

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний технічний університет
імені Івана Пулюя

Факультет економіки та менеджменту
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня «магістр»

на тему: **«ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ**
УЧНІВ 9 КЛАСУ»

Виконав: студент 2 курсу, групи БПм-61
спеціальності 053 Психологія

_____ Фік М. В.

Керівник _____ Чорна І.М.

Нормоконтроль _____ Періг І.М.

Завідувач кафедри _____ Вишньовський В.В.

Рецензент _____ Кужда Т. І.

Тернопіль
2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ УЧНІВ 9 КЛАСУ	8
1.1. Основні наукові підходи до професійного самовизначення особистості у психологічній літературі	8
1.2. Психологічні особливості учнів 9 класу як передумова їх професійного самовизначення	20
1.3. Соціально-психологічні чинники та умови професійного самовизначення учнів 9 класу	30
Висновок до розділу 1.....	40
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ УЧНІВ 9 КЛАСУ.....	42
2.1. Організація й методи емпіричного дослідження психологічних особливостей професійного самовизначення учнів 9 класу	42
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей професійного самовизначення учнів 9 класу	55
Висновок до розділу 2.....	67
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ СТИМУЛЮВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ УЧНІВ 9 КЛАСУ	68
3.1. Розробка програми стимулювання професійного самовизначення учнів 9 класу	68
3.2. Психологічні рекомендації педагогам, батькам та учням 9 класу щодо стимулювання професійного самовизначення	75
Висновок до розділу 3.....	82
РОЗДІЛ 4. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ 9 КЛАСУ У ПРОЦЕСІ ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ	83
4.1. Охорона праці	83
4.2. Безпека в надзвичайних ситуаціях.....	98
Висновок до розділу 4.....	106
ВИСНОВКИ.....	107
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	111
ДОДАТКИ.....	118

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне українське суспільство у третьому тисячолітті характеризується динамічними соціально-економічними змінами, зростанням вимог до кваліфікації та професійної мобільності фахівців, що зумовлює особливу увагу до проблеми усвідомленого й обґрунтованого вибору професії вже у шкільному віці. В умовах швидкої трансформації ринку праці старші підлітки стикаються з необхідністю орієнтуватися у великій кількості професій, спеціальностей і напрямів діяльності, що потребує від них високого рівня зрілості, самостійності та сформованості особистісних якостей. При цьому професійне самовизначення у 9 класі має особливу значущість, адже саме на цьому етапі більшість учнів приймає перше серйозне рішення щодо свого подальшого освітнього і життєвого шляху. Вибір між продовженням навчання у старшій школі, вступом до професійно-технічних закладів чи коледжів стає своєрідною точкою відліку в індивідуальному життєвому проєкті школяра.

Зазначимо, що у психологічній науці професійне самовизначення особи розглядається як багатовимірний процес, що включає усвідомлення власних інтересів, талантів і здібностей, співвіднесення їх із вимогами суспільства та індивідуальними можливостями реалізації на ринку праці. Дев'ятикласники ж перебувають у такій життєвій ситуації, коли необхідність професійного вибору збігається з кризою підліткового віку, що посилює складність такого завдання. Невпевненість, суперечливість цінностей, нестійкість інтересів та прагнення до самоствердження створюють додаткові психологічні бар'єри. Тому дослідження особливостей професійного самовизначення в цьому віковому періоді важливе для розробки ефективних психолого-педагогічних програм підтримки учнів.

Значущість проблеми професійного самовизначення також зумовлена психологічними особливостями підліткового віку. Саме у 14–15 років активно відбувається процес становлення Я-концепції, формується образ майбутнього, з'являється потреба у самореалізації та прагнення визначити власне місце у світі дорослих. Підлітки шукають відповіді на питання «хто я?», «ким я хочу бути?», «яку роль можу виконувати в суспільстві?». Відповіді на ці питання нерозривно

пов'язані з вибором професійного шляху. Водночас, психологічна неготовність багатьох дев'ятикласників до усвідомленого самовизначення виявляється у поверховому ставленні до професійного вибору, орієнтації на випадкові чинники, вплив однолітків або батьків, недостатній обізнаності про зміст і специфіку різних професій. Вказане породжує ризики здійснення неправильного вибору, що в майбутньому може спричинити фрустрацію, незадоволення собою, низьку професійну мотивацію та навіть соціальну дезадаптацію.

Проблематика професійного самовизначення завжди була й залишається однією з ключових у системі психологічних і педагогічних досліджень, оскільки вона безпосередньо пов'язана з процесами розвитку особистості, формування її життєвих перспектив та реалізації в соціумі (А. Арцишевська, А. Байдуженко, Я. Бугерко, А. Бреус, О. Бондарчук, Ю. Дроздова, А. Дмитренко, Є. Головаха, І. Калюжна, Т. Кузьміна, М. Корольчук, Ю. Кейдун, А. Лазарук, Л. Потапчук, Р. Пасічняк, Л. Сердюк, В. Семиченко, О. Середа, В. Турбан, М. Скиба, А. Мазур, Р. Мотрук, А. Шевенко, І. Чорна, А. Шевенко та ін.). Вченими доведено, що людина впродовж життя стикається з необхідністю приймати самовизначальні рішення, що впливають на її майбутнє, однак саме вибір професійного шляху має стратегічне значення для подальшого життєвого становлення.

Так, І. Чорна, дослідниця проблем професійного самовизначення учнів, стверджує, що у процесі формування особистості майбутнього фахівця важливу роль відіграє усвідомлений вибір професійного шляху. І хоча профорієнтаційна робота в школі спрямована на надання учням достатньої підтримки для здійснення професійного вибору, проте, незважаючи на позитивні результати, система профорієнтації все ще не забезпечує повноцінного формування професійного самовизначення учнів, яке б узгоджувалося з їх індивідуальними особливостями та відповідало вимогам сучасного соціуму до працівника, що потребує розробки відповідного психологічного забезпечення [71].

Вивчення науково-психологічної літератури з проблеми дослідження також показує, що важливим чинником професійного самовизначення учнів 9 класу є також роль сім'ї, школи та соціального середовища у процесі професійного вибору. Саме взаємодія з дорослими, педагогами, психологами й

однолітками створює той соціально-психологічний контекст, у якому формується готовність школяра до самостійного прийняття рішень. Недостатня увага з боку батьків або авторитарне нав'язування вибору професії може мати негативні наслідки для розвитку особистості. Не менш суттєвою є проблема професійної орієнтації в сучасних закладах освіти. Часто вона має формальний характер і не відповідає потребам підлітків, тоді як системна робота психолога з розвитку професійної самосвідомості, аналізу інтересів і здібностей може значно полегшити процес вибору. Вказане підкреслює необхідність наукового вивчення психологічних особливостей професійного самовизначення дев'ятикласників.

Таким чином, актуальність дослідження полягає у необхідності забезпечення науково обґрунтованої психологічної допомоги дев'ятикласникам у складному процесі здійснення професійного вибору. Це завдання стає особливо важливим в умовах сучасних соціальних викликів, коли нестабільність економічної ситуації та постійна зміна потреб ринку праці вимагають від молоді високої гнучкості та здатності до свідомої самореалізації. Поглиблене вивчення психологічних особливостей професійного самовизначення учнів 9 класу дозволить створити систему профілактики помилок у професійному виборі, розробити програми психологічного супроводу, а також сприятиме формуванню зрілої, відповідальної, соціально активної особистості. Тому дослідження психологічних особливостей професійного самовизначення дев'ятикласників є своєчасним, важливим і має не лише теоретичне, а й практичне значення, адже сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу, соціалізації молоді та формуванню кадрового потенціалу сучасного українського суспільства.

Зважаючи на те, що проблема самовизначення особистості достатньо досліджена у ряді наукових праць з психології, але психологічні особливості професійного самовизначення учнів 9 класу не знайшли належного відображення на сторінках науково-психологічної літератури, вказане визначило значущість аналізованої проблеми й вибір теми кваліфікаційної роботи – **«Особливості професійного самовизначення учнів 9 класу».**

Мета дослідження полягає в теоретичному й емпіричному обґрунтуванні психологічних особливостей професійного самовизначення учнів 9 класу.

Відповідно до поставленої мети було визначено **завдання дослідження:**

1. Розкрити сутність основних наукових підходів до професійного самовизначення особистості у психологічній літературі.
2. Визначити психологічні особливості учнів 9 класу як передумову їх професійного самовизначення.
3. Охарактеризувати соціально-психологічні чинники та умови професійного самовизначення учнів 9 класу.
4. Емпірично дослідити психологічні особливості професійного самовизначення учнів 9 класу.
5. Розробити тренінгову програму та психологічні рекомендації щодо стимулювання професійного самовизначення учнів 9 класу.
6. Запропонувати систему заходів з безпеки життєдіяльності учнів 9 класу в контексті їх професійного самовизначення.

Об'єкт дослідження – теоретичні й практичні аспекти самовизначення у старшому підлітковому віці.

Предмет дослідження – психологічні особливості професійного самовизначення учнів 9 класу.

Методи дослідження:

- *теоретичні*: логічний, змістовий, порівняльний аналіз, систематизація, класифікація, систематизація і узагальнення теоретичних й експериментальних даних з проблеми самовизначення у старшому підлітковому віці;
- *емпіричні*: тестування (використано такі психодіагностичні методики: опитувальник професійної готовності Л. Кабардової; опитувальник професійних схильностей Л. Йовайши; опитувальник для визначення професійних типів особистості Д. Голланда; діагностико-диференційний опитувальник Є. Клімова);
- *статистичні*: методи кількісного і якісного опрацювання емпіричних даних, зокрема метод середнього арифметичного.

Організація дослідження. Емпіричне дослідження проводили на базі закладу загальної середньої освіти «Тернопільська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 27 Тернопільської міської ради», ним було охоплено 50 учнів старшого підліткового віку (14-15 років).

Теоретичне значення дослідження полягає у проведенні комплексного теоретико-емпіричного обґрунтування психологічних особливостей професійного самовизначення учнів 9 класу. Зокрема, розкрито сутнісний зміст основних наукових підходів до професійного самовизначення особистості у психологічній літературі, визначено психологічні особливості учнів старшого підліткового віку як передумову їх професійного самовизначення, детально охарактеризовано головні соціально-психологічні чинники та умови професійного самовизначення учнів 9 класу, запропоновано систему заходів з безпеки життєдіяльності учнів 9 класу в контексті їх професійного самовизначення.

Практичне значення отриманих результатів полягає в обґрунтуванні тренінгової програми стимулювання професійного самовизначення учнів 9 класу, а також в розробці психологічних рекомендацій педагогам, батькам та учням 9 класу щодо стимулювання професійного самовизначення, які можуть використовувати практичні психологи закладів загальної середньої освіти у своїй практичній роботі. Окрім того, практичне значення має й апробований комплекс психодіагностичних методик для вивчення основних психологічних особливостей професійного самовизначення учнів 9 класу.

Апробація та публікація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи обговорювалися на міжнародній науково-практичній конференції: *Science of XXI Century: Development, Main Theories and Achievements: Collection of Scientific Papers «SCIENTIA» with Proceedings of the IX International Scientific and Theoretical Conference (October 31, 2025)*. За результатами дослідження опубліковано тези: Фік М. Соціально-психологічні чинники професійного самовизначення учнів 9 класу. *Science of XXI Century: Development, Main Theories and Achievements: Collection of Scientific Papers «SCIENTIA» with Proceedings of the IX International Scientific and Theoretical Conference (October 31, 2025)*. The Hague, The Netherlands, 2025. P. 43-47.

Структура й обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи становить 150 сторінок, основний зміст – 110 сторінок. Список використаних джерел налічує 80 позицій. Кількість додатків – 2.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ УЧНІВ 9 КЛАСУ

1.1. Основні наукові підходи до професійного самовизначення особистості у психологічній літературі

У сучасному суспільстві проблема професійного самовизначення особистості набуває особливої актуальності, оскільки вибір майбутньої професії визначає не лише подальший життєвий шлях індивіда, а й рівень його соціальної адаптації, особистісної реалізації та професійної успішності. Науковий інтерес до цього феномену відображається у численних підходах до його дослідження, що зумовлює необхідність їх ґрунтовного аналізу й дає змогу комплексно розглянути закономірності, механізми та фактори професійного самовизначення особистості у сучасному освітньому й соціокультурному просторі.

Так, І. Чорна та С. Чернишова визначають самовизначення як комплексний процес, що триває протягом усього життя та охоплює формування внутрішньої позиції дорослої особистості, усвідомлення себе як члена суспільства, потребу у плануванні та вирішенні проблем майбутнього, а також усвідомлення власних фізичних, розумових та інших здібностей. У період підліткового та раннього юнацького віку особливо актуальним стає явище професійного самовизначення. Одним із завдань шкільного психолога Нової української школи є реалізація системи профорієнтаційних заходів, спрямованих на активізацію процесу професійного самовизначення учнів. З огляду на впровадження профільного навчання, учні до 9 класу повинні здійснити усвідомлений вибір навчального профілю в старших класах, який відповідає їхній майбутній професійній освіті та обраній професії. Важливо, що вибір майбутньої професії має бути свідомим, обґрунтованим та відповідати науково-педагогічним принципам [74].

Феномен професійного самовизначення, як підкреслюють дослідники, є багатограним і складним утворенням, що має різні інтерпретації у науковій літературі. Зокрема, Л. Сердюк, І. Данилюк та В. Турбан зазначають, що вчені аналізували сутність професійного самовизначення крізь призму різних підходів.

Так, у межах соціологічного підходу воно розглядається як серія завдань, які суспільство висуває перед особистістю, що формується, і які вона має розв'язати у визначений проміжок часу, відповідно до соціальних норм і очікувань. У соціально-психологічному підході професійне самовизначення трактується як процес послідовного прийняття рішень, за допомогою яких індивід формує баланс між власними інтересами, цінностями, життєвими цілями й вимогами трудової діяльності та потребами суспільства. У рамках диференційно-психологічного підходу самовизначення інтерпретується як процес формування індивідуального стилю життя, складником якого є професійна діяльність [42].

Професійне самовизначення особистості В. Рибалка трактує як складний і багатогранний психологічний процес, що полягає у свідомому виборі індивідом майбутньої професійної діяльності з урахуванням власних здібностей, нахилів, інтересів та потреб суспільства. Це визначення акцентує увагу на усвідомленості вибору та необхідності його відповідності як внутрішнім ресурсам, так і зовнішнім вимогам, що забезпечує гармонійний розвиток особистості та її потенційну професійну успішність [46].

О. Середа розглядає професійне самовизначення крізь призму соціалізації, де воно постає як процес інтеграції особистості в соціально-професійну сферу через оволодіння нормами, цінностями та ролями, характерними для певної професійної групи. У такому розумінні самовизначення відображає не лише індивідуальні прагнення, а й соціальні очікування, що забезпечує взаємодію особистісного й суспільного розвитку [51].

О. Щокіна підкреслює психологічний аспект аналізованого феномену, розглядаючи професійне самовизначення як особистісне новоутворення, що включає систему уявлень індивіда про себе як майбутнього професіонала, його ціннісні орієнтації, життєві плани та мотиваційну спрямованість. У цьому контексті вибір професії є результатом внутрішнього самопізнання й осмислення власної Я-концепції, що відображає зрілість і готовність до самореалізації [79].

Л. Федоренко зосереджується на динамічному характері аналізованого процесу, розглядаючи професійне самовизначення як поетапний розвиток, що розгортається протягом усього життя людини і передбачає постійне уточнення,

корекцію та переосмислення професійних орієнтацій. Такий підхід наголошує на безперервності процесу та його залежності від вікових криз, змін у суспільстві й індивідуальному досвіді обстежуваних [61].

Т. Кузьміна акцентує увагу на акмеологічному аспекті, де професійне самовизначення розглядається як шлях досягнення вершин особистісного та професійного розвитку, що виявляється у здатності здійснювати осмислений вибір, брати відповідальність за власну діяльність та реалізовувати себе у професійній сфері [27]. Таке визначення підкреслює значення самовизначення як чинника формування цілісної, зрілої та соціально відповідальної особистості.

В. Зарицька пише, що професійне самовизначення є інтегративним процесом, що поєднує особистісні прагнення, здібності, інтереси з об'єктивними умовами суспільного розвитку, потребами ринку праці та освітніми можливостями. Саме через усвідомлений вибір професії людина реалізує власний потенціал, знаходить шляхи для самореалізації та самоствердження, а також забезпечує соціальну адаптацію та інтеграцію у суспільство. У цьому контексті професійне самовизначення має не лише індивідуально-психологічне, а й соціально значуще навантаження [20].

На думку К. Горішньої, професійне самовизначення сприяє формуванню у людини почуття відповідальності за власне майбутнє, розвиває здатність до планування та прогнозування подальших життєвих кроків. Через усвідомлений вибір професії особистість долає стихійність у власному життєвому розвитку, набуває впевненості у собі та власних силах. Професійне самовизначення забезпечує гармонійне співвідношення між потребами суспільства у фахівцях певного профілю та особистими здібностями й можливостями індивіда, що має важливе значення для сталого розвитку економіки та соціальних інститутів [13].

А. Авер'янова пише про важливе соціальне значення професійного самовизначення. Правильно обраний професійний шлях сприяє підвищенню соціальної мобільності, інтеграції в професійні спільноти, забезпечує людині економічну незалежність та підґрунтя для розвитку соціальних зв'язків, що створює умови для зміцнення громадянської позиції, участі у суспільному житті та формування відповідального ставлення до суспільних процесів [1].

У науково-психологічній літературі, присвяченій проблемі професійного самовизначення, представлено широкий спектр підходів, серед яких особливе місце посідають психодинамічні концепції. Зокрема, зарубіжні дослідники виокремлюють різноманітні психодинамічні детермінанти професійного самовизначення. З. Фройд підкреслював значущість підсвідомих структур, що зумовлюють основні потреби індивіда, а також феномен сублімації, який розглядався як механізм трансформації енергії первинних потягів у соціально прийнятні та конструктивні форми діяльності. К. Хорні акцентувала увагу на ролі соціокультурних традицій і норм, що формують особистість і впливають на її життєвий та професійний вибір. А. Адлер у центр аналізу поставив почуття неповноцінності, яке стимулює прагнення людини до переваги, вдосконалення і досягнення успіху у професійній сфері. У. Мозер, розвиваючи психодинамічну традицію, наголошував на значенні незадоволених дитячих потреб та формуванні так званих оперотропізмів, що можуть детермінувати певний тип професійного розвитку та визначати подальший вибір життєвої стратегії. Поряд із психодинамічними чинниками значну увагу приділяють соціокультурним детермінантам. У теорії Е. Роу важливу роль відведено батьківським настановам, які формують систему очікувань і цінностей у дітей, впливаючи на процес їхнього самовизначення. У свою чергу, Е. Берн акцентував на значущості життєвого сценарію, який визначається у ранньому дитинстві та надалі суттєво впливає на вибір професії, стиль життя й особистісний розвиток [11].

У вітчизняній психології також існує розроблена система поглядів на завдання самовизначення. Так, О. Джура визначає низку ключових завдань цього процесу. Серед них: формування в учня установки на активність та пізнання самого себе як передумови подальшого професійного самовизначення; ознайомлення з різними професіями, правилами їх вибору, а також із сучасними потребами ринку праці; розвиток здатності до самопізнання і формування образу Я як суб'єкта майбутньої професійної діяльності. Крім того, важливе вміння співвідносити образ Я із вимогами певної професії та потребами ринку праці, на цій основі будувати реалістичний професійний план і перевіряти його на практиці. До завдань також належать: розвиток здатності аналізувати різні види

професійної діяльності за критеріями їхньої психологічної спорідненості; організація умов для професійних проб як засобу перевірки можливостей самореалізації; розвиток професійно важливих якостей; формування мотивації та готовності до можливих змін професії чи переорієнтації; сприяння становленню загальнолюдських і загальнопрофесійних якостей [15].

Вагомий внесок у вивчення проблеми професійного розвитку зробив Д. Сьюпер, який розробив схему особистісно-професійного розвитку, що окреслює основні напрями та етапи професійного шляху людини. Він виокремив такі стадії: «стадія росту» (10–14 років), коли відбувається розвиток інтересів і здібностей; «стадія розвідки» (15–24 роки), що характеризується здійсненням професійного вибору; «стадія утвердження» (25–44 роки), коли людина шукає своє місце в професії та зміцнює власні позиції; «стадія збереження» (45–64 роки), яка пов'язана з прагненням утримати досягнуті професійні результати; та «стадія спаду» (після 65 років), що супроводжується зниженням активності або припиненням трудової діяльності [22].

Подібні ідеї розвивали й інші вчені. Так, І. Ендеберя та І. Новік виділили три етапи професійного розвитку особистості. Перший етап – професійне самовизначення і вибір професії – передбачає зародження тих характеристик, які згодом виявляються у професійній компетентності та ефективності. Другий етап – професійне становлення особи – полягає у формуванні власне професійної компетентності. Третій етап – професійне вдосконалення – відображає процес підвищення майстерності та розширення спектру професійних навичок [28].

Значний науковий інтерес становить модель, запропонована О. Кокуном, яка отримала назву змістовно-процесуальної моделі особистісно-професійного самовизначення. Вона передбачає кілька ключових компонентів: усвідомлення цінності суспільно корисної праці та важливості професійної підготовки як моральної основи самовизначення; орієнтацію у соціально-економічній ситуації та прогнозування престижності майбутньої професійної діяльності; орієнтацію у світі професій і визначення професійної мети, яка часто постає у вигляді мрії; конкретизацію найближчих професійних цілей як етапів реалізації віддаленої мети; отримання інформації про професії, спеціальності, заклади освіти та

можливості працевлаштування; усвідомлення можливих перешкод у досягненні професійних цілей та знання власних ресурсів, які можуть сприяти їх подоланню. Крім того, важливим є наявність резервних варіантів вибору у разі невдачі з основним напрямом, а також практична реалізація професійних намірів із подальшим їх коригуванням на основі зворотного зв'язку [26].

Вагомим є й підхід, запропонований І. Калюжною, яка розробила модель професійного самовизначення, що включає три взаємопов'язані блоки: когнітивний, ціннісно-мотиваційний та процесуальний. Когнітивний блок охоплює знання про світ професій, ринок праці та власні внутрішні можливості. Показниками реалізації цього блоку виступають критичне, раціональне мислення та рівень розвитку рефлексії, оскільки саме вони забезпечують усвідомлений і незалежний вибір. У разі недостатньої розвитку цих показників вибір може бути залежним і неусвідомленим. Ціннісно-мотиваційний блок передбачає актуалізацію мотивів вибору професії та формування ціннісного ставлення до неї, що забезпечує більш свідоме прийняття рішення. Нарешті, процесуальний блок охоплює власне прийняття рішення та його реалізацію. Для цього необхідні такі особистісні якості, як інтернальний локус контролю, здатність до відповідальності й сформовані вольові риси [22].

Здійснений аналіз наукових джерел, проведений вченими М. Корольчуком, Ю. Дроздовою, В. Корольчуком, В. Осьодлом та А. Сипливим, засвідчує, що ключовими складовими самовизначення виступають професійна спрямованість, професійна самосвідомість, а також плани і наміри. Професійна спрямованість у цьому контексті трактується як комплекс взаємопов'язаних характеристик, серед яких виділяються професійний інтерес та поінформованість у сфері майбутньої діяльності, наявність професійно значущих мотивів, вибірково-позитивне ставлення до обраної професії. Автори наголошують, що розвиток суб'єкта самовизначення відбувається у формі становлення професійної спрямованості, що значною мірою зумовлюється освітнім та виховним середовищем, рівнем психічної й соціальної активності індивіда, яка проявляється у зрілій внутрішній позиції, а також сукупністю соціальних та культурних умов. Таким чином,

процес професійного самовизначення є багатовимірним і визначається як внутрішніми ресурсами, так і зовнішніми соціальними факторами [44].

Значний внесок у розвиток уявлень про структуру професійного самовизначення зробила А. Шевенко, яка розробила трикомпонентну модель цього феномена як чинника особистісного зростання. Згідно з її підходом, когнітивно-рефлексивний компонент охоплює знання старших підлітків про світ професій, а також усвідомлення переваг та обмежень їхньої індивідуально-типологічної сфери у контексті вимог обраної професії. Ціннісно-смисловий – передбачає пріоритетність відповідальності, незалежність і самостійність у прийнятті професійного рішення, формування ціннісного ставлення до досягнення успіху та розвиток відповідального ставлення як фундаментальної особистісної якості. Поведінково-моделюючий компонент охоплює здатність учнів до генерації ідей, побудови та моделювання професійної перспективи, планування особистісного та професійного саморозвитку, а також проектування майбутнього як особистісно значущої цінності [76].

У свою чергу, А. Авер'янова розглядає професійне самовизначення як тривалий і динамічний процес, який охоплює низку ключових складових. До них належать становлення індивіда у професійній діяльності, формування рис особистості й індивідуальних якостей, вибір життєвого шляху, а також творчий розвиток та збагачення професійної діяльності завдяки індивідуальному внеску людини. Науковець виділяє кілька фаз цього процесу: формування психологічної готовності до вибору професії, безпосереднє здійснення вибору, професійне навчання, а також оволодіння професійною майстерністю через вироблення індивідуального стилю і засобів діяльності, творчий внесок у розвиток професії та передача набутого досвіду іншим. При цьому зазначається, що кожна із фаз значною мірою залежить від змісту обраної професії, індивідуально-психологічних характеристик особистості, а також впливу зовнішніх умов, зокрема соціально-психологічних факторів. У процесі проходження цих фаз відбувається усвідомлення та формування відповідних цілей і завдань, які співвідносяться із суспільними нормами та вимогами і реалізуються з урахуванням особистих ресурсів, інтересів, потреб та ціннісних орієнтацій [1].

О. Гомонюк та А. Мазур наголошують, що процес професійного самовизначення бере свій початок з етапу первинного вибору професії. Цей етап вирізняється тим, що учні мають недостатньо диференційовані уявлення про специфіку професійної діяльності, їх професійні наміри є нестійкими, а уявлення про власні внутрішні ресурси, важливі для успішного опанування тієї чи іншої професії, носять ситуативний і фрагментарний характер. Зазначений етап, як підкреслюють науковці, найбільш властивий молодшим школярам, які ще не стикаються безпосередньо з необхідністю усвідомленого вибору професії та не замислюються над умовами праці чи змістом професійної діяльності. Водночас, науковці відзначають, що трапляються випадки, коли процес перебування на цій стадії затягується і для підлітків, у яких ще не сформовано стійкого професійного інтересу чи розуміння реальних перспектив. Наступним етапом виступає власне професійне самовизначення, що є більш змістовним і складним: на цьому рівні старші підлітки починають орієнтуватися у світі професій, аналізують різні сфери діяльності, поступово формують професійні наміри та визначають напрямки особистісного і професійного розвитку [12].

У розвиток зазначених положень Н. Сердюк та Ю. Кейдун виокремлюють більш деталізовану послідовність етапів професійного самовизначення. На їхню думку, першим кроком у цьому процесі виступає дитяча гра, коли дитина приміряє на себе різноманітні професійні ролі та відтворює у грі окремі елементи поведінки, які з ними пов'язані. Другим етапом є підліткова фантазія, що характеризується мріями та уявленнями підлітка про майбутню професійну діяльність, яка видається йому привабливою. Далі настає стадія попереднього вибору професії, що охоплює весь підлітковий і значну частину юнацького віку: на цьому етапі учень оцінює різні види діяльності у співвіднесенні зі своїми інтересами, здібностями та системою цінностей. Завершальним у цій послідовності є етап практичного прийняття рішення, що пов'язаний із визначенням конкретної професії, вибором рівня кваліфікації майбутньої діяльності, з'ясуванням тривалості та обсягу професійної підготовки, а також конкретизацією спеціальності, якою прагне оволодіти молода людина [50].

Р. Мотрук звертає увагу на комплекс чинників, які впливають на процес професійного самовизначення, розділяючи їх на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх чинників дослідник відносить об'єктивні умови вибору професії, зокрема соціально-політичну ситуацію в суспільстві, стан ринку праці, умови та організацію праці, матеріальні можливості родини тощо. Водночас внутрішні чинники визначаються як суб'єктивні умови професійного вибору, серед яких провідними є індивідуальні схильності та здібності особистості, її професійні інтереси, ступінь усвідомлення власного покликання, сформована ідентичність та адекватна самооцінка своїх можливостей. До цієї групи також відносяться визначені життєві позиції особистості, моральні принципи, система ціннісних орієнтацій, а також рівень успішності у розв'язанні завдань, що стоять перед індивідом на етапах його особистісного і професійного розвитку [34].

К. Мілютіна розглядає професійне самовизначення як складний процес, що відбувається під впливом свідомості та внутрішньої активності індивіда, а також взаємодії стихійних і цілеспрямованих факторів. Дослідниця наголошує, що вибір «каналу» професійної підготовки завжди супроводжується низкою обмежень. По-перше, цей вибір зумовлюється особистісними характеристиками молодшої людини, зокрема її знаннями, вміннями, навичками, здібностями, сімейним статусом, а також статевими й віковими критеріями. По-друге, важливу роль відіграють соціальні процеси, що відбуваються у суспільстві, етнокультурні стереотипи певного історичного етапу, суспільний устрій, національний склад населення, демографічні тенденції, регіональні особливості, зміни у формах та видах трудової діяльності, система соціальних норм і цінностей, а також престиж різних професій у громадській думці. По-третє, значним обмежувальним фактором виступає система освіти, засоби масової комунікації, вплив сім'ї та найближчого соціального оточення, а також територіальні особливості професійної і соціальної структури суспільства. Усі ці чинники формують багаторівневий і складний контекст, у межах якого відбувається професійний вибір молодшої людини [32].

Ученою Л. Потапчук було розроблено типологію самовизначення особистості, яка охоплює кілька рівнів і форм цього складного феномену. По-

перше, виділяється самовизначення у межах конкретної трудової функції. Воно передбачає реалізацію особистості у вузькому сегменті професійної діяльності, де можливості вибору є мінімальними, а діапазон дій та варіативність способів реалізації досить обмежені. По-друге, самовизначення на рівні трудового посту відображає більш різноплановий характер діяльності, адже включає виконання низки функцій, притаманних посаді. Водночас трудовий пост характеризується наявністю чітко визначених прав, конкретних виробничих завдань і функцій, а також певним виробничим середовищем, що передбачає використання відповідних засобів праці. По-третє, самовизначення у межах конкретної спеціальності розширює можливості самореалізації завдяки тому, що дозволяє відносно безболісно змінювати різні трудові пости. Це створює передумови для гнучкості у професійній діяльності та полегшує адаптацію до нових умов праці. По-четверте, самовизначення у межах професії має ще ширші можливості, оскільки працівник здатен виконувати суміжні види трудової діяльності. На цьому рівні особистість уже обирає не лише окремі посади чи спеціалізації, але й визначається у більш широкому полі професійних можливостей. П'ятим рівнем є життєве самовизначення, що виходить за межі професійної сфери та охоплює весь комплекс життєдіяльності людини. Воно включає не лише професійну діяльність, але й навчання, періоди вимушеного безробіття, організацію дозвілля, інші соціальні практики. Життєве самовизначення передбачає вибір і реалізацію особистістю певних соціальних ролей, а також визначення індивідуального стилю та способу життя. Наступним, шостим, рівнем виступає професійне самовизначення, яке розглядається як найвищий прояв життєвого самовизначення. На цьому рівні людина не лише засвоює й реалізує усталені соціальні ролі, але й створює нові, формує самотутній «образ Я», активно сприяє його розвитку та закріпленню у свідомості соціального оточення. Нарешті, сьомим, найвищим рівнем є самовизначення особистості у культурі. Воно постає як вищий прояв професійного самовизначення, коли індивід здійснює вагомий внесок у розвиток культури у її найширшому розумінні – мистецтва, науки, виробництва, релігії та інших сфер суспільного буття [40].

Аналіз наукової літератури (О. Арцишевська [2], Я. Бугерко [8], А. Лазарук [29], І. Чорна [71-74] та ін.) дає змогу виокремити низку функцій професійного самовизначення особистості, що зумовлюють як індивідуальний розвиток людини, так і її інтеграцію у суспільне середовище. Таку, передусім професійне самовизначення виконує орієнтувальну функцію, оскільки воно забезпечує людині змогу усвідомити свої інтереси, нахили та здібності у співвідношенні з вимогами професійного середовища. Завдяки цьому особа має орієнтири, які дозволяють адекватно співвіднести власні прагнення з можливостями освітньо-професійної та соціально-економічної реальності.

Другою важливою функцією професійного самовизначення є мотиваційна, адже процес вибору професійної траєкторії активізує внутрішні мотиви особистості, формує прагнення до самореалізації та створює умови для прояву відповідальності за власний життєвий вибір. Ця функція безпосередньо пов'язана з розвитком ціннісних орієнтацій, внутрішньої цілісності та самодисципліни, що сприяє становленню зрілої особистості.

Наступною виступає регулятивна функція професійного самовизначення, яка полягає у здатності професійного самовизначення впливати на поведінку людини, спрямовувати її діяльність у відповідності до обраних цілей. У процесі цього особистість не лише формує власний план дій, але й уміє коригувати його залежно від змін зовнішніх і внутрішніх умов. Завдяки регулятивній функції професійне самовизначення набуває динамічного характеру і забезпечує сталість у досягненні життєвих і професійних завдань.

Окремо виділимо прогностичну функцію професійного самовизначення, яка передбачає формування уявлень про майбутнє професійне становлення та кар'єрні перспективи. Вона дозволяє людині передбачати наслідки прийнятих рішень, оцінювати можливі ризики і визначати стратегії розвитку в умовах швидкозмінного соціуму. Саме ця функція допомагає особі адаптуватися до нових викликів та виявляти гнучкість у професійному середовищі.

Не менш значущою є ціннісно-сміслова функція, яка полягає у здатності професійного самовизначення формувати життєві смисли, інтегрувати професійну сферу в систему особистісних цінностей. У цьому контексті

професійна діяльність сприймається не лише як засіб отримання матеріальних благ, але і як спосіб самореалізації та духовного збагачення.

Також варто виділити соціалізуючу функцію, яка проявляється у здатності професійного самовизначення забезпечувати інтеграцію індивіда в соціум. Вибір професії не лише окреслює майбутній фах людини, але й визначає коло її соціальних зв'язків, рівень соціальної мобільності та можливості участі в суспільному житті. Завдяки цьому професійне самовизначення стає ключовим чинником соціальної адаптації та розвитку соціальної ідентичності.

Особливого значення набуває рефлексивна функція професійного самовизначення, що сприяє усвідомленню особистістю власних можливостей, обмежень та внутрішніх ресурсів. Вона стимулює до самопізнання, критичного осмислення свого досвіду і пошуку шляхів для його удосконалення. Саме через рефлексію людина здатна здійснювати обґрунтований вибір, оцінювати свої досягнення та коригувати подальші плани.

Окрім того, важлива корекційна функція професійного самовизначення, яка забезпечує можливість внесення змін у власну професійну траєкторію у випадку, якщо початкові рішення виявилися неефективними чи невідповідними особистісним особливостям. У цьому разі професійне самовизначення постає не як разовий акт, а як безперервний процес, що дозволяє гнучко реагувати на зміни у внутрішньому світі людини та соціальному середовищі.

Варто також згадати інтегративну функцію професійного самовизначення, яка полягає у поєднанні різних аспектів життєдіяльності людини – навчальної, професійної, особистісної, духовної – у єдину систему. Це сприяє гармонійному розвитку особистості, узгодженню її внутрішніх прагнень з зовнішніми вимогами і створює умови для досягнення життєвої цілісності.

Отже, вивчення наукових підходів до професійного самовизначення особистості у психологічній літературі є необхідною передумовою для глибшого розуміння механізмів формування життєвих і професійних орієнтирів людини. Системний аналіз існуючих теоретичних концепцій самовизначення дозволяє виявити багатогранність феномена, простежити його соціально-психологічні, особистісні та діяльнісні аспекти. Розгляд різних підходів дає змогу не лише

інтегрувати наукові знання, а й окреслити методологічні орієнтири для подальших досліджень та практичної роботи з учнівською молоддю, що перебуває на етапі вибору професійного шляху. Особливої ваги це набуває у контексті динамічних змін ринку праці, коли здатність особи до усвідомленого професійного вибору стає важливим чинником її конкурентоспроможності. Проведений аналіз наукових підходів створює підґрунтя для формування ефективних програм професійної орієнтації та організації психологічного супроводу. У підсумку, дослідження професійного самовизначення сприяє не лише розвитку індивіда, а й соціальному прогресу загалом.

1.2. Психологічні особливості учнів 9 класу як передумова їх професійного самовизначення

У сучасних умовах реформування освіти та зростання вимог до підготовки молодого покоління особливого значення набуває дослідження психологічних особливостей учнів підліткового віку. Саме в 9 класі школярі опиняються на важливому етапі життєвого вибору, коли необхідно визначитися з подальшим освітнім і професійним шляхом. Вивчення індивідуально-психологічних рис, рівня розвитку самосвідомості, мотиваційної сфери, пізнавальних інтересів та ціннісних орієнтацій є необхідною передумовою для ефективного професійного самовизначення. Усвідомлений вибір майбутньої діяльності ґрунтується на глибокому розумінні власних можливостей та схильностей, що потребує уваги як з боку психологів, так і педагогів. Тому аналіз психологічних особливостей учнів 9 класу виступає ключовим чинником у процесі їх підготовки до свідомого та відповідального вибору свого життєвого і професійного шляху.

