

БАЛАМУТ АННА СЕРГІЙВНА

Допускається до захисту:
в.о. завідувача кафедри загальної
та соціальної психології,
к.психол.н., доцент
_____ Н. Д. Корольова
«_____» _____ 2026 р.

**РОЛЬ ЦИФРОВИХ ІНСТРУМЕНТІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ
САМОВИЗНАЧЕННІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Науковий керівник:
Матохнюк Л.О.,
д.психол.н., професор,
професор кафедри кризової
та клінічної психології

Оцінка: _____ / _____ / _____

(бали/за шкалою ЄКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____

(підпис)

АНОТАЦІЯ

Баламут А.С. Роль цифрових інструментів у професійному самовизначенні в юнацькому віці. Спеціальність 053 «Психологія». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2026.

У бакалаврській роботі досліджено проблему професійного самовизначення особистості в юнацькому віці в умовах цифрового середовища. Теоретично обґрунтовано сутність і зміст професійного самовизначення, визначено психологічні особливості юнацького віку та проаналізовано вплив цифрових інструментів як сучасного чинника формування професійних орієнтацій молоді.

У межах роботи проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення ролі цифрових ресурсів (соціальних мереж, освітніх платформ, онлайн-тестування тощо) у процесі професійного вибору юнацтва. Статистичний аналіз отриманих результатів дозволив встановити, що цифрове середовище суттєво впливає на формування професійних інтересів, рівень поінформованості про професії та мотивацію до самореалізації, водночас створюючи ризики поверхневого або ситуативного вибору професії.

На основі результатів дослідження розроблено програму підтримки професійного самовизначення юнацтва, спрямовану на розвиток усвідомленого вибору професійного шляху з урахуванням можливостей і викликів цифрового середовища. Запропоновано практичні рекомендації для психологів, педагогів та консультантів щодо ефективного використання цифрових інструментів у профорієнтаційній роботі.

Отримані результати можуть бути використані в діяльності закладів освіти, центрів професійної орієнтації та практичних психологів під час роботи з молоддю.

Ключові слова: професійне самовизначення, юнацький вік, цифрове середовище, цифрові інструменти, профорієнтація, особистісний розвиток, мотивація, професійний вибір.

Містить 9 табл., 1 рис., 3 дод., бібліограф. 40 найм.

ABSTRACT

Balamut A.S. The Role of Digital Tools in Professional Self-Determination in Adolescence. Specialty 053 “Psychology”. Vasyly Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2026.

The bachelor's thesis examines the problem of professional self-determination of personality in adolescence within the context of the digital environment. The psychological essence and content of professional self-determination are theoretically substantiated, the psychological characteristics of adolescence are identified, and the influence of digital tools as a modern factor shaping young people's professional orientations is analyzed.

Within the framework of the study, an empirical research was conducted to identify the role of digital resources (social networks, educational platforms, online testing, etc.) in the process of professional choice among adolescents. Statistical analysis of the obtained results made it possible to establish that the digital environment significantly influences the formation of professional interests, the level of awareness about professions, and motivation for self-realization, while also creating risks of superficial or situational career choices.

Based on the research results, a support program for professional self-determination of adolescents was developed, aimed at fostering a conscious career choice, taking into account the opportunities and challenges of the digital environment. Practical recommendations for psychologists, educators, and counselors regarding the effective use of digital tools in career guidance were proposed.

The obtained results can be used in the activities of educational institutions, career guidance centers, and practicing psychologists working with youth.

Keywords: professional self-determination, adolescence, digital environment, digital tools, career guidance, personal development, motivation, career choice.

