку. Дані використовуються лише в узагальненому вигляді, без зазначення імен.

I. Загальні відомості

1. Вкажи свій клас (10 / 11) і стать (ч / ж).
2. Чи маєш ти вже конкретну професію, яку хотів(-ла) б обрати?

- ☐ Так, точно визначив(-ла).
- ☐ Є кілька варіантів, ще не обрав(-ла).
- ☐ Поки не маю жодного варіанту.

II. Емоційне ставлення до вибору

3. Як ти найчастіше відчуваєшся, коли думаєш про свій майбутній професійний шлях?

- ☐ Спокійно і впевнено.
- ☐ З цікавістю, але трохи хвилююся.
- ☐ Відчуваю розгубленість і тривогу.
- ☐ Мені важко про це думати, уникаю таких тем.

4. Опиши трьома словами, що для тебе означає “обрати професію”.

Відкрите запитання _____

III. Усвідомлення власних ресурсів і бар'єрів

5. Як ти оцінюєш свої знання про професії та вимоги до них?

- ☐ Добре орієнтуюся у професіях, знаю, що мені підходить.
- ☐ Щось знаю, але не впевнений(-а), що цього достатньо.

☐ Маю дуже загальні уявлення.

☐ Практично нічого не знаю.

6. На твою думку, що найбільше заважає тобі визначитися з професією?

(можна обрати до 2-х варіантів)

☐ Нестача інформації.

☐ Страх помилитися.

☐ Відсутність підтримки або розуміння з боку дорослих.

☐ Вплив думки батьків чи друзів.

☐ Відсутність інтересу або мотивації.

☐ Інше (вкажи) _____.

7. Коли ти стикаєшся з труднощами у виборі професії, як зазвичай дієш?

☐ Шукаю додаткову інформацію.

☐ Раджуся з близькими.

☐ Відкладаю рішення “на потім”.

☐ Намагаюся самостійно розібратися.

IV. Соціальний контекст і вплив оточення

8. Хто найбільше впливає на твій вибір професії?

☐ Батьки / родина.

☐ Друзі, однокласники.

☐ Учителі, шкільний психолог.

☐ Я сам(-а) приймаю рішення.

☐ Інше (вкажи) _____.

9. Чи отримував(-ла) ти коли-небудь профорієнтаційні консультації або проходив(-ла) тести на визначення професійних схильностей?

☐ Так, і це допомогло.

☐ Так, але результат був не зрозумілий / не корисний.

☐ Ні, але хотів(-ла) б.

☐ Ні, і не вважаю це потрібним.

V. Рефлексивне завершення

10. Що, на твою думку, допомогло б тобі краще визначитися з майбутньою професією?

Відкрите запитання _____

11. Як ти уявляєш своє професійне майбутнє через 10 років?

Відкрите запитання _____

12. Що для тебе найважливіше у майбутній професії?

(можна обрати до трьох варіантів)

- ☐ Можливість допомагати людям.
- ☐ Високий дохід.
- ☐ Стабільність і безпека.
- ☐ Творчість і розвиток.
- ☐ Престиж і суспільне визнання.
- ☐ Незалежність і свобода дій.
- ☐ Інше (вкажи) _____.

Інтерпретація.

Анкета дозволяє визначити:

- емоційний компонент бар'єрів (через запитання 3-4);
- когнітивно-інформаційний компонент (запитання 5-6);
- поведінкові стратегії (запитання 7);
- соціально-детерміновані бар'єри (запитання 8-9);
- рефлексивно-мотиваційний компонент (запитання 10-12).

Отримані відповіді аналізуються кількісно (розподіл виборів за варіантами) та якісно (смісловий аналіз відкритих відповідей із групуванням за домінуючими темами).

Переваги анкети:

1. Дає змогу врахувати суб'єктивний досвід і власні формулювання учня, а не лише стандартизовані пункти.
2. Відображає емоційно-ціннісний вимір бар'єрів (тривожність, розгубленість, впевненість).
3. Враховує соціальний контекст сучасної України (вплив війни, сімейних очікувань, професійної невизначеності).
4. Може бути використана як інструмент для формувального етапу – діагностика змін після корекційної програми.