Зазначимо, що формування самосвідомості в учнів 9 класу є однією з ключових психологічних передумов їх професійного самовизначення. На цьому етапі підлітки усвідомлюють себе як окрему індивідуальність, починають аналізувати власні можливості, здібності та інтереси, що сприяє формуванню внутрішньої картини Я. Вони починають зіставляти власні досягнення з очікуваннями батьків, вчителів та однолітків, що стимулює розвиток критичного

мислення щодо себе. Цей процес супроводжується активізацією внутрішньої рефлексії, коли підлітки задають собі питання про власні сильні та слабкі сторони, життєві пріоритети та потенційні професійні перспективи [49].

Самосвідомість у дев'ятикласників проявляється через усвідомлення власної унікальності та відмінності від інших, що формує базу для самостійного вибору професійного шляху. Підлітки починають аналізувати власні нахили та здібності, співвідносити їх з професійними вимогами та власними життєвими цінностями. Вони активно оцінюють свої знання, інтелектуальні та творчі можливості, що дозволяє їм робити перші усвідомлені висновки про відповідність певних професійних сфер власним потенціалам [32].

У процесі формування самосвідомості підлітки здатні відокремлювати власні бажання від очікувань соціального оточення, що сприяє розвитку автономності в прийнятті рішень та формує основу відповідального ставлення до майбутньої професійної діяльності. Водночас формування самосвідомості пов'язане з емоційною сферою: старші підлітки починають усвідомлювати свої емоційні реакції, переживання та ставлення до різних видів діяльності, що дозволяє їм оцінювати власну прихильність до певних професійних напрямів. Особливо важливим є те, що в учнів цього віку зростає здатність до рефлексії щодо своїх інтересів і схильностей. Вони здатні усвідомлено визначати, що їх приваблює у навчальній та соціальній діяльності, а що викликає відторгнення.

Важливо, що на цьому етапі підлітки все більше орієнтуються на внутрішні мотиви, які стають провідними у виборі діяльності та визначенні життєвих пріоритетів. Зростає прагнення до досягнень, бажання реалізувати власні здібності та проявити свої сильні сторони. Учні починають усвідомлювати необхідність встановлення конкретних цілей, планування власних дій та оцінки результатів своєї діяльності. Вони поступово переходять від зовнішньої мотивації, такої як оцінки в школі або очікування батьків, до внутрішньої, коли важливими стають особисті інтереси та бажання самоствердження. Підлітки цього віку прагнуть більшої самостійності у виборі навчальних завдань, хобі, а також у взаємодії з оточуючими, починають аналізувати власні сильні та слабкі сторони, що дозволяє їм оцінювати свої шанси на успіх у різних видах діяльності.

Мотиваційна сфера учнів 9 класу характеризується високою чутливістю до оцінки власної компетентності. Підлітки активно шукають можливості для самореалізації, що виявляється у виборі додаткових занять, участі у гуртках, секціях та проєктній діяльності. Вони прагнуть досягти певного рівня майстерності, який би дозволив відчувати впевненість у своїх здібностях. Крім того, значною мірою формується прагнення до самостійності у прийнятті рішень, що стосується як навчальної, так і позашкільної діяльності. Учні починають усвідомлювати важливість власної активності у формуванні своїх життєвих перспектив, включаючи власне професійне майбутнє [19].

Мотиваційна сфера дев'ятикласників відзначається прагненням до самовдосконалення, бажанням навчатися новому, здобувати практичні навички та компетентності. Підлітки активно співвідносять власні можливості з вимогами майбутньої професійної діяльності, що формує підґрунтя для професійного самовизначення. Вони починають шукати зразки для наслідування серед учителів, старших учнів, представників професійних сфер, що їх цікавлять. Це стимулює розвиток у них просоціальної мотивації та прагнення поступово інтегруватися у професійні та соціальні спільноти [7].

Формування ціннісних орієнтацій в учнів 9 класу пов'язане з розвитком особистісної ідентичності, коли учні прагнуть зрозуміти власні інтереси, потреби та схильності. Тоді ж відбувається активне зіставлення внутрішніх переконань із очікуваннями сім'ї, педагогів та оточення, що сприяє вибору соціально прийнятних цінностей. Учні починають усвідомлювати важливість професійних уподобань, які відповідають їхнім здібностям та інтересам. Вони аналізують різні види діяльності, порівнюють власні можливості з вимогами потенційних професій і формують перші уявлення про майбутню кар'єру. Цей процес супроводжується розвитком соціальної компетентності, оскільки підлітки прагнуть займати активну позицію у взаємодії з однолітками та дорослими. Вони звертають увагу на роль соціального визнання та оцінки власних досягнень у формуванні особистих пріоритетів життєдіяльності [14].

Ціннісні орієнтації учнів 9 класу формуються під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. До внутрішніх відносяться власні інтереси, схильності,

потреби та мотиваційні ресурси. Зовнішні чинники включають вплив сім'ї, школи, соціального оточення та медіа. Учні поступово визначають для себе, що є для них важливим у житті, які професійні цінності вони готові реалізовувати та які моральні принципи дотримуватися. Вони оцінюють значущість різних сфер діяльності, зокрема творчої, наукової, соціальної та технічної, що допомагає у формуванні професійних інтересів. На рівні особистісного розвитку підлітки демонструють зростання самостійності у прийнятті рішень, пов'язаних із власними інтересами та цінностями. Вони починають критично оцінювати поради та вплив оточення, роблячи власні усвідомлені висновки [70].

Соціальні цінності у цей період набувають особливого значення, оскільки підлітки орієнтуються на взаємодію з оточенням, враховують суспільні норми та оцінку своїх дій. Вони усвідомлюють, що професійний вибір не лише задовольняє їхні інтереси, а й впливає на соціальний статус, відносини з людьми та можливості для розвитку. Підлітки починають відчувати відповідальність за власний вибір, розуміючи, що він має довгострокові наслідки для їх життя.

Особливе значення у формуванні професійного самовизначення учнів 9 класу мають емоційно-вольові якості. У цьому віці підлітки починають більш свідомо усвідомлювати власні емоції, вчаться керувати ними та реагувати адекватно на різні життєві ситуації. Розвиток самоконтролю стає ключовим чинником, який дозволяє учням стримувати імпульсивні дії, планувати власну діяльність і дотримуватися визначених цілей, що безпосередньо впливає на їхню готовність до професійного вибору. Наполегливість у виконанні навчальних завдань формує у підлітків здатність долати труднощі та перешкоди, що є необхідним для успішної професійної реалізації. Водночас учні починають усвідомлювати важливість відповідальності за власні вчинки, що є передумовою розвитку відповідального ставлення до обраної професії [76].

Підлітки 9 класу набувають навичок організації власної діяльності, планування часу та визначення пріоритетів, що безпосередньо впливає на формування вольових якостей. Вони вчаться долати внутрішні психологічні бар'єри та страхи, що сприяє зміцненню впевненості у власних силах. При цьому самоконтроль та здатність до оцінки власних дій стають підґрунтям для розвитку

самодисципліни, яка необхідна для професійної успішності. У процесі навчання та соціальної взаємодії підлітки вчаться переносити отриманий досвід на нові ситуації, що розвиває їхню адаптивність і гнучкість мислення. Емоційно-вольові якості також формують уміння долати розчарування та невдачі, що є важливою компетенцією. Учні набувають здатності до цілеспрямованої діяльності, що проявляється у виконанні складних навчальних завдань і проєктів. Розвиток наполегливості та витривалості дозволяє їм впевнено рухатися до визначених цілей, не зупиняючись перед тимчасовими труднощами. Водночас формування емоційної стабільності сприяє конструктивній взаємодії з однолітками, педагогами та майбутніми колегами в професійній сфері [80].

Психологічні особливості учнів 9 класу, що стосуються соціальної адаптації та комунікативних навичок, є важливою передумовою їх професійного самовизначення. У цьому віковому періоді підлітки активно формують здатність до взаємодії з різними соціальними групами, зокрема з однолітками, педагогами та членами родини. Вони вчаться враховувати потреби та очікування оточення, що сприяє розвитку соціальної відповідальності та усвідомлення власного місця в суспільстві. Значним є розвиток умінь слухати, вести діалог, обґрунтовувати власну точку зору та аргументовано відстоювати свої рішення. Підлітки починають краще розуміти соціальні норми і правила поведінки, що забезпечує їм можливість ефективно орієнтуватися в різних життєвих ситуаціях [3].

У процесі навчання та спілкування з однолітками в учнів 9 класу формуються навички командної роботи, співпраці та взаємної підтримки, що є необхідним для майбутньої професійної діяльності. Важливою складовою є розвиток емпатії, здатності враховувати емоційний стан інших людей і коригувати власну поведінку відповідно до соціальних вимог. Учні поступово засвоюють уміння будувати міжособистісні стосунки, що ґрунтуються на взаємоповазі, довірі та співробітництві. Вони починають усвідомлювати значення соціального досвіду та практичних навичок, які можуть стати корисними в майбутньому професійному виборі. На цьому етапі розвитку підлітки активно вчаться враховувати суспільні очікування і професійні стандарти, що є важливим елементом процесу самовизначення. Соціальна

адаптація включає здатність пристосовуватися до різних умов, враховувати думку інших та уникати конфліктів. Підлітки набувають умінь оцінювати власні здібності у взаємодії з оточенням, визначати свої сильні і слабкі сторони, що сприяє більш свідомому вибору майбутньої професії. Крім того, розвивається вміння делегувати завдання, співпрацювати з різними людьми і працювати в колективі, що є важливою передумовою професійної самореалізації [10].

Учні 9 класу також формують комунікативну гнучкість, здатність адаптувати стиль спілкування залежно від ситуації та співрозмовника. Вони починають розуміти важливість культурних та етичних норм у спілкуванні, що сприяє формуванню професійної культури поведінки. Підлітки набувають здатності до конструктивного вирішення конфліктів, що є необхідним для подальшої професійної діяльності. Особливу роль у цьому відіграє взаємодія з учителями та наставниками, які допомагають орієнтуватися у соціальних нормах та визначати власні пріоритети. Важливим аспектом соціальної адаптації є формування умінь оцінювати соціальні наслідки власних рішень і вчинків. Підлітки починають брати на себе відповідальність за результат спільної діяльності, що підвищує їх готовність до професійних викликів [18].

У 9 класі підлітки поступово набувають вміння аналізувати та порівнювати власні здібності, нахили, інтереси з реальною ситуацією на ринку праці. Критичне мислення дозволяє учням адекватно оцінювати власні ресурси та потенціал, що необхідно для визначення професійних шляхів, які відповідатимуть їх можливостям і потребам. Вони починають формувати вміння відокремлювати суб'єктивні бажання від об'єктивних умов, що сприяє більш усвідомленому підходу до планування кар'єри. У підлітковому віці зростає потреба у порівнянні власних інтересів із професійними стандартами, що стимулює розвиток аналітичних навичок та здатності до прийняття зважених рішень. Учні активно вчать прогнозувати наслідки своїх виборів та оцінювати ризики, що виникають у професійній діяльності. Критичне мислення також включає вміння співвідносити власні очікування з реальними можливостями навчальних закладів, програм професійної підготовки та ринку праці. Підлітки починають більш усвідомлено ставитися до інформації, яку отримують про різні

професії, їх перспективи та вимоги, що стимулює розвиток аналітичної роботи. Це сприяє формуванню навичок логічного мислення, узагальнення та виділення головного, що необхідно для прийняття професійних рішень [31].

Критичне мислення допомагає учням усвідомлювати власні обмеження та визначати пріоритети у виборі професій, що дозволяє уникати необдуманих рішень і помилок у майбутньому. Воно стимулює підлітків до саморефлексії, аналізу власних успіхів та невдач, а також до виявлення факторів, що впливають на професійні уподобання. Учні вчаться порівнювати різні варіанти професійної діяльності, оцінюючи їх переваги та недоліки, що формує здатність до стратегічного планування. У процесі розвитку критичного мислення підлітки активно використовують різні джерела інформації, включаючи педагогічні поради, консультації батьків, профорієнтаційні матеріали та власний досвід.

Здатність до критичного аналізу власних можливостей і вимог професійної сфери сприяє формуванню відповідальності за вибір майбутньої професії. Учні навчаються виділяти ключові критерії, що визначають їх готовність до певного виду діяльності, та оцінювати реалістичність поставлених цілей. Критичне мислення забезпечує ефективну інтеграцію когнітивних, мотиваційних та емоційних компонентів у процес професійного самовизначення. Воно також сприяє розвитку вміння приймати рішення на основі зваженого аналізу, а не лише під впливом емоцій чи модних тенденцій [35].

На цьому віковому етапі підлітки проявляють активне зацікавлення до різних сфер знань, що дозволяє їм формувати більш усвідомлені уявлення про власні професійні пріоритети та можливості. Виявляється інтерес до окремих галузей науки, техніки, мистецтва, спорту, соціальної та гуманітарної діяльності, що допомагає учням більш цілеспрямовано підходити до вибору майбутньої професії. Підлітки здатні здійснювати порівняння між різними видами діяльності, оцінювати їх переваги та недоліки, а також прогнозувати власну успішність у тій чи іншій сфері. Завдяки розвинутим пізнавальним здібностям учні можуть глибше аналізувати інформацію, що надходить з різних джерел, і формувати обґрунтовані висновки щодо майбутнього професійного шляху.

Пізнавальні інтереси стимулюють розвиток дослідницьких навичок, критичного мислення та здатності робити самостійні висновки. Учні вчаться задавати питання, шукати різноманітні джерела інформації, аналізувати результати власних досліджень та робити логічні узагальнення. Вони також вчаться систематизувати знання, виділяти головне та співвідносити отриману інформацію з власними інтересами і здібностями. Це дозволяє підліткам не лише орієнтуватися у професійній сфері, а й активно планувати свої навчальні та позакласні заняття відповідно до намічених цілей. Вказане сприяє розвитку здатності учнів 9 класу до самостійного навчання, необхідної для подальшої професійної діяльності та адаптації до сучасного ринку праці [43].

Важливою особливістю є прояв індивідуальних нахилів та здібностей, що дозволяє педагогам та батькам більш точно коригувати освітній процес і надавати учням можливість пробувати себе у різних сферах. Підлітки, які активно проявляють пізнавальні інтереси, частіше демонструють високу мотивацію до навчання та готовність до самостійного вибору професійного шляху. Вони схильні шукати практичне застосування отриманих знань, що формує у них усвідомлене ставлення до власного майбутнього. На рівні когнітивного розвитку пізнавальні здібності включають сприйняття, пам'ять, увагу, мислення та уяву, що взаємопов'язані і взаємно впливають на процес професійного самовизначення. Підлітки здатні об'єднувати отримані знання у цілісні системи, що допомагає їм робити вибір у складних умовах, коли необхідно враховувати численні фактори. Вони вчаться порівнювати власні здібності з вимогами обраної професії, прогнозувати власну ефективність та визначати шляхи розвитку навичок, необхідних для успішної діяльності [10].

Пізнавальні інтереси учнів 9 класу також визначають їх готовність до пошуку нових знань та саморозвитку. Підлітки починають усвідомлювати необхідність спеціальної підготовки для досягнення успіху у вибраній сфері, активно цікавляться професійними перспективами та вимогами, що висуває сучасне суспільство. Вони демонструють здатність до планування власного навчального процесу, що включає визначення пріоритетів, організацію часу та самоконтроль. Завдяки пізнавальним інтересам формується також здатність до

міжпредметного узагальнення знань. Учні вчаться бачити зв'язки між різними дисциплінами, що розвиває їх творче мислення і гнучкість у вирішенні практичних завдань. Вони можуть робити висновки на основі комплексного аналізу інформації та використовувати набуті знання у нестандартних ситуаціях, що є важливою передумовою успішного професійного самовизначення [53].

У підлітковому віці відбувається усвідомлення того, що майбутня професійна діяльність не лише забезпечує матеріальний добробут, а й визначає соціальний статус, особисту реалізацію та взаємодію з оточуючими. Учні починають аналізувати, яку роль вони могли б відігравати в суспільстві через свою професію, усвідомлюючи, що вибір роботи впливає на їхній особистісний розвиток, соціальні зв'язки та цінності. Формується розуміння значущості праці як засобу самореалізації, розвитку здібностей та творчого потенціалу, що стимулює активне ставлення до процесу професійного вибору [57].

Старші підлітки проявляють інтерес до тих сфер діяльності, які відповідають їхнім нахилам та здібностям, водночас розширюючи уявлення про професії, що існують у сучасному світі. Вони намагаються співвіднести власні інтереси з реальними потребами суспільства, оцінюючи, наскільки їхні професійні уподобання можуть бути затребувані та практично реалізовані. Учні починають критично оцінювати інформацію про професійні напрямки, враховують вимоги ринку праці, можливості для розвитку та перспективи кар'єрного зростання. Ця психологічна особливість пов'язана і з формуванням професійних амбіцій та мотивації до досягнень. Підлітки розвивають здатність планувати власне майбутнє, прогнозувати можливі життєві сценарії, оцінювати ризики та переваги вибору конкретної професії. Вони усвідомлюють, що праця є не лише джерелом доходу, а й засобом реалізації індивідуальних цінностей.

Особливу роль відіграє здатність прогнозувати наслідки професійного вибору, оцінювати не лише особисту вигоду, а й вплив на сім'ю та суспільство загалом. Учні 9 класу починають усвідомлювати, що певні професії можуть передбачати соціальну відповідальність, етичні норми та необхідність постійного самовдосконалення. Вони намагаються поєднати власні інтереси з можливостями для реалізації в колективі та суспільстві, що стимулює розвиток

соціальної компетентності та емоційного інтелекту. Підлітки проявляють прагнення до автономності у прийнятті рішень, водночас враховуючи думку батьків, педагогів та наставників. Вони оцінюють власну готовність до виконання професійних обов'язків, усвідомлюють необхідність набуття певних знань і навичок для досягнення успіху. Сприйняття майбутньої професійної ролі формує базу для розвитку мотивів до самовдосконалення, самостійності та відповідальності за вибір життєвого шляху [10].

У старшому підлітковому віці формується здатність до глибокого аналізу власних переживань, дій та внутрішніх ресурсів, що є критично важливим для усвідомленого вибору майбутньої професії. Учні починають систематично оцінювати свої сильні та слабкі сторони, відзначати особисті досягнення та труднощі, що дає змогу краще розуміти власні можливості у різних сферах діяльності. Підлітки здатні порівнювати свої здібності з вимогами професійного середовища, що дозволяє уникнути вибору непосильних, нецікавих напрямків діяльності. Саморефлексія сприяє розвитку критичного мислення, оскільки вони аналізують причинно-наслідкові зв'язки власних дій і прийнятих рішень.

Саморефлексія також впливає на міжособистісні відносини, оскільки підлітки аналізують свій стиль комунікації, взаємодію з однолітками та педагогами, що є важливим у контексті вибору професії, де необхідні соціальні навички. Здатність до самоспостереження допомагає учням усвідомлювати власні емоційні реакції на різні ситуації, що важливо для формування емоційно-вольових якостей, необхідних у майбутній професійній діяльності. Підлітки починають розрізняти конструктивні та деструктивні форми поведінки, що стимулює розвиток самодисципліни та відповідальності за власні рішення [80].

Завдяки саморефлексії учні набувають уміння оцінювати свої результати, порівнювати їх з поставленими цілями та вносити необхідні корективи. Це створює передумови для формування адаптивної стратегії професійного розвитку, яка враховує як власні можливості, так і вимоги ринку праці. Підлітки, що практикують саморефлексію, частіше усвідомлюють значення майбутньої професійної ролі у суспільстві та для власного життя. Вони починають розуміти, що професійна діяльність є не лише засобом заробітку, а й важливим

компонентом самореалізації та соціальної значущості. Також схильність до саморефлексії сприяє розвитку навичок планування та прогнозування, оскільки учні аналізують можливі сценарії свого професійного розвитку та передбачають наслідки власних рішень. Підлітки розвивають здатність до самокорекції, що дозволяє своєчасно усувати недоліки та покращувати власні результати. Вони більш критично оцінюють інформацію про професії, враховують власні інтереси, що сприяє усвідомленому вибору майбутнього напрямку діяльності [49].

Отже, психологічні особливості учнів 9 класу створюють комплексну основу для їх професійного самовизначення. Формування самосвідомості дозволяє підліткам усвідомлювати себе як індивідуальність та аналізувати власні здібності й інтереси, що є ключовим у виборі майбутньої професії. Розвиток мотиваційної сфери стимулює прагнення до досягнень, самостійності та реалізації особистих цілей, а формування ціннісних орієнтацій допомагає визначати життєві пріоритети та професійні уподобання. Емоційно-вольові якості, такі як самоконтроль, відповідальність і наполегливість, сприяють прийняттю зважених рішень у професійній сфері, тоді як соціальна адаптація та комунікативні навички забезпечують ефективну взаємодію з оточенням і врахування суспільних вимог. Розвиток критичного мислення дає змогу оцінювати реальні умови професійної діяльності, а пізнавальні інтереси та здібності – глибше розуміти різні галузі знань і аргументувати власний вибір. Сприйняття майбутньої професійної ролі формує уявлення про значення праці для особистого та суспільного розвитку, а схильність до саморефлексії дозволяє аналізувати сильні та слабкі сторони та визначати можливості самореалізації. Зазначені психологічні характеристики взаємопов'язані і створюють комплексну основу, що сприяє обґрунтованому професійному самовизначенню підлітків.

1.3. Соціально-психологічні чинники та умови професійного самовизначення учнів 9 класу

Професійне самовизначення є важливим етапом у житті кожної людини, оскільки воно формує основу майбутньої кар'єри та життєвих стратегій. У

підлітковому віці, зокрема в 9 класі, відбувається активне формування уявлень про себе, власні можливості та професійні перспективи, що безпосередньо впливає на вибір освітнього та професійного шляху. Вивчення соціально-психологічних чинників цього процесу набуває особливої актуальності, адже вони визначають здатність учнів до саморефлексії, критичного оцінювання власних здібностей, розвитку мотиваційної сфери та соціальної адаптації. Розуміння цих факторів дозволяє педагогам, психологам та батькам створювати умови для усвідомленого професійного вибору підлітків, сприяє формуванню їх соціальних навичок, розвитку самостійності в прийнятті рішень.

Загалом соціально-психологічні чинники, що впливають на професійне самовизначення учнів 9 класу, є складним комплексом впливів, який формується під дією сімейного, шкільного та соціального середовища. Одним із ключових факторів є сімейне середовище, яке відіграє визначальну роль у становленні ціннісних орієнтацій та професійних уподобань підлітків. Сім'я є першим соціальним інститутом, де дитина отримує базові уявлення про працю, соціальні ролі, життєві пріоритети та способи досягнення цілей. У межах сім'ї формується модель поведінки, яка включає ставлення до праці, професійної активності, відповідальності та самостійності. Батьки, через власний приклад та повсякденні дії, закладають у старших підлітків певні установки щодо професійної діяльності, що надалі впливає на вибір підлітками майбутньої професії [55].

Зазначимо, що цінності, які сповідують батьки, та їх професійні орієнтири визначають, які сфери діяльності будуть сприйматися підлітками як пріоритетні або бажані. Наприклад, у родинах із високим освітнім та професійним рівнем дітей заохочують до здобуття освіти, розвитку здібностей і планування кар'єри. У таких сім'ях учні отримують підтримку у виборі професії, яка відповідає їх інтересам та здібностям, що сприяє формуванню усвідомленого підходу до професійного самовизначення. Водночас у сім'ях, де батьки не підтримують ініціативи старшого підлітка або наполягають на виборі певної професії через соціальний статус чи фінансові мотиви, виникає внутрішній конфлікт, який може ускладнювати процес їхнього самовизначення. Сімейне середовище формує емоційно-вольові якості підлітка, такі як наполегливість, відповідальність,

самоконтроль та здатність приймати рішення. Діти, які відчують підтримку та розуміння з боку батьків, частіше проявляють ініціативу у виборі майбутньої професії та активніше досліджують власні інтереси. Підлітки, які зіштовхуються з тиском або критикою з боку сім'ї, можуть демонструвати сумніви у власних здібностях, знижене самопочуття та небажання брати на себе відповідальність.

Важливою складовою є моделі поведінки батьків, які підліток наслідує. Старші підлітки спостерігають за ставленням дорослих до праці, виконанням обов'язків, професійною активністю та відповідальністю. У родинях, де батьки активно реалізують себе у професійній сфері, підлітки отримують позитивні приклади, що стимулюють формування професійних цілей та мотивації до досягнень. Протилежна ситуація, коли дорослі не зацікавлені у власній праці або демонструють негативне ставлення до професійної діяльності, може призводити до формування байдужого або негативного ставлення до професійного самовизначення у дітей старшого підліткового віку [61].

Сімейне середовище визначає можливості для розвитку пізнавальних інтересів та здібностей підлітка. Батьки можуть забезпечити доступ до додаткових занять, курсів, гуртків, які допомагають учням виявити свої нахили та визначити сферу професійної зацікавленості. У таких умовах підліток вчиться аналізувати власні можливості, порівнювати їх із вимогами професій та приймати рішення. Важливою є і підтримка емоційної сфери підлітка. Діти, які відчують, що їхні вибори враховуються, що батьки готові вислухати та порадити, мають більшу впевненість у власних силах. Це сприяє формуванню позитивної мотивації до професійного розвитку та активного самовизначення. Наприклад, підлітки, які отримують схвалення та підтримку, частіше беруть участь у профорієнтаційних заходах, відвідують консультації та тестування, що допомагає визначити оптимальний напрямок для майбутньої кар'єри.

Шкільне середовище є одним із важливих соціально-психологічних чинників, що впливають на професійне самовизначення учнів 9 класу. Педагоги та учителі-предметники відіграють важливу роль у формуванні професійних інтересів підлітків, оскільки їхні знання, компетентність і особистісний приклад створюють модель для наслідування. Учні спостерігають за поведінкою

вчителів, їхньою відповідальністю та ставленням до праці, що безпосередньо впливає на мотивацію до навчання та зацікавленість у конкретних предметних галузях. Позитивна соціально-психологічна атмосфера навчального класу, де панує підтримка, взаємоповага і конструктивна взаємодія, стимулює розвиток самостійності, відповідальності та здатності приймати рішення, що є важливими складовими професійного самовизначення підлітка [76].

Можливість самореалізації через навчання дозволяє учням 9 класу експериментувати з різними видами діяльності, визначати власні здібності та інтереси, а також усвідомлювати переваги та обмеження окремих професійних напрямів. Шкільне середовище забезпечує соціальне порівняння з однолітками, що спонукає підлітків до оцінки власних можливостей та формує прагнення до самовдосконалення. Крім того, участь у проєктах, гуртках і конкурсах створює практичний досвід, який допомагає визначити сферу, де учень може проявити свої здібності. Важливим аспектом є вплив вчителів на формування ціннісних орієнтацій, професійних пріоритетів і мотивації до досягнення успіху, що закладає основу для усвідомленого вибору майбутньої професії [3].

Підтримка вчителів у процесі професійного самовизначення включає не лише передачу знань, а й індивідуальний підхід до учня, допомогу у виявленні сильних сторін, обговорення можливих варіантів майбутньої діяльності та сприяння розвитку критичного мислення. Учні, які отримують позитивний зворотний зв'язок та підтримку в навчанні, легше орієнтуються у своїх інтересах і прагненнях, що сприяє формуванню впевненості у власних професійних здібностях. Водночас негативні фактори, такі як конфлікти, високий рівень стресу або недостатня підтримка педагогів, можуть стримувати професійне самовизначення та призводити до сумнівів у власних силах і мотивації [10].

Взаємини з однолітками є одним із важливих соціально-психологічних чинників, що впливають на професійне самовизначення учнів 9 класу. На цьому етапі підліткового розвитку значна частина часу і енергії учнів спрямована на взаємодію з ровесниками, що робить колектив однолітків потужним фактором соціалізації та формування ціннісних орієнтацій. Групові норми та цінності, які існують у класі або позакласних групах, безпосередньо впливають на сприйняття

професійних ролей і ставлення до різних видів діяльності. Учні 9 класу часто порівнюють себе з іншими, оцінюють власні здібності та інтереси, що сприяє формуванню уявлень про можливі професійні шляхи [49].

Взаємини з однолітками можуть як стимулювати, так і стримувати розвиток професійних інтересів. Підтримка друзів та однокласників у виборі професії або участі в навчальних проєктах підвищує мотивацію, впевненість у власних силах і готовність експериментувати з новими видами діяльності. Навпаки, тиск з боку групи, засудження або ігнорування індивідуальних інтересів учня можуть зменшувати зацікавленість у певних напрямках та призводити до внутрішніх конфліктів і сумнівів у власних здібностях. Підлітки часто прагнуть відповідати очікуванням однолітків, що може впливати на вибір професії, іноді навіть більше, ніж вплив батьків або вчителів.

Групові процеси формують очікування і моделі поведінки, які стають орієнтирами для старших підлітків. У класі або молодіжному колі складаються неформальні лідери та авторитети, чії думки та оцінки професійних інтересів часто сприймаються як зразок. Учні наслідують поведінку однолітків, беруть участь у спільних проєктах та обговореннях, що дозволяє їм відчувати себе частиною колективу і визначити власні пріоритети. Крім того, взаємини з однолітками сприяють розвитку в учнів 9 класу комунікативних навичок, вміння домовлятися, вирішувати конфлікти та працювати в команді, що є важливими складовими їх майбутньої професійної компетентності [59].

Соціальна підтримка однолітків допомагає підліткам долати труднощі, що виникають під час навчання або професійного самовизначення. Наприклад, обговорення вибору шкільних предметів, участь у гуртках, конкурсах або профорієнтаційних заходах стає ефективнішим, якщо учень відчуває підтримку друзів. Водночас конкуренція або суперництво в групі може спричиняти стресові ситуації, які впливають на самооцінку та впевненість у виборі майбутньої професії. Взаємини з однолітками допомагають формувати систему соціальних порівнянь, завдяки якій учні оцінюють власні досягнення та перспективи розвитку. Важливим аспектом є те, що колективні цінності та норми формують моральні та етичні орієнтири учнів. Рівень толерантності, повага до різних

професійних виборів, готовність допомагати, підтримувати однокласників у їх професійних прагненнях визначають, наскільки комфортно підліток відчуває себе у виборі майбутньої діяльності. Однолітки можуть сприяти формуванню відповідальності за власні рішення, мотивувати до активного пошуку інформації про професії, відвідування профорієнтаційних заходів і тестувань [60].

Медіа та інформаційний простір є вагомими соціально-психологічними чинниками, що значною мірою впливають на професійне самовизначення учнів 9 класу. У сучасних умовах підлітки щодня стикаються з великим потоком інформації, яка формує уявлення про різні професії, успішність, престижність і можливості кар'єрного розвитку. Телевізійні програми, соціальні мережі, спеціалізовані інтернет-платформи та онлайн-ресурси надають школярам як загальну, так і спеціалізовану інформацію про професійний світ, відкриваючи нові горизонти для самовизначення. Популяризація професій у медіа сприяє формуванню позитивного або негативного ставлення до певних видів діяльності. Наприклад, герої популярних серіалів, блогери та медійні особи демонструють успіх у конкретних сферах, що створює у підлітків уявлення про престижність та привабливість цих професій. Така інформація може стимулювати інтерес до професійної діяльності та мотивувати до набуття відповідних знань і навичок.

Кар'єрна інформація у медіа включає опис умов праці, професійних перспектив, необхідних компетенцій і можливостей подальшого розвитку. Це дозволяє учням оцінити власні здібності та інтереси щодо вимог конкретної професії, сприяє формуванню реалістичних очікувань і планів на майбутнє. Важливу роль відіграють також соціальні мережі, де можна знайти поради експертів, відгуки працівників різних сфер і професійні спільноти, що надають підтримку та мотивацію для вибору професійного шляху. Водночас медіа можуть формувати стереотипні уявлення про професії, спрощуючи реальні вимоги або обмежуючи спектр можливостей, що потребує проявів розвинутого критичного мислення від учнів 9 класу [77].

Медіа формують уявлення про престижність професій, що впливає на соціальні та психологічні пріоритети учнів. Підлітки прагнуть обирати ті напрямки діяльності, які відповідають сучасним трендам, мають суспільне

визнання та потенційно забезпечують соціальний статус. Інформаційний простір створює умови для самостійного дослідження різних професійних сфер, порівняння власних інтересів із популярними моделями успіху, що дозволяє школярам свідомо формувати власний професійний орієнтир. Інформаційний простір також впливає на самооцінку та впевненість учнів у власних здібностях. підлітки порівнюють себе з медійними образами успішних професіоналів, що може стимулювати прагнення до саморозвитку або, навпаки, породжувати невпевненість у власних силах. Важливо, що інтернет-ресурси та онлайн-курси надають можливість безпосередньо ознайомитися з різними професіями, брати участь у віртуальних практиках та тестуваннях, що сприяє більш усвідомленому вибору майбутньої кар'єри старших підлітків [80].

Групові та колективні впливи є надзвичайно важливими соціально-психологічними чинниками, які визначають процес самовизначення учнів 9 класу. Участь у різноманітних гуртках, навчальних проектах, клубах за інтересами або громадських формах роботи формує соціальні компетенції, які безпосередньо впливають на усвідомлення власних здібностей та можливостей. Учні 9 класу, які активно залучені до колективної діяльності, набувають досвіду співпраці, комунікації та взаємодії, що допомагає їм оцінювати власні професійні схильності у контексті реальної соціальної взаємодії [44].

Громадська активність є ще одним аспектом групового впливу, який допомагає формувати соціальну відповідальність та лідерські якості в учнів 9 класу. Участь у волонтерських проектах, молодіжних ініціативах чи шкільних органах самоврядування стимулює учнів до самостійного прийняття рішень, планування діяльності та оцінки результатів. Це дає змогу підліткам зрозуміти, які професійні ролі відповідають їхнім цінностям і життєвим пріоритетам, а також розвиває навички, необхідні для майбутньої кар'єри. Гуртки та секції надають учням 9 класу можливість експериментувати з різними видами діяльності, розвивати свої сильні сторони та виявляти приховані таланти. Наприклад, участь у науково-технічному гуртку може пробудити інтерес до інженерних або ІТ-професій, тоді як творчі студії сприяють розвитку креативності та формують схильність до мистецтва чи дизайну. Такі колективні

заняття дозволяють учням відчувати практичну користь власних навичок і визначити, у яких сферах вони можуть досягти успіху [50].

Колективи однолітків відіграють значну роль у формуванні професійних інтересів. Старші підлітки схильні орієнтуватися на успіхи та досягнення своїх товаришів, що може стимулювати розвиток у них мотивації до навчання та професійного самовдосконалення. Спостереження за діяльністю інших у групі дозволяє учням порівнювати власні здібності, оцінювати рівень компетентності та визначати напрями для розвитку. Такий соціальний контроль і взаємна підтримка сприяють формуванню професійної самооцінки та впевненості учнів 9 класу у виборі майбутньої професії. Колективна діяльність також допомагає учням долати психологічні бар'єри, пов'язані зі страхом невдачі або нестачею компетентності. У групі підлітки можуть отримати підтримку від педагогів і однолітків, що зменшує тривожність і сприяє сміливому експериментуванню з різними професійними ролями. Це важливо для учнів 9 класу, оскільки в підлітковому віці формується потреба в соціальному схваленні та відчуття власної значущості, що безпосередньо впливає на професійне самовизначення.

Активна участь у групових проектах розвиває в учнів 9 класу навички командної роботи, відповідальності та лідерства, які високо цінуються на сучасному ринку праці. Учні навчаються планувати свої дії, враховувати інтереси інших членів колективу, шукати компроміси та комунікувати. Ці соціальні компетенції допомагають їм у майбутньому професійному житті та визначенні оптимальної сфери діяльності. Крім того, участь у різних колективах формує професійну ідентичність підлітка. Через взаємодію з різними людьми та ознайомлення з різними видами діяльності учні починають усвідомлювати, які професії їм близькі за інтересами та здібностями. Взаємодія з дорослими у гуртках і проектах дозволяє отримати досвід професійного моделювання, коли підлітки спостерігають, як відбувається реалізація професійних ролей у житті.

Соціальні впливи колективу також допомагають формувати в учнів 9 класу мотивацію до саморозвитку. Підлітки бачать приклади успішної діяльності та досягнень своїх однолітків, що стимулює їх до освоєння нових знань і навичок. Вони отримують можливість оцінити власні сильні та слабкі сторони, визначити

напрями для вдосконалення та усвідомлено планувати свій професійний шлях. У підсумку колективні впливи не лише стимулюють розвиток особистості, але й допомагають створити фундамент для подальшого професійного становлення та реалізації життєвих планів учнів 9 класу [59].

Вплив освітніх і профорієнтаційних програм є важливим соціально-психологічним чинником, який значною мірою визначає самовизначення учнів 9 класу. У цьому віці підлітки перебувають на етапі активного пошуку власного місця у світі професій та формування уявлень про майбутню діяльність. Консультації шкільних психологів і соціальних педагогів дають можливість учням 9 класу усвідомлено оцінювати свої здібності, інтереси та схильності до певних видів діяльності. Профорієнтаційні тести спрямовані на виявлення особистісних якостей, які відповідають вимогам різних професій, що допомагає старшим підліткам орієнтуватися у широкому спектрі професійних можливостей і формувати власні освітньо-професійні цілі [62].