Contains 9 tables, 1 figures, 3 appendices, 40 references.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	10
1.1. Теоретико-психологічний аналіз сутності та змісту професійного самовизначення особистості	10
1.2. Психологічні особливості юнацького віку як періоду професійного становлення особистості	24
1.3. Цифрові інструменти як психологічний чинник професійного самовизначення юнацтва.....	29
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЦИФРОВИХ ІНСТРУМЕНТІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ САМОВИЗНАЧЕННІ ЮНАЦТВА	37
2.1. Організація, етапи та методичне забезпечення емпіричного дослідження.....	37
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу цифрових інструментів на професійне самовизначення юнацтва	44
Висновки до розділу 2.....	53
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ В УМОВАХ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА.....	54
3.1. Розробка та зміст програми психологічної підтримки професійного самовизначення юнацтва.....	54
3.2. Практичні рекомендації щодо формування ефективного професійного самовизначення в умовах цифровізації.....	60
Висновки до розділу 3.....	64
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	68
ДОДАТКИ.....	74

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному динамічному суспільстві, що характеризується стрімким розвитком інформаційно-комунікаційних технологій і тотальною цифровізацією практично всіх сфер життя, проблема професійного самовизначення молоді набуває особливої актуальності. Саме в умовах постійних соціально-економічних змін, трансформації ринку праці та появи нових професій особистість стикається з необхідністю прийняття відповідальних рішень щодо власного професійного майбутнього. Професійне самовизначення виступає ключовим етапом особистісного розвитку, що визначає не лише професійний шлях, а й загальний рівень соціальної адаптації, життєвої задоволеності та самореалізації індивіда.

Професійне самовизначення є складним інтегративним процесом, що поєднує когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий компоненти. Воно передбачає усвідомлення власних інтересів, здібностей, цінностей, співвіднесення їх із вимогами професійного середовища та формування готовності до здійснення обґрунтованого професійного вибору. У цьому контексті особливого значення набуває вплив зовнішніх чинників, серед яких у сучасних умовах домінуючу роль відіграє цифрове середовище.

Юнацький вік є сензитивним періодом для формування професійного самовизначення, оскільки саме в цей час відбувається активне становлення ідентичності, формування світоглядних орієнтацій та життєвих планів. Молодь активно шукає відповіді на питання щодо власного місця в суспільстві, майбутньої професійної діяльності та шляхів самореалізації. Водночас цей період характеризується підвищеною чутливістю до соціальних впливів, що зумовлює значну роль середовища у формуванні професійних намірів.

У сучасних умовах таким середовищем дедалі більше стає цифровий простір. Соціальні мережі, освітні онлайн-платформи, відеоконтент, професійні блоги та сервіси профорієнтації формують у молоді уявлення

про різні види діяльності, моделі успіху та критерії професійної реалізації. Цифрові інструменти значно розширюють доступ до інформації про професії, сприяють розвитку навичок самоосвіти, відкривають нові можливості для професійного зростання та самопрезентації.

Водночас вплив цифрового середовища є неоднозначним. З одного боку, воно сприяє підвищенню рівня поінформованості та активізації процесу професійного самовизначення, а з іншого - може призводити до формування спрощених або стереотипізованих уявлень про професії, орієнтації на зовнішні ознаки успіху, зниження критичності мислення та фрагментарності професійного вибору. Надлишок інформації, її неоднорідність і відсутність належної систематизації створюють додаткові труднощі у процесі прийняття обґрунтованого рішення щодо професійного майбутнього.

Незважаючи на наявність значної кількості наукових досліджень, присвячених проблемі професійного самовизначення, питання ролі цифрових інструментів у цьому процесі залишається недостатньо вивченим, особливо в умовах сучасних соціокультурних трансформацій. Потребують подальшого дослідження механізми впливу цифрового середовища на формування професійних інтересів, мотивації та рівня усвідомленості професійного вибору молоді. Відсутність системних емпіричних даних у цій сфері зумовлює необхідність комплексного аналізу зазначеної проблематики.

Актуальність дослідження також визначається практичними потребами освітніх закладів, центрів професійної орієнтації та психологічних служб, які потребують сучасних науково обґрунтованих підходів до супроводу процесу професійного самовизначення молоді в умовах цифрового середовища. Розуміння особливостей впливу цифрових інструментів дозволяє підвищити ефективність профорієнтаційної роботи, сприяти формуванню усвідомленого професійного вибору та запобігати помилковим рішенням.

Мета: теоретико-емпіричний аналіз ролі цифрових інструментів у професійному самовизначенні в юнацькому віці.

Об’єкт: професійне самовизначення особистості в юнацькому віці.

Предмет дослідження: вплив цифрових інструментів як чинника формування професійного самовизначення юнаків та юнок.

Гіпотеза: цифрові інструменти є значущим чинником професійного самовизначення юнацтва та впливають на рівень сформованості професійних інтересів, мотивації досягнення і усвідомленості професійного вибору.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні основи професійного самовизначення в юнацькому віці та визначити психологічні особливості впливу цифрових інструментів на процес професійного становлення особистості.
2. Емпірично дослідити роль цифрових інструментів у професійному самовизначенні юнацтва та здійснити аналіз отриманих результатів.
3. Розробити психологічні засоби оптимізації професійного самовизначення в умовах цифрового середовища, зокрема програму підтримки та практичні рекомендації для юнацтва.

Для досягнення мети та перевірки висунутої гіпотези були використані наступні методи:

1. теоретичні (критичний аналіз та систематизація наукових джерел, узагальнення теоретичних даних);
2. емпіричні методи: тестування, анкетування. Тестування здійснювалося за допомогою таких психодіагностичних методик: проєктивна методика «Я і моя майбутня професія» (впроваджена під науковою редакцією В. Г. Панка) [3]; методика діагностики мотивації досягнення успіху Т. Еллерса (в адаптації Л. Е. Орбан-Лембрик); методика визначення професійних схильностей Є. О. Климова (в

українській модифікації М. С. Янцура); методика діагностики професійних інтересів Л. Йовайші (в адаптації Б. О. Федоришина).

3. статистичні (методи описової статистики, кореляційний та порівняльний аналіз).

Для вирішення завдань дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: проективну методику «Я і моя майбутня професія», що дозволяє виявити уявлення та усвідомленість професійного вибору (компонент «ХОЧУ»); методику Бойка «Мотивація на досягнення успіху» (методика Еллерса), спрямовану на оцінку рівня мотивації досягнення (компонент «ТРЕБА»); методику визначення професійних схильностей Є. О. Климова для встановлення типу професійної спрямованості (компонент «МОЖУ»); а також методику діагностики професійних інтересів Л. Йовайші для уточнення структури професійних інтересів.

Теоретична та практична значущість дослідження полягає в розширенні наукових уявлень про вплив цифрового середовища на процес професійного самовизначення молоді. Практична цінність роботи визначається можливістю використання отриманих результатів у діяльності психологічних служб закладів освіти та центрів професійної орієнтації.

Розроблена програма підтримки та практичні рекомендації дозволять фахівцям здійснювати більш ефективний супровід професійного самовизначення юнацтва, сприятимуть формуванню усвідомленого професійного вибору, підвищенню мотивації та впевненості у власних можливостях.

Апробація результатів. Основні результати дослідження були опубліковані у матеріалах науково-практичних конференцій:

1. Цифрові інструменти як засіб розвитку професійної ідентичності сучасної молоді. *Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи*. II Міжнародна науково-практична конференція, 23–24 квітня 2026 р. / за

ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2026. 282 с. [Електронне видання].

2. Використання цифрових платформ як чинник підвищення усвідомленості професійного вибору молоді. *Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи*. II Міжнародна науково-практична конференція, 23–24 квітня 2026 р. / за ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2026. 282 с. [Електронне видання].

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних посилань, який налічує 36 найменувань. У тексті міститься 8 таблиць та 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Сутність та зміст професійного самовизначення

Проблема професійного самовизначення особистості, особливо в критичний період юнацького віку, становить один із фундаментальних, багатовимірних напрямів досліджень у сучасній віковій, педагогічній та організаційній психології. Актуальність глибокого теоретичного та методологічного осмислення цього феномену зумовлена тим, що вибір професійного шляху є не просто епізодичним актом визначення сфери майбутньої трудової зайнятості або отримання засобів до існування. Це складний, пролонгований у часі процес кристалізації особистості, від якого залежить траєкторія її подальшого життєвого, когнітивного та соціального функціонування.