Екскурсії на виробництво або в навчальні заклади професійної освіти надають учням 9 класу конкретне уявлення про робочі процеси та специфіку різних професій, що стимулює розвиток практичної мотивації до професійного вибору. Участь у тренінгах та майстер-класах дозволяє школярам відчувати себе в ролі фахівця, розвивати комунікативні та організаційні навички, а також усвідомлювати власні сильні та слабкі сторони в контексті майбутньої діяльності. Профорієнтаційні програми формують у старших підлітків уміння планувати власний професійний розвиток, ставити конкретні цілі та оцінювати можливості їх реалістичного досягнення [72].

Профорієнтаційні програми також допомагають формувати уявлення про ринок праці, актуальні професії, тенденції попиту та престижності різних видів діяльності, що є важливим чинником соціальної адаптації учнів. І. Чорна визначає профорієнтацію як комплексну науково обґрунтовану систему заходів, спрямованих на всебічну підтримку особистості у процесі вибору майбутньої професії. Така система передбачає врахування індивідуальних особливостей учня, зокрема його інтересів, нахилів, здібностей, особистісних якостей, а також потреб і вимог сучасного ринку праці. Профорієнтаційна діяльність передбачає

поєднання психологічних, педагогічних та соціально-економічних аспектів, що забезпечує ефективне спрямування учнів у професійному самовизначенні, формування усвідомленого підходу до планування майбутньої кар'єри та розвиток адаптивних компетентностей, необхідних для успішної реалізації у вибраній професійній сфері [72].

Важливо, що участь у профорієнтаційних заходах сприяє розвитку самостійності, відповідальності та здатності до прийняття рішень. Підлітки вчаться оцінювати переваги та ризики обрання певної професії, прогнозувати власні перспективи та визначати кроки для досягнення поставлених цілей. Освітні програми також формують соціальні компетенції, необхідні для професійної взаємодії, такі як командна робота, комунікація, уміння вирішувати конфлікти та приймати колективні рішення. Через різноманітні тренінги та практичні заняття учні 9 класу отримують можливість моделювати власну професійну діяльність, що дозволяє їм доцільно випробовувати свої професійні уподобання в безпечних умовах. Підлітки набувають впевненості у власних силах, відчують підтримку педагогів та фахівців, що зменшує рівень тривожності щодо майбутнього вибору. Крім того, профорієнтаційні програми створюють умови для розвитку мотивів саморозвитку та самоосвіти [77].

Особливу роль відіграє інтеграція профорієнтаційних заходів у навчальний процес, що дозволяє поєднувати теоретичні знання з практичними навичками та формує цілісне уявлення про майбутню професійну діяльність. Професійні консультації та тестування дають змогу не лише визначити відповідні сфери діяльності, а й спрямовують увагу учнів 9 класу на розвиток особистісних якостей, необхідних для успішної реалізації у вибраному напрямі. Підлітки отримують можливість усвідомити взаємозв'язок між освітою, професійними компетенціями та життєвими перспективами, що формує їхню соціально-психологічну готовність до професійного вибору [61].

Соціальна оцінка та очікування суспільства виступають одним із ключових соціально-психологічних чинників, що впливають на самовизначення учнів 9 класу. Уявлення про престижність професій формується ще у підлітковому віці під впливом широкого кола соціальних джерел, включно з родиною, школою,

медіа та суспільним оточенням. Діти сприймають соціальні стереотипи щодо «успішних» і «непрестижних» професій, що безпосередньо впливає на їхні інтереси та вибір майбутньої діяльності. Підлітки намагаються відповідати очікуванням дорослих і ровесників, що може сприяти розвитку соціальної відповідальності або, навпаки, створювати внутрішній конфлікт, якщо їхні власні інтереси не збігаються з домінуючими нормами. Очікування суспільства формують стандарти успішності, до яких підлітки прагнуть наблизитися. У цьому контексті учні аналізують, які професії визнаються престижними, які забезпечують високий соціальний статус, стабільність, фінансову незалежність. Соціальні оцінки впливають на мотивацію до навчання, розвиток здібностей і вибір профільних предметів у школі, адже учні намагаються підготувати себе до професій, що відповідають загальноприйнятим критеріям успіху [50].

Отже, соціально-психологічні чинники відіграють визначальну роль у формуванні професійного самовизначення учнів 9 класу, оскільки впливають на усвідомлення підлітками власних можливостей, інтересів та соціальної значущості майбутньої професійної діяльності. Сімейне середовище формує базові цінності та професійні орієнтири, тоді як шкільне середовище та взаємини з однолітками забезпечують соціальну підтримку і можливості для реалізації інтересів. Важливими є також соціальні ролі та моделі для наслідування, а також медіа-простір, який популяризує професії. Групові та колективні впливи, участь у гуртках і проектах, а також освітні та профорієнтаційні програми сприяють розвитку компетенцій і формуванню професійних інтересів. Соціальна оцінка та очікування суспільства впливають на мотивацію й престижність вибору майбутньої професії, створюючи цілісне соціально-психологічне підґрунтя для свідомого й усвідомленого професійного самовизначення підлітків.

Висновок до розділу 1

1. Професійне самовизначення – це багатовимірний процес усвідомленого вибору та прийняття особистістю майбутньої професії, який ґрунтується на врахуванні власних інтересів, здібностей, ціннісних орієнтацій, життєвих планів

та соціально-економічних умов. У науковій літературі його трактують як: соціально-психологічний процес формування готовності молодшої людини до вибору професії та подальшої професійної діяльності; результат самопізнання і самооцінки власних можливостей у поєднанні з аналізом вимог сучасного ринку праці; важливий етап особистісного розвитку, коли індивід визначає власне місце у суспільстві та спосіб реалізації потенціалу через професійну діяльність.

2. Професійне самовизначення старших підлітків – довготривалий процес інтеграції в професійний світ, що базується на потребі реалізувати власні особистісні прагнення в соціальних реаліях і містить низку взаємопов'язаних рішень. Цей вік характеризується підготовкою підлітка до життя, до вибору майбутньої професії та виконання відповідальних соціальних функцій, що зумовлює становлення передумов професійного самовизначення. Передумовами є належний рівень фізіологічної і соціальної зрілості, поява потреби у самовизначенні та виборі професійної діяльності.

3. Професійне самовизначення учнів 9 класу детермінується соціально-психологічними, суб'єктно-особистісними та індивідуально-психологічними чинниками, серед яких – соціальний статус, успішність, вікові особливості, рівень потреб і домагань, інтереси, ціннісно-мотиваційну сферу, активність, самопізнання, знання світу професій, ринку праці, наявність зовнішніх умов для перевірки професійних можливостей, розвиток професійно важливих якостей особистості. Важливу роль відіграє власна активність учнів, інтеріоризація зовнішніх впливів в особистісні смисли та усвідомлення власних можливостей самореалізації в різних сферах професійної діяльності.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ УЧНІВ 9 КЛАСУ

2.1. Організація й методи емпіричного дослідження психологічних особливостей професійного самовизначення учнів 9 класу

Професійне самовизначення є важливим етапом формування особистості підлітка, адже саме в період середньої школи виникає потреба усвідомленого вибору майбутньої професійної діяльності. У цей час учні 9 класу починають активно оцінювати власні здібності, інтереси та цінності, зіставляючи їх із соціальними очікуваннями, вимогами ринку праці та особистими життєвими планами. Незважаючи на численні теоретичні розробки проблеми професійного самовизначення, існує потреба в емпіричному дослідженні психологічних особливостей цього процесу, оскільки кожна підліткова когнітивно-емоційна та соціальна ситуація має свої індивідуальні характеристики. Підбір конкретних психодіагностичних методик дозволяє визначити рівень сформованості професійної спрямованості, оцінити мотиваційні та ціннісні пріоритети учнів, а також розробити ефективні профорієнтаційні заходи, спрямовані на підтримку свідомого та гармонійного професійного розвитку підлітків.

Для комплексного дослідження психологічних особливостей професійного самовизначення учнів 9 класу здійснювався ретельний підбір методів емпіричного дослідження. При цьому враховувалося, що проблема професійного самовизначення у ранньому юнацькому віці є багатогранною та комплексною, а отже, потребує використання різноманітних психодіагностичних інструментів, які дозволяють виявити не лише професійні інтереси та схильності, а й рівень готовності учнів до вибору майбутньої професії. З цією метою було використано комплекс методик: 1) опитувальник визначення професійних типів особистості Д. Голланда [41], що дозволяє визначити домінуючі професійні інтереси учнів та співвіднести їх із певними типами професій; 2) опитувальник професійної готовності (ОПГ) Л. Кабардової [55], який дає змогу оцінити сформованість внутрішньої позиції щодо вибору професії, рівень мотиваційної та когнітивної

готовності до цього процесу; 3) опитувальник професійних схильностей Л. Йовайши [59], спрямований на виявлення провідних інтересів і можливих напрямів майбутньої діяльності; 4) діагностико-диференційний опитувальник Є. Клімова [57], що допомагає визначити, до якої групи професій (типу «людина-людина», «людина-техніка», «людина-художній образ», «людина-знакова система» чи «людина-природа») виявляють схильність респонденти.

Охарактеризуємо методи емпіричного дослідження психологічних особливостей професійного самовизначення учнів 9 класу, зокрема діагностичні методики, які дозволяють глибше зрозуміти внутрішні механізми цього процесу. Так, одним із провідних інструментів виступає відомий опитувальник для визначення професійних типів особистості Д. Голланда, спрямований на вивчення ступеня зв'язку типу особистості зі сферою професійної діяльності, до якої індивід має нахили. Теоретичною основою методики є теорія професійного вибору, розроблена американським професором Дж. Голландом, відповідно до якої успіх у професійній діяльності залежить від відповідності між типом особистості та професійним середовищем. Поведінка людини визначається не лише її індивідуальними особливостями, а й соціальним оточенням, у якому вона проявляє активність. Учні 9 класу прагнуть знайти таке професійне середовище, що відповідає їх типу особистості та дозволяє повніше розкрити здібності, виразити ціннісні орієнтації й професійні інтереси. Опитувальник дає змогу співвіднести схильності, здібності та інтелект учня 9 класу з різними професіями для оптимального вибору майбутнього фаху.

Методика Дж. Голланда детально описує ступінь відповідності між особистісними характеристиками й професійними сферами, виходячи з положення, що люди у більшості випадків намагаються знайти середовище й професію, які найкраще відображають їхні нахили та цінності. На цій основі дослідник виокремив шість типів особистості: реалістичний, інтелектуальний, соціальний, конвенційний, підприємницький та артистичний. Відповідно до них сформульовано шість типів професійного середовища з аналогічними назвами. Сутність методики полягає в тому, що успішність і задоволеність людини професійною діяльністю залежить від того, наскільки тип особистості відповідає

професійному середовищу. Кожна професія приваблює людей із подібними інтересами, нахилами та психологічними характеристиками, а спільність цих ознак зумовлює схожість їхніх реакцій у різних ситуаціях. Це дозволяє стверджувати про наявність певної моделі професійного середовища, що впливає на становлення й розвиток особистості [2, с. 153–154].

Згідно з характеристикою методики, реалістичний тип особистості відрізняється емоційною стабільністю, практичною орієнтацією та схильністю до діяльності з конкретними об'єктами – інструментами, машинами, природними явищами. Для нього характерні професії, що потребують моторних навичок і спритності: механік, електрик, будівельник, агроном тощо. Інтелектуальний тип зорієнтований на аналітичну, розумову працю та вирішення складних завдань, що передбачають абстрактне мислення; відповідно, йому ближчі наукові професії, такі як фізик, математик, ботанік. Соціальний тип надає перевагу професіям, що передбачають тісні міжособистісні контакти та допомогу людям, як-от лікар, учитель, психолог. Конвенційний тип тяжіє до чітко структурованої, рутинної діяльності, у якій важливі точність та порядок, тому його представники найчастіше обирають бухгалтерський облік, економіку, канцелярську справу. Підприємницький тип вирізняється прагненням до домінування, керівництва, реалізації енергії та амбіцій, що знаходить відображення у професіях менеджера, журналіста, бізнесмена. Артистичний тип схильний до творчої, оригінальної діяльності, яка базується на інтуїції, уяві та емоціях, тому йому притаманні мистецькі професії – актор, художник, музикант.

У контексті емпіричного дослідження психологічних особливостей професійного самовизначення учнів 9 класу важливо підкреслити, що кожен школяр володіє особистісними властивостями, характерними для всіх шести описаних Д. Голландом типів. Тому діагностичний інструментарій дозволяє будувати індивідуальний психологічний профіль у вигляді комбінації букв-індексів (за назвами типів), розташованих у порядку зменшення вираженості того чи іншого типу. Значення індексів: Р – реалістичний, І – інтелектуальний, С – соціальний, К – конвенційний, П – підприємницький і А – артистичний. Отриманий профіль дозволяє охарактеризувати учня з точки зору більшої чи

меншої схильності до певного типу професійної діяльності, що має практичне значення для педагогічної підтримки професійного вибору дев'ятикласників. При цьому слід враховувати, що результати опитувальника відображають не лише індивідуальні риси школяра, а й вплив соціального середовища, в якому він діє. Методика Голланда також передбачає встановлення відповідності між професійними типами особистості та моделями професійного середовища, що дозволяє виявити інтеграцію індивідуально-психологічних і соціально-психологічних факторів професійного самовизначення [2, с. 153–154].

Застосування цієї методики емпіричного дослідження дає можливість диференційовано аналізувати моделі професійного довкілля, що відповідають певним типам особистості. Так, реалістичне професійне середовище передбачає діяльність із конкретними об'єктами (машини, інструменти, матеріали) й потребує вправності, наполегливості, фізичної сили; відповідні професії – механік, водій, агроном, електрик. Інтелектуальне середовище орієнтоване на вирішення завдань, що вимагають абстрактного мислення й творчих здібностей; характерні професії – геолог, хімік, фізик, редактор. Соціальне середовище пов'язане з роботою з людьми, що потребує вмінь переконувати, навчати, спілкуватися; відповідні професії – педагог, психолог, лікар, соціолог. Конвенційне середовище зорієнтоване на рутинну роботу з документами, цифрами, банками даних, яка вимагає точності й відповідальності; характерні професії – бухгалтер, фінансист, оператор ЕОМ. Підприємницьке середовище пов'язане з діяльністю, що вимагає ініціативності, комунікативних навичок і вміння керувати; професії – бізнесмен, брокер, рекламний агент, організатор подорожей. Артистичне середовище акцентує на творчій діяльності, що потребує уяви, інтуїції та художнього смаку; професії – музикант, художник, актор, дизайнер. У такий спосіб методика дозволяє не лише описати індивідуально-психологічний профіль учня, а й інтерпретувати його результати через відповідність до професійного середовища, що робить її важливим інструментом дослідження у процесі професійного самовизначення дев'ятикласників.

Відповідно до положень теорії професійного самовизначення автора методики Дж. Голланда, артистичний тип особистості найбільш гармонійно

реалізує себе в артистичному середовищі (++), достатньо добре адаптується в інтелектуальному (+), соціальному (+) та підприємницькому (+) середовищах, і дуже погано – у реалістичному (--) та конвенційному (--). Реалістичний тип найкраще функціонує в реалістичному середовищі (++), відносно добре адаптується до інтелектуального (-), а от у соціальному (-), конвенційному (-) та особливо артистичному (--) середовищі демонструє суттєві труднощі. Таким чином, саме відповідність між типом особистості та професійним середовищем є критичною умовою ефективної професійної діяльності та високого рівня задоволеності учня власним вибором, що підтверджує доцільність використання методики у практичному профорієнтаційному консультуванні дев'ятикласників.

Методика професійного самовизначення Дж. Голланда побудована таким чином, щоб емпірично виявляти домінуючі професійні інтереси школярів. Вона містить 42 пари професій, з яких досліджуваний повинен обрати ту, яка йому більше імпонує. Час на виконання тесту не обмежується, але в середньому школяр витрачає 15–20 хвилин. Якщо учень не може визначити перевагу в парі, він може пропустити її, але зобов'язаний обрати обидві професії в іншій парі. Учасникам надається інструкція, яка орієнтує на зосереджене та свідоме виконання завдання: необхідно уважно прочитати всі професії, зрозуміти їх зміст і зробити вибір, що найбільше відповідає власним схильностям. Процедура дослідження побудована з урахуванням вікових можливостей учнів 9 класу та спрямована на виявлення їх реальних інтересів у майбутній професійній сфері.

Результати тестування обробляються шляхом підрахунку кількості виборів за кожним із шести професійних типів особистості учнів 9 класу. Отримані показники заносяться до спеціальної матриці, після чого перераховуються у стандартизовані значення за допомогою нормотаблиці. Це дозволяє визначити пріоритети у професійній спрямованості школяра 9 класу та виділити ті сфери діяльності, де він зможе максимально реалізувати свій потенціал. Особливу увагу під час інтерпретації слід звертати на перші два–три типи, адже саме вони відображають домінуючу професійну спрямованість учня 9 класу. Водночас менш виражені типи також мають значення, оскільки вони сигналізують про слабо розвинені професійні якості учнів 9 класу.

Отримані дані дають змогу профконсультанту більш аргументовано обґрунтовувати рекомендації для школяра. Наприклад, якщо учень за методикою Дж. Голланда демонструє максимальні результати у сфері «людина – людина», це вказує на його належність до соціального типу, що характеризується бажанням навчати, допомагати, виховувати та спілкуватися. У такому випадку доцільно рекомендувати йому професії вчителя, бібліотекаря, психолога, екскурсовода або консультанта. Обговорення результатів із самим учнем значно сприяє усвідомленому вибору професійного шляху, формуванню професійних планів і розвитку здатності співвідносити власні можливості з вимогами майбутньої професійної діяльності. У такий спосіб методика Голланда виступає не лише діагностичним інструментом, а й важливим засобом формування реалістичного професійного самовизначення дев'ятикласників.

Методика професійних схильностей Л. Йовайши у межах емпіричного дослідження психологічних особливостей професійного самовизначення учнів 9 класу є важливим інструментом виявлення інтересів та нахилів школярів до різних сфер діяльності. Вона дає можливість визначити провідні напрями професійної спрямованості учнів, серед яких: сфера мистецтва (людина – художній образ), сфера техніки (людина – техніка), сфера роботи з людьми (людина – людина), сфера розумової праці (нахили до інтелектуальної діяльності), сфера фізичної праці (схильність до рухливої, фізично активної роботи), сфера матеріальних інтересів (економічна діяльність, виробництво та споживання матеріальних благ) [48, с. 152].

Для проведення дослідження школярам пропонується інструкція: «Вам необхідно серед двох варіантів відповіді обрати той, що найкраще відповідає вашій позиції, вам особисто, той, якому з двох Ви надаєте перевагу. Занесіть свою відповідь у відповідну клітинку бланка відповідей. Деякі запитання можуть здатися Вам однаково цікавими, у такому випадку надайте все-таки перевагу одному з них. Свої відповіді оцініть балами від 0 до 3 таким чином: якщо згідні з твердженням а), але не згідні з твердженням б), то в клітинку а) внесіть цифру 3, а в клітинку б) – 0; якщо згідні з твердженням б), але не згідні з твердженням а), то в клітинку а) внесіть 0, а в клітинку б) – 3; якщо надаєте незначну перевагу

твердженню а), а не б), то в клітинку а) впишіть 2, а в клітинку б) – 1; якщо надаєте незначну перевагу твердженню б), а не а), то в клітинку а) внесіть 1, а в клітинку б) – 2. Усі відповіді в сумі мають становити 3 бали. Слід на всі запитання відповідати добросовісно, керуючись інструкцією». Такий алгоритм дозволяє зафіксувати рівень схильності учнів до окремих сфер діяльності.

Обробка та інтерпретація результатів здійснюється за спеціальною таблицею-ключем, у якій замість букв «а» і «б» фіксуються відповідні цифрові показники з бланка відповідей. У таблиці використовуються такі умовні позначення: А – схильність до роботи з людьми; Б – схильність до розумових видів роботи; В – схильність до роботи з людьми у виробничій сфері; Г – схильність до мистецтва та естетики; І – схильність до фізичної активності та рухомих видів діяльності; Д – схильність до планово-економічної діяльності, спрямованої на задоволення матеріальних потреб. Чим вищим є підсумковий бал за певним показником, тим більш вираженою є схильність учня до відповідної сфери професійної діяльності. У процесі інтерпретації результатів важливо враховувати, що методика дозволяє не лише виявити провідні професійні інтереси, але й оцінити потенційні можливості розвитку тих сфер, до яких школяр наразі демонструє меншу вираженість нахилів.

Застосування методики дозволяє емпірично класифікувати учнів за основними напрямками професійних схильностей. Так, у сфері роботи з людьми виявляються учні, які проявляють інтерес до професій типу «учитель», «вихователь», «екскурсовод», «соціолог», «психолог», «менеджер з персоналу», «слідчий». Ці професії передбачають взаємодію з людьми у сферах освіти, виховання, побутового, торгового, медичного, інформаційного обслуговування. Вони вимагають від майбутнього спеціаліста також товариськості, здатності встановлювати контакт із різними людьми, швидко розуміти їхні наміри та особливості, а також уміння керувати колективами у виробничій діяльності. У сфері розумової праці методика виокремлює учнів, орієнтованих на інтелектуальну діяльність. Це професії наукового та аналітичного спрямування: «дослідник», «математик», «фізик», «юрист», «еколог», «архітектор». Такі

школярі характеризуються високим рівнем інтелекту, оригінальністю мислення, аналітичним складом розуму та схильністю до пошуку нових рішень.

Окремо виділяється сфера технічних інтересів, до якої тяжіють учні, що орієнтовані на роботу з машинами, механізмами, енергією та технічними об'єктами. Тут реалізуються професії типу «програміст», «електротехнік», «радіотехнік», «Web-майстер», «водій», «технолог». Ці професії охоплюють широкий спектр діяльності – від обробки металів і монтажу обладнання до керування транспортними засобами та обслуговування складних технічних систем. Важливим є також виявлення схильності до сфери естетики та мистецтва, що передбачає професії творчого спрямування: «художник», «дизайнер», «режисер», «актор», «письменник». Вони потребують наявності спеціальних здібностей, оригінальності мислення та схильності до творчої самореалізації.

Значну групу становить сфера фізичної праці, де провідними є професії, що вимагають фізичної витривалості та рухової активності: «спортсмен», «перукар», «офіціант», «поліцейський», «військовий», «фермер». Вони орієнтовані на діяльність, пов'язану з фізичними навантаженнями, динамічними видами роботи, спортом або подорожами. Нарешті, сфера матеріальних інтересів і економічної діяльності об'єднує професії «економіст», «менеджер», «підприємець», «брокер», «аудитор». Вони передбачають роботу з цифрами, текстами, умовними знаками, а також вимагають акуратності, точності та розвинених математичних здібностей. Таким чином, методика Л. Йовайши забезпечує ґрунтовне емпіричне виявлення провідних професійних нахилів дев'ятикласників, створюючи основу для подальшого формування їхніх індивідуальних траєкторій професійного самовизначення.

Відомий опитувальник професійної готовності (ОПГ) Л. Кабардової також використовується для емпіричного дослідження психологічних особливостей професійного самовизначення учнів 9 класу. Його мета полягає у визначенні ступеня готовності школяра до успішного функціонування (навчання, роботи) у певній професійній сфері. Основу методики становить принцип самооцінки учнем власних можливостей у реалізації визначених умінь (учбових, творчих, трудових, соціальних тощо), а також оцінка власного емоційного ставлення до

цих видів діяльності та визначення бажання чи небажання бачити їх у майбутній професії. Такий підхід дозволяє виявити як сформованість в учнів 9 класу умінь, так і їх емоційно-мотиваційне підкріплення, що важливо на етапі первинного професійного самовизначення старших підлітків.

Важливо, що опитувальник професійної готовності Л. Кабардової забезпечує отримання достовірної інформації про наявність та поєднання професійно орієнтованих умінь і навичок у дев'ятикласників, а також про їхню успішність та емоційне підґрунтя. Важливо, щоб учні на початку роботи уважно ознайомилися з інструкцією: «Уважно прочитайте кожне висловлювання. Ви повинні дати 3 відповіді і оцінити їх у балах (від 0 до 2): 1. Наскільки добре Ви вмієте робити те, що написано в питанні?: добре – 2 бали; посередньо – 1 бал; погано (зовсім не вмію) – 0 балів. 2. Які відчуття виникали у Вас, коли Ви це робили? – позитивні – 2 бали; нейтральні – 1 бал; негативні – 0 балів. 3. Хотіли б Ви, щоб описані дії були включені у Вашу майбутню роботу?: так – 2 бали; все одно – 1 бал; ні – 0 балів». Учень заносить відповіді в таблицю: спочатку оцінює «вміння», потім «ставлення», а далі «бажання». Якщо досліджуваний ніколи не виконував описаних дій, то ставить прочерк у перших двох пунктах і відповідає тільки на третій. Така процедура дозволяє отримати цілісні уявлення про індивідуальні схильності школярів у процесі вибору професії.

У процесі дослідження учні заповнюють спеціальну таблицю відповідей, яка містить 5 стовпчиків. Номери та літерні позначення в клітинах відповідають номерам питань. У кожній клітині школяр ставить 3 оцінки: 1) за уміння; 2) за емоційне ставлення; 3) за професійну перевагу. Для інтерпретації результати розподіляються за професійними типами: 1 – Л–З (людина – знак); 2 – Л–Т (людина – техніка); 3 – Л–П (людина – природа); 4 – Л–ХО (людина – художній образ); 5 – Л–Л (людина – людина) [17, с. 100]. Далі враховується, що оцінки «0» або прочерки в пункті «уміння» анулюють наступні дві оцінки за цим самим питанням у кількісному підрахунку, але вони важливі для якісного аналізу. В результаті обчислюється сума балів за трьома шкалами окремо: «уміння», «ставлення», «професійні побажання». Це дозволяє психологу наочно виявити

співвідношення когнітивного, емоційного і мотиваційного компонентів професійного самовизначення школярів.

Порівняння та визначення пріоритетних професійних сфер учня здійснюється на основі суми балів, набраних за шкалою «професійна перевага». Найбільш значущими вважаються ті сфери, де результати найвищі. Далі зіставляються три оцінки («уміння», «ставлення», «перевага»), щоб перевірити їх відповідність. Позитивно розглядається співвідношення, де бажання учня і його емоційне ставлення підкріплені реальними вміннями (наприклад, 10–12–11), на відміну від випадків, коли мотиваційні показники значно перевищують наявні компетентності (наприклад, 3–18–12). Таким чином, методика дає змогу виявити не тільки напрям професійних інтересів дев'ятикласників, а й їх реалістичність з огляду на вже сформовані вміння, що має вирішальне значення для подальшого професійного самовизначення учнів.

У межах застосування вказаної методики для емпіричного дослідження психологічних особливостей професійного самовизначення дев'ятикласників обов'язковим етапом є аналіз тих питань опитувальника, на які учень дав найвищу оцінку, а також тих, де поєднуються дві максимальні оцінки з однією середньою («2–2–1» або «1–2–2»). Це дозволяє, по-перше, деталізувати професійну сферу, звузивши її до конкретних спеціальностей. Наприклад, у межах сфери Л–З можлива орієнтація на роботу з «буквами, словами, текстами» (філолог, історик, редактор), зі знаками і текстами іноземною мовою (технічний перекладач, гід-перекладач), з математичними символами (програміст, математик, економіст). По-друге, це дає змогу виявити проміжні професії, що знаходяться на перетині кількох сфер, як-от учитель математики (Л–Л і Л–З), модельєр (Л–ХО та Л–Т) тощо. Використання методики дає можливість зробити висновок, до якої сфери діяльності учень виявляє найбільшу схильність.

Характер роботи з опитувальником та спосіб фіксації результатів створюють умови для кількісного аналізу співвідношення між «уміннями», «емоційними ставленнями» та «професійними уподобаннями» як у межах окремої професійної сфери, так і у порівнянні між різними сферами. Це забезпечує можливість глибшої диференціації результатів навіть тоді, коли

загальні суми балів у кількох сферах збігаються. Такий підхід дозволяє точніше інтерпретувати дані та уникнути поверхневих висновків, що особливо важливо на етапі професійного самовизначення дев'ятикласників. Найбільш сприятлива сфера професійної діяльності визначається за найбільшою сумою балів. Якщо ж у кількох сферах суми близькі, перевага надається тій, де «ставлення» та «бажання» співпадають із «уміннями». Наприклад, співвідношення «16–15–16» є більш сприятливим, ніж «5–19–20», адже у першому випадку в учня є достатній практичний досвід, що підтверджує реалістичність його професійного вибору. Опитувальник дозволяє також виділити професії, що найбільше приваблюють досліджуваного, завдяки аналізу тих пунктів, де отримані високі оцінки («2–2–2», «2–2–1», «2–1–2», «1–2–2»).

Методика ОПГ Л. Кабардової, використана у процесі емпіричного дослідження, дає змогу визначати обґрунтованість професійних виборів учнів 9 класу, що у поєднанні з іншими методиками вивчення професійної спрямованості особистості підвищує ефективність профконсультаційної роботи фахівців. При цьому необхідно враховувати, що окремі результати можуть збігатися за кількома типами професійної діяльності, оскільки певні професії належать до різних сфер. Наприклад, учитель математики може бути віднесений як до сфери «людина – людина», так і «людина – знакова система»; провідник пасажирського вагону – до сфер «людина – людина» та «людина – техніка» [17, с. 100]. Це свідчить про багатовимірність професійних інтересів і розширює можливості для індивідуалізації підходу до профорієнтації.

Для емпіричного дослідження психологічних особливостей професійного самовизначення учнів 9 класу важливим є застосування діагностико-диференційного опитувальника Є. Клімова [57], який дає змогу визначити домінуючі професійні інтереси школярів і схильність до певних типів професій. Методика охоплює п'ять основних сфер: «людина – людина», «людина – природа», «людина – техніка», «людина – знакова система», «людина – художній образ». Перевага цього діагностичного інструменту полягає у простоті обробки та наочності аналізу отриманих результатів. Учні 9 класу пропонується інструкція: кожне завдання складається з двох альтернативних варіантів («а» і

«б»), і необхідно вибрати лише один вид діяльності з 20 запропонованих пар. Після вибору потрібно оцінити кожен із двох варіантів: «+ + +» – якщо заняття дуже подобається; «+ +» – якщо однозначно подобається; «+» – якщо подобається більше, ніж не подобається; «–» – якщо не подобається більше, ніж подобається; «– –» – якщо зовсім не подобається; «– – –» – якщо категорично не подобається. Важливо, щоб оцінки не збігалися, оскільки один варіант уже обраний. Результати заносяться в бланк, що створює можливість для кількісного аналізу. В інструкції також наголошується: «Уявіть, що після відповідного навчання Ви зможете виконувати будь-яку роботу. Але якби Вам довелося обирати з двох можливих, якій би Ви віддали перевагу?».

При обробці результатів методики відзначається той тип професій, що отримав найбільшу кількість позитивних оцінок учнів 9 класу. Сфера «людина – техніка» (Л – Т) передбачає роботу, пов'язану з перебудовою деталей, механізмів, виготовленням виробів вручну чи на верстатах, виконанням слюсарних, монтажних і будівельних робіт, а також із налагодженням та обслуговуванням технічного обладнання. До цього напрямку належать також діяльності з відновлення й ремонту устаткування, а також контроль і випробування якості виробів. Сфера «людина – людина» (Л – Л) включає професії, що передбачають виховання, навчання, медичне обслуговування, правову допомогу, керівництво та управління людьми, а також дослідження особистості (викладач, лікар, юрист, соціолог, психолог, журналіст).

Далі виділяється сфера «людина – знакова система» (Л – З), де професійна діяльність пов'язана з перетворенням і розрахунком інформації, кодуванням і розшифруванням даних, управлінням рухом, веденням документації, а також редагуванням текстів (економіст, математик, диспетчер, редактор, нотаріус). Важливим напрямом є сфера «людина – природа» (Л – П), де професії зосереджені на переробці природних ресурсів, догляді за флорою та фауною, заготівлі продуктів, а також на охороні довкілля та відновленні природних систем (агроном, ветеринар, еколог, ботанік, геолог, зоолог). Нарешті, сфера «людина – художній образ» (Л – Х) охоплює творчі професії, пов'язані з архітектурою, дизайном, образотворчим і музичним мистецтвом, літературною

чи театральною діяльністю, а також з виготовленням і відтворенням художніх виробів (актор, художник, композитор, модельєр, ювелір).

У нашому науковому дослідженні психологічні особливості професійного самовизначення учнів 9 класу розглядалися з позиції трирівневої диференціації – високий, середній та низький рівні. Такий підхід дозволяє наочно простежити динаміку формування професійної орієнтації підлітків та зміни їхніх мотивів, цінностей і компетентностей у процесі вибору майбутньої професії.

Високий рівень професійного самовизначення у старших підлітків проявляється у наявності чіткої та структурованої системи мотивів, де інтерес до майбутньої професії домінує над іншими навчально-трудовими мотивами. У цьому випадку проблема професійного самовизначення значною мірою вирішена: учні мають глибокі знання про професії, їхні вимоги та актуальність на ринку праці, що дає змогу вдосконалювати індивідуальні особливості та планувати конкретні кроки щодо оволодіння обраною професією. Наявний рівень знань і навичок дозволяє старшим підліткам аналізувати актуальні проблеми професійного вибору, самостійно організовувати власну діяльність і поступово реалізовувати професійні завдання.

Середній рівень професійного самовизначення характеризується незацікавленістю у вирішенні проблем вибору професії та відсутністю сформованої альтернативи. Учні цієї групи мають достатній загальний рівень знань і умінь, але їхній інтерес до конкретної професійної діяльності ситуативний та неструктурований. Мотиваційна сфера підлітків цього рівня переважно зорієнтована на спілкування та ситуативне самоствердження, а професійні завдання вони виконують під впливом соціального оточення або за аналогією з відомими прикладами. Через це активна участь у формуванні професійної орієнтації переноситься на пізніший етап.

Низький рівень професійного самовизначення притаманний учням, які не готові до усвідомленого вибору свого місця в житті та майбутньої професії. Для них характерний низький рівень знань і вмінь щодо професій, а мотиваційна структура є ситуативною та недиференційованою, проявляючись лише за конкретних внутрішніх чи зовнішніх умов. Проблема вибору майбутньої

професії для цих старших підлітків ще не актуальна, і вони потребують спеціальної соціально-педагогічної та психологічної підтримки.

Отже, для емпіричного дослідження психологічних особливостей професійного самовизначення учнів 9 класу запропоновано використати комплекс діагностичних методик: 1) опитувальник визначення професійних типів особистості Д. Голланда; 2) опитувальник професійної готовності (ОПГ) Л. Кабардової; 3) опитувальник професійних схильностей Л. Йовайши; 4) діагностико-диференційний опитувальник Є. Клімова. Використання цих діагностичних методик дає змогу всебічно вивчити сутність професійного самовизначення старших підлітків та диференціювати його за високим, середнім і низьким рівнями, що забезпечує надійну емпіричну базу для подальшого аналізу та інтерпретації здобутих результатів.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей професійного самовизначення учнів 9 класу

Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей професійного самовизначення учнів 9 класу є важливим етапом у розумінні процесу формування професійної спрямованості підлітків. Опрацювання та інтерпретація здобутих даних дозволяє виявити закономірності, тенденції та індивідуальні особливості процесу професійного вибору, оцінити рівень сформованості мотиваційної, когнітивної та емоційної компонент професійного самовизначення. Інтерпретація результатів дослідження дає змогу не лише зрозуміти психологічні механізми вибору професії, а й розробити науково обґрунтовані рекомендації для педагогів, психологів та батьків щодо підтримки старших підлітків у процесі усвідомленого вибору майбутньої професії, а також удосконалити профорієнтаційну роботу в умовах сучасної школи.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей професійного самовизначення старших підлітків проводилось на базі закладу загальної середньої освіти. Загальну вибірку склали 50 учнів 9 класу, віком 14-15 років.

Для оцінки психологічної готовності до професійного самовизначення застосовано методику «Опитувальник професійної готовності Л. Кабардової», що складається з трьох блоків. Перший блок питань присвячений мотиваційній готовності: досліджується усвідомлення ролі професії в житті учня та її значущість у життєвих планах. Другий блок спрямований на вивчення рівня знань про обрану професію: що учень знає про майбутню професійну діяльність. Третій блок присвячено практичним аспектам готовності: оцінюється, наскільки учень усвідомлює свої можливості та особистісні якості у контексті обраної професії. Результати дослідження рівня готовності учнів до професійного самовизначення за опитувальником Л. Кабардової представлені у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Готовність учнів 9 класу до професійного самовизначення
(опитувальник Л. Кабардової, %)**

Бали / Рівні	1-й блок (мотивація)		2-й блок (знання)		3-й блок (практика)		Загальний бал	
	Абс. к-ть, осіб	%	Абс. к-ть, осіб	%	Абс. к-ть, осіб	%	Абс. к-ть, осіб	%
Низький	28	56%	24	48%	19	38%	24	48%
Середній	19	38%	18	36%	14	28%	17	34%
Високий	3	6%	8	16%	17	34%	9	18%

Графічне відображення результатів вивчення готовності учнів 9 класу до професійного самовизначення наведено на рис. 2.1.

Аналіз результатів за блоком мотиваційної готовності показав, що для 56% учнів професія не є цінністю і не усвідомлюється її роль у житті, а 38% учнів частково усвідомлюють значення професії у своїх життєвих планах; високий рівень мотиваційної готовності спостерігався лише у 6% респондентів.

Розгляд результатів за блоком знань про професію свідчить, що 48% учнів 9 класу мають низький рівень обізнаності про зміст майбутньої професії, 36% учнів 9 класу демонструють середній рівень знань, а високий рівень знань виявлено у 16% учнів 9 класу.

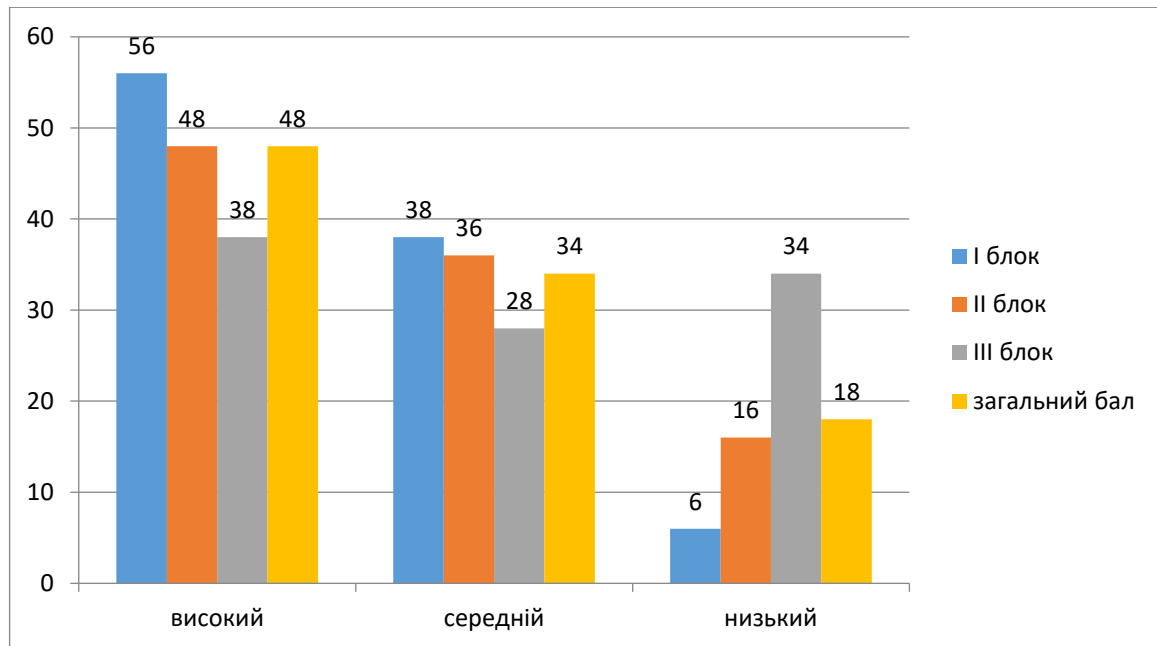


Рис. 2.1. Готовність учнів 9 класу до професійного самовизначення (опитувальник Л. Кабардової, %)

Аналіз практичної готовності показав, що 38% учнів 9 класу недостатньо усвідомлюють свої особистісні та професійні можливості у контексті обраної професії; середній рівень практичної готовності спостерігається у 38% учнів 9 класу, високий – у 34% учнів 9 класу.

Узагальнюючи результати дослідження, слід зазначити, що 48% учнів 9 класу мають низький рівень готовності до професійного самовизначення, тобто потребують додаткової підтримки у процесі вибору майбутньої професії; середній рівень характерний для 34% респондентів, високий – для 18% учнів. Це свідчить про те, що більшість учнів 9 класу уже усвідомлюють значення професії як елементу професійного самовизначення у старшому підлітковому віці, проте потребують додаткових знань та практичної орієнтації для формування персональної впевненості в оптимальному виборі професії.

Наступним етапом аналізу результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей професійного самовизначення учнів 9 класу було вивчення можливих сфер професійної спрямованості школярів у ранній юності за опитувальником Л. Кабардової. Цей етап дозволив систематизувати та інтерпретувати отримані дані, оцінити переваги учнів у виборі майбутньої

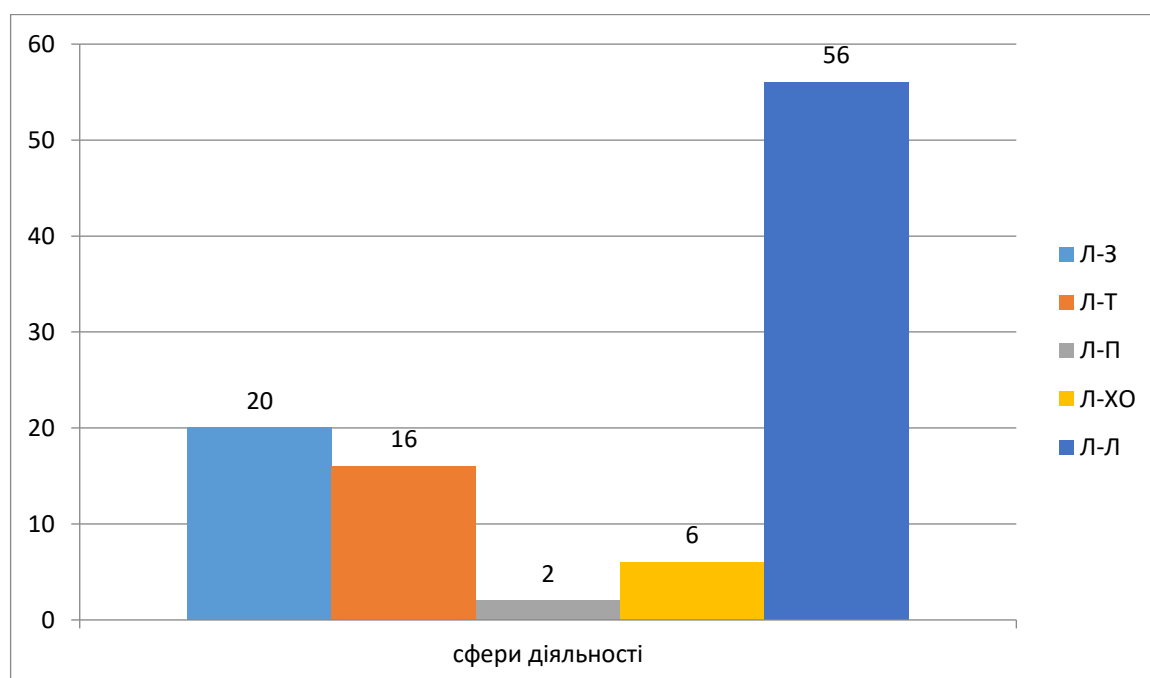
професії та визначити, які напрями діяльності є для них найбільш привабливими та соціально значущими (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Можливі сфери діяльності учнів 9 класу
(опитувальник Л. Кабардової, %)**

Сфери діяльності	Людина – Знакова система		Людина – Техніка		Людина – Природа		Людина – Художній образ		Людина – Людина	
	Абс. к-ть, осіб	%	Абс. к-ть, осіб	%	Абс. к-ть, осіб	%	Абс. к-ть, осіб	%	Абс. к-ть, осіб	%
Показник	10	20%	8	16%	1	2%	3	6%	28	56%

Наочні результати вивчення можливих сфер професійної спрямованості старших підлітків у ранній юності за опитувальником Л. Кабардової відображено на рис. 2.2.



**Рис. 2.2. Можливі сфери діяльності учнів 9 класу
(опитувальник Л. Кабардової, %)**

Аналіз отриманих даних дозволяє відзначити, що серед усіх учнів 9 класу найбільш вираженою є гуманітарна спрямованість у їхньому професійному самовизначенні. Сфера діяльності «Людина – Людина» отримала найвищий показник – 56%, що суттєво переважає над результатами у сферах «Людина – Знакова система» (20%) та «Людина – Техніка» (16%). Низький рівень інтересу виявлено до сфер «Людина – Художній образ» (6%) і «Людина – Природа» (2%).

Інтерпретація цих результатів свідчить, що для більшості учнів 9 класу пріоритетними напрямками майбутньої професійної діяльності є сфери «Людина – Людина», «Людина – Знакова система» та «Людина – Техніка». Це дозволяє припустити, що обстежувані школярі мають стійкий інтерес до професій, пов'язаних із соціальною взаємодією, комунікацією, аналітичною діяльністю та технічними компетенціями.

Водночас низький рівень спрямованості на сфери «Людина – Природа» та «Людина – Художній образ» свідчить про обмежене зацікавлення учнів у професіях, пов'язаних із природничими науками або творчою діяльністю. Це може бути пов'язано як із особистісними інтересами, так і з соціально-психологічним впливом оточення, медіапростору та освітніх програм, які формують уявлення про пріоритетні та престижні професії.

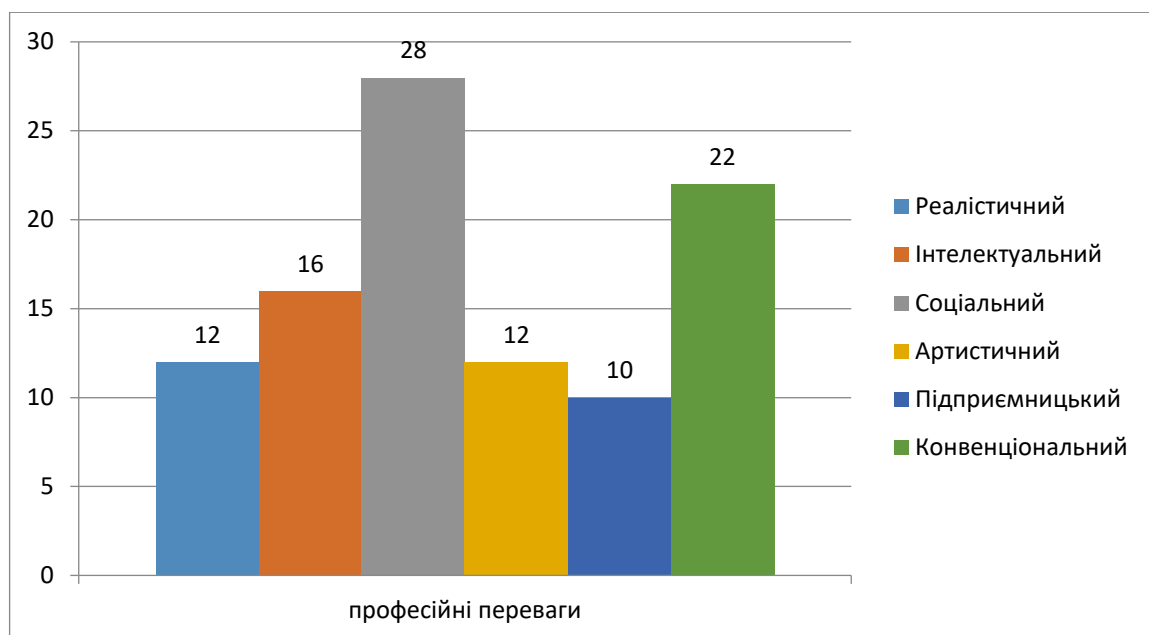
Результати дослідження професійних типів особистості учнів 9 класу за методикою Дж. Голланда представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Професійні типи особистості учнів 9 класу
(методика Дж. Голланда, %)**

Тип особистості	Абс. к-ть, осіб	%
Інтелектуальний тип	8	16%
Соціальний тип	14	28%
Підприємницький тип	5	10%
Реалістичний тип	6	12%
Артистичний тип	6	12%
Конвенціональний тип	11	22%

Наочно результати дослідження професійних типів особистості учнів 9 класу за методикою Дж. Голланда відображені на рис. 2.3.



**Рис. 2.3. Професійні типи особистості учнів 9 класу
(методика Дж. Голланда, %)**

Аналіз результатів показав, що серед учнів 9 класу переважає соціальний тип особистості – 28%. Учні вказаного типу характеризуються гуманністю, активністю, чутливістю, орієнтацією на соціальні норми, здатністю до співчуття та емпатії, високим рівнем вербальних навичок, схильністю до комунікації з оточуючими. Водночас їх математичні здібності розвинені слабо. Такий тип учнів тяжіє до діяльності, де основним є взаємодія з людьми та розв’язання завдань, пов’язаних із аналізом поведінки й навчання інших. Можливі сфери професійної діяльності: навчальна, лікувальна, обслуговуюча та інші, що передбачають активну комунікацію та переконання.

Конвенціональний тип отримав високу оцінку серед учнів 9 класу – 22%. Учні 9 класу цього типу практичні, організовані, орієнтовані на виконання канцелярських, облікових і розрахункових робіт, оформлення документів, встановлення кількісних співвідношень. Це свідчить про їх схильність до професій, де важливі точність, системність та дисципліна.

Інтелектуальний тип проявився у 16% опитаних. Учні цього типу тяжіють до творчо-теоретичної діяльності, аналітичної праці, проявляють допитливість, незалежність, раціональність, методичність і точність, добре розвинене

абстрактне мислення. Вони надають перевагу науковим професіям – ботанік, астроном, фізик, математик тощо. Водночас у спілкуванні з іншими учні цього типу часто замкнені і не схильні до лідерства, хоча відзначаються високим рівнем розвитку вербальних і математичних здібностей.

Реалістичний тип отримав оцінку 12%. Учні цього типу віддають перевагу діяльності, що потребує фізичної сили та спритності, і частіше обирають професії механіка, електрика, інженера, агронома, кулінара чи кондитера. Артистичний тип також склав 12%. До нього належать учні старшого підліткового віку, які тяжіють до творчої самореалізації, мають високий життєвий ідеал, схильні до самостійних рішень та оригінального мислення, займаються музикою, живописом, літературною творчістю, фотографією. Вербальні здібності у них переважають над математичними, а в спілкуванні вони орієнтуються на емоції, інтуїцію та уяву.

Найнижчий показник у підприємницького типу – 10%. Учні цього типу винахідливі, схильні до соціальної активності, лідерства та самостійного прийняття рішень. Вони тяжіють до професій, пов'язаних із керівництвом і впливом на людей у різних проблемних ситуаціях – менеджер, продюсер тощо.

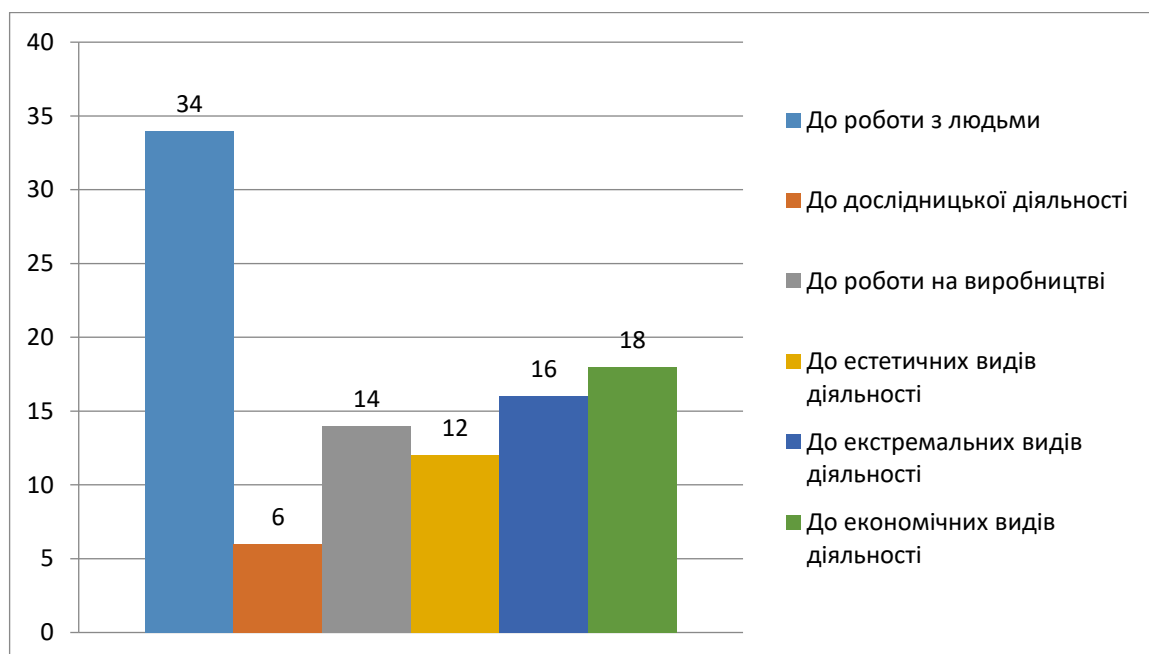
Загальний аналіз отриманих результатів свідчить, що серед професійних типів у учнів 9 класу домінує соціальний тип особистості. Це можна пояснити впливом історико-культурних і соціально-економічних умов життєдіяльності старших підлітків, а також їхньою активною соціалізацією у шкільному та позашкільному середовищі.

Здобуті на основі проведеного емпіричного дослідження результати вивчення професійних схильностей учнів 9 класу за діагностичною методикою Л. Йовайши подано у таблиці 2.4.

**Професійні схильності учнів 9 класу
(методика Л. Йовайши, %)**

Тип схильностей	Абс. к-ть, осіб	%
Схильність до дослідницької діяльності	3	6%
Схильність до роботи на виробництві	7	14%
Схильність до екстремальних видів діяльності	8	16%
Схильність до роботи з людьми	17	34%
Схильність до естетичних видів діяльності	6	12%
Схильність до економічних видів діяльності	9	18%

Наочні результати вивчення професійних схильностей учнів 9 класу за методикою Л. Йовайши наведено на рис. 2.4.



**Рис. 2.4. Професійні схильності учнів 9 класу
(методика Л. Йовайши, %)**

Аналіз отриманих даних емпіричного дослідження професійних схильностей учнів 9 класу свідчить, що найбільша кількість із них (34%) виявляє схильності до роботи з людьми. Це підтверджує актуальність соціальної спрямованості старших підлітків у виборі майбутньої професії, зокрема в сферах, пов'язаних із взаємодією з іншими людьми, педагогікою, соціальною роботою та медичною діяльністю.

На другому місці за показником виявилася схильність до економічних видів діяльності (18%), що демонструє зацікавленість старших підлітків у професіях, пов'язаних з управлінням, фінансами та підприємництвом.

Третю позицію займає схильність до екстремальних видів діяльності (16%), що свідчить про привабливість професій, пов'язаних зі спортом, подорожами, експедиційною діяльністю, охороною й оперативно-розшуковою роботою, а також службою в армії.

Дослідження показало, що 14% учнів 9 класу також мають схильність до роботи на виробництві, що свідчить про певний інтерес до технічних та практично-орієнтованих професій.

12% респондентів проявили схильність до естетичних видів діяльності, тобто зацікавлені у професіях творчого характеру, пов'язаних з образотворчою, музичною, літературно-художньою та акторсько-сценічною діяльністю.

Цікаво, що схильність до дослідницької діяльності, тобто до професій, пов'язаних з науковою роботою, була зафіксована лише у 6% учнів, що свідчить про низький рівень зацікавленості у науковій сфері серед респондентів.

Загалом результати емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок про те, що професійне самовизначення учнів 9 класу характеризується переважанням схильностей до роботи з людьми та економічних видів діяльності, тоді як дослідницька та естетична спрямованість учнів представлена у меншій мірі. Це підтверджує необхідність корекційної та профорієнтаційної роботи, спрямованої на розвиток різних напрямків професійних інтересів школярів.

Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей професійного самовизначення учнів 9 класу за допомогою діагностико-диференційного опитувальника Є. Клімова дозволив визначити домінуючі професійні інтереси та схильності до конкретних типів професій (табл. 2.5).

**Домінуючі професійні інтереси та схильності учнів 9 класу
до певних типів професій (опитувальник Є. Клімова, %)**

Сфери діяльності	Людина – Знакова система		Людина – Техніка		Людина – Природа		Людина – Художній образ		Людина – Людина	
	Абс. к-ть, осіб	%	Абс. к-ть, осіб	%	Абс. к-ть, осіб	%	Абс. к-ть, осіб	%	Абс. к-ть, осіб	%
Показник	12	24%	10	20%	5	10%	5	10%	18	36%

Графічно результати дослідження схильності учнів 9 класу до певних типів професій за методикою Є. Клімова відображені на рис. 2.5.

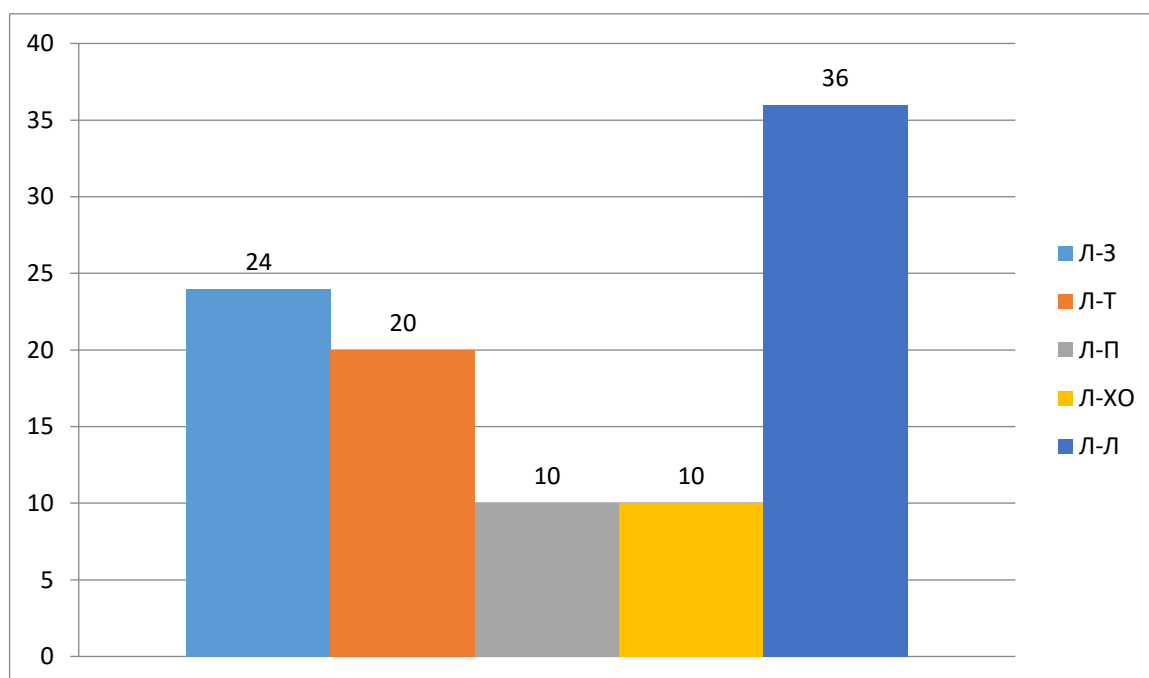


Рис. 2.5. Домінуючі професійні інтереси та схильності учнів 9 класу до певних типів професій (опитувальник Є. Клімова, %)

Отримані дані свідчать, що найбільша частка учнів 9 класу (36%) демонструє схильність до професій типу «людина – людина», тобто орієнтовані на взаємодію з людьми, соціальні та освітні сфери діяльності. По 10% учнів виявили схильності до професій типу «людина – природа» та «людина – художній образ», що свідчить про меншу зацікавленість у природничо-наукових

і творчих напрямках. 20% випробуваних схильні до професій «людина – техніка», а 24% – до професій «людина – знакова система», що демонструє певний інтерес до технічних та аналітичних видів діяльності. Варто зазначити, що результати опитувальника Є. Клімова корелюють із даними методики ОПГ, підтверджуючи узгодженість професійних схильностей учнів 9 класу.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей професійного самовизначення учнів 9 класу за використаними діагностичними методиками подано на рис. 2.6.

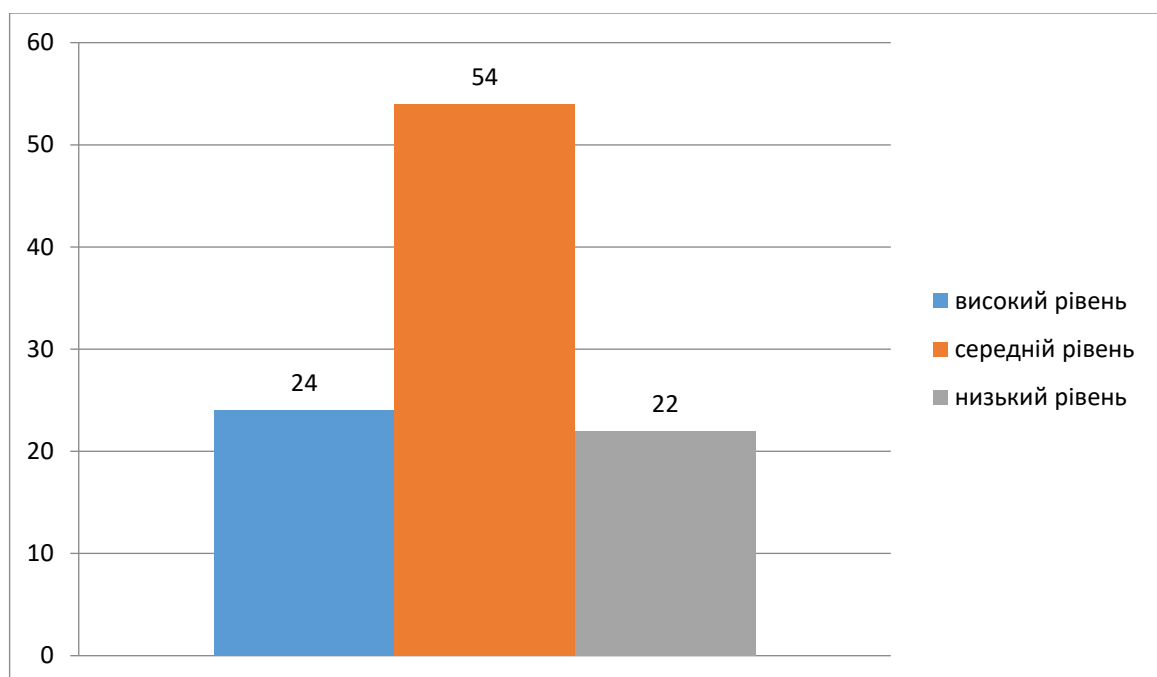


Рис. 2.6. Рівні професійного самовизначення учнів 9 класу (%)

Аналіз отриманих даних показав, що 25,9% учнів мають високий рівень професійного самовизначення, 54% – середній та 22% – низький рівень. Ці результати свідчать про суттєву диференціацію учнів за рівнем сформованості професійних намірів та усвідомленості вибору майбутньої діяльності.

У першу групу ввійшли старші підлітки з високим рівнем професійного самовизначення (24%). Для цієї категорії характерний виражений інтерес до світу професій, розвиток конкретних умінь у вибраних сферах, наявність схильностей та позитивного ставлення до професійної діяльності. Вибір професії визначається власними інтересами, потребами, самостійністю та усвідомленістю

професійного вибору. Учні цієї групи чітко визначилися з майбутнім навчанням у закладах вищої освіти.

Другу групу склали учні 9 класу з середнім рівнем професійного самовизначення (54%). Для них характерний інтерес до певного виду діяльності, проте відсутні необхідні вміння та навички у відповідній сфері. Також спостерігається нестійкий інтерес до праці та майбутньої трудової діяльності, не завжди успішне оволодіння практичними навичками та боязнь труднощів при реалізації власних намірів. Ця група потребує додаткового стимулювання та підтримки у формуванні професійних компетенцій.

Третю групу становлять учні 9 класу з низьким рівнем професійного самовизначення (22%). Вони демонструють відсутність виражених інтересів до професійної діяльності, слабо розвинені уміння та навички, байдужість до майбутньої професії, зниження динаміки інтересів, а також перекладання відповідальності за вибір професії на батьків або друзів.

З наведених даних випливає, що тільки 24% старших підлітків мають високий рівень професійного самовизначення, оскільки вони вже здійснили попередній вибір майбутньої професії. Решта досліджуваних (76%) потребують зовнішнього стимулювання, поглиблення знань і формування навичок у сфері професійного самовизначення. Тому аналіз емпіричних даних свідчить про актуальність проблеми професійного самовизначення учнів 9 класу. Більшість досі не визначилися з майбутньою професією та власним місцем у соціальному житті, що обумовило розробку психологічних рекомендацій для вчителів, батьків та самих учнів, а також створення тренінгових програм для підвищення ефективності професійного самовизначення у ранньому юнацькому віці.

Отже, аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей професійного самовизначення учнів 9 класу показав, що лише частина старших підлітків характеризується високим рівнем професійного самовизначення, проявляючи усвідомлений інтерес до професійної діяльності та наявність схильностей до обраних видів діяльності, тоді як більшість учнів перебуває на середньому та низькому рівнях, потребуючи додаткового стимулювання, практичних навичок та психологічної підтримки. Ці дані свідчать

про необхідність розробки цілеспрямованих програм і тренінгових заходів, які б сприяли формуванню усвідомленого професійного вибору, розвитку інтересів та компетентностей, а також підтримці самостійності і відповідальності старших підлітків у процесі професійного самовизначення.

Висновок до розділу 2

4. Емпірично досліджено психологічні особливості професійного самовизначення учнів 9 класу. Використання опитувальника професійної готовності Л. Кабардової дозволило оцінити мотиваційну, когнітивну та практичну готовність до професійного вибору. Виявлено, що 48% учнів мають низький рівень готовності до професійного самовизначення, середній – 34%, високий – 18%. Аналіз сфер професійної спрямованості показав переважання «Людина – Людина» (56%), «Людина – Знакова система» (20%), «Людина – Техніка» (16%), найменші показники – «Людина – Художній образ» (6%) і «Людина – Природа» (2%). Дослідження професійних типів особистості за методикою Дж. Голланда виявило соціальний тип – у 28%, конвенціональний – у 22%, інтелектуальний – у 16%, реалістичний та артистичний – по 12%, підприємницький – у 10% учнів 9 класу. За методикою Л. Йовайши 34% учнів схильні до роботи з людьми, 18% – до економічної діяльності, 16% – до екстремальної, 14% – до виробничої, 12% – до естетичної, 6% – до дослідницької діяльності. Діагностико-диференційний опитувальник Є. Клімова показав: 36% – схильні до діяльності в системі «людина – людина», 20% – «людина – техніка», 24% – «людина – знакова система», 10% – «людина – природа», 10% – «людина – художній образ». Рівні професійного самовизначення у 9 класі визначено такі: високий – 25,9%, середній – 54%, низький – 22%. Загалом лише 24% учнів зробили попередній вибір професії, решта 76% потребує додаткових знань.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИ СТИМУЛЮВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ УЧНІВ 9 КЛАСУ

3.1. Розробка програми стимулювання професійного самовизначення учнів 9 класу

Професійне самовизначення є важливим етапом розвитку особистості, що визначає готовність старших підлітків до усвідомленого вибору професійного шляху та подальшого самореалізації у суспільстві. При цьому на сучасному етапі актуальним стає питання створення умов, які б сприяли розвитку інтересів, схильностей та компетентностей учнів у процесі вибору майбутньої професії. Особливо це стосується учнів 9 класу, які перебувають на рубежі завершення базової середньої освіти та переходу до профільного навчання. У зв'язку з цим виникає необхідність розробки програми стимулювання їхнього професійного самовизначення, яка б забезпечувала систематичне формування мотивації, самостійності та усвідомленого підходу до вибору професійного шляху.

Як показав аналіз результатів емпіричного дослідження, актуальний стан професійного самовизначення учнів 9 класу потребує удосконалення. Також вивчення сучасної шкільної практики показує відсутність цілісного підходу до здійснення психологічного супроводу підвищення ефективності професійного самовизначення, адже у школах зазвичай спостерігаються окремі, не зведені в систему види та форми профорієнтаційної роботи, які часто бувають мало ефективними. Окрім того, сучасні умови диктують необхідність розробки нових програм допомоги учням у формуванні професійних устремлінь, адже життєві цінності старших підлітків, їх професійні інтереси та ринок праці зазнають значних трансформацій. Саме тому розробка нами програми стимулювання професійного самовизначення учнів 9 класу є надзвичайно важливою.

Варто відзначити, що на сьогодні розроблено значну кількість тренінгових програм (тренінги спілкування, особистісного зростання, самовдосконалення), метою яких є корекція самосвідомості особистості, формування позитивного Я-образу, розвиток сенситивності й ефективних моделей поведінки. Ефективність

їх використання в роботі практичного психолога підтверджена численними дослідженнями [11; 19; 20; 21; 23; 32; 35; 38; 43; 53; 57; 59 та ін.], оскільки саме завдяки взаємодії та спілкуванню учнів у спеціально організованому процесі активізуються процеси усвідомлення різних аспектів професійного «Я», відбувається апробація нових моделей поведінки та формуються практичні вміння прийняття рішень у сфері професійного самовизначення.

Проблема форм і методів діяльності, що стимулюють процес професійного самовизначення учнів 9 класу, розглядалася в роботах таких науковців, як Ю. Бреус, Н. Лебідь, А. Якименко та ін. Вони розробили програмно-методичні профорієнтаційні комплекси завдань і вправ, зокрема, програму «Побудова кар'єри», робочі зошити до навчальних програм профорієнтаційного спрямування, щоденник вибору профілю навчання тощо [59]. Зокрема, на думку А. Шевенко, активізації професійного самовизначення сприяють: періодичний моніторинг труднощів самовизначення учнів та розробка шляхів їх усунення; формування освітнього шкільного середовища, що стимулює професійний вибір; організація просвітницької роботи з батьками щодо розуміння психологічних особливостей самовизначення старших підлітків і забезпечення психосоціальної підтримки родини; спонукання учнів до формування якостей, необхідних для успішної побудови професійної кар'єри; активізація самопізнання, сприяння самостійності професійного вибору, орієнтація на самореалізацію та професійну допомогу у визначенні перспектив особистісно-професійного розвитку [74].

Л. Гуцан виділила такі основні завдання стимулювання професійного самовизначення учнів 9 класу: сформувати установку на власну активність та самопізнання як основу професійного вибору; ознайомити зі світом професій, кон'юнктурою ринку праці та правилами вибору професії; забезпечити самопізнання та формування образу-Я як суб'єкта професійної діяльності; навчити аналізувати різні види професійної діяльності, враховуючи психологічні ознаки та подібність вимог до особистості; формувати вміння порівнювати «образ-Я» з вимогами професій та ринковою кон'юнктурою й створювати професійний план; створити умови для перевірки можливостей самореалізації через організацію професійних проб; забезпечити розвиток професійно

важливих якостей; формувати мотивацію та психологічну готовність до зміни професії; виховувати загальнопрофесійні якості та адекватні потреби [41].

Д. Закатнов вважав, що активізація процесу професійного самовизначення передбачає удосконалення організаційних форм і методів профорієнтаційної роботи, що забезпечує активну та самостійну діяльність учнів у всіх ланках освітнього процесу. Це сприяє формуванню і розвитку професійного Я, рефлексії власних можливостей і порівняння їх із вимогами до майбутньої професійної сфери діяльності. Вчений виділив такі групи методів профорієнтаційної роботи, спрямовані на професійне самовизначення учнів 9 класу: інформаційно-довідкові (просвітницькі); методи професійної психодіагностики; морально-емоційної підтримки старших підлітків, надання допомоги у виборі та ухваленні ними професійно значущого рішення [19].

Розроблена нами програма стимулювання професійного самовизначення учнів 9 класу складається з чотирьох етапів, які розподілені в часі на 10 занять-зустрічей. Традиційно кількість учасників не перевищує 10–12 осіб, а заняття проводяться один-два рази на тиждень. Етапи програми стимулювання професійного самовизначення учнів 9 класу виокремлені нами відповідно до логіки роботи тренінгової групи, а саме: формування групи, самопізнання та усвідомлення власних професійних можливостей, розвиток компетенцій для планування професійного майбутнього, реалізація особистісного та професійного потенціалу (корекція ідеальних цілей). Окрім того, запропонована нами програма передбачає професійну допомогу психолога, спрямовану на подолання труднощів професійного самовизначення учнів 9 класу. Звідси мета програми – підтримка та сприяння старшим підліткам у подоланні проблем професійного самовизначення, стимулювання усвідомлення власної відповідальності за професійне та життєве майбутнє.

Важливо, що програма стимулювання професійного самовизначення учнів 9 класу спрямована на вирішення таких важливих завдань: підвищення рівня усвідомленості учнями власної ціннісно-цільової сфери та професійних пріоритетів, формування суб'єктності, розвитку почуття відповідальності за своє професійне життя, оптимізацію процесу постановки професійних цілей і пошуку

шляхів їх реалізації, підвищення мотивації до самостійного вибору професії, розвиток моральної свідомості та здатності до рефлексії, усвідомлення цінностей інших людей. Головним механізмом досягнення цієї мети є розширення діапазону усвідомлюваних цілей та мотивів поведінки, їх узгодження з суб'єктними властивостями особистості.

Методологічною основою програми стимулювання професійного самовизначення учнів 9 класу є положення про те, що особистісні цінності та суб'єктні властивості формуються в єдності, взаємно підсилюючи одне одного. Це визначає синергійність відносин між ними, взаємозалежність та посилення [70]. Зміни у сфері професійно-особистісних цінностей неминуче ведуть до змін у суб'єктності учнів і навпаки; корекція суб'єктних здібностей одночасно сприяє розвитку особистості. Спрямованість занять на змістову і функціональну сторони професійного самовизначення підсилює корекційний ефект програми.