Тематика професійного самовизначення школяра та юнака традиційно перебувала і продовжує перебувати у центрі пильної уваги науковців і практиків-педагогів, оскільки від специфіки вибору професії залежить характер подальшої взаємодії індивіда з навколишнім середовищем, рівень його соціальної адаптації та міра реалізації внутрішнього психологічного потенціалу як повноцінної особистості. Зміни на сучасному ринку праці України та світу, його висока динамічність, технологічна непередбачуваність та стирання традиційних галузевих меж вимагають суттєвої модернізації підходів до розв'язання проблеми професійного самовизначення сучасного старшокласника, перетворюючи цей процес із лінійного вибору на гнучку стратегію постійної адаптації та самопізнання [9].

У психологічній та філософській науці термін «самовизначення» вживається у надзвичайно широкому спектрі значень, охоплюючи сімейні, релігійні, моральні, громадянські та професійні виміри людського буття. Безумовно, самовизначення обґрунтовано вважається ключовим

психологічним новоутворенням саме юнацького віку, що маркує незворотний перехід від дитячої залежності до дорослої автономії та відповідальності. Воно постає як інтегральний процес конструювання стійкого, внутрішньо несуперечливого уявлення про себе, власні інтелектуальні та фізичні можливості, уподобання та глибинні ціннісні орієнтації.

Надзвичайно важливою концептуальною відмінністю, на якій наполягають провідні дослідники, є розмежування понять «вибір професії» та «професійне самовизначення». Якщо вибір професії часто трактується як ситуативний, одноразовий акт ухвалення рішення щодо майбутньої сфери діяльності (наприклад, подання документів до конкретного закладу вищої освіти), то професійне самовизначення розглядається як довготривалий, складний і динамічний процес самостійного узгодження досягнутих можливостей особистості та об'єктивних вимог обраної або бажаної професії [4]. Це багатшарова особистісна структура, розвиток якої інтенсивно активізується у старшому підлітковому та ранньому юнацькому віці, але не завершується в цей період. Самовизначення відбиває погляд індивіда на світ професій у цілому, його суб'єктивне ставлення до конкретних видів діяльності, уявлення про власні здібності та масштабні наміри щодо самореалізації. Цей безперервний процес охоплює весь період трудової діяльності суб'єкта - від раннього усвідомлення себе у дитинстві, через кризові етапи юності, до пізніх стадій професійного розвитку і навіть виходу на пенсію.

У контексті загальної життєвої стратегії індивіда професійне самовизначення розглядається як органічна складова частина більш глобального феномену - життєвого самовизначення. За визначенням таких класиків психологічної науки, як Б. Мещеряков та В. Зінченко, професійне самовизначення забезпечує людині безболісне та продуктивне входження в певну соціально-професійну групу шляхом свідомого вибору способу життя та сфери трудової діяльності. Сама поява потреби в самовизначенні в

юнацькому віці беззаперечно свідчить про досягнення індивідом високого рівня психологічного та когнітивного розвитку, а також про його природне прагнення зайняти незалежну, чітко окреслену суб'єктну позицію в складній системі соціальних зв'язків [30]. Відповідно, психологічний зміст цього процесу полягає у свідомій внутрішній діяльності людини, яка цілеспрямовано зорієнтована на власну самореалізацію та особистісне зростання через усвідомлення своєї так званої «реалізаційної спрямованості».

Аналіз досліджень у галузі кар'єрного супроводу та педагогіки показує, що розуміння профорієнтації виключно як спеціально організованої системи виховної роботи, яку намагаються механічно налаштувати під існуючу педагогічну практику, не має достатнього обґрунтування ані на методологічному, ані на рівні практичної реалізації. Хибною є думка, що формальне вирішення питання вибору спеціальності автоматично забезпечить формування всебічно розвиненої особистості. Професія має приносити глибоке психологічне задоволення, інакше особа стикається з вигоранням та дезінтеграцією ідентичності.