Програма стимулювання професійного самовизначення учнів 9 класу складається з 10 занять, які включають релаксаційні вправи з елементами візуалізації професійних цілей, цінностей, здібностей та ототожнення учня з ними, вправи на усвідомлення та переживання власних професійних інтересів, обговорення життєвих і професійних цінностей, вправи на вибір професійних цілей і пошук оптимальних шляхів їх досягнення, психогімнастичні ігри, а також діагностичні методики для визначення нахилів, інтересів і здібностей учнів. Учасники фіксують свої думки, переживання та зауваження в щоденниках. Частина тренінгових вправ спрямована на змістову сторону професійного самовизначення (усвідомлення професійних цінностей, визначення життєвих та професійних цілей), інші – на розвиток функціональних, суб'єктних рис та властивостей учнів 9 класу (досягнення ними цілей різного рівня, розвиток впевненості у власних можливостях, наполегливості). Таким чином реалізується принцип системності в психокорекційній та профорієнтаційній роботі.

Наводимо зміст розроблених нами занять програми стимулювання професійного самовизначення учнів 9 класу (табл. 3.1).

Програма стимулювання професійного самовизначення учнів 9 класу

Тема заняття	Мета заняття	Форми і методи роботи
Заняття 1. Тема: «Вступ. Ознайомлення з правилами заняття та налаштування на роботу»	Допомогти учням налаштуватися на роботу, зняти напругу, створити атмосферу довіри та психологічного комфорту	Вступний шерінг 1. Вступне слово тренера. 2. Вправа на розслаблення «Дихання для успіху». 3. Вправа «Знайомство через професії». 4. Діагностична вправа «Якби я обирав професію у минулому столітті». 5. Домашнє завдання: практика розслаблення та самопостереження. Заключний шерінг
Заняття 2. Тема: «Пізнаємо свої професійні цінності»	Допомогти учням усвідомити особистісні риси, які впливають на вибір професії, сприяти дискусії про професійні цінності	Вступний шерінг 1. Релаксація та візуалізація понять «команда», «професійна етика», «лідерство». 2. Вправа «Моя професійна мрія» – обговорення цінностей у різних професіях. 3. Вправа «Що важливо для інших?» – усвідомлення цінностей однокласників. 4. Домашнє завдання: створити карту професійних цінностей. Заключний шерінг
Заняття 3. Тема: «Усвідомлення власних здібностей та інтересів»	Сприяти осмисленню власних сильних сторін, нахилів і цінностей	Вступний шерінг 1. Релаксація та візуалізація професійних можливостей. 2. Вправа «Пори року моєї кар'єри» – усвідомлення змін у власних інтересах. 3. Діагностична методика «Мій профіль здібностей». 4. Тест «Три Я: хобі, інтереси, здібності». 5. Домашнє завдання: оцінити себе з точки зору інших. Заключний шерінг
Заняття 4. Тема: «Робота з прихованими професійними уподобаннями»	Сприяти усвідомленню несвідомих бажань та пріоритетів у виборі професії	Вступний шерінг 1. Релаксація та візуалізація кар'єрних цінностей. 2. Діагностика типів особистості за К. Юнгом. 3. Вправи «Що для мене справді важливо?» і «Вільний вибір» – визначення професійних пріоритетів.

		4. Домашнє завдання: вправа «Який предмет взяв би на острів професій?» Заключний шерінг
Заняття 5. Тема: «Усвідомлення кар'єрних цілей»	Сприяти формуванню чіткого уявлення про професійні цілі	Вступний шерінг 1. Релаксація та ототожнення себе з професійними цінностями. 2. Діагностика локусу контролю «Хто відповідальний за мій успіх?» 3. Вправа «Моє майбутнє: кар'єра – сьогодення – минуле». Заключний шерінг
Заняття 6. Тема: «Узагальнення та систематизація цілей»	Сприяти узагальненню і закріпленню професійних цілей та цінностей	Вступний шерінг 1. Релаксація та візуалізація професійних цілей і якостей. 2. Методика діагностики самооцінки «Моя впевненість у виборі професії». 3. Вправа «Кар'єрні орієнтири майбутнього». Заключний шерінг
Заняття 7. Тема: «Планування професійного розвитку»	Сприяти вибору та плануванню досягнення кар'єрних цілей	Вступний шерінг 1. Релаксація та візуалізація майбутньої професії. 2. Діагностична методика «Впевненість у професійному виборі». 3. Вправи «Цільова стріла», «Мій професійний шлях». Заключний шерінг
Заняття 8. Тема: «Обговорення професійних цінностей та пріоритетів»	Сприяти обговоренню та дискусії про професійні цінності	Вступний шерінг 1. Вправа «Переключення пріоритетів» (модифікація субмодальних технік НЛП). 2. Вправа «Подарунок професії» – ранжування пріоритетів. 3. Домашнє завдання: опрацювати техніку субмодального переключення. Заключний шерінг
Заняття 9. Тема: «Узагальнення знань про професійні цінності та інтереси»	Сприяти узагальненню та систематизації знань про власні інтереси і пріоритети	Вступний шерінг 1. Релаксація та візуалізація загальних професійних понять («відповідальність», «професіоналізм», «ініціативність») 2. Вправа «Яким я бачу себе професійно». 3. Вправа «Кар'єрний герб і девіз». Заключний шерінг

Заняття 10. Тема: «Підсумки та планування наступних кроків»	Сприяти особистісному та професійному самовизначенню на основі усвідомлення власних цінностей і цілей	Вступний шерінг 1. Вправа «Чого я навчився про себе і свої цінності». 2. Аналіз щоденників учнів. Заключний шерінг
--	---	--

Запропонована структура і зміст програми стимулювання професійного самовизначення учнів 9 класу дозволяє забезпечити поступове ускладнення психодіагностичних і корекційних завдань, поглиблення ступеню опрацювання проблем професійного вибору, посилення внутрішньої інтеграції, підвищення мотивації до саморозвитку та засвоєння навичок самоаналізу й саморегуляції.

До тренінгу залучаються 10–15 учнів 9 класу. Відбір у тренінгову групу здійснюється на основі психодіагностики професійних схильностей та готовності до вибору майбутньої професії [41; 55; 57; 59]. Заняття проводяться двічі на тиждень після уроків. У приміщенні для тренінгів необхідно встановити аудіоапаратуру, підібрати заспокійливу, релаксаційну музику. Основними умовами впровадження програми є: врахування індивідуальних особливостей учнів; формування групи на основі схожості їхніх проблем професійного самовизначення; приміщення, що відповідає психологічним і фізичним вимогам для тренінгів; наявність розробленого алгоритму взаємодії психолога з групою для подолання психосоціальних труднощів, пов'язаних із вибором професії.

Важливо, що кожне заняття програми стимулювання професійного самовизначення включає теоретичну частину у формі міні-лекції або бесіди та практичні вправи, під час яких учні відпрацьовують здобуті знання та вдосконалюють навички. Після кожного заняття проводиться обговорення й рефлексія щодо користі заняття та надається зворотний зв'язок психологу. Заняття починаються з привітання та обговорення змін і вражень від попередньої зустрічі. Особлива увага приділяється обговоренню емоційного стану учнів 9 класу на початку та після тренінгового заняття.

На кожному занятті заплановане використання обов'язкових тренінгових вправ-процедур: індивідуальна та групова рефлексія на початку і в кінці роботи; психогімнастичні вправи з ефектом релаксації; ведення щоденників учасниками; домашні завдання; аналітична робота психолога щодо групових процесів, змін у

позиції учнів 9 класу та їхніх психофізіологічних процесах (втома, зниження настрою, агресія, апатія, збудження тощо).

Отже, мета програми стимулювання професійного самовизначення учнів 9 класу – підтримка та допомога їм у подоланні труднощів професійного самовизначення, формування усвідомлення відповідальності за своє професійне та життєве майбутнє. Програма спрямована на досягнення таких завдань: підвищення усвідомленості власної ціннісно-цільової сфери, формування суб'єктності, почуття відповідальності за власне життя, оптимізація процесу постановки життєвих цілей та пошуку шляхів їх досягнення, розвиток мотивації, моральної свідомості та духовності, а також здатності до рефлексії. Головним механізмом досягнення цих результатів є розширення діапазону усвідомлюваних цілей та мотивів поведінки, їх узгодження із суб'єктними властивостями особистості, що сприяє активному професійному самовизначенню учнів.

3.2. Психологічні рекомендації педагогам, батькам та учням

9 класу щодо стимулювання професійного самовизначення

У сучасних умовах освітнього процесу особлива увага приділяється формуванню професійної самосвідомості учнів, оскільки ефективно професійне самовизначення на ранньому етапі розвитку особистості суттєво впливає на їхнє майбутнє професійне і соціальне становлення. Потреба у розробці психологічних рекомендацій для педагогів, батьків та самих учнів 9 класу зумовлена істотною необхідністю системного підходу до стимулювання вибору професій, врахування вікових та психологічних особливостей підлітків, а також соціально-психологічних чинників, які визначають успішність їх самовизначення. Такі рекомендації мають сприяти підвищенню усвідомленості учнів щодо власних цінностей, інтересів і здібностей, підтримці педагогами та батьками процесу професійного вибору, а також формуванню адекватних установок і мотивації до саморозвитку та самореалізації в майбутній професійній сфері.

По-перше, наведемо психологічні рекомендації педагогам щодо стимулювання професійного самовизначення учнів 9 класу. Велике значення у

процесі професійного самовизначення підлітків посідають саме вчителі, оскільки вони є основними наставниками та провідниками у формуванні інтересів і здібностей старших підлітків. Часто відсутність стійких інтересів та недостатніх знань із різних навчальних предметів стає причиною розбіжності між намірами учня та його реальним вибором професії, що ускладнює процес професійного самовизначення. Тому психолого-педагогічна діяльність учителя повинна бути спрямована на активізацію учня як суб'єкта власного вибору, а не лише на пасивне отримання знань. Вчителю слід поєднувати глибоке і системне викладання навчального матеріалу з пропагандою професійної спрямованості, наданням розширеної інформації про сфери практичного застосування знань, отриманих у школі. Особливу увагу варто приділяти розкриттю теми «застосування однієї професії в контексті іншої» [43].

Загалом можна виділити такі рекомендації для педагогів щодо стимулювання професійного самовизначення учнів:

- інтегрувати профорієнтаційну роботу в навчальні програми для створення ефективного досвіду вибору професії через навчальну діяльність;
- надавати учням інформацію про можливості реалізації власних умінь і навичок у різних професійних сферах;
- створювати належні умови для висловлення власної думки, розвитку комунікативних навичок, конструктивного аналізу власних рішень і позицій;
- приділяти увагу практичному застосуванню науки, розповідям про біографії відомих учених і фахівців, їх шляху професійного самовизначення та розвитку талантів;
- враховувати при профорієнтаційній роботі об'єктивну ситуацію вибору професії та емоційний стан старших підлітків;
- формувати уявлення про професійний світ, зважаючи на соціально-політичний клімат, економічні умови, можливості самореалізації та особливості наслідування, пояснювати зміни цих тенденцій у суспільстві;
- проводити бесіди та педагогічні консультації щодо уточнення майбутнього професійного шляху і перспектив його розвитку;

- обговорювати з батьками здібності та таланти учня, відповідні професії, навчальні заклади і факультети, що відповідають виявленим здібностям;

- практично ознайомлювати учнів із різними галузями діяльності та професіями, можливостями прояву здібностей у цих сферах, тенденціями розвитку нових професій, а також давати старшим підліткам можливість проявляти ініціативу, творчість і самостійність у професійних пробах [12].

По-друге, наведемо рекомендації шкільному психологу щодо підвищення ефективності професійного самовизначення учнів 9 класу. Профорієнтаційна робота психолога має включати такі основні складові: профінформація, профдіагностика, профконсультування та профвідбір. При цьому, враховуючи реальні умови професійного вибору підлітків, шкільний психолог повинен допомагати учням не лише у виборі майбутньої професії, спираючись на результати тестувань, які фіксують лише особистісні характеристики професійного самовизначення, а й на соціально-психологічні чинники загалом. Профорієнтаційна робота має орієнтуватися на пошук себе та саморозкриття учнів 9 класу у процесі вибору професії, активно використовувати ефективне спілкування, надавати практичний досвід та враховувати особливості впливу соціально-психологічних факторів на професійний вибір учнів 9 класу [21].

Виходячи з цього, шкільному психологу можна рекомендувати:

- бути активним джерелом професійної інформації: надавати відомості про професії, їх зміст, можливості реалізації здібностей, умови праці та вимоги до працівника; спонукати учнів 9 класу творчо підходити до вибору професії, допомагати самоактуалізації у професійному виборі та саморозкритті у потенційній професії;

- здійснювати профорієнтаційну роботу на основі цілісного розуміння професійного самовизначення, яке визначається соціально-психологічними чинниками: каузальні події, комунікативні властивості, досвід спілкування;

- організовувати сімейні профорієнтаційні заходи: обговорювати професійний шлях, перспективи та можливі труднощі, професійні вподобання, професійну спрямованість та юнацькі мрії батьків і учнів;

- проводити поглиблене профдіагностичне обстеження для визначення ситуації професійного вибору за допомогою описаних методик; активно застосовувати метод каузометрії для допомоги учням у саморозумінні та побудові професійних перспектив;

- організовувати заходи для розвитку комунікативних навичок учнів 9 класу, давати їм можливість висловлювати власну думку щодо ситуації професійного вибору, активно спілкуватися на рівних, надавати максимально можливу інформацію; підтримувати прагнення до самовираження учнів;

- у разі потреби, залежно від професійної спрямованості, надавати рекомендації учням та їх батькам щодо варіантів вибору навчальних закладів, факультетів та майбутнього місця роботи;

- особливу увагу приділяти учням з деструктивним професійним вибором, виступати арбітром і джерелом інформації щодо їх самовизначення, надавати позитивний досвід спілкування; допомагати батькам краще розуміти свою дитину та подолати труднощі у спілкуванні [25].

По-третє, наведемо психологічні рекомендації батькам щодо належного стимулювання професійного самовизначення у старших підлітків. Важливого значення у цьому процесі набуває профорієнтаційна робота в сім'ї. Серед каузальних подій було виявлено значний вплив ситуацій наслідування, які визначають професійний вибір учнів 9 класу та взаємодію цього впливу з чинником самосвідомості дитини [11]. Спроби батьків прискорити або контролювати процес вибору професії шляхом прямого психологічного тиску зазвичай мають негативний ефект, викликаючи у підлітків небажання брати участь у будь-яких формах самовизначення [3]. Підтримка має надаватися поступово: розширення кругозору та інтересів, ознайомлення з різними видами діяльності, практичне заохочення до праці, уважне ставлення до здібностей, навичок та талантів, створення умов для самовідкриття та саморозуміння.

В умовах сімейного виховання вивчення інтересів, здібностей та професійних нахилів учнів 9 класу відбувається більш індивідуально, ніж у будь-яких інших соціальних контекстах. Батьки мають найбільшу можливість помітити та допомогти підліткам розкрити свої здібності, інтереси та нахили, що

вплинуть на формування їх професійного вибору [20]. Тому для стимулювання професійного самовизначення учнів 9 класу батькам рекомендується:

- протягом усього життєвого шляху надавати дитині ефективний досвід спілкування щодо професійного вибору: ознайомлювати з різноманітним світом професій, надавати інформацію про них, приймати та підтримувати професійний шлях дитини, відповідно до її інтересів і нахилів, активно заохочувати до комунікативної взаємодії;

- допомагати у навчанні, виділяти предмети, до яких учень 9 класу має здібності, та спрямовувати увагу на них, підтримувати ініціативність та самовираження підлітка;

- організовувати практичну діяльність у сім'ї відповідно до здібностей дитини, проявляти розуміння до особливостей формування професійної самосвідомості;

- правильно реагувати на професійні спроби підлітка, підкреслювати успіхи та заохочувати до подальших спроб;

- розвивати та підтримувати комунікативні навички, забезпечувати необхідні ресурси для розвитку здібностей: спеціальну літературу, приладдя тощо, сприяти розвитку інтересів;

- враховувати професійний тип, здібності та таланти дитини при підготовці до вибору майбутньої професійної діяльності та сприяти адекватному розумінню професійного світу;

- уважно ставитися до емоційного стану підлітка під час прийняття рішення щодо професії, у разі потреби звертатися до спеціаліста, який застосує запропоновані методики, своєчасно коригувати ситуацію та за необхідності звертатися до психолога [15].

По-четверте, наведемо рекомендації учням 9 класу щодо стимулювання ефективності їх професійного самовизначення. У старшому підлітковому віці досить складно усвідомити значущість вибору майбутньої професії, а також узгодити набутий досвід із власними можливостями та реаліями життя. Пошук інформації, розвиток комунікативних властивостей та здатність до саморефлексії мають особливе значення, оскільки вони сприяють визначенню ключових

аспектів, що впливають на формування професійного вибору. Тому учням 9 класу можна рекомендувати:

- активно шукати інформацію про різні професійні сфери, способи застосування власних навичок, здібностей і талантів;
- проявляти інтерес до навчальних предметів, виявляючи свої природні здібності та нахили;
- відкрито спілкуватися з оточенням, висловлюючи свої думки та оцінки щодо власного професійного самовизначення;
- відвідувати гуртки та секції за інтересами, здібностями та власними нахилами;
- об'єктивно оцінювати власні можливості й узгоджувати їх із потенційним вибором майбутньої професії, радитися з оточенням, сприймати думки інших як матеріал для подальшого осмислення та перевіряти їх власними спробами;
- брати участь у професійних консультаціях, своєчасно звертатися до психолога у разі відчуття невпевненості або складнощів із професійним вибором;
- активно розвивати комунікативні навички, відвідувати тренінги з розвитку ефективної взаємодії;
- проходити комплексне психодіагностичне обстеження за визначеними методиками для кращого розуміння власних професійних схильностей;
- розробити власний професійний план, у якому визначити бажану мету професійної діяльності та у хронологічній послідовності спланувати події, що сприятимуть досягненню поставленої мети, а також серйозно замислитися над подальшою життєвою перспективою [22].

Загалом, результативне професійне самовизначення учнів 9 класу є системою спільної роботи вчителів, шкільного психолога, батьків та самих учнів. Констатуємо, що профорієнтаційна робота в школі має базуватися на вивченні соціально-психологічних чинників професійного вибору: каузальних подій, комунікативних властивостей і якості досвіду спілкування учнів, як умови ефективного професійного визначення. Профорієнтаційна робота повинна підготувати учнів до подальшого професійного навчання та вибору. Бажано, щоб вона передбачала диференціацію учнів із різними типами професійних

уподобань. Впровадження етапу допрофесійної підготовки здатне зробити систему шкільної освіти більш гнучкою, краще пристосованою до умов життя, запитів і можливостей різних категорій учнів 9 класу, спрямованою на їхнє особистісне та професійне самовизначення у закладі загальної середньої освіти.

Вважаємо, щоб належно стимулювати учнів 9 класу до професійного самовизначення, необхідно: а) сформувати установку на власну активність та самопізнання як основу майбутнього професійного вибору; б) ознайомити з різноманіттям професій, вимогами ринку праці та правилами вибору професій; в) забезпечити самопізнання та формування образу Я як суб'єкта професійної діяльності; г) сформувати вміння аналізувати власні можливості та дії у контексті майбутньої професійної діяльності [32].

Наведемо вимоги щодо підвищення ефективності процесу професійного самовизначення учнів 9 класу: 1) проходження ними комплексного психодіагностичного дослідження; 2) вміння користуватися експрес-діагностичними методиками для самооцінки своїх здібностей; 3) вміння самостійно шукати інформацію професійного спрямування; 4) знання основних вимог професії щодо особистості; 5) усвідомлення власних психологічних особливостей; 6) знання своїх потенційних можливостей та готовність працювати над їх розвитком; 7) наявність інформації щодо подальшого навчання за обраною професією; 8) знання попиту на певну професію на ринку праці; 9) володіння переліком підприємств та організацій, де можна працевлаштуватися за обраною спеціальністю; 10) можливість професійних проб та практичного досвіду у вибраній сфері; 11) знання про розмір оплати праці за певною спеціальністю; 12) уявлення про майбутнє місце професійної діяльності; 13) достовірна інформація про труднощі, що виникають у певній галузі; 14) знання про перспективи професійного розвитку та кар'єрного зростання [38]. Перелічені навички допоможуть учням 9 класу у процесі професійного самовизначення, подальшого професійного розвитку та формування кар'єрних стратегій.

Отже, розробка та впровадження психологічних рекомендацій для педагогів, батьків та учнів 9 класу у напрямку стимулювання професійного самовизначення є важливим кроком у підтримці гармонійного розвитку

особистості старшого підлітка та формуванні його усвідомленого професійного вибору. Використання перелічених рекомендацій сприяє підвищенню рівня самосвідомості учнів 9 класу, розвитку їхніх здібностей до аналізу власних інтересів і мотивацій, а також створює умови для конструктивної взаємодії з дорослими у процесі професійного орієнтування. Такий комплексний підхід допомагає формувати в учнів 9 класу відповідальне ставлення до власного майбутнього, зміцнює їхню віру у власні сили та сприяє усвідомленому плануванню життєвого та професійного шляху.

Висновок до розділу 3

1. Розроблено тренінгову програму щодо стимулювання професійного самовизначення учнів 9 класу. Метою програми є підтримка та допомога старшим підліткам у подоланні труднощів професійного вибору, формування усвідомлення власної відповідальності за професійне майбутнє. Програма спрямована на підвищення рівня усвідомленості учнями 9 класу власної ціннісно-цільової сфери, суб'єктності, формування почуття відповідальності, оптимізацію процесу постановки життєвих та професійних цілей, підвищення мотивації, розвиток моральної свідомості та рефлексії. Головним механізмом досягнення мети є розширення діапазону усвідомлюваних цілей та мотивів поведінки, узгодження їх з індивідуальними властивостями, що спонукає старших підлітків до свідомого професійного самовизначення.

2. Розроблені рекомендації для педагогів, психологів, батьків та учнів сприятимуть підвищенню ефективності процесу професійного самовизначення школярів. Використання перелічених рекомендацій сприяє підвищенню рівня самосвідомості учнів 9 класу, розвитку їхніх здібностей до аналізу власних інтересів і мотивацій, а також створює умови для конструктивної взаємодії з дорослими у процесі професійного орієнтування. Такий комплексний підхід допомагає формувати в учнів 9 класу відповідальне ставлення до власного майбутнього, зміцнює їхню віру у власні сили та сприяє усвідомленому плануванню ними свого життєвого та професійного шляху.

РОЗДІЛ 4

БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ 9 КЛАСУ У ПРОЦЕСІ ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ

4.1. Охорона праці

У сучасних умовах динамічних змін ринку праці та зростання вимог до професійної підготовки молоді питання охорони праці учнів набуває особливої актуальності вже на етапі професійного самовизначення. Для дев'ятикласників, які стоять перед вибором майбутнього освітнього та трудового шляху, важливо не лише отримати інформацію про різні професії, а й усвідомити пов'язану з ними відповідальність, можливі ризики та вимоги безпеки. Саме тому охорона праці як педагогічна та профілактична складова стає невід'ємною частиною профорієнтаційної роботи, сприяючи формуванню у школярів культури безпечної поведінки, здатності оцінювати виробничі небезпеки та приймати виважені рішення щодо власного майбутнього.

Нормативно-правові засади охорони праці учнів 9 класу у процесі їхнього професійного самовизначення становлять комплекс правових норм, що регулюють умови безпечного перебування неповнолітніх у навчальному середовищі та їхню участь у заходах, пов'язаних із вивченням світу професій. Однією з передумов ефективної профорієнтаційної роботи є забезпечення повної відповідності всіх дій закладу освіти чинному законодавству України в сфері охорони праці та безпеки життєдіяльності. Закон України «Про охорону праці» передбачає спеціальні гарантії для неповнолітніх, спрямовані на недопущення їх залучення до робіт із підвищеним рівнем небезпеки, що зумовлює необхідність суворої регламентації змісту та умов профорієнтаційних заходів.

Закон України «Про освіту» також визначає обов'язок закладів освіти створювати безпечні та нешкідливі умови для навчання учнів, що охоплює й профорієнтаційну діяльність, яка має здійснюватися в умовах повної безпеки для здоров'я учнів. Водночас Закон України «Про охорону дитинства» підкреслює, що будь-яка діяльність із залученням дітей не може становити ризику для їхнього фізичного та психічного благополуччя, а отже, всі профорієнтаційні форми

роботи повинні містити чіткі механізми контролю за факторами потенційної небезпеки. Нормативно-правові документи також вимагають, щоб керівники установ брали на себе юридичну відповідальність за дотримання вимог охорони праці та належну організацію інструктажів з безпеки. Це означає, що участь учнів у будь-яких заходах, пов'язаних із практичними ознайомленнями з професіями, можлива лише після проходження відповідних видів інструктажів, фіксації цього процесу у журналах та перевірки рівня засвоєння матеріалу.

Нормативне забезпечення охорони праці у процесі професійного самовизначення дев'ятикласників передбачає суворе дотримання правил безпеки під час освітнього процесу. Ці правила визначаються низкою документів, серед яких особливе місце займають санітарні регламенти, інструкції з безпеки для навчальних кабінетів та лабораторій, а також внутрішні положення закладу освіти. Наприклад, Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти визначає вимоги до температурного режиму, освітлення, вентиляції, організації робочих місць учнів та умов, за яких вони можуть брати участь у практичних заняттях. Такі норми є обов'язковими не лише для щоденного навчального процесу, а й для підготовки школярів до ознайомлення з професіями, оскільки профорієнтаційні заходи часто передбачають відвідування спеціалізованих кабінетів, лабораторій, майстерень або підприємств.

Правила безпеки в освітньому процесі також містять вимоги щодо відповідності устаткування, інструментів та матеріалів стану, який гарантує їх безпечне використання неповнолітніми. Зокрема, інструменти з гострими, ріжучими або ударними елементами можуть використовуватися учнями лише під безпосереднім наглядом педагога. Крім того, відповідальні особи зобов'язані проводити інструктажі перед початком кожного нового виду діяльності, що передбачає потенційний ризик. Інструктажі повинні бути не формальними, а такими, що забезпечують усвідомлене сприйняття правил безпеки та адекватну реакцію на небезпечні ситуації. Особливої уваги потребує документальне оформлення процесу інструктажу, адже це є юридичним підтвердженням того, що учень отримав необхідну інформацію. Фіксація інструктажів у журналах і

підпис учня створюють підґрунтя не лише для контролю, а й для формування відповідального ставлення до питань безпеки.

Суттєвим елементом нормативно-правового забезпечення охорони праці є регламентація участі школярів у профорієнтаційних заходах, практиках та екскурсіях. Участь дев'ятикласників у таких формах діяльності регулюється правилами організації освітніх екскурсій і подорожей, що визначають порядок підготовки маршруту, оцінки можливих ризиків, призначення супроводжуючих осіб та забезпечення медичної готовності. Законодавство забороняє залучати учнів до виконання виробничих робіт, що можуть становити небезпеку, а тому підприємства, які приймають учнів на ознайомчі екскурсії, зобов'язані забезпечити маршрути, що виключають доступ до небезпечного устаткування, шкідливих речовин та зон підвищеної загрози. Водночас співпраця закладу освіти з підприємствами має здійснюватися на основі угод, які передбачають визначення відповідальних осіб та гарантують дотримання вимог безпеки.

У регламентації профорієнтаційних заходів важливо також передбачити інформування батьків про умови їх проведення та отримання письмової згоди на участь дитини у таких заходах. Супроводжуючі педагоги повинні бути навчені діям у надзвичайних ситуаціях, мати засоби зв'язку і план реагування на можливі інциденти. Підприємства, які приймають учнів, зобов'язані проводити вступний інструктаж, ознайомлювати школярів із правилами поведінки на території та контролювати їхнє переміщення. Усі перелічені вимоги є важливою складовою формування безпечного середовища, у якому дев'ятикласники можуть отримувати достовірне уявлення про професії без ризику для життя і здоров'я.

Важливим нормативним компонентом охорони праці під час професійного самовизначення є чітка організація інформаційно-роз'яснювальної роботи щодо прав та обов'язків неповнолітніх у сфері охорони праці. Учні повинні отримувати інформацію про те, що законодавство забороняє залучати їх до важких, небезпечних або шкідливих робіт. Вони мають знати, що роботодавець зобов'язаний створити безпечні умови для всіх працівників і що навіть ознайомчі заходи мають відповідати вимогам безпеки. Ознайомлення з такими правовими нормами сприяє формуванню правової культури та відповідального ставлення до

вибору майбутнього фаху. Школа, відповідно до нормативних документів, має забезпечувати навчально-методичні умови для вивчення правил охорони праці як елемента загальної підготовки учнів до дорослого життя. У межах освітнього процесу дев'ятикласники повинні отримувати доступні, структуровані та актуальні знання про нормативно-правові засади безпеки, що формує основу їхнього усвідомленого професійного вибору.

Психолого-педагогічні особливості дев'ятикласників становлять основу для організації ефективної та безпечної профорієнтаційної діяльності, оскільки саме у цьому віці відбувається інтенсивний розвиток особистості, формування життєвих цінностей та визначення перших реалістичних професійних планів. Учні 9 класу перебувають у підлітковому віці, який характеризується підвищеною емоційністю, нестійкістю самооцінки, прагненням до самостійності та потребою в соціальному визнанні. Ці психологічні особливості зумовлюють необхідність особливо зваженого підходу до питань охорони праці та безпеки життєдіяльності у процесі їхнього професійного самовизначення. Підлітковий вік є періодом, коли інтенсивно формуються вольові якості, здатність нести відповідальність за власні дії та наслідки прийнятих рішень. Тому будь-які профорієнтаційні заходи мають бути спрямовані не лише на інформування про різні професії, а й на виховання готовності діяти з урахуванням безпеки, своєчасно оцінювати ризики та прогнозувати можливі наслідки.

Підлітки цього віку часто демонструють суперечливе поєднання прагнення до незалежності та одночасної потреби в опорі на дорослого. З одного боку, дев'ятикласники хочуть самостійно приймати рішення, у тому числі щодо професійного вибору, а з іншого – вони ще не завжди здатні адекватно оцінити складні виробничі ситуації та потенційні небезпеки. Такі особливості розвитку потребують створення педагогічних умов, які формують усвідомлену відповідальність за власну поведінку. Саме перехід від зовнішнього контролю до внутрішньої саморегуляції є важливою характеристикою цього вікового етапу. Під час профорієнтаційних заходів учитель має не лише забезпечити безпеку, а й сприяти становленню такої поведінки, за якої учень самостійно дотримується правил охорони праці.

Професійне самовизначення у дев'ятому класі має значний вплив на мотиваційну сферу школяра, адже саме у цей період учні починають свідомо оцінювати власні інтереси, здібності, схильності та співвідносити їх із вимогами конкретних професій. Мотивація підлітків стає більш вибірковою, цілеспрямованою і водночас залежною від емоційної привабливості певних професійних образів. Важливо зазначити, що у цьому віці посилюється роль соціального середовища, однолітків та авторитетних дорослих у формуванні професійних намірів. Профорієнтаційна діяльність, яка враховує ці фактори, може суттєво підвищити інтерес учнів до вибору професії, однак водночас виникає ризик, що прагнення до самоствердження або бажання відповідати груповим очікуванням спричинить ігнорування вимог безпеки. Тому мотиваційну сферу підлітків необхідно спрямовувати на усвідомлення того, що реалістичний професійний вибір має опиратися не лише на інтерес, а й на знання про характер праці, можливі небезпеки та вимоги до безпечної поведінки.

У процесі професійного самовизначення дев'ятикласники починають розуміти, що різні професії передбачають різний рівень відповідальності й потенційних ризиків. Саме усвідомлення цієї залежності впливає на формування внутрішніх мотивів до дотримання правил охорони праці. Якщо учні отримують достовірну й доступну інформацію про ризики певних професій та шляхи їх запобігання, у них зростає зацікавленість у формуванні навичок безпечної поведінки. Навпаки, відсутність системної роботи з безпеки може сприяти формуванню хибних уявлень про професії, ідеалізації окремих видів діяльності або недооцінці можливих небезпек. Саме тому у навчальних закладах важливо забезпечити профорієнтаційні заходи, які інтегрують елементи охорони праці та роз'яснення структури професійної діяльності у реальних умовах. Усвідомлення підлітками зв'язку між професійними інтересами та вимогами безпечної поведінки підвищує їхню здатність робити обґрунтований вибір і зміцнює мотивацію до розвитку власних навичок відповідальної діяльності.

Потреба у розвитку усвідомленої поведінки щодо безпеки є одним із психолого-педагогічних завдань у роботі з дев'ятикласниками. Усвідомлена поведінка передбачає, що учень не лише знає правила безпеки, а й розуміє їх

обґрунтованість, цінність і необхідність. У підлітковому віці формується здатність до рефлексії, критичного мислення та аналізу причинно-наслідкових зв'язків. Це створює сприятливі умови для навчання основам охорони праці, але також вимагає педагогічних методик, які стимулюють активне, а не пасивне засвоєння інформації. Учень має не просто запам'ятати правила, а й вміти застосувати їх у конкретній ситуації, передбачити наслідки помилкових дій та оцінити рівень ризику. Для підлітків характерна підвищена імпульсивність, що підсилює небезпеку під час виконання практичних завдань, тому розвиток самоконтролю і внутрішньої дисципліни стає необхідною складовою профорієнтаційної роботи. Педагогам важливо формувати в учнів уміння відповідально діяти навіть у ситуаціях новизни, емоційного напруження чи групового впливу, що є типовими для підліткового віку. Розвиток навичок усвідомленої небезпечної поведінки не лише сприяє безпеці учнів у процесі профорієнтації, а й формує основу для їхньої подальшої професійної діяльності, де дотримання норм охорони праці є обов'язковою умовою збереження здоров'я.

Психолого-педагогічний підхід до охорони праці дев'ятикласників має бути комплексним і опиратися на розуміння їх вікових особливостей. Він передбачає створення освітнього середовища, яке підтримує розвиток самостійності, критичності мислення, відповідальності та стійкої мотивації до безпечної поведінки. Учитель відіграє провідну роль у цьому процесі, адже саме він допомагає підліткам усвідомити взаємозв'язок між їхніми професійними прагненнями та необхідністю дотримання правил охорони праці. Підліток має бачити у правилах безпеки не зовнішній тиск, а інструмент захисту власного життя, успішності та професійного становлення. Важливою умовою є індивідуалізація підходів, що враховує різний рівень розвитку саморегуляції, особливості емоційної сфери та типові форми поведінки учнів. Також важливо застосовувати методи активного навчання, які дають змогу моделювати ситуації, пов'язані з ризиками, та формувати в учнів здатність адекватно реагувати.

Формування культури безпеки та відповідального ставлення до праці в учнів 9 класу є одним із завдань освітнього процесу, оскільки саме в цьому віці школярі активно входять у фазу професійного самовизначення та починають

замислюватися над реальними умовами майбутньої трудової діяльності. Культура безпеки – це не лише сукупність знань про правила охорони праці, а комплексна система цінностей, установок і поведінкових моделей, які визначають здатність людини діяти обдумано, зважено та відповідально у ситуаціях, пов'язаних із потенційними ризиками. Учні 9 класу, перебуваючи на межі переходу до старшої школи або професійної освіти, потребують особливої уваги педагогів до формування такої культури, оскільки вони починають отримувати доступ до нових видів діяльності, інколи наближених до реальних виробничих процесів. Саме тому важливо закладати в учнів розуміння того, що безпечна поведінка є невід'ємним компонентом сучасного професійного середовища та передумовою їхнього подальшого розвитку.

Формування базових компетентностей з охорони праці є фундаментом культури безпеки дев'ятикласників. До таких компетентностей належать знання про основні нормативні вимоги безпеки, уміння діяти відповідно до встановлених правил, здатність розпізнавати потенційно небезпечні ситуації та користуватися засобами індивідуального захисту. Особливо важливими є навички орієнтації в інструкціях, що стосуються різноманітних професійних галузей, а також здатність виконувати дії, спрямовані на запобігання травматизму. У 9 класі школярі можуть усвідомлено опановувати поняття ризику, небезпеки, виробничої дисципліни та відповідальності за дотримання правил. Педагогічні методи, спрямовані на розвиток таких компетентностей, мають бути різноманітними та включати як теоретичні заняття, так і практичні вправи, що моделюють реальні ситуації.

Важливим елементом формування культури безпеки є профілактика ризикованої поведінки, яка у підлітковому віці є поширеним явищем через вікові особливості емоційності, імпульсивності та прагнення до самостійності. Дев'ятикласники недооцінюють рівень небезпеки, прагнуть продемонструвати сміливість або самостійність, що може призводити до нехтування правилами безпеки під час участі у профорієнтаційних заходах або роботі з технічним обладнанням. Тому завдання педагога полягає у створенні таких умов, які сприяють переорієнтації поведінкових стратегій учнів із ризикованих на

усвідомлені та відповідальні. Профілактика повинна ґрунтуватися на емоційно значущих прикладах, реалістичних описах небезпечних ситуацій, аналізі можливих наслідків і колективному обговоренні варіантів безпечної поведінки. Ефективним є застосування кейс-методу, який дозволяє учням самостійно знаходити безпечні рішення, формуючи при цьому критичне мислення та навички аналізу ризиків. Профілактика ризикованої поведінки також передбачає роботу з розвитком самоконтролю, емоційної стійкості та вміння приймати відповідальні рішення у стресових або незнайомих ситуаціях.

Окремої уваги потребує розвиток навичок оцінки небезпек у різних професійних сферах, що є необхідним для реалістичного професійного самовизначення. Учні 9 класу мають навчитися співвідносити вимоги безпеки з особливостями конкретних професій, таких як будівництво, машинобудування, медицина, інформаційні технології чи сфера обслуговування. Для цього необхідно ознайомити їх із типовими ризиками у різних галузях, пояснити способи їх запобігання та показати значення професійної дисципліни для успішної роботи. Формування таких навичок може здійснюватися під час виробничих екскурсій, професійних майстер-класів, віртуальних симуляцій та тематичних уроків. Важливо, щоб учні вчилися прогнозувати небезпеки, оцінювати ступінь ризику та обирати відповідні способи його мінімізації.

Одним із важливих результатів формування культури безпеки є здатність дев'ятикласника адаптувати отримані знання до реальних життєвих ситуацій, а також застосовувати їх у різних форматах діяльності – навчальних, практичних, групових чи індивідуальних. Участь у професійних пробах, демонстраційних заняттях і дослідницьких проєктах сприяє закріпленню навичок безпечної поведінки на практиці. Учні, які навчилися відповідально ставитися до дотримання правил, демонструють вищий рівень самодисципліни та готовності до майбутньої професійної діяльності. Також важливо, щоб сформовані компетентності були інтегровані у світоглядні уявлення підлітка про власне життя, здоров'я та професійний успіх.

Охорона праці як складова профорієнтаційної роботи є напрямом сучасної освітньої діяльності, оскільки забезпечує не лише інформування учнів 9 класу

про можливі напрями їхнього майбутнього професійного розвитку, а й формує усвідомлене ставлення до безпеки праці у будь-якій трудовій діяльності. Профорієнтаційна робота в основній школі передбачає поєднання змістового наповнення, психологічного супроводу та створення безпечних умов для ознайомлення школярів із різними видами професійної діяльності. У зазначеному контексті систематичне включення питань охорони праці в структуру профорієнтаційних уроків, тренінгів та індивідуальних бесід відіграє ключову роль у розвитку в учнів здатності оцінювати ризики, усвідомлювати значення вимог безпеки та формувати відповідальність за власні дії.

Інтеграція питань охорони праці у профорієнтаційні уроки є однією з базових педагогічних практик, яка дозволяє учням 9 класу глибше зрозуміти специфіку професійного середовища. Під час таких занять вчитель має можливість не лише подати загальну інформацію про різні професії, а й акцентувати увагу на потенційних небезпеках, характерних для тієї чи іншої діяльності. Уроки профорієнтації часто містять елементи інтерактивності, що дозволяє ефективно інтегрувати правила безпечної поведінки у практичні завдання, ситуаційні вправи та рольові ігри. Учні вчаться усвідомлювати, що кожна професія передбачає певні ризики, і що правильне дотримання вимог охорони праці є невід'ємною частиною відповідального ставлення до роботи.

Важливу роль у профорієнтаційних програмах відіграють тренінги, спрямовані на розвиток у підлітків компетентностей, пов'язаних із розумінням безпечної трудової діяльності. Тренінгові заняття можуть включати обговорення виробничих ситуацій, аналіз відеоматеріалів про наслідки нехтування технікою безпеки та моделювання поведінки у небезпечних умовах. Ефективність таких заходів полягає у їхній здатності стимулювати активне мислення, формувати навички прогнозування небезпек, сприяти усвідомленню причинно-наслідкових зв'язків між поведінкою людини й наслідками професійної діяльності.

Індивідуальні та групові бесіди вчителя з учнями є не менш значущим елементом профорієнтаційної роботи з охорони праці. Такі бесіди дозволяють враховувати особистісні особливості учнів, їхні професійні інтереси та наявні уявлення про безпечність різних видів діяльності. У процесі діалогу педагог

може надати учням адресні рекомендації щодо вибору професії з огляду на їхню готовність дотримуватися вимог техніки безпеки та усвідомлювати значення особистої відповідальності. Інформація про ризики конкретних професій подається у доступній формі, що сприяє кращому розумінню й запобігає формуванню хибних уявлень про трудові процеси.

Важливим елементом охорони праці у профорієнтаційній сфері є забезпечення безпечних умов під час проведення професійних проб. Професійні проби дозволяють дев'ятикласникам отримати перший досвід взаємодії з реальними або наближеними до реальних умовами праці, однак їх організація потребує ретельного дотримання вимог безпеки. Перед початком будь-яких проб учні повинні пройти відповідний інструктаж, який містить інформацію про специфіку обладнання, правила поведінки, вимоги щодо використання засобів індивідуального захисту та можливі небезпечні ситуації. Практичні заняття мають проводитися під постійним контролем педагогів або фахівців, які здатні оперативно реагувати на потенційні ризики та гарантувати безпечне середовище.

Майстер-класи з різних професій також є важливою складовою профорієнтаційної роботи, і вони вимагають особливої уваги до питань охорони праці. Під час майстер-класів учні часто виконують творчі або технічні завдання, які можуть передбачати роботу з інструментами, матеріалами чи обладнанням. У зв'язку з цим педагогам необхідно забезпечити попереднє ознайомлення дев'ятикласників із правилами безпеки та особливостями робочого місця. Така підготовка сприяє не лише зниженню ризику травматизму, а й формуванню у школярів базових навичок безпечної трудової діяльності, що можуть стати корисними у подальшому професійному навчанні.

Окреме місце у профорієнтаційній роботі займають виробничі екскурсії, які дозволяють учням ознайомитися з організацією праці на підприємствах різного профілю. Проведення таких екскурсій вимагає попереднього збору інформації про виробничі ризики, підготовки докладного маршруту та обов'язкового інструктажу з охорони праці. Учні мають бути попереджені про правила поведінки на території підприємства, особливості руху транспорту, можливі небезпечні зони та необхідність уважного виконання вказівок

супроводжуючих осіб. Виробнича екскурсія стає не лише пізнавальною подією, а й важливим етапом у розумінні учнями реальних умов професійної діяльності, у яких безпека виступає первинним фактором.

Ознайомлення учнів із ризиками конкретних професій є необхідною умовою їхнього свідомого професійного вибору. Дев'ятикласники перебувають на етапі, коли їхня уява про професії часто формується під впливом медіа, сімейного досвіду або емоційних вражень, що може спотворювати реальну картину трудових умов. Тому школа має забезпечити доступне, реалістичне та водночас науково обґрунтоване подання інформації про небезпеки, притаманні певним сферам діяльності. Учні повинні розуміти, що професії відрізняються рівнем фізичної, психоемоційної чи технічної небезпеки, а також різними вимогами до дотримання техніки безпеки.

Доступність подання такої інформації полягає у використанні простих прикладів, ілюстрацій, навчальних відеоматеріалів та обговорень, що дає змогу дев'ятикласникам більш глибоко осмислити значення безпеки у професійному середовищі. Педагог має ретельно добирати терміни, пояснення та способи подачі матеріалу, щоб уникнути зайвого драматизму або, навпаки, надмірної ідеалізації певних професій. Збалансоване подання інформації дозволяє сформувати реалістичне ставлення до потенційних ризиків та підготувати учнів до відповідального прийняття рішень щодо майбутньої професійної траєкторії.

Профілактика травматизму та збереження здоров'я дев'ятикласників у процесі їхнього професійного самовизначення є важливим напрямом освітньої діяльності, який охоплює сукупність організаційних, педагогічних та безпекових заходів, спрямованих на забезпечення здоров'я й безпеки учнів під час участі у профорієнтаційних заходах. Цей аспект охорони праці має особливе значення, оскільки учні 9 класу перебувають у віці, що характеризується підвищеною активністю, цікавістю, потребою в новому досвіді та певною імпульсивністю поведінки. У контексті профорієнтаційної роботи вони можуть зіткнутися з новими для себе ситуаціями, які містять потенційні небезпеки, тому завдання школи полягає у створенні умов, що мінімізують ризики і формують у підлітків відповідальне ставлення до власної безпеки. Профілактика травматизму в

освітньому середовищі передбачає цілісну систему превентивних заходів, що охоплюють планування, інструктаж, контроль і виховання безпечної поведінки під час практичної діяльності, яка пов'язана з профорієнтацією.

Під час участі у профорієнтаційних заходах учні можуть зіткнутися з різними типами небезпек, які варто класифікувати для кращого розуміння та ефективного попередження.

По-перше, це фізичні небезпеки, що виникають у ситуаціях, коли школярі контактують із інструментами, обладнанням, механізмами під час професійних проб, майстер-класів чи виробничих екскурсій. Фізичні ризики можуть включати порізи, удари, опіки, падіння або інші травми, пов'язані з неправильним використанням технічних засобів чи недотриманням правил безпеки.

По-друге, існують різні хімічні небезпеки, які можуть мати місце в лабораторних умовах або під час ознайомлення з професіями, де переважно використовуються різні реагенти, фарби, клеї чи інші речовини.

По-третє, учні можуть зіштовхнутися з біологічними небезпеками, зокрема під час відвідування аграрних підприємств, медичних установ або лабораторій, де існує ризик контакту з мікроорганізмами, інфекційними агентами.

Окрему групу становлять психоемоційні небезпеки, що виникають у ситуаціях, коли учні опиняються в новому, іноді стресогенному середовищі, що може спричинити емоційне перенапруження або хибні рішення під час виконання завдань. Важливо, що кожен із цих типів небезпек має бути ретельно проаналізований педагогами та врахований у профорієнтаційній роботі.

Важливим засобом профілактики травматизму є система інструктажів, яка передбачає підготовку учнів до безпечної участі в різних профорієнтаційних заходах. Інструктаж може мати декілька рівнів: вступний, первинний, позаплановий і цільовий. Вступний інструктаж проводиться для ознайомлення учнів із загальними правилами поведінки, основами охорони праці та вимогами безпеки під час перебування в закладі або на території підприємства. Первинний інструктаж передбачає детальний розгляд конкретного обладнання, матеріалів, умов, у яких проходитимуть професійні проби чи майстер-класи. Позаплановий інструктаж проводиться у випадках зміни умов діяльності, оновлення правил

безпеки або виникнення нестандартних ситуацій, які потребують додаткових роз'яснень. Цільовий інструктаж є необхідним перед початком виробничих екскурсій чи практичних занять, що передбачають підвищений рівень ризику.

Ефективність інструктажів значно підвищується за умови впровадження системи контролю, яка забезпечує постійний моніторинг дотримання учнями встановлених правил безпеки. Контроль може здійснюватися як педагогами, так і фахівцями підприємств, де проводяться профорієнтаційні заходи. Він передбачає спостереження за поведінкою учнів, оперативне реагування на ризикові ситуації, фіксацію порушень та своєчасне проведення корекційної роботи. Система контролю виконує і виховну функцію, оскільки формує в учнів усвідомлення невідворотності наслідків у разі недотримання правил безпеки. У контексті профорієнтації контроль виступає не засобом обмеження, а підтримки, що забезпечує можливість безпечного отримання нового досвіду.

Невід'ємним елементом профілактики травматизму є формування в учнів навичок безпечної поведінки під час практичної діяльності, яка становить основу їхнього ознайомлення з різними професіями. Безпечна поведінка передбачає не лише знання правил, а й уміння застосовувати їх у реальних ситуаціях, прогнозувати ризики та своєчасно ухвалювати правильні рішення. Учням слід пояснювати принципи організації робочого місця, правила використання інструментів, важливість застосування засобів індивідуального захисту та дотримання технологічної дисципліни. Велике значення має також розвиток навичок комунікації в умовах спільної діяльності, оскільки неузгоджені дії групи можуть створювати додаткові небезпеки.

Під час практичної діяльності учні мають навчитися працювати у стані підвищеної уваги, уникати імпульсивних дій, дотримуватися рекомендацій педагогів і фахівців. Формування такої поведінки можливе через регулярні тренування, розбір навчальних ситуацій, аналіз помилок та саморефлексію. Важливо, щоб учні усвідомлювали: безпечна поведінка – це не тимчасова вимога в межах школи, а універсальна професійна компетентність, необхідна у будь-якому трудовому середовищі. Чим раніше школярі сформують ці навички, тим

успішніше вони зможуть адаптуватися до майбутнього навчання в закладах професійної чи вищої освіти, а згодом – до реальних умов трудової діяльності.

Забезпечення профілактики травматизму під час профорієнтації передбачає також взаємодію всіх учасників освітнього процесу – учителів, адміністрації школи, батьків, представників підприємств і служб охорони праці. Така взаємодія забезпечує комплексну підтримку учня, узгодженість дій та створення єдиного безпечного середовища. Педагоги мають завчасно готувати документацію, узгоджувати маршрути, проводити інструктажі, а представники підприємств – забезпечувати безпечні умови перебування та супроводу. Батьки, у свою чергу, можуть сприяти підвищенню рівня відповідальності учнів і формуванню позитивних установок щодо безпеки.

Наведемо низку рекомендацій для учнів 9 класу щодо охорони праці в процесі професійного самовизначення.

1. Усвідомлено ставтеся до вибору професії, звертаючи увагу не лише на інтереси, а й на можливі ризики та вимоги безпеки в певній сфері діяльності.
2. Завжди дотримуйтеся правил техніки безпеки, які пояснюють учителі, майстри або інструктори під час профорієнтаційних занять чи практичних вправ.
3. Пильнуйте власний стан здоров'я, адже деякі професії потребують хорошої фізичної форми, витривалості або відсутності протипоказань.
4. Не соромтеся ставити запитання щодо правил безпеки, якщо щось незрозуміле – неправильне виконання інструкцій може бути небезпечним.
5. Дотримуйтеся інструктажів і алгоритмів дій, наданих педагогами чи фахівцями, навіть якщо завдання здається простим або знайомим.
6. Не виконуйте жодних робіт без дозволу і контролю дорослих, особливо якщо йдеться про обладнання, інструменти чи хімічні речовини.
7. Пам'ятайте про правильний одяг, який вимагається для певних видів діяльності: спецодяг, рукавички, окуляри, зручне взуття тощо.
8. Уникайте ризикованої поведінки, зокрема жартів або експериментів з технікою, що можуть призвести до травм.
9. Оцінюйте можливі небезпеки перед початком будь-якого практичного завдання: які ризики існують? як їх уникнути?

10. Будьте уважними на виробничих екскурсіях, дотримуйтеся вказівок супроводжувачів та не відволікайтесь.

11. Не торкайтеся обладнання без пояснення інструктора, навіть якщо воно здається вимкненим або безпечним.

12. У разі небезпеки негайно повідомляйте дорослих, а не намагайтеся самотійно усунути проблему.

13. Підтримуйте порядок на робочому місці, адже безлад збільшує ризик травм і аварійних ситуацій.

14. Суворо дотримуйтеся вимог санітарії та гігієни, зокрема під час роботи з харчовими продуктами, біологічними матеріалами або в майстернях.

15. Не використовуйте мобільні телефони під час виконання практичних дій, адже це відволікає та підвищує ризик помилок.

16. Повідомляйте про своє самопочуття, якщо під час профорієнтаційного заняття відчуваєте слабкість, запаморочення або дискомфорт.

17. Будьте відповідальними за безпеку інших, не створюйте небезпечних ситуацій для однокласників.

18. Враховуйте власні здібності та обмеження, обираючи професію, і не перевантажуйте себе видами робіт, які потребують спеціальних навичок.

19. Пам'ятайте про правила поведінки в надзвичайних ситуаціях, які вам пояснюють у школі та під час екскурсій.

20. Сформууйте особисту культуру безпеки, яка стане основою вашого професійного розвитку, здоров'я та успішної кар'єри в майбутньому.

Отже, у процесі професійного самовизначення дев'ятикласники вперше системно знайомляться зі світом праці, тому питання охорони праці набуває особливої ваги як складова їхнього безпечного та усвідомленого входження у професійне середовище. На цьому етапі важливо забезпечити комплексну підготовку школярів до розуміння потенційних ризиків різних професій, сформувати в них базові компетентності з безпеки життєдіяльності, культури праці, відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших. Охорона праці у 9 класі охоплює ознайомлення з основними нормативно-правовими актами, вимогами безпеки в галузях, що становлять інтерес для учнів,

навчання навичкам безпечної поведінки під час профорієнтаційних заходів, екскурсій на підприємства, участі у тренінгах та практичних заняттях. Особливе значення має профілактика травматизму, розвиток уміння оцінювати ризики та приймати обґрунтовані рішення щодо свого майбутнього професійного вибору.

4.2. Безпека в надзвичайних ситуаціях

У сучасних умовах освітнього процесу особлива увага приділяється не лише розвитку професійної компетентності учнів, а й формуванню навичок безпечної життєдіяльності, що є важливою складовою підготовки до свідомого вибору професії. Старший підлітковий вік характеризується підвищеною активністю, прагненням до самостійності та експериментування, що підвищує ризик виникнення небезпечних ситуацій у повсякденному житті та майбутній професійній діяльності. Тому розробка відповідної системи заходів з безпеки життєдіяльності для учнів 9 класу є актуальною, оскільки дозволяє не лише запобігти травматизму та небезпечним ситуаціям, а й сприяє усвідомленому підходу до вибору професії, формує відповідальне ставлення до власного здоров'я та безпеки, а також закладає основи професійної культури і компетентності школярів у сфері охорони праці.

Наведемо перелік заходів з безпеки життєдіяльності для учнів 9 класу у контексті професійного самовизначення [3; 5; 6; 12; 20; 21; 25; 27; 38; 41; 43, ін.]:

1. Навчальні тренінги з безпеки на робочому місці. Так, проведення регулярних тренінгів із безпеки на робочому місці дозволяє учням ознайомитися з основними принципами охорони праці в різних професійних сферах. Під час таких тренінгів демонструються потенційні небезпеки, характерні для обраних професій, та способи їх уникнення. Учні набувають практичних навичок користування засобами індивідуального захисту, вчать оцінювати ризики та планувати безпечні дії. Важливо включати приклади реальних ситуацій, що допомагають підліткам усвідомити відповідальність за власну безпеку. Тренінги сприяють формуванню культури безпеки та готовності до професійної діяльності. Учні також отримують знання про правила поведінки в аварійних та

надзвичайних ситуаціях. Результатом є підвищення обізнаності учнів про взаємозв'язок безпеки та професійної компетентності.

2. Екскурсії на підприємства з демонстрацією заходів безпеки. Зокрема, організація екскурсій на підприємства або в навчальні лабораторії дає учням можливість побачити практичне застосування правил безпеки у професійній діяльності. Під час таких відвідин учні знайомляться з обладнанням та технологічними процесами, дізнаються про потенційні ризики на робочому місці. Працівники підприємств демонструють, як правильно користуватися засобами індивідуального захисту та дотримуватися техніки безпеки. Учні отримують знання про організацію безпечного робочого середовища та стандарти охорони праці у різних сферах. Екскурсії допомагають підліткам зрозуміти вимоги професій і оцінити власну готовність до певної спеціальності. Крім цього, учні можуть поставити запитання фахівцям і отримати практичні поради щодо безпечного виконання професійних завдань. Такий досвід формує відповідальне ставлення до власного здоров'я та безпеки під час вибору професії.

3. Семінари з професійних ризиків та безпеки. Проведення семінарів для учнів 9 класу дозволяє систематизувати знання про професійні ризики та способи їх уникнення. Під час семінарів обговорюються найбільш поширені небезпеки в різних галузях, аналізуються причини травм та аварій. Учні вчаться оцінювати ризики власних дій і прогнозувати можливі наслідки неправильної поведінки. Семінари включають інтерактивні елементи, наприклад, аналіз кейсів або рольові ігри, що сприяють активному засвоєнню матеріалу. Важливо звертати увагу на психологічну готовність учнів до професійних викликів і формування навичок самоконтролю. Під час обговорень створюється відповідна атмосфера відповідальності за власну безпеку. Результатом семінарів є підвищення компетентності учнів у сфері безпечної професійної діяльності.

4. Моделювання надзвичайних ситуацій у школі. Проведення навчальних тренувань із моделюванням надзвичайних ситуацій допомагає учням 9 класу відпрацювати навички безпечної поведінки. Під час таких заходів можна відтворювати пожежу, аварію на виробництві або ситуацію з електробезпекою. Учні вчаться швидко реагувати, ухвалювати правильні рішення та евакуюватися

у безпечне місце. Важливо пояснювати, які дії є допустимими, а які можуть загрожувати життю та здоров'ю. Моделювання підвищує усвідомлення ризиків у професійному середовищі. Після тренувань проводяться обговорення та аналіз дій учнів, що допомагає закріпити знання. Такий досвід формує навички безпечної поведінки і відповідальності у майбутньому професійному житті.

5. Використання інтерактивних освітніх платформ з безпеки праці. При цьому інтерактивні платформи дозволяють учням 9 класу засвоювати знання про безпеку життєдіяльності у зручній та цікавій формі. На таких платформах представлені відеоуроки, тести, симуляції аварійних ситуацій та ігрові модулі. Учні старшого підліткового віку можуть самостійно перевіряти рівень знань та отримувати зворотний зв'язок. Інтерактивні методи і технології допомагають підвищити мотивацію до вивчення правил безпеки та професійної культури. Платформи дозволяють адаптувати навчальний матеріал під індивідуальні потреби учнів, що сприяє ефективному засвоєнню знань. Використання сучасних технологій допомагає формувати навички критичного мислення щодо ризиків професійної діяльності. Результатом є підготовка учнів 9 класу до свідомого і безпечного вибору своєї майбутньої професії.

6. Консультації з шкільним психологом щодо безпеки професійної діяльності. Регулярні консультації зі шкільним психологом дозволяють учням усвідомити власні психологічні особливості, що впливають на безпечну поведінку у професійній сфері. Психолог допомагає оцінити рівень готовності до певних професій, визначити індивідуальні ризики та розробити стратегії їх уникнення. Консультації включають аналіз поведінки, навичок самоконтролю та стресостійкості. Учні 9 класу отримують рекомендації щодо розвитку уваги, концентрації та відповідальності. Важливо розвивати усвідомлене ставлення до власних дій та наслідків. Психологічна підтримка сприяє формуванню позитивних установок щодо безпечної професійної діяльності. Результатом є підвищення компетентності учнів 9 класу у питаннях безпеки життєдіяльності в контексті їх професійного самовизначення.

7. Проведення рольових ігор «Безпечна професія». Так, рольові ігри дозволяють учням практично відпрацювати навички безпечної поведінки у

різних професійних ситуаціях. Учні отримують конкретні завдання, пов'язані з виконанням професійних обов'язків, та аналізують можливі ризики. Під час гри відпрацьовуються навички ухвалення рішень у стресових ситуаціях. Учні вчаться взаємодіяти з колегами та оцінювати безпечність спільних дій. Рольові ігри сприяють розвитку в учнів 9 класу критичного мислення, самоконтролю та відповідальності. Після ігор проводяться обговорення та аналіз ситуацій, що дозволяє закріпити знання. Такий підхід формує у підлітків реалістичне уявлення про професійні ризики та шляхи їх уникнення.

8. Створення інформаційних стендів з правилами безпеки. Інформаційні стенди у шкільних кабінетах та коридорах нагадують учням про основні правила безпеки у професійній діяльності. На стендах можна розміщувати схеми поведінки у надзвичайних ситуаціях, інструкції з користування обладнанням та засобами індивідуального захисту. Учні регулярно переглядають матеріали та закріплюють знання, отримані на уроках та тренінгах. Стенди допомагають систематизувати інформацію та роблять її доступною для швидкого повторення. Важливо оновлювати матеріали відповідно до нових вимог безпеки та особливостей обраних професій. Такий метод підтримує постійну увагу учнів до питань безпеки. Результатом є формування культури безпечної поведінки та усвідомленого професійного самовизначення.

9. Організація групових дискусій на тему професійних небезпек. Групові дискусії дозволяють учням обмінюватися досвідом, думками та знаннями про потенційні небезпеки у вибраних професіях. Під час дискусій аналізуються реальні ситуації, з якими можуть зіткнутися фахівці певної галузі. Учні вчаться аргументовано висловлювати думки, приймати різні точки зору та спільно шукати рішення. Дискусії стимулюють критичне мислення та відповідальне ставлення до вибору професії. Важливо залучати фахівців або шкільного психолога для надання компетентних порад. Такий формат допомагає учням 9 класу усвідомити наслідки небезпечних дій та підвищує мотивацію до дотримання правил безпеки. Результатом є підвищення рівня професійної обізнаності та готовності учнів 9 класу до безпечної діяльності.

10. Проведення конкурсів серед учнів 9 класу на кращий план безпечної професійної діяльності. Конкурси сприяють розвитку творчого підходу до оцінки та запобігання професійним ризикам. Учні готують власні плани дій у різних ситуаціях, оцінюють ризики та пропонують шляхи їх уникнення. Під час підготовки конкурсних робіт вони вчаться систематизувати інформацію, аналізувати професійні процеси та прогнозувати наслідки. Важливо, щоб оцінювання робіт включало не лише теоретичні знання, а й практичні пропозиції щодо безпеки. Конкурси стимулюють самостійність, відповідальність та ініціативність учнів. Після проведення конкурсу організовується обговорення робіт та підведення підсумків. Такий підхід підвищує рівень обізнаності та готовності до безпечного професійного самовизначення.

11. Розробка індивідуальних планів безпеки для учнів. Індивідуальні плани безпеки дозволяють врахувати особливості кожного учня, його обраної професії та рівня підготовки. Учні разом із шкільним психологом визначають потенційні ризики та шляхи їх уникнення у професійній діяльності. План включає конкретні дії, навчальні завдання та рекомендації щодо безпечної поведінки. Такий підхід сприяє усвідомленню власних слабких та сильних сторін. Важливо регулярно аналізувати виконання плану та коригувати його залежно від нових потреб учнів 9 класу. Індивідуальні плани формують відповідальність, самоконтроль та навички планування. Результатом є підвищення ефективності професійного самовизначення та безпечної життєдіяльності учнів 9 класу.

12. Проведення інтегрованих уроків з безпеки та профорієнтації. Зокрема, інтегровані уроки поєднують знання про професії та правила безпеки, що допомагає учням усвідомити взаємозв'язок між вибором професії та ризиками діяльності. На таких уроках учні вчаться аналізувати обрану професію з точки зору потенційних небезпек, оцінювати умови праці та планувати безпечні дії. Використовуються різні методи: дискусії, кейси, інтерактивні завдання, рольові ігри. Важливо включати практичні поради від фахівців та психолога. Такий формат сприяє комплексному розвитку компетенцій учнів у сфері безпечної життєдіяльності та професійного самовизначення. Учні закріплюють знання, набувають практичних навичок та формують усвідомлене ставлення до обраної

професії. Результатом інтегрованих уроків є підвищення рівня готовності учнів до безпечного та відповідального професійного вибору.

13. Семінар з психологічної безпеки під час вибору професії. Учням 9 класу проводиться семінар, на якому обговорюються психологічні ризики при професійному виборі, включно з навантаженням, стресом та соціальним тиском. Важливо навчити школярів 9 класу розпізнавати ознаки перевтоми, тривожності та вигорання, які можуть виникнути при непередуманому виборі професії. Під час семінару демонструються методи саморегуляції та профілактики стресу. Учні виконують вправи на релаксацію та емоційну стабілізацію. Розглядаються приклади реальних життєвих ситуацій, що допомагає усвідомити важливість психологічної безпеки. Вчителі та психологи надають рекомендації щодо вибору професій, які відповідають індивідуальним психологічним особливостям учнів 9 класу. Такий захід формує усвідомлене ставлення їх до власного психоемоційного стану при професійному самовизначенні.

14. Практикум з безпечного користування обладнанням у професійних пробах. Учні отримують практичні навички роботи з обладнанням, яке вони можуть зустріти у майбутній професійній діяльності. Особлива увага приділяється правилам техніки безпеки та використанню учнями 9 класу засобів індивідуального захисту. Проводяться демонстрації типових помилок та наслідків їх порушення. Учні виконують практичні завдання під наглядом педагога та шкільного психолога. Обговорюються випадки професійних травм та способи їх запобігання. Під час практикуму формуються навички аналізу потенційних ризиків у робочому середовищі. Захід сприяє безпечній адаптації учнів до обраних професій та підвищує їхню впевненість у майбутньому виборі.

15. Тренінг з оцінки ризиків у професійній діяльності. Учням пропонується вивчати різні професії та визначати можливі ризики, які виникають у процесі роботи. Проводяться інтерактивні вправи з оцінки небезпечних ситуацій та способів їх уникнення. Кожен учень отримує можливість запропонувати власні рішення щодо зниження ризику. Психолог допомагає аналізувати не лише фізичні, а й психологічні аспекти безпеки. Такі заняття сприяють розвитку критичного мислення, а також усвідомленого підходу до професійного

самовизначення учнів 9 класу. Вчителі підкреслюють важливість превентивної підготовки до можливих небезпек. Це формує у старших підлітків навички професійної безпеки та самоконтролю.

16. Лекція про безпечну організацію робочого місця. Учні знайомляться з принципами ергономіки та безпечного облаштування робочого простору. Розглядаються оптимальні умови для фізичної активності, освітлення, сидіння та розташування інструментів. Психолог пояснює учням 9 класу, як комфортне робоче середовище впливає на продуктивність та зменшує ризик професійних травм. Вчителі також демонструють приклади правильно організованого та небезпечного робочого місця. Учні виконують вправи на планування власного робочого простору. Обговорюються потенційні помилки та їх наслідки для здоров'я та ефективності роботи. Захід сприяє формуванню в учнів 9 класу навичок безпечної організації професійної діяльності.

17. Курс з безпечного користування цифровими технологіями. В умовах сучасного ринку праці цифрова грамотність є обов'язковою, тому учні 9 класу отримують знання про безпечне використання комп'ютерної та інтернет-техніки. Обговорюються при цьому ризики кібербулінгу, втрати даних та неправомірного використання інформації. Психолог пояснює, як надмірне користування технологіями може впливати на здоров'я та професійну ефективність. Практичні завдання включають налаштування безпечних паролів, роботу з антивірусними програмами та захист персональних даних. Учні вчаться балансувати між онлайн-активністю та реальним робочим середовищем. Вчителі демонструють учням 9 класу правила безпечного користування пристроями у професійних умовах. Курс допомагає старшим підліткам розвивати безпечні цифрові навички для майбутньої професійної діяльності.

18. Вправи з розвитку в учнів 9 класу навичок швидкого реагування у надзвичайних ситуаціях. Учні тренуються правильно реагувати на надзвичайні ситуації, які можуть виникнути на виробництві або у навчальному середовищі. Вправи включають моделювання пожеж, аварій та інших небезпечних подій. Психолог навчає методам контролю емоцій та прийняття рішень у стресових ситуаціях. Учні отримують практичні навички евакуації, надання першої

допомоги та оцінки ризику. Обговорюються способи мінімізації небезпек у професійній діяльності. Вчителі аналізують дії учнів 9 класу та дають рекомендації щодо вдосконалення поведінки. Такий захід формує у школярів усвідомлене ставлення до безпеки та відповідальності за власні дії.

19. Інтерактивна гра «Професійні ризики». Учні 9 класу беруть участь у рольових іграх, де моделюються різні професійні ситуації з потенційними небезпеками. Кожен учень повинен приймати рішення щодо безпечного виконання завдань. Психолог допомагає аналізувати вибір та його наслідки для здоров'я та професійного успіху. Обговорюються помилки та способи їх уникнення в реальному житті. Учні вчаться оцінювати ситуації з точки зору ризику та безпеки. Вчителі сприяють розвитку стратегічного мислення та навичок самоконтролю. Гра формує у старших підлітків практичні навички безпечного професійного самовизначення.

20. Круглий стіл «Здоров'я та професійний вибір». Проводиться обговорення важливості збереження фізичного та психічного здоров'я при виборі професії. Учні обмінюються думками про вплив робочих умов на здоров'я та продуктивність. Психолог надає рекомендації учням 9 класу щодо організації профілактики професійних захворювань та емоційного перенапруження. Вчителі пояснюють, як особисті звички та спосіб життя впливають на успішність у професії. Розглядаються приклади професій, де важливі як фізичні, так і психологічні навички. Учні аналізують власний стан та перспективи збереження здоров'я у майбутньому. Такий захід сприяє формуванню усвідомленого та безпечного підходу до професійного самовизначення.

Отже, впровадження заходів з безпеки життєдіяльності у процесі професійного самовизначення учнів 9 класу є надзвичайно важливим для формування в них відповідального ставлення до власного життя, здоров'я та майбутньої професійної діяльності. Систематичне навчання правилам безпеки, моделювання професійних ситуацій, практичні тренінги та інтерактивні заняття сприяють розвитку усвідомленого вибору професії, підвищують рівень самоконтролю та відповідальності за власні дії. Такі заходи дозволяють учням зрозуміти зв'язок між професійною діяльністю та можливими ризиками, а також

виробити навички безпечної поведінки у різних умовах. Водночас це формує психологічну готовність до адаптації у майбутньому професійному середовищі та підвищує рівень їх компетентності у прийнятті рішень. Впровадження зазначених заходів в освітній процес забезпечує комплексний підхід до професійного розвитку та професійного самовизначення старших підлітків, створюючи основу для їх успішної соціалізації та самореалізації в майбутньому.

Висновок до розділу 4

2. У процесі професійного самовизначення дев'ятикласники вперше системно знайомляться зі світом праці, тому питання охорони праці набуває особливої ваги як складова їхнього безпечного та усвідомленого входження у професійне середовище. Охорона праці охоплює ознайомлення з нормативно-правовими актами, вимогами безпеки в галузях, що становлять інтерес для учнів, навчання навичкам безпечної поведінки під час профорієнтаційних заходів, екскурсій на підприємства, участі у тренінгах та практичних заняттях. Особливе значення має профілактика травматизму, розвиток уміння оцінювати ризики та приймати обґрунтовані рішення щодо свого майбутнього професійного вибору.

2. Інтеграція заходів із безпеки життєдіяльності у процес професійного самовизначення учнів 9 класу виступає важливим чинником формування відповідального ставлення до власного життя, здоров'я та майбутньої професійної діяльності. Систематичне опанування правил безпеки, моделювання професійних ситуацій, практичні тренінги та інтерактивні форми навчання сприяють не лише усвідомленому вибору професії, але й розвитку самоконтролю та відповідальності за власні дії. Такі заходи дають змогу школярам досягнути взаємозв'язок між професійною діяльністю та можливими ризиками, виробити навички безпечної поведінки у різних життєвих і професійних ситуаціях, і одночасно забезпечують формування соціально-психологічної готовності до адаптації у майбутньому професійному середовищі та підвищують рівень компетентності в ухваленні рішень.

ВИСНОВКИ

Проведене у кваліфікаційній роботі теоретичне й емпіричне обґрунтування психологічних особливостей професійного самовизначення учнів 9 класу дало змогу зробити такі висновки.

1. Розкрито сутність наукових підходів до проблеми професійного самовизначення особистості. Професійне самовизначення людини визначено як багатовимірний процес усвідомленого вибору та прийняття особистістю майбутньої професії, який ґрунтується на врахуванні власних інтересів, здібностей, ціннісних орієнтацій, життєвих планів та соціально-економічних умов. У науковій літературі його трактують як: соціально-психологічний процес формування готовності молодої людини до вибору професії та подальшої професійної діяльності; результат самопізнання і самооцінки власних здібностей та можливостей у поєднанні з аналізом вимог сучасного ринку праці; важливий етап особистісного розвитку, коли індивід визначає власне місце у суспільстві та спосіб реалізації свого потенціалу через професійну діяльність. Особливістю сучасних психологічних досліджень є увага до взаємозв'язку професійного самовизначення з особистісним, соціальним, життєвим й іншими видами самовизначення, а також до впливу оточуючого середовища на професійний вибір та активної життєвої позиції учня. У сучасному розумінні професійне самовизначення особистості розглядається як процес формування ставлення до світу професій і до себе як суб'єкта, здатного робити усвідомлений життєвий, у т.ч. професійний, вибір. Це передбачає узгодження власних нахилів, здібностей та інтересів з об'єктивними можливостями їх реалізації та умовами, що створюють конкретні види професійної діяльності.

2. Виявлено психолого-вікові передумови обґрунтованого професійного самовизначення учнів 9 класу. Професійне самовизначення старших підлітків визначено як довготривалий процес інтеграції в професійний світ, що базується на потребі реалізувати власні особистісні прагнення в соціальних реаліях і містить низку взаємопов'язаних рішень. Цей вік характеризується підготовкою підлітка до життя, до вибору майбутньої професії та виконання відповідальних

соціальних функцій, що зумовлює становлення у нього передумов професійного самовизначення. Передумовами є належний рівень фізіологічної і соціальної зрілості, поява потреби у самовизначенні та виборі професійної діяльності. Ці процеси впливають на систему стосунків із оточенням, змінюють ставлення старшого підлітка до себе, школи та власної навчальної й суспільно корисної діяльності. Важливим є зв'язок життєвих і професійних очікувань, ціннісних орієнтацій і життєвої мети з професійними планами, а також здатність усвідомлено пов'язати їх із реаліями сучасного життя.