Визнання самовизначення тривалим, багатоетапним процесом неминує актуалізує питання про критерії оцінки його ефективності на конкретних вікових етапах. У ранньому юнацькому віці головним, фінальним результатом професійного розвитку є не остаточне оволодіння професією (що є завданням наступних стадій), а формування специфічного психологічного стану - готовності до професійного самовизначення. Дослідник Р. С. Кулаков у своїх працях здійснив фундаментальний аналіз критеріїв та показників сформованості цього стану в період ранньої юності [10]. Для забезпечення зручності концептуального сприйняття, ці критерії структуровано у вигляді порівняльної таблиці (табл. 1.1.).

Таблиця 1.1. Критерії оцінки професійного самовизначення юнаків (за Р. Кулаковим)

Назва критерію за Р. Кулаковим	Психологічний зміст та характеристика показника	Значення для юнацького розвитку
Когнітивна складність професійних домагань	Відображає глибину розуміння змісту, функцій та структури світу професій. Передбачає здатність оперувати складною інформацією про ринок праці та відрізнити реальні вимоги професії від романтизованих уявлень.	Дозволяє юнаку формувати реалістичні очікування, знижує ризик розчарування після вступу до закладу вищої освіти або виходу на перше робоче місце.
Адекватна самооцінка	Специфічне усвідомлення власних можливостей, обмежень, інтелектуальних здібностей та домінуючих потреб. Не просто загальне прийняття себе, а критичний аудит власних ресурсів.	Захищає від вибору надмірно складних або, навпаки, занадто примітивних кар'єрних шляхів. Створює підґрунтя для внутрішньої мотивації.
Образ «Я – у світі професій»	Здатність старшокласника здійснювати внутрішню синтетичну роботу, узгоджуючи об'єктивні знання про вимоги конкретної професії з суб'єктивним уявленням про своє індивідуальне «Я».	Слугує ментальним мостом між теперішнім станом школяра та його бажаним майбутнім статусом професіонала.
Ставлення до себе як до суб'єкта праці	Наявність позитивного, проактивного ставлення до власного майбутнього у ролі працівника. Внутрішня готовність до ефективної діяльності, подолання перешкод та максимальної самореалізації.	Трансформує пасивного споживача освітніх послуг в активного творця власної кар'єри, формує відчуття авторства свого життя.
Самостійність вибору	Ступінь автономії індивіда. Здатність самостійно приймати рішення, обирати мету, цінності та моральні норми діяльності, не піддаючись конформізму чи тиску соціального оточення (батьків, однолітків).	Є критичним маркером переходу від дитячого підпорядкування до дорослої відповідальності за наслідки своїх рішень.
Самодіяльність (емоційно-вольовий компонент)	Функціонує як проміжна, сполучна ланка, що дозволяє суб'єкту гармонізувати об'єктивні вимоги зовнішнього середовища (необхідність вибору) із суб'єктивними факторами (домагання)	Забезпечує енергетичний та вольовий ресурс для втілення намірів у реальні вчинки (наприклад, підготовка до іспитів).

Джерело: складено автором на основі джерела [10]

Показники професійного самовизначення нерозривно пов'язані зі змістом, процесуальною стороною та очікуваним результатом майбутньої праці, а також трансформуються у стійкі професійні наміри. Сформованість цих намірів дає змогу юнакам і дівчатам не лише формально назвати привабливу для них професію, а й глибоко охарактеризувати специфіку майбутньої повсякденної діяльності, розуміти кроки, необхідні для вступу до навчального закладу для продовження освіти, та мати артикульовану програму досягнення майстерності. Справді зрілі професійні наміри характеризуються яскраво вираженим диференційованим ставленням до безлічі альтернатив і високою мірою зосередженості на одній, найбільш релевантній сфері. Водночас, лідерські якості, що розвиваються у процесі активної життєдіяльності та професійного пошуку, забезпечують ефективне соціальне лідерство в юнацькому віці та сприяють успішній інтеграції індивіда в соціум.