3. Охарактеризовано соціально-психологічні чинники професійного самовизначення учнів 9 класу. Їхнє професійне самовизначення визначено як довготривалий, динамічний, багатоплановий процес, який детермінується соціально-психологічними, суб'єктно-особистісними та індивідуально-психологічними чинниками. Серед соціально-психологічних чинників виділено соціальний статус, успішність, вікові особливості, рівень потреб і домагань, інтереси, ціннісно-мотиваційну сферу, активність, самопізнання, знання світу професій, ринку праці, наявність зовнішніх умов для перевірки професійних можливостей, розвиток професійно важливих якостей особистості. Важливу роль відіграє власна активність учнів, інтеріоризація зовнішніх впливів в особистісні смисли та усвідомлення власних можливостей самореалізації в різних сферах професійної діяльності. Здійснене професійне самовизначення є необхідним етапом цілісного розвитку учня, суттєвою ланкою в процесі його самореалізації і формування майбутньої кар'єри. При виборі професії учень проявляє автономію, самовизначається щодо системи цінностей, принципів та способів самореалізації через власний професійний вибір.

4. Емпірично досліджено психологічні особливості професійного самовизначення учнів 9 класу. Використання опитувальника професійної готовності Л. Кабардової дозволило оцінити мотиваційну, когнітивну та практичну готовність до професійного вибору. Виявлено, що 48% учнів мають низький рівень готовності до професійного самовизначення, середній – 34%, високий – 18%. Аналіз сфер професійної спрямованості показав переважання «Людина – Людина» (56%), «Людина – Знакова система» (20%), «Людина –

Техніка» (16%), найменші показники – «Людина – Художній образ» (6%) і «Людина – Природа» (2%). Дослідження професійних типів особистості за методикою Дж. Голланда виявило соціальний тип – у 28%, конвенціональний – у 22%, інтелектуальний – у 16%, реалістичний та артистичний – по 12%, підприємницький – у 10% учнів 9 класу. За методикою Л. Йовайши 34% учнів схильні до роботи з людьми, 18% – до економічної діяльності, 16% – до екстремальної, 14% – до виробничої, 12% – до естетичної, 6% – до дослідницької діяльності. Діагностико-диференційний опитувальник Є. Клімова показав: 36% – схильні до діяльності в системі «людина – людина», 20% – «людина – техніка», 24% – «людина – знакова система», 10% – «людина – природа», 10% – «людина – художній образ». Рівні професійного самовизначення у 9 класі визначено такі: високий – 25,9%, середній – 54%, низький – 22%. Загалом лише 24% учнів зробили попередній вибір професії, решта 76% потребує додаткових знань.

5. Розроблено тренінгову програму та психологічні рекомендації щодо стимулювання професійного самовизначення учнів 9 класу. Метою програми є підтримка та допомога старшим підліткам у подоланні труднощів професійного вибору, формування усвідомлення власної відповідальності за професійне майбутнє. Програма спрямована на підвищення рівня усвідомленості учнями 9 класу власної ціннісно-цільової сфери, суб'єктності, формування почуття відповідальності, оптимізацію процесу постановки життєвих та професійних цілей, підвищення мотивації, розвиток моральної свідомості та рефлексії. Головним механізмом досягнення мети є розширення діапазону усвідомлюваних цілей та мотивів поведінки, узгодження їх з індивідуальними властивостями, що спонукає старших підлітків до свідомого професійного самовизначення. Розроблені рекомендації для педагогів, психологів, батьків та учнів сприятимуть підвищенню ефективності процесу професійного самовизначення школярів.

6. Запропоновано шляхи інтеграції заходів із безпеки життєдіяльності у процес професійного самовизначення учнів 9 класу, які виступають важливим чинником формування відповідального ставлення до власного життя, здоров'я та майбутньої професійної діяльності. Систематичне опанування правил безпеки, моделювання професійних ситуацій, практичні тренінги та інтерактивні форми

навчання сприяють не лише усвідомленому вибору професії, але й розвитку самоконтролю та відповідальності за власні дії. Такі заходи дають змогу школярам досягнути взаємозв'язок між професійною діяльністю та можливими ризиками, виробити навички безпечної поведінки у різних життєвих і професійних ситуаціях, і одночасно забезпечують формування соціально-психологічної готовності до адаптації у майбутньому професійному середовищі та підвищують рівень компетентності в ухваленні рішень. Упровадження зазначених заходів в освітній процес зумовлює комплексний підхід до професійного самовизначення старших підлітків, створюючи підґрунтя для їх соціалізації та подальшої самореалізації.

Здійснене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми професійного самовизначення учнів 9 класу. Перспективними залишаються апробація програми та дослідження гендерних особливостей професійного самовизначення учнів у ранньому юнацькому віці, в порівняльному аспекті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова А.В. Концептуальні підходи до проблеми професійного самовизначення особистості у вітчизняній та зарубіжній психології. *Молодий вчений*. 2015. № 2 (17). С. 353-356.
2. Арцишевська О. Сутнісний аналіз самовизначення людини. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Філософські науки*. 2013. № 11. С. 9-12.
3. Байдуженко І.С. Специфіка соціальної адаптації та самоздійснення особистості в підлітковому віці. *Наукові записки : зб. наук. ст. НПУ ім. М. Драгоманова*. Київ : НПУ, 2018. Вип. 4. С. 5-11.
4. Бедлімов А.Т. Самоактуалізація старших підлітків в контексті їх Я-концепції. *Психологія : збірник наукових праць НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Вип. 2 (9). Київ, 2010. С. 200-205.
5. Безпека життєдіяльності і основи охорони праці : навчально-методичний комплекс / за ред. Сакуна М.М. Одеса : Апостроф, 2017. 400 с.
6. Безпека життєдіяльності та основи охорони праці : курс лекцій : навчальний посібник / за ред. А.І. Ткачука, О.В. Пуляк. Кропивницький : Авангард, 2017. 184 с.
7. Бодашевська Ю.С. Особливості професійного самовизначення у старших підлітків (гендерний аспект). *World Science*. 2019. № 8 (48). С. 45-49.
8. Бугерко Я. М. Самоосмислення як індивідуальний чинник самовизначення людини. *Психологія і суспільство*. 2011. Спецвипуск. С. 42-43.
9. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ ; Ірпінь : Перун, 2005. 1728 с.
10. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
11. Вітковська О.І. Психологічні умови професійного самовизначення випускників середніх шкіл у процесі профконсультації : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2012. 223 с.

- 12.Гомонюк О., Мазур А. Особливості професійного самовизначення старших підлітків у процесі профорієнтації. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2017. Вип. 4. С. 26-29.
- 13.Горішня К.І. Вторинне професійне самовизначення : індивідуальна траєкторія розвитку. *Габітус*. 2020. Вип. 18, т. 1. С. 81-85.
- 14.Дейнеко Л.Д. Соціальний простір особистісного зростання особистості у ранній юності. *Науковий вісник ПУДПУ ім. К. Ушинського*. Одеса, 2013. Вип. 1-2. С. 171-181.
- 15.Джура О.Д. Культурне поле професійної самовизначеності особистості. *Мультиверсум : філософський альманах*. Київ, 2003. Вип. 36. С. 14-19.
- 16.Джура О.Д. Проблема особистого і професійного самовизначення в теорії профорієнтації (джерелознавча база дослідження). *Актуальні філософські та культурологічні проблеми сучасності: альманах*. Київ, 2013. С. 34-43.
- 17.Дмитренко А.К. Мотиваційні та світоглядні аспекти вибору професії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. № 4. С. 31-34.
- 18.Єлова Т. О. Основні чинники професійного самовизначення старших підлітків. *Педагогічний часопис Волині*. 2016. №2 (3). С. 76-82.
- 19.Закатнов Д. О. Технології підготовки учнівської молоді до професійного самовизначення : монографія. Київ : Педагогічна думка. 2012. 160 с.
- 20.Зарицька В.В. Формування здатності до самореалізації : тренінгова програма. Запоріжжя : Час, 2004. 94 с.
- 21.Калюжна І. П. Особливості організації та проведення профорієнтаційного тренінгу з підлітками. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*. 2018. № 2 (10). С. 70-82.
- 22.Калюжна І. П. Теоретичний аналіз психологічних чинників професійного самовизначення старших підлітків. *Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди*. Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». 2017. Вип. 37-1, т. VI (74). С. 350-359.

- 23.Калюжна І. П. Тренінг професійного самовизначення : навчально-методичний посібник. Київ : Альфа Реклама, 2019. 80 с.
- 24.Калюжна І. П., Міляєва В.Р., Особливості психологічно-педагогічного супроводу професійного самовизначення старших підлітків. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Запорізького національного університету та Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Запоріжжя: ЗНУ, 2019. № 2 (16). С. 25-29.
- 25.Кидисюк Н. П., Хомуленко Т. В. Ким стати? : дидактичні матеріали з профорієнтаційної роботи в 9-11 класах. Харків : Основа, 2011. 143 с.
- 26.Кокур О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ, 2012. 200 с.
- 27.Кузьміна Т. Усвідомлений вибір професії як запорука життєвого успіху. *Психолог*. 2009. № 2. С. 14-17.
- 28.Кучеренко Є. В. Розвиток професійного самовизначення майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2011. 254 с.
- 29.Лазарук А. Феноменологія самовизначення особи : базові теоретичні підходи у психології. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1. С. 131-148.
- 30.М'якота І. Обери професію до душі. *Психолог*. 2010. № 44. С. 15-18.
- 31.Малахов А.С. Специфіка особистісного зростання підлітка : ракурс сучасного психологічного дослідження. *Журнал практикуючого психолога*. 2002. Вип. 8. С. 72-85.
- 32.Мілютіна К. Л. Траєкторії життєвого шляху особистості в динамічному середовищі : монографія. Ніжин : Аспект-Поліграф, 2012. 298 с.
- 33.Морщакова О. Самовизначення особистості у системі взаємовідносин «людина – світ» у рамках філософії вітакультури. *Психологія і суспільство*. 2008. № 1. С. 25-34.
- 34.Мотрук Р.В. Етнокультурні чинники професійного самовизначення особистості : дис. ... канд. психол. наук. Івано-Франківськ, 2013. 232 с.
- 35.Нікітіна І. В. Суб'єктне самовизначення молодшої людини в період повноліття : монографія. Київ, 2007. 227 с.

- 36.Оліховська Л.П. Теоретичні основи професійного самовизначення: психологічний аспект. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2016. Вип. 2 (39). С. 161-164.
- 37.Особистісний вибір : психологія відчаю та надії / за ред. Т.М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2005. 336 с.
- 38.Пасічняк Р.Ф. Психологічне забезпечення процесу професійного самовизначення старших підлітків. *Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : Плай, 2010. Вип. 4. С. 60-67.
- 39.Пінська О.Л. Психологічні аспекти професійного самовизначення в старшому підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Вип. 12. С. 39-50.
- 40.Потапчук Л.В. Професійне самовизначення старших підлітків. *Психологія*. 2008. Вип. 1 (8). С. 126-130.
- 41.Професійне самовизначення старшокласників в умовах освітнього округу: навчальний посібник / Л.А. Гуцан, О.Л. Морін, З.В. Охріменко та ін. Харків : Ранок, 2016. 220 с.
- 42.Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості : монографія / Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан та ін. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.
- 43.Психологічні основи профорієнтації і професійного самовизначення / за ред. І.М. Старікова. Київ : Професіонал, 2009. 208 с.
- 44.Психологія професійного самовизначення особистості : монографія / М.С. Корольчук, Ю.В. Дроздова, В.М. Корольчук та ін. Київ : КНТЕУ, 2018. 280 с.
- 45.Радчук Г. К. Аксіопсихологія вищої школи : монографія. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2014. 380 с.
- 46.Рибалка В.В. Психологія професійного самовизначення. Київ : Деміург, 2004. 224 с.
- 47.Роменець В. А. Принцип прийняття рішення в історії психології : емоційний, інтуїтивний несвідомий фактор психічної активності. *Історія*

психології : XVII століття. Епоха Просвітництва : навчальний посібник.

Київ : Либідь, 2006. С. 85-155.

- 48.Роменець В.А., Маноха І.П. Історія психології XX століття : навч. посіб. Київ : Либідь, 1998. 992 с.
- 49.Савчин М.В., Василенко П.П. Вікова психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
- 50.Сердюк Н., Кейдун Ю. Психологічні чинники професійного самовизначення старших підлітків. *Збірник тез наукових доповідей студентів. Філологічні науки.* 2019. Том 2. С. 185-186.
- 51.Середа О. Ю. Вплив досвіду спілкування на професійний вибір старших підлітків. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2018. Вип. 19 (22). С. 101-111.
- 52.Середа О.Ю. Досвід спілкування старших підлітків і вибір ними майбутньої професії. *Соціальна психологія.* 2017. №6 (26). С. 155-162.
- 53.Середа О. Ю. Соціально-психологічні чинники професійного самовизначення старших підлітків: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2021. 201 с.
- 54.Сметаняк В.І. Професійне самовизначення і свобода в ракурсі взаємної детермінації. *Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія.* Івано-Франківськ : Плай, 2003. Вип. 8. Ч. 2. С. 53-59.
- 55.Соціально-психологічні чинники мотивації професійного вдосконалення особистості : наук.-метод. посіб. / Боришевський М.Й., Семиченко В.А., Бондарчук О.І. та ін. Київ : Логос, 2005. 28 с.
- 56.Становських З. Рефлексивні компоненти професійного самовизначення старшокласників : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2005. 22 с.
- 57.Теорія і практика професійної орієнтації: навч. посіб. / уклад. : Н. Г. Швець, Т. Д. Третьякова. Київ : Персонал, 2010. 272 с.
- 58.Ткачук І.І. Психолого-педагогічний супровід особистісного і професійного самовизначення старшокласників, що опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових конфліктів : методичні рекомендації. Київ, 2018. 78 с.

- 59.Тренінг самопізнання : методичний посібник / Бреус Ю. В., Лебідь Н. К., Якименко А. С. та ін. Київ : Альфа Реклама, 2015. 82 с.
- 60.Уніят С., Комінко С. Вибір професії, або задача з багатьма невідомими. Тернопіль : Підручники і посібники, 1997. 87 с.
- 61.Федоренко Л.П. Психологічні детермінанти професійного самовизначення підлітків. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова. 2018. Вип. 7 (52). С. 143-149.
- 62.Федоренко Л.П. Психологічні особливості професійного самовизначення випускників сільських шкіл : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2020. 188 с.
- 63.Федоренко Л.П. Соціальні чинники професійного самовизначення старшокласників. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. №4. С. 150-155.
- 64.Федоренко Л. Труднощі професійного самовизначення. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. С. 177-181.
- 65.Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : КСД, 2017. 160 с.
- 66.Фромм Е. Втеча від свободи. Харків : КСД, 2019. 288 с.
- 67.Фурман А.В., Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції : навчальний посібник. Львів : Новий світ – 2000, 2006. 360 с.
- 68.Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2017. 508 с.
- 69.Фурман А., Гірняк А., Шандрук С. Особливості політичного самовизначення мешканців сіл і міст України. *Психологія і суспільство*. 2013. № 4. С. 52-69.
- 70.Ціннісно-смисловий універсум людини : монографія / за ред. О. О. Сердюк. Донецьк : Юго-Восток, 2007. 290 с.
- 71.Чорна І.М. Психологічні особливості професійного самовизначення школярів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Львів, 2022. Вип. 12. С.157-163.

72. Чорна І.М. Формування психологічної готовності майбутнього вчителя до профорієнтаційної роботи у школі. дис... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2003. 349 с.
73. Чорна І.М., Приступа А.М. Психологічні засоби профдіагностики професійно важливих якостей працівників. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. Ужгород, 2024. №4. С.16-20.
74. Чорна І.М., Чернишова С.С. Професійне самовизначення старшокласників у призмі діяльності шкільного психолога. Світ наукових досліджень : збірник матеріалів Міжнародної мультидисциплінарної наук. конф. (м. Ополе, Польща – Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji w Opolu, 21-22 листопада 2023). 2023. Вип. 24. С. 210-212.
75. Шевенко А. М. Вплив професійного самовизначення на особистісне зростання старших підлітків. *Veda a perspektivy. Psychologie*. 2021. №2 (2). Р. 182-192.
76. Шевенко А. М. Професійне самовизначення старшокласників як цілеспрямований процес. *Психологічний часопис*. 2021. Вип. 7. № 8 (52). С. 72-81.
77. Шевенко А. М. Професійне самовизначення старших підлітків як чинник особистісного зростання : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2021. 224 с.
78. Шевенко А. М. Комплексна навчально-розвивальна програма цілеспрямованого професійного самовизначення старших підлітків. *Перспективи та інновації науки*. 2021. Вип. 3 (3). С. 340-355.
79. Щокіна О. Самореалізація особистості. *Науковий світ*. 2007. № 9. С. 28-29.
80. Яновська Т.А Психологічні особливості професійного самовизначення у підлітковому та юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2017. № 4 (44). С. 270-274.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Діагностичний інструментарій для вивчення
професійного самовизначення учнів 9 класу**

***Опитувальник визначення професійних типів
особистості Д. Голланда***

Інструкція. Подивіться на запропонований Вам тест. На ньому попарно подано різні професії та види діяльності, в кожній парі професій намагайтеся віддати перевагу одній з них. Наприклад, якщо в першій парі (І. Інженер-будівельник – 1. Конструктор) Вам більше подобається робота конструктора, напишіть у бланку відповідей порядковий номер пари (у цьому випадку 1) та індекс обраної професії (у цьому разі буква І). Такий вибір необхідно провести з усіма парами професій. Якщо під час роботи з тестом Ви не будете знати, у чому полягає зміст роботи представника конкретної професії, можете звернутися за роз'ясненнями до психолога. Якщо у деяких випадках Ви не можете віддати перевагу жодній із двох запропонованих у парі професій, то можете пропустити цю пару, але в такому разі в будь-якій іншій парі Ви повинні обрати обидві запропоновані професії. Усього слід обрати 42 професії.

Тестовий матеріал

1	Інженер-будівельник	Р	1	Конструктор	1
2	Перукар	Р	2	Бібліотекар	С
3	Токар	Р	3	Оператор комп'ютерного набору	К
4	Режисер	А	4	Директор магазину	Пр
5	Архівіст	К	5	Дизайнер	А
6	Філософ	1	6	Програміст	К
7	Вчений-хімік	1	7	Бухгалтер	К
8	Редактор наукового журналу	1	8	Адвокат	С
9	Інженер-технолог	Р	9	Перекладач художньої літератури	А
10	Страховий агент	С	10	Художник з розпису тканин	А
11	Офіціант	С	11	Менеджер з реклами	Пр
12	Спортивний лікар	С	12	Художник-графік	А

13	Нотаріус	К	13	Підприємець	Пр
14	Оператор ЕОМ	К	14	Різьбяр по дереву	А
15	Політичний діяч	Пр	15	Письменник	А
16	Садівник	Р	16	Метеоролог	К
17	Водій	Р	17	Медична сестра	С
18	Інженер-електронник	Р	18	Вчений	1
19	Маляр-будівельник	Р	19	Артист естради	А
20	Біолог	1	20	Екскурсовод	С
21	Телерепортер	Пр	21	Фотограф	А
22	Брокер	Пр	22	Фармацевт	К
23	Кінознавець	1	23	Менеджер з маркетингу	Пр
24	Математик	1	24	Архітектор	А
25	Працівник дитячої кімнати міліції	С	25	Аудитор	К
26	Вчитель	С	26	Головний зоотехнік	Пр
27	Вихователь дитячого садка	С	27	Художник-керамік	А
28	Керівник спортивної команди	Пр	28	Економіст	К
29	Літературознавець	1	29	Експерт	К
30	Астроном	1	30	Диригент	А
31	Автослюсар	р	31	Секретар-друкарка	К
32	Електрозварник	р	32	Музикознавець	1
33	Кухар	Р	33	Фермер	Пр
34	Закрійник	Р	34	Декоратор	А
35	Археолог	1	35	Директор театру	Пр
36	Працівник музею	1	36	Продавець-консультант	С
37	Гідролог	1	37	Артист	А
38	Працівник соціальної служби	С	38	Коректор	А
39	Лікар	С	39	Дипломат	Пр
40	Банківський працівник	К	40	Продюсер	Пр
41	Інженер-металург	Р	41	Психолог	С
42	Телемеханік	Р	42	Директор видавництва	Пр

Опитувальник професійної готовності (ОПГ)

Л. Кабардової

Інструкція. Уважно прочитайте кожен пункт питальника. Ви повинні дати 3 відповіді і оцінити їх у балах (від 0 до 2).

Заповнюючи питальний лист, ви одночасно оцінюєте свої вміння (навчальні, творчі, трудові тощо), ставлення до тих чи інших видів діяльності і бажання займатися в майбутньому тією чи іншою роботою.

Коли оцінюєте вміння двома балами (2), то підкреслюйте тільки те, що неодноразово успішно зроблено, а нулем (0) – і те, що зроблено погано, і те, що взагалі не вмієте робити (пробували, але не виходить). Якщо взагалі у вас не було спроб робити те, що вказане у запитанні, то замість балів у відповідну клітинку бланку відповідей поставте прочерк.

При оцінці своїх вмінь і свого ставлення відзначається тільки бажання або небажання займатися вказаним видом діяльності.

Варіанти відповідей та тест ППГ

Колонка “вміння”. Наскільки добре ви вмієте робити те, що названо у кожному пункті питальника?

Виконую, як правило, добре – 2 бали. Виконую посередньо – 1 бал. Роблю погано або зовсім не вмію – 0 балів.

Колонка “ставлення”. Які відчуття виникали у вас під час роботи?

Позитивні (приємно, цікаво, легко) – 2 бали. Нейтральні – 1 бал. Негативні (неприємно, нецікаво, важко) – 0 балів.

Колонка “бажання”. Чи хотіли б ви, щоб з вказаною дією (вмінням) була пов’язана ваша майбутня діяльність? Так – 2 бали. Нейтрально – 1 бал. Ні – 0 балів.

Оцініть у балах свої вміння, ставлення, бажання і занесіть у бланк відповідей. Якщо ви ніколи не виконували виду діяльності, зазначеного в пункті тесту ППГ, то замість балів у клітинки перших двох запитань поставте прочерк (1 і 2) і спробуйте дати відповідь тільки в третій колонці (бажання).

Коли ви читаєте перелік справ і вмінь у тексті ППГ, то обов’язково звертайте увагу на слова “часто”, “легко”, “постійно” тощо. Якщо з перерахованих кількох дій ви вмієте робити щось одне, то саме цю дію ви і оцінюєте трьома балами.

Вмію, можу (часто, легко, систематично), подобається, хочу.

Тестовий матеріал

1. Аналізувати зміст наукових, навчальних, художніх текстів, виділяти головне, робити узагальнення, висновки.
2. Ремонтувати механічні і електротехнічні побутові прилади (замок, кран, праску, світильник, велосипед, мотоцикл).
3. Протягом кількох років самостійно вирощувати які-небудь рослини, своєчасно виконувати всі роботи для забезпечення їх росту і розвитку (поливання, пересаджування, удобрювання і ін.).
4. Писати вірші, прозу, замітки, твори, які високо оцінюються людьми, що з ними ознайомилися.
5. При спілкуванні з людьми стримувати зовнішні прояви роздратування, поганого настрою, бути терплячим і доброзичливим навіть з не дуже приємними людьми.
6. З великих текстів робити виписки, групувати їх за певними ознаками, складати конспекти.
7. Налаштовувати і ремонтувати електронну апаратуру: приймач, магнітофон, телевізор, апаратуру для дискотек.
8. Збирати колекцію рослин, вивчати їх різноманітні види.
9. Майструвати гарні подарункові вироби з паперу, матерії, дерева, металу, рослин і інше (панно, прикраси, сувеніри, буклети).
10. Пояснювати зміст складного учбового матеріалу, метод розв'язування складної задачі.
11. У письмових текстах з української мови, літератури легко знаходити помилки, неточності.
12. За чітким зразком (рецептом, схемою, викройкою, планом) створювати кулінарні вироби, швейні моделі та інше.
13. Розумітися на особливостях розвитку і розрізняти різноманітні види рослин.
14. Створювати твори образотворчого мистецтва (живопису, графіки, скульптури).
15. Надавати допомогу людям, які її потребують.

16.Працювати з текстами іноземною мовою: перекладати, переписувати, аналізувати.

17.Складати схему різних приладів і механізмів, розуміти принцип їх дії.

18.Віддавати багато часу догляду і спостереженню за тваринами: годувати, чистити, лікувати, навчати.

19.Писати музику, пісні, які подобаються слухачам.

20.Займатися з дітьми молодшого віку, гратися, навчати.

21.Виконувати роботу, пов'язану з застосуванням математичних знань: формул, законів, теорем.

22.З типових деталей, які використовуються для виготовлення (складання, пошиття), певних моделей або виробів створювати нові, придумані самостійно.

23.Спостерігати за життям тварин в природі, вивчати їх звички, характерні форми поведінки.

24.Перед глядачами грати ролі у виставах, декламувати вірші, прозу.

25.Вміти правильно розпізнавати суть мало знайомої людини, тобто розуміти причини її вчинків, бачити «справжнє» обличчя, часто приховане за зовнішньою поведінкою.

26.Виконувати кількісні розрахунки, підрахунки даних (згідно формул і без них), робити на основі цього певні висновки, знаходити закономірності.

27.Виконувати завдання, в яких потрібно уявляти розташування предметів або їх елементів у просторі.

28.Розумітися на породах і видах домашніх і диких тварин, комах, птахів, риб: їх характерних зовнішніх ознаках і особливостях поведінки.

29.Виступати з виконанням музичних творів (п'єс, танцювальних номерів).

30.Активно впливати на людей, переконувати їх робити так, а не інакше, мирити, виховувати, захоплювати їх своїми інтересами.

31.Працювати з інформацією, поданою у вигляді умовних знаків, символів: складати і читати карти, креслення, графіки.

32.Знаходити більш раціональний (простий, короткий метод розв'язування задачі: логічної, технічної, конструкторської і т.п.).

33.Вивчати будову живої тканини і світ мікроорганізмів за допомогою мікроскопа та інших аналогічних приладів.

34.Придумувати нові і оригінальні моделі одягу, зачісок, прикрас, деталі інтер'єрів приміщень, кулінарні страви.

35.Брати на себе ініціативу в організації і проведенні різних розважальних програм.

36.Запам'ятовувати правила, закони, теореми, умовні позначення, формули.

37.Розумітися на хімічних процесах і закономірностях.

38.При догляді за тваринами або рослинами легко переносити фізичну працю, стикання з землею, специфічний запах тварин та інше.

39.Рецензувати, оцінювати (усно або письмово) роботу художників, письменників, режисерів, драматургів і інших працівників творчих професій.

40.Керувати роботою інших людей: давати їм завдання, домагатися їх виконання.

41.Перевіряти правильність і логічність написаного тексту, розрахунків, виправляти помилки.

42.Розумітися на фізичних процесах і закономірностях.

43.Поповнювати свої знання в різних галузях біології за допомогою спеціальної наукової літератури.

44.Швидше і частіше за інших помічати у звичайному щось незвичайне, дивне.

45.Для виконання роботи спілкуватися з незнайомими або мало знайомими людьми.

46.Ретельно виконувати «паперову» роботу: писати, креслити, рахувати, перевіряти і т.д.

47.Працювати на електронно-обчислювальній машині, розв'язувати які-небудь задачі за допомогою комп'ютера.

48.Тривалий час проводити практичні дослідження, спрямовані на вивчення тваринного або рослинного світу.

49. Наполегливо і терпляче «обробляти, переробляти» і т.п., домагаючись досконалості в створюваному творі, виробі.

50. Робити усні повідомлення (говорити без «папірця»).

Опитувальник професійних схильностей

Л. Йовайши

Інструкція. Вкажіть, якій з двох відповідей на питання віддаєте перевагу. Внесіть відповідь в відповідну клітку аркуша відповідей. Деякі питання можуть здатися вам однаково цікавими, в такому випадку все ж віддайте перевагу одному з них. Свої відповіді оцініть в балах від 0 до 3 наступним чином:

1. Якщо ви згодні з положенням «а», але не згодні з положенням «б», то в клітку «а» внесіть цифру 3, а в клітку «б» - 0.

2. Якщо ви згодні з положенням «б», але не згодні з положенням «а», то в клітку «а» внесіть 0, а в клітку «б» - 3.

3. Якщо ви віддаєте незначне перевагу положенню «а», то в клітку «а» впишіть 2, а в клітку «б» - 3

4. Якщо ви віддаєте незначне перевагу положенню «б», то в клітку «а» внесіть 1, а в клітку «б» - 2.

Постарайтеся на всі питання відповісти сумлінно, дотримуючись вищевказаної інструкції.

Тестовий матеріал

1. Що, по-вашому, важливіше:

а) багато знати або б) створювати матеріальні блага?

2. Що вас найбільше приваблює при читанні книг:

а) прекрасний літературний стиль або б) яскраве зображення сміливості і хоробрості героїв?

3. Яке нагородження вас порадувало б більше:

а) за науковий винахід або б) за громадську діяльність на загальне благо?

4. Якби вам випала нагода зайняти певний пост, який би ви вибрали:

а) директора універмагу або б) головного інженера заводу?

5. Що, на ваш погляд, слід більше цінувати у учасників самодіяльності:

а) те, що вони несуть людям мистецтво і красу, або б) те, що вони виконують суспільно корисну роботу?

6. Яка, на ваш погляд, область діяльності людини в майбутньому буде мати домінуюче значення:

а) фізика або б) фізична культура?

7. Якби вам надали пост директора школи, на що б ви звернули більше уваги:

а) на створення необхідних умов, зручностей (зразкова їдальня, кімната відпочинку і т.п.) або б) на згуртування дружного і працюючого колективу?

8. Ви на виставці. Що вас більше приваблює в експонатах:

а) колір, досконалість форми або б) їх внутрішній устрій (як і з чого вони зроблені)?

9. Які риси характеру в людині вам більше подобаються:

а) мужність, сміливість, витривалість або б) дружелюбність, чуйність, відсутність користі?

10. Уявіть, що ви професор університету. Якому предмету ви віддали б перевагу у вільний від роботи час:

а) заняттям з літератури або б) дослідам з фізики, хімії?

11. Вам випала нагода здійснити подорож в різні країни. В якості кого ви охочіше поїхали б:

а) як відомий спортсмен на міжнародні змагання або б) як відомий фахівець зовнішньої торгівлі з метою покупки необхідних товарів для нашої країни?

12. У газеті дві статті різного змісту. Яка з них викликала б у вас велике зацікавлення:

а) стаття про машину нового типу або б) стаття про нової наукової теорії?

13. Ви дивіться військовий або спортивний парад. Що більше приваблює вашу увагу:

а) злагодженість ходьби, бадьорість, граціозність учасників парадів або б) зовнішнє оформлення колон (прапори, одяг)?

14. Уявіть, що у вас є багато вільного часу. Чим би ви охочіше зайнялися:

а) або практичним (ручною працею) або б) громадською роботою (на добровільних засадах)?

15. Яку виставку ви б з великим задоволенням подивилися:

а) виставку нових продовольчих товарів або б) виставку новинок наукової апаратури (фізики, хімії, біології)?

16. Якби в школі були тільки два гуртка, який би ви вибрали:

а) технічний або б) музичний?

17. Як вам здається, на що варто було б в школі звернути більше уваги:

а) на успішність учнів, так як це потрібно для їх майбутнього, або б) на спорт, так як це необхідно для зміцнення їх здоров'я?

18. Які журнали ви б з великим задоволенням читали: а) науково - популярні або б) літературно-мистецькі?

19. Яка з двох робіт на свіжому повітрі вас би більше привернула:

а) робота з машинами або б) «ходяча» робота (агроном, лісничий, дорожній майстер)?

20. Яка, на ваш погляд, завдання школи важливіше:

а) підготувати учнів до практичної діяльності, вмінню створювати матеріальні блага або б) підготувати учнів до роботи з людьми, щоб вони могли допомагати іншим в цьому?

21. Якими видатними вченими ви більше цікавитесь: а) Поповим, Ціолковським або б) Менделєєвим, Павловим?

22. Що важливіше для людини:

а) створювати свій благополучний, зручний побут або б) жити без деяких зручностей, але мати можливість користуватися скарбницею мистецтва, створювати твори мистецтва?

23. Для благополуччя суспільства необхідні: а) правосуддя або б) техніка?

24. Яку з двох книг ви з великим задоволенням читали:

а) про досягнення спортсменів нашої країни або б) про розвиток промисловості в Росії?

25. Що суспільству принесе більше користі:

а) турбота про добробут громадян або б) вивчення поведінки людей?

26. Служба побуту надає людям різні послуги (виготовляє взуття, шие одяг і ін.). Що, по-вашому, більше необхідно:

а) і надалі розвивати цю галузь, щоб всебічно обслуговувати людей, або б) краще створювати таку техніку, яку можна було б самостійно використовувати в побуті?

27. Які лекції ви б слухали з великим задоволенням: а) про видатних вчених або б) про визначних митців?

28. Якого характеру наукову роботу ви б обрали:

а) роботу з книгами в бібліотеці або б) роботу на свіжому повітрі в експедиції?

29. Що б нас більше зацікавило у пресі:

а) повідомлення про виграш грошово-речової лотереї або б) повідомлення про що відбулася художній виставці?

30. Який професії ви б віддали перевагу:

а) фізичну культуру або іншій роботі, пов'язаній з рухом, або б) роботі малорухомої, але пов'язаної зі створенням нової техніки?

Діагностико-диференційний опитувальник Є. Клімова

Інструкція. Уявіть собі, що ви маєте можливість вибрати одну роботу (із двох можливих). Чому б ви надали перевагу? Вибраний варіант відмітьте знаком «+», а відкинутий – знаком «-».

1а. Доглядати за тваринами	1б. Обслуговувати машини, прилади
2а. Допомогати хворим людям, лікувати їх	2б. Складати таблиці, схеми, графіки, програми для комп'ютерів
3а. Стежити за якістю виготовлення книжкових ілюстрацій, плакатів	3б. Стежити за станом, розвитком рослин
4а. Обробляти матеріали (дерево, тканину, метал, пластмасу)	4б. Рекламувати, продавати матеріали
5а. Обговорювати науково-популярні книжки, статті	5б. Обговорювати художні книжки, п'єси, концерти
6а. Вирощувати молодняк тварин	6б. Тренувати товаришів або молодших у виконанні дій
7а. Копіювати малюнки, зображення або настроювати музичні інструменти	7б. Керувати вантажним засобом

8а. Пояснювати людям потрібні відомості	8б. Художньо оформляти виставки, вітрини, брати участь у підготовці концертів
9а. Ремонтувати речі, вироби, техніку	9б. Шукати й виправляти помилки в текстах, таблицях
10а. Лікувати тварин	10б. Виконувати обчислення, розрахунки
11а. Виводити нові сорти рослин	11б. Конструювати нові промислові вироби, машини, будівлі
12а. Розв'язувати суперечки, переконувати, заохочувати	12б. Працювати над кресленнями, схемами
13а. Спостерігати роботу гуртків художньої самодіяльності	13б. Спостерігати життя мікробів
14а. Обслуговувати та налагоджувати медичні прилади	14б. Надавати медичну допомогу при пораненнях, опіках
15а. Складати точні описи, звіти про спостереження	15б. Художньо описувати, зображати побачене або уявне
16а. Робити лабораторні аналізи	16б. Приймати, оглядати хворих, призначати лікування
17а. Фарбувати стіни або розмальовувати поверхні виробів	17б. Здійснювати монтаж споруд, машин, пристроїв
18а. Організовувати екскурсії, культпоходи	18б. Грати на сцені, брати участь у концертах
19а. Виготовляти за кресленнями деталі, вироби, машини, одяг	19б. Креслити, копіювати креслення, карти
20а. Боротись із хворобами рослин, шкідниками садів і лісів	20б. Працювати на клавішних машинах (друкарських)

Розробки занять програми стимулювання професійного самовизначення учнів 9 класу

Заняття 1

Тема. Вступ. Знайомство

Мета: допомогти учням 9 класу настроїтись на роботу, розслабитись, зняти напругу, створити атмосферу відкритості, довіри, психологічного комфорту, створити в учасників тренінгу мотивацію до співпраці та змін.

Хід заняття

1. Вступне слово тренера.

У вступному слові описуються головні завдання занять у групі. При цьому підкреслюється актуальність та важливість для учнів 9 класу проблем, пов'язаних із самовизначеннями. Розвиток вміння ставити перед собою реальні цілі та пошук оптимальних шляхів їх досягнення, повніше усвідомлення своїх потреб, прагнень, цінностей, пізнання свого внутрішнього світу, формування моральної свідомості, проектування себе в майбутнє, налагодження взаєморозуміння в колективі, глибше розуміння інших, усвідомлення свого місця в суспільстві та житті взагалі – завдання, вирішення яких повинно викликало серед учнів інтерес та бажання працювати.

2. Вправи на розслаблення.

Вправа «*Ланцюг*» відноситься до психогімнастичних методик і застосовується для зняття напруженості, покращення емоційного клімату в групі. Для виконання вправи учні беруться за руки, утворюючи ланцюг. Перший учень рухається під руками гравців, намагаючись заплутати весь ланцюг. Один з учнів, який не бере участі в цьому і стоїть спиною до гравців, повинен потім розплутати цей живий клубок, не розірвавши при цьому з'єднаних рук. Вправа вносить пожвавлення в групову атмосферу, сприяє проведенню наступних вправ.

Вправа «*Контраст*» повинна допомогти учням 9 класу навчитись розслаблятись. Вміння відпочивати, розслаблятись є важливою передумовою успішного виконання ряду наступних вправ. Ця методика також покликана зняти

почуття тривоги, емоційного напруження. Вона побудована на принципі контрасту м'язевого напруження та розслаблення.

Учасники тренінгу повинні прийняти зручне положення в кріслах, зосереджуючись на відчуттях на видиху, що сприяє розслабленню. Потім потрібно сконцентруватись на ногах, напруживши тільки м'язи ніг. Втопивши м'язи, треба звернути увагу та зосередитись на приємному відчутті спокою та релаксу в ногах. Таку ж процедуру слід по черзі проробити з м'язами живота, тулуба, плечового поясу, голови та шиї, рук, акцентуючи увагу на видиху та зберігаючи розслаблення у всіх групах м'язів.

У стані розслаблення учні чують фрази, які повинні сприяти більшому спокою, покращити настрій, підвищити впевненість:

- Ви відчуваєте приємний спокій;
- Ви спокійні;
- У вас добрий настрій;
- Ви спокійні та впевнені в собі тощо.

Учні деякий час перебувають у стані розслаблення. Наступна частина комплексу спрямована на повернення в стан бадьорості. На рахунок від 10 до 0 учні поступово повертаються до стану готовності до дій, зберігаючи відчуття свіжості, бадьорості, прагнення до руху. Вправа супроводжується спокійною, релаксаційною музикою.

Після вправи учні діляться своїми враженнями.

3. Вправа «Інтерв'ю»

Наступна вправа (*«Інтерв'ю»*) також проводиться для ближчого знайомства учасників, створення відповідної атмосфери і служить розминкою перед наступними заняттями. Її суть полягає в тому, що учасники групи по черзі беруть інтерв'ю в кожного члена групи. Тема запитань не повинна бути надто особистою, щоб не спрацював психологічний захист («Ким ти хочеш бути?», «Яке твоє улюблене заняття?» тощо).

Учні повинні проявляти активність при виконанні цієї вправи. Треба стежити, щоб усі учасники ставили запитання, оскільки часто учні з більшою охотою виступають в ролі респодента. Можливо, така роль більше приваблює

учнів 9 класу тому, що допомагає підвищити почуття власної значущості. Вправа в цілому сприяє налагодженню ділової атмосфери, підвищенню відкритості учнів та збільшенню інтересу до внутрішнього світу інших.

4. Діагностична вправа «В яку епоху ти хотів би жити?».

Наступна методика має діагностичну спрямованість. Учням 9 класу пропонується дати відповідь на запитання «В яку епоху ти хотів би жити ?» та «Ким ти хотів би бути в цій епосі ?». Учні відповідають письмово, а потім усно пояснюють свій вибір. Особливу увагу потрібно звернути на зв'язок пояснень з цінностями учнів 9 класу.

У кінці заняття учні висловлюють свої враження від перших вправ та ігор. Важливо, щоб перший день роботи був оцінений учнями 9 класу позитивно, оскільки це є передумовою успішності подальшої праці.

5. Домашнє завдання: навчитись розслаблятись.

Домашнє завдання: вироблення навички розслаблення за схемою «контраст» та опис своїх вражень у щоденниках.

Заняття 2

Тема. Цінності дружби. Розуміння цінностей інших.

Мета: допомогти учням відрефлексувати особистісні властивості інших людей, що привертають їхню увагу. Заняття також спрямоване на краще розуміння учнями цінностей інших людей та їх внутрішнього світу, світоглядних установок. Вправи повинні спонукати учнів до дискусії про цінності взагалі.

Хід заняття

1. Релаксація та візуалізація понять «дружба», «щирість», «друг»...

Заняття розпочинається вправою на релаксацію *«Контраст»*. Доповненням до неї є візуалізація. У стані розслаблення учням пропонується зосередитись на понятті «дружба», його природі, змісті. Потім учні повинні уявити конкретну життєву ситуацію, в якій втілюється це поняття. Потрібно, щоб візуальний образ був якомога яскравішим та чіткішим. Потім, після виходу зі стану релаксу, учні описують свої враження та міркування. Для учнів досвід візуалізації, як правило, новий і викликає жваву реакцію та зацікавлення.

2. Вправа «Шукаю друга» – дискусія про цінності дружби.

Вправа «*Шукаю друга*» починається інструкцією тренера, в якій підкреслюється важливість дружби та актуальність потреби в дружніх відносинах для учнів 9 класу. Потім учням пропонується скласти та написати (намалювати) оголошення на тему «Шукаю друга» в довільній формі. Для роботи пропонуються аркуші паперу, фломастери, олівці. Оголошення не підписуються і розвішуються на дошці. Потім учні відмічають ті оголошення, які привертали їхню особливу увагу.

Серед оголошень більшість, як правило, складають ті, які містять вимоги до друга, наприклад, «...чесний, порядний, розуміючий», «... сміливий, захоплюється спортом (футболом), веселий, розумний...», «шукаю подругу, яка б мене розуміла, підтримувала, довіряла...» тощо. В оголошеннях зазвичай досить рідко вказується, що може запропонувати потенційному другу сам автор. Проте саме це в першу чергу привертає увагу читачів оголошень. На цей момент слід звернути увагу учнів 9 класу. На основі отриманих даних потрібно зав'язати обговорення проблеми дружби, друзів, взаємовідносин між друзями. Очевидно, що висування на перший план вимог до потенційного друга характеризує споживацьке ставлення до нього, егоцентричну орієнтацію у стосунках з навколишніми. В ході дискусії слід прагнути, щоб учні переконувались в тому, що справжня дружба потребує віддачі з обох сторін, а сильна особистість характеризується, крім інших рис, готовністю прийти на допомогу слабшим, вміє не лише брати, але й давати. Обговорюються також цінності дружби, які «виплили» в процесі дискусії. Виконання вправи має наштовхнути учнів на роздуми відносно власних рис, властивостей, які сприяють налагодженню дружніх відносин, а також тих, що заважають дружбі. В результаті відбувається певна децентрація установок учнів 9 класу щодо дружніх стосунків, активізуються процеси рефлексії.

3. Вправа «Відповіді за інших» – розуміння цінностей інших.

Своєрідним продовженням теми є вправа «*Відповіді за іншого*». Вправа має на меті пробудити в учнів інтерес до цінностей, уподобань, захоплень одне одного, розвинути вміння розуміти іншого, толерантно ставитись до поглядів

різного спрямування. Учасникам тренінгу пропонується відповісти на декілька питань, але так, як би це зробили два сусіди (не найближчі, а наступні за ними). Приблизний набір запитань:

1. Що ти найбільше любиш робити?
2. Який твій улюблений шкільний предмет?
3. Що ти найбільше цінуєш в людях?
4. Які книги (фільми) ти любиш?
5. Ким ти хочеш стати у майбутньому?

Спочатку учні можуть відчували труднощі та збентеження, проте загалом можливість подивитись на світ очима інших викликає ентузіазм та цікавість. Далі учні 9 класу порівнюють свої відповіді за інших зі справжніми варіантами відповідей та вираховують процент «попадання». Результати обговорюються. Учасники тренінгу висловлюють свої враження від досвіду «вживання» у світ іншої людини. Може виявитись, що учні, які відносно точно відповідали за інших, користуються авторитетом у своїх класних колективах.

4. Домашнє завдання: візуалізація цінностей дружби.

Вдома учні вправляються в релаксації, візуалізуючи при цьому цінності, риси характеру, які навiali їм вправи даного заняття.

Заняття 3

Тема. Перехід до осмислення та усвідомлення своєї ціннісно-смислової сфери.

Мета: спонукати учнів до осмислення та усвідомлення своєї ціннісно-смислової сфери.

Хід заняття

1. Релаксація та візуалізація цінностей.

Це заняття є першим з тих, що спрямовуються власне на осмислення та усвідомлення учнями своєї ціннісно-смислової сфери. Воно розпочинається вправою-релаксацією. Доповненням до неї виступає візуалізація цінностей. Учням пропонується уявити собі щось цінне. Це може бути особистісна властивість, мета, матеріальна річ тощо. Учні 9 класу повинні якомога чіткіше

уявити образ цієї цінності, осмислити її природу, сутність, усвідомити своє ставлення до неї. Потім учні діляться враженнями. При обговоренні цікаво звернути увагу на те, чи образи уяви пов'язані з майбутніми життєвими планами або особистісними властивостями, якими учні 9 класу хотіли б володіти.

2. Вправа «Пори року моєї душі» – усвідомлення змін у власній ціннісно-смысловій сфері.

Наступною проводиться вправа *«Пори року моєї душі»*, яка спрямовується на усвідомлення учнями своїх цілей. Перед вправою потрібно зосередити увагу учнів на тому, що життя не стоїть на місці, воно постійно змінюється подібно до того, як міняються пори року. Тому для особистісного розвитку учасникам тренінгу необхідно зрозуміти і усвідомити, що їхні сьогоденні цілі, цінності, установки, інтереси не вічні, вони є передумовами для виникнення чогось нового. Після цього учні на аркушах паперу повинні скласти список (приблизно з п'яти пунктів) того, що в їхньому житті втрачає свою значущість, відмирає, проте ще не зникло зовсім.

Потім учні 9 класу складають другий список, в якому перераховували те, що в їхньому житті з'являється нового, такого, яке поки що перебуває на стадії зародження і ще не стало повноцінною частиною життя. Протягом 15 хвилин учні якомога конкретніше повинні описати свої думки. Потім з другого списку учасники обирають пункт, який їх найбільше зацікавив і обдумують його важливість та вплив на своє подальше життя, аналізують можливі варіанти розвитку. Учні можуть згадувати нову життєву позицію, необхідність самостійно вирішувати свої проблеми, відповідальність, потребу в самостійності, нові інтереси та потреби.

Після виконання вправи учні діляться враженнями. Вони відзначають чи вправа допомогла їм краще усвідомити своє майбутнє, цілі, зрозуміти важливість та складність їхньої теперішньої ситуації.

3. Діагностична методика «Хто Я?»

Потім учасники тренінгу виконують вправу *«Хто я?»*, яка носить діагностичний характер. Учні повинні записати десять відповідей на це запитання. При обговоренні цікаво з'ясувати чи згадували учні властивості,

назви, характеристики, які відображають їхній перехідний стан до дорослого життя (наприклад, «випускник», «майбутній шофер», «доросла людина»). Такі визначення свідчать, що в учнів відбулась ідентифікація з певними соціальними, професійними ролями (а отже і з цінностями), що говорить про успішність процесу ціннісного самовизначення. В частини учнів ідентифікація може відбуватись з поняттям «учень», що є свідченням можливої неготовності до самовизначення.

4. Тест «Три Я».

Наступною проводиться методика «*Три Я*», яка спрямована на визначення домінуючого его-стану (за Е. Берном). Учням пропонується 21 висловлювання, які вони повинні оцінити в балах від 0 до 10.

1. Мені часом бракує витримки.
2. Якщо мої бажання заважають мені, то я вмію їх приборкувати.
3. Батьки, як зрілі люди, повинні влаштовувати сімейне життя своїх дітей.
4. Я іноді перебільшую свою роль в якихось подіях.
5. Мене провести нелегко.
6. Мені б сподобалося бути вихователем.
7. Буває, мені хочеться попустувати, як маленькому.
8. Думаю, що я правильно розумію всі навколишні події.
9. Кожний повинен виконувати свій обов'язок.
10. Часто я роблю не так, як треба, а так, як хочеться.
11. Приймаючи рішення, я намагаюсь продумати його наслідки.
12. Молодше покоління повинне вчитись у старших, як йому треба жити.
13. Я, як і багато хто з людей, буваю вразливим.
14. Мені вдається бачити в людях більше, ніж вони говорять про себе.
15. Діти повинні безумовно виконувати вказівки батьків.
16. Я – людина, схильна до захоплення.
17. Мій основний критерій оцінки людини – об'єктивність.
18. Мої погляди непохитні.
19. Буває, що я не поступаюся у суперечці лише тому, що не хочу поступатися.

20. Правила виправдані лише доти, поки вони корисні.

21. Люди повинні дотримуватися всіх правил незалежно від обставин.

Висловлювання 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19 – це позиція Дитини. Висловлювання 2, 5, 8, 11, 14, 20 – позиція Дорослого. Висловлювання 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 – позиція Батька.

Потім учні 9 класу знайомляться з сильними і слабкими сторонами кожного компонента Я та обговорюють їх. Особлива увага звертається на актуалізацію его-стану Дорослого, який є домінуючим в структурі Я зрілої особистості.

5. Домашнє завдання: проробити методику «Хто Я?» з точки зору інших людей.

Вдома учні повинні проробити методику «Хто я?» з точки зору інших людей, що повинно стимулювати рефлексію, підштовхнути учасників до самопізнання. На наступному занятті проводиться обговорення цього домашнього завдання

Заняття 4

Тема. Робота з несвідомими цілями, смислами.

Мета: спонукати учнів до роботи з несвідомими цілями, смислами.

Хід заняття

1. Релаксація та візуалізація цінностей.

На цьому занятті продовжується роботу з несвідомими цілями і смислами. Ця мета досягається шляхом уявлення екстремальних ситуацій, які допомагають учням розглянути власну ціннісно-цільову сферу під іншим, незвичним кутом зору. На першому етапі заняття проводиться вправа на релаксацію з візуалізацією. Вже знайомим способом учні 9 класу без особливих труднощів повинні досягти стану релаксу. Наступним кроком знову є візуалізація. На цей раз учні візуалізують образ покликання. Потім учасники тренінгу висловлюють свої враження від вправи. Учні можуть уявляти покликання як стежку, дорогу, зірку, маяк, компас, внутрішній голос

2. Вправи «Бідність, багатство і Господь Бог», «Вільний!» – визначення найважливіших цінностей.

Вправа «*Бідність, багатство і Господь Бог*» покликана шляхом уявного перенесення в кризову ситуацію з'ясувати несвідомі орієнтири, до яких прагне людина, розкрити несвідомі прагнення та бажання. Це повинно сприяти корекції спектра цілей особистості, перегляду старих цілей, які, можливо, вже втратили своє значення і тепер гальмують розвиток особистості. Для цього учні повинні послідовно уявити ряд надзвичайних, екстремальних ситуацій. Старшокласникам пропонується уявити, що вони раптом втратили все своє майно, гроші, стали дуже бідними. Протягом 10 хвилин учні розмірковують, що в своєму житті вони за будь-яку ціну хотіли б зберегти, як вони діяли б, що в такій ситуації було б позитивним, які відчуття вони переживали б тощо.

На другому етапі учні уявляють, що стали неймовірно багатими і протягом 10 хвилин описують свої плани, дії, переживання в цій ситуації. Потім учні уявляли себе в ролі Бога і записували, що вони робили б, що змінили б у світі.

В кінці тренер пропонує учням задуматися про те, що їм хочеться змінити у власному житті, чи змінились їхні цілі після вправи, що стало більш важливим, а що втратило свою значущість.

Вправа «*Вільний!*» також спрямована на формування чіткішого уявлення про власні цілі та цінності, їх усвідомлення за допомогою моделювання екстремальної ситуації. Учні уявляють, що за допомогою чарівної таблетки вони звільняються від усіх стримуючих факторів, як зовнішніх, так і внутрішніх, і можуть цілий тиждень робити все, що хочеться. Учасники тренінгу записують, як вони провели б цей час, що робили б, про що думали, що відчували. Після цього учні повинні обдумати, що із записаного вони могли б робити, до чого прагнути і без чарівної таблетки.

3. Діагностика – типи за К. Юнгом.

Заняття завершується діагностичною методикою, за допомогою якої визначається психологічний тип особистості (за К.Юнгом). учні дають відповіді на запитання, вибираючи варіант **а** чи **б**.

1. Чому Ви надаєте перевагу?

а) небагатьом близьким друзям;

б) великій компанії.

2. Які книги Ви любите читати?

а) із захоплюючим сюжетом;

б) в яких розкриваються переживання людей.

3. Що Ви скоріше можете допустити в роботі?

а) запізнення;

б) помилки.

4. Якщо Ви робите поганий вчинок, то:

а) сильно переживаєте;

б) сильних переживань немає.

5. Як Ви сходитеся з людьми?

а) швидко, легко;

б) повільно, обережно.

6. Чи Ви вважаєте себе вразливим?

а) так;

б) ні.

7. Ви схильні сміятись від душі?

а) так;

б) ні.

8. Ви вважаєте себе:

а) мовчазним;

б) балакучим.

9. Ви відверті чи скриті?

а) відвертий;

б) скритий.

10. Чи любите Ви займатись аналізом своїх переживань?

а) так;

б) ні.

Про екстраверсію говорять наступні варіанти відповідей: 1б, 2а, 3б, 4б, 5а, 6б, 7а, 8б, 9а, 10б. Кількість співпадінь підраховується та множиться на 10.

Бали 0-30 – інтроверсія, 40-60 – амбіверсія, 70-100 – екстраверсія.

Після проведення тесту учні ознайомлюються з особливостями екстравертованого та інтровертованого типів, які пов'язуються з можливою спрямованістю особистості на певні види діяльності, професії, особливостями взаємин з оточенням.

4. Домашнє завдання: вправа «Що ви взяли б на безлюдний острів?»

Вдома учням пропонується обдумати, що б вони взяли з собою на безлюдний острів. На наступному занятті учні обговорюють свої вибори, обґрунтовують їх, що є своєрідною розминкою перед серйознішою вправою.

Заняття 5

Тема. Осмислення та усвідомлення цілей.

Мета: спонукати учнів до осмислення та усвідомлення цілей.

Хід заняття

1. Релаксація та ототожнення себе з цінностями.

Заняття розпочинається вправою-релаксацією, яка на цей раз поєднується з ототожненням себе з цінностями. Учням пропонується обдумати особистісну властивість, яка є для них цінністю, а потім, в стані розслаблення, ототожнити себе з нею. Для цього учасники навіюють собі, що вони є носіями цієї властивості, уявляють її природу, сутність, прагнучи якомога повніше ототожнитись з нею. Вдома учні повинні вправлятись в ототожненні.

2. Діагностика локусу контролю – «Хто винен, коли не щастить?»

У вступному слові до наступної методики **«Хто винен, коли не щастить?»** тренер знайомить учнів з поняттям «локус контролю», яке відображає впевненість особистості в здатності (чи нездатності) керувати власним життям. За допомогою тесту визначається домінування в учасників інтернального або екстернального локусу контролю. Методика складається з 10 пар тверджень. З кожної пари учні повинні вибрати одне судження, з яким погоджуються.

1. а) багато проблем в житті людей пояснюється невезінням;

б) людські проблеми – результат їх власних помилок.

2. а) без везіння ніхто не може досягти чогось в житті;

б) якщо здібна людина досягає у житті незначних успіхів, то це є наслідком невикористаних можливостей.

3. а) мій досвід переконує, що коли щось повинно статись, то це неминуче відбудеться;

б) я переконався, що прийняти рішення про виконання певної дії зважди краще, ніж надіятись на випадок.

4. а) як би ви не старались, деяким людям ви все одно не сподобаєтесь;

б) люди, які не подобаються іншим, просто не вміють знаходити з ними спільну мову.

5. а) як би людина не старалась, її чесноти все одно не визнають;

б) до людей ставляться так, як вони цього заслуговують.

6. а) планування наступних дій не завжди доречне, оскільки багато що залежить від везіння;

б) я майже завжди впевнений, що мені вдасться здійснити заплановане.

7. а) світові події залежать від сил, якими ми не можемо керувати;

б) приймаючи активну участь у політиці та громадських справах, люди можуть контролювати світові події.

8. а) іноді я не можу зрозуміти, на підставі чого вчителі виставляють оцінки;

б) існує пряма залежність між моїми стараннями і моїми оцінками.

9. а) відчуваю, що я недостатньо контролюю свої життєві прагнення;

б) те, що зі мною трапляється – це результат моїх власних дій та вчинків.

10. а) більшість важливих наукових і виробничих досягнень – результат везіння;

б) моя сьогоднішня добросовісна праця забезпечує мені наступні досягнення.

Якщо більше відповідей **а**, це свідчить про екстернальний локус контролю. Переважання варіанту **б** говорить про інтернальність.

Інтернальний локус контролю відображає впевненість людини в тому, що саме вона керує ходом свого життя. Екстернальний локус свідчить про те, що

особистість схильна вважати, що її життя визначається незалежними від неї силами (доля, випадок тощо). Зрозуміло, що перший варіант є більш сприятливим для здійснення самовизначення.

Після проведення тесту та підбиття підсумків відбувається обговорення результатів. Підкреслюється значення віри у власні сили, впевненості в собі для досягнення життєвих цілей і самовизначення.

3. Вправа «Майбутнє – Теперішнє – Минуле».

Наступною проводиться вправа «*Майбутнє – Теперішнє – Минуле*», ідея якої запозичена з НЛП. Учні повинні подумки намалювати на підлозі три кола, які символізують їхнє минуле, теперішнє і майбутнє. Учасники починають вправу, стоячи в колі-теперішньому. Розслабившись, вони роблять крок і переходять в коло-майбутнє та намагаються уявити собі своє майбутнє, вжитися в нього. Потім учні уявляють ситуацію з майбутнього, яка викликала б у них тривогу, невпевненість, страх. Переживши цю ситуацію, учні 9 класу рухами немов би струшують її з себе і роблять крок в «теперішнє», де відпочивають певний час. Потім учні переходять в коло-минуле і там пригадують та уявляють ситуацію, в якій переживали почуття впевненості, рішучості, успішно виконали важке завдання, відчули гордість за себе.

Уявивши цю ситуацію у всіх деталях та переживши її, учні переходять в «теперішнє», не роблячи при цьому «струшуючих» рухів, зберігаючи таким чином свої переживання та відчуття впевненості. Після цього учні 9 класу переходять в «майбутнє», беручи з собою весь позитивний потенціал з минулого, і знову переживають стресову ситуацію в майбутньому. Тепер вони «озброєні» позитивними емоціями та переживаннями, перенесеними з минулого і це повинно їм допомогти вирішити уявну проблему в майбутньому.

Переживши ситуацію з майбутнього по-новому, учні повертаються в «теперішнє», закінчуючи вправу. Після цього учні 9 класу діляться своїми враженнями. Під час повторного переживання травмуючої ситуації в майбутньому учасники тренінгу повинні відчути більше впевненості в собі, їм легше перебороти страх і тривогу. Отже, вправа допомагає учням 9 класу набутти впевненості, налаштовує на сприйняття майбутніх труднощів.

4. Домашнє завдання: тренуватися у виконанні вправи «Майбутнє – Теперішнє – Минуле».

Заняття 6

Тема. Узагальнення, утвердження цілей, цінностей.

Мета: систематизація, впорядкування учнями своїх цілей, розширення життєвих перспектив, рефлексія власної ціннісно-цільової сфери.

Хід заняття

1. Релаксація та візуалізація цінностей, якостей.

Як завжди, спочатку проводиться вправа на розслаблення. Для візуалізації можуть пропонуватися такі поняття, як впевненість, самостійність, наполегливість. Такі вправи допомагають учням краще зрозуміти зміст цих особистісних властивостей, спонукають до рефлексії, самопізнання та самовдосконалення.

2. Методика для діагностики самооцінки.

Важливою передумовою самовизначення особистості є гармонійна Я-концепція, зокрема адекватна самооцінка. Вправа «*Моя самооцінка*» спрямована на діагностику самооцінки учнів та корекцію неадекватної самооцінки. Учні повинні вибрати із запропонованих 45 властивостей ті, які утворюють для них ідеал, а потім – антиідеал, записавши їх у дві різні колонки.

Перелік якостей такий: акуратність, безтурботність, вдумливість, чутливість, гордість, грубість, життєрадісність, турботливість, заздрість, сором'язливість, злопам'ятність, щирість, вишуканість, примхливість, довірливість, повільність, мрійливість, мстивість, наполегливість, ніжність, невимушеність, нервозність, нерішучість, нестриманість, привабливість, образливість, обережність, відзивчивість, педантичність, рухливість, підозрілість, принциповість, поетичність, зневажливість, гостинність, розв'язність, розважливість, рішучість, самозакоханість, стриманість, співчутливість, сором'язливість, терплячість, боягузтво, захопленість, впертість, поступливість, холодність, ентузіазм.

Потім з першого («позитивного») та другого («негативного») рядків учасники тренінгу вибирають ті властивості, які вони приписують собі. Число позитивних властивостей, якими учні, на їхню думку, володіють, ділиться на число слів у колонці «Мій ідеал». Результат, близький до одиниці, свідчить про переоцінку себе. Якщо результат наближається до нуля, це свідчить про недооцінку себе та підвищену самокритичність. Показник, близький до 0,5, означає адекватну самооцінку та самокритичність.

Така ж процедура проробляється з колонкою «Антиідеал», але результати тут трактуються навпаки. Результат, близький до нуля, свідчить про завищену самооцінку, а якщо він наближається до одиниці – про занижену самооцінку.

Після підведення підсумків проводиться невелика дискусія про вплив самооцінки на самовизначення учнів. Учасники тренінгу ознайомлюються з даними психологічної науки про різні аспекти самооцінки. Підкреслюється важливість формування адекватного Я-образу та ставлення до себе.

3. Вправа «Верстові стовпи мого майбутнього».

Вправа *«Верстові стовпи мого майбутнього»* призначається для впорядкування особистістю своїх життєвих цілей. Учням пропонується заглянути в своє майбутнє на ними самими вибраний відрізок часу (на рік, п'ять років, десять років). Учасники тренінгу описують, чого вони хотіли б досягти за цей час, чого навчитись, ким стати. Далі кожна ціль уявляється верстовим стовпом на шляху життя. Вісім–десять таких важливих життєвих цінностей-цілей розташовуються в потрібній часовій послідовності та позначаються кількома ключовими словами. Потім учні складають список цілей на майбутнє та обмірковують його розумність, доцільність. Допомогти їм в цьому повинні наступні запитання, що записуються на дошці:

1. Як мені досягти своєї цілі?
2. Що залежить від мене, а що від інших?
3. Які перешкоди можуть трапитись на шляху?
4. Від чого, можливо, доведеться відмовитись?
5. Що я виграю?
6. Хто, крім мене, може отримати користь від досягнення цієї цілі?

На роздуми відводиться близько десяти хвилин.

Учасники відзначають, чи вправа допомогла їм краще усвідомити та чіткіше уявити свої життєві цілі та перспективи. Потрібно зауважити, чи учні серед цілей згадують майбутню професію («цікава робота», «престижна, оплачувана робота», «кар'єра»), чи називають конкретний вид діяльності.

4. Домашнє завдання.

Заняття 7

Тема. Тренінг вибору цілей та їх досягнення.

Мета: спонукати учнів до вибору цілей та засобів їх досягнення.

Хід заняття

1. Релаксація та візуалізація цілей, цінностей, якостей.

Перша вправа включає релаксацію та візуалізацію таких понять, як «мета», «рішучість» тощо.

2. Діагностична методика «Впевненість у собі».

Наступною проводиться діагностична методика *«Впевненість в собі»*, яка дозволяє визначити рівень впевненості в своїх силах та можливостях. Учням пропонується 14 запитань, на які потрібно відповідати «так», «ні».

1. Чи часто ви відчуваєте раптову втому, хоча, по суті, ви не перевтомлювались?

2. Чи трапляється з вами, що ви раптом відчуваєте невпевненість – чи закрили ви за собою двері?

3. Чи часто ви засмучуєтесь без певної причини?

4. Чи байдуже вам, коли, перебуваючи в театрі, ви сидите в середині ряду?

5. Чи важко вам налаштуватись на чийсь несподіваний візит?

6. Чи лякаєтесь ви часом, коли дзвонить телефон?

7. Чи часто вам сняться сни?

8. Чи швидко ви приймаєте рішення?

9. Чи неприємно вам, якщо ви помітили на своєму одязі пляму і доводиться в такому вигляді кудись іти?

10. Чи буває з вами, що перед поїздкою на відпочинок ви раптом хочете відмовитись від неї?

11. Чи прокидаєтесь ви вночі з відчуттям голоду?

12. Чи хочеться вам часом залишитись на самоті з самим собою?

13. Якщо ви прийшли у кафе один(одна), чи присідаєте ви за стіл, за яким уже сидять відвідувачі, хоча є вільний стіл?

14. Чи керуетесь ви у своїх вчинках насамперед тим, чого чекають від вас інші?

Учні 9 класу отримують по одному балу за позитивні відповіді на питання 1 – 6, 11, 14 та за негативні відповіді на питання 7 – 10, 12, 13. Чим менше балів набирає учень, тим більша впевненість у собі. Низькі бали свідчать про невпевненість у своїх силах.

Після проведення інтерпретації результатів тесту проводиться бесіда про вплив впевненості в собі на досягнення життєвих цілей, підкреслюється зв'язок між самооцінкою, рівнем домагань та впевненістю в собі.

3. Вправи «Стріла», «Шлях до цілі».

Вправа «*Стріла*» повинна навчити несвідоме учнів «прицілюватись» для досягнення якоїсь цілі. Перед вправою необхідно розслабитись. Потім учні уявляють, що в них у руках лук зі стрілою. Уявивши себе з луком у всіх деталях (напруга м'язів рук та тіла, відчуття зброї в руках тощо), учасники тренінгу візуалізують образ цілі, звертаючи увагу на націленість стріли точно в середину мішені, на силу та енергію, зосереджену в луці та стрілі. І ось стріла випущена. Учні уявляють, як стріла летить, не відхиляючись ні на градус від траєкторії, і влучає прямо в центр цілі. Пославши в ціль кілька стріл, учасники тренінгу звертають увагу на концентрацію енергії, сили та рішучості, які спрямовувалися на мішень, в її середину.

Учні 9 класу відзначають свої відчуття (наприклад: зібраність, сконцентрованість потенцій особистості при «прицілюванні» в мішень, відчуття задоволення від точних пострілів, рішучість та наполегливість).

Вправа «*Шлях до цілі*» допомагає учасникам тренінгу намітити важливу ціль та не відступати зі шляху, що веде до неї, незважаючи на всі перешкоди. У

вступному слові тренер підкреслює важливість такої спрямованості на ціль, необхідності тривалий час докладати зусиль і не відступати перед труднощами. Учням пропонується уявити кілька важливих для них завдань, цілей, досягнення яких вони дійсно прагнуть. Потім потрібно зупинитись на одній цілі, яка найближча учаснику в даний момент.

Розслабившись, учні зосереджуються на цій цілі і уявляють образ, символ, який позначає для них цю мету. Цей образ уявляється на вершині гори, до якої веде пряма та довга стежка. Учні уявляють, як вони піднімаються по цій доріжці, відчуючи присутність по боках стежки різних сил – сил, які намагаються зіштовхнути мандрівника з дороги, змусити повернути назад. По мірі підйому опір ворожих сил стає все сильнішим, він символізує різноманітні відволікаючі ситуації, людей, ворогів, зневіру.

Потрібно уявити себе згустком волі, який невпинно піднімається до вершини, розбиваючи аргументи ворожих сил. Досягнувши заповітної цілі, учні повинні насолодитись перемогою, ототожнивши себе з образом-символом цілі. Взявши все позитивне, потрібно зійти з вершини та повернутись у стан бадьорості. У своїх щоденниках учні записали враження, думки, переживання від уявного сходження на вершину та досягнення цілі. Таким чином, заняття сприяє розвитку вмінь досягати поставлених цілей, долаючи при цьому перешкоди (розвиток суб'єктності).

4. Домашнє завдання: проробити вправу «Стріла» або «Шлях до цілі» із використанням різних цілей.

Заняття 8

Тема. Обговорення цінностей, дискусія.

Мета: спонукати учнів до обговорення цінностей, розвиток умінь вести дискусію.

Хід заняття

1. Вправа «Субмодальний змах» (за НЛП).

Розпочинається заняття проведенням вправи «*Субмодальний змах*», яка належить до арсеналу методик НЛП. Для виконання вправи учні зручно сідають,

закриваючи очі, та уявляють чорно-білий екран, на якій спроектовують зображення свого автопортрета, що втілює усі їхні негативні властивості, недоліки тощо.

Цей портрет є збірним символом того, чого особистість хоче позбутися. Відводиться певний час на те, щоб учні уявили собі зображення у всіх деталях. Потім у правому нижньому кутку екрана учасники проектують невелику, але кольорову картинку-портрет усіх позитивних властивостей, якими учні хотіли б володіти. Це важке завданням, тому якщо не вдається уявити картину, можна було просто думати, що вона створюється, «знати», що вона є.

Коли учні відчують, що уявний образ створений, вони починають розширювати кольорову картину, яка поступово закриває чорно-біле зображення. З кожним вдихом кольорове зображення стає більшим і коли воно майже повністю закриває чорно-біле, учні повинні зробити сильний глибокий вдих, з яким сіре зображення розривається і повністю замінюється кольоровим. Потім учасники уявляють, що «позитивний» портрет починає наближатись до них. Коли він наблизиться впритул, потрібно з глибоким вдихом поглинути його, а потім усвідомити його в собі. В кінці вправи учні роблять глибокий видих і відкривають очі.

При виконанні вправи можуть виникати певні труднощі, пов'язані з тим, що учні створюють потрібні образи з різною швидкістю. Проте попередні заняття з візуалізацією повинні полегшили створення учнями образів.

2. Вправа «Подарунки» (з рангуванням).

Наступною проводиться вправа «*Подарунки*». Для цього учні на аркушах паперу записують назви подарунка для кожного учасника. Потім кожному вручається його набір «подарунків». Таким чином учень отримує певну кількість аркушів з назвами подарунків. Дарувати можна було все, що завгодно, як матеріальні речі, так і риси характеру, особистісні властивості. Потім кожен учасник рангує отримані подарунки за значущістю для себе. Результати рангування учасників вивішуються на дошці. Кожен учень ознайомлюється з ними і оцінює, наскільки вдалим є зроблений ним подарунок. Потім відбувається обговорення результатів вправи.

Вправа дозволяє виявити ієрархію цінностей учасників, порівняти системи цінностей учнів. Крім цього, учні 9 класу отримують можливість подивитися на себе збоку. Учні визначають також учасника, подарунки якого були найбільш вдалим. Потім учасники пояснюють, чому вони розташували «подарунки» саме так, висловлюють свої коментарі до них, відповідають на запитання інших учнів. З'ясовується, чи більшість «подарунків» становлять особистісні властивості, чи матеріальні предмети. Для учнів вправа є також ілюстрацією того, що право на існування мають різні системи цінностей, часом дуже відмінні від їхніх власних і зовсім не обов'язково переконувати співбесідника у своїй правоті для досягнення взаєморозуміння.

3. Домашнє завдання: відпрацювати техніку субмодального змаху.

Вдома учні відпрацьовують техніку субмодального змаху.

Заняття 9

Тема. Узагальнення знань про власну ціннісно-сміслову сферу.

Мета: спонукати учнів до узагальнення знань про власну ціннісно-сміслову сферу.

Хід заняття

1. Релаксація та візуалізація загальних моральних понять («добро», «справедливість», «духовність»...).

Традиційна вправа-релаксація на цей раз поєднується з візуалізацією загальних моральних категорій, таких як добро, справедливість, духовність. Потім обговорюються враження учнів

2. Вправа «Хто ти?».

Наступною проводиться вправа «*Хто ти?*», спрямована на організацію зворотного зв'язку і підготовку для наступної вправи. З метою її проведення кожному учаснику на спині кріпиться великий аркуш щільного паперу на якому кожен учень записує одну відповідь на запитання «Хто ти?». Потім учні знайомляться зі своїми характеристиками і коментують їх. За час роботи в групі учасники непогано пізнають одне одного можуть і влучно характеризувати товаришів. Проте, як і у вправі «Подарунки», можливі несподіванки.

3. Вправа «Герб і девіз».

Вправа «*Герб і девіз*» покликана допомогти учням узагальнити та систематизувати знання про власну ціннісно-сміслову сферу. У вступному слові до вправи тренер прагне зацікавити учнів майбутнім завданням, підкресливши, що герб і девіз відображають найістотніші переконання, цінності, цілі особистості, сенс її життя. Після цього учням роздаються олівці, фломастери та великі аркуші паперу, на яких вони повинні намалювати свій герб і написати девіз. Ще раз підкреслюється важливість того, щоб герб та девіз давали якнайповніше уявлення про життєву позицію, погляди, прагнення, ставлення особистості до оточуючих та до себе. На роботу виділяється 40 хв.

Після закінчення роботи учні представляють свою геральдику, коментують та пояснюють зображене, відповідають на запитання. Потім відбувається обговорення робіт і репрезентованих ними цінностей. При цьому варто відзначити існування відмінностей та подібності в системах цінностей різних учасників. Учні відзначають, чи вправа допомогла їм краще осмислити і усвідомити головні цілі та цінності свого життя. Ця вправа є останньою в тренінгу ціннісного самовизначення.

4. Домашнє завдання.

Заняття 10

Тема. Підсумки.

Мета: виявити ставлення учнів до особистісного і професійного самовизначення на основі власних цінностей, надати додаткову інформацію про ефективність проведеної роботи.

Хід заняття

1. Вправа «Чому я навчився?»

Спочатку учні повинні завершити наступні речення:

1. Я навчився ...
2. Я дізнався, що ...
3. Я був здивований тим, що ...

4. Мені сподобалось, що ...

5. Я був розчарований тим, що ...

6. Найважливішим для мене було ...

2. Аналіз щоденників учнів.

Потім відбувається обговорення занять, учні висловлюють свої побажання, зауваження. Деякі учасники можуть зачитати записи в своїх щоденниках, які також обговорюються.

3. Рефлексія заняття.