Розглядаючи механізми професійного вибору, вітчизняні науковці приділяють значну увагу архітектоніці професійної самосвідомості, яка є когнітивно-афективним ядром самовизначення. У фундаментальних дослідженнях В. Семіченко, а також у працях її колег І. Вачкової, А. Маркової та Л. Мітіної, переконливо доводиться, що структура професійної самосвідомості ізоморфна структурі загальної самосвідомості індивіда і обов'язково включає три взаємопов'язані складові: когнітивну, емоційну та поведінкову [6].

Когнітивний компонент виступає інтелектуальним фундаментом вибору. На думку авторів, тут необхідно чітко розрізнати процес самопізнання як безперервну рефлексивну діяльність та його фінальний результат - цілісну систему знань суб'єкта про себе. Ця система кристалізується в узагальнений «образ Я» як майбутнього фахівця. Когнітивна робота розпочинається з базового вивчення власних інтересів, схильностей, специфіки темпераменту та здібностей, адже без цього розуміння свідомий вибір стає ілюзорним. Індивід ставить перед собою

серію екзистенційних та практичних запитань: «Що мені справді цікаво?», «У чому я демонструю найкращі результати?», «У яких умовах праці я почуватимуся найбільш комфортно та безпечно?» [6].

Емоційний компонент відображає афективне, ціннісне ставлення до власних перспектив, рівень задоволеності потенційним вибором та професійну самооцінку. Це своєрідний емоційний камертон, який сигналізує індивіду про конгруентність або дисонанс між його внутрішніми потребами та зовнішніми пропозиціями середовища. Поведінковий компонент, у свою чергу, переводить внутрішні інтенції у зовнішню площину, втілюючись у конкретних діях, спрямованих на реалізацію намірів - участь у профорієнтаційних заходах, вибір профільних предметів у старшій школі, самоосвіту тощо [1].

Цікавими у цьому контексті є емпіричні дані щодо сформованості професійної самосвідомості студентів різних спеціальностей, що демонструє залежність цього показника від специфіки профілю. Так, згідно з результатами психодіагностики, наведеними в одному з досліджень, серед майбутніх фахівців гуманітарного спрямування (спеціальність «Філософія й практична психологія») високий рівень професійної самосвідомості виявлено у 78,0% опитуваних, середній - у 18,0%, низький - лише у 4,0%. Натомість серед студентів природничо-гуманітарного профілю (спеціальність «Біологія й практична психологія») показники суттєво відрізнялися: високий рівень зафіксовано у 38,5%, а середній склав 48% [6]. Це підтверджує тезу про те, що зміст обраної діяльності безпосередньо впливає на глибину та темпи формування професійної ідентичності.

Для забезпечення вичерпного та об'ємного розуміння сутності досліджуваного феномену критично необхідно проаналізувати ключові світові теорії, які заклали фундамент сучасної організаційної та профорієнтаційної психології. Однією з найбільш впливових і емпірично підтверджених макротеорій, яка розкриває мотиваційні механізми поведінки вибору, є Теорія самодетермінації (Self-Determination Theory,

скорочено SDT), розроблена видатними американськими дослідниками Річардом Раяном та Едвардом Десі [2].

Ця концепція, формування якої розпочалося ще в 1970-1980-х роках на базі Рочестерського університету, стала справжнім «коперніканським переворотом» у психології мотивації. Вона кардинально відійшла від панівних на той час механістичних, біхевіористичних моделей, які зводили людську поведінку до примітивних реакцій на стимули та базувалися виключно на принципах зовнішнього підкріплення чи покарання [39].

Згідно з теоретичною рамкою SDT, процес професійного самовизначення в період юності керується передусім внутрішньою мотивацією. Як зазначає дослідниця Дженніфер Ла Гуардія з Університету Ватерлоо, спираючись на цю теорію, формування здорової ідентичності та чіткого професійного вектора залежить від задоволення так званих базових психологічних потреб (потреби в автономії, компетентності та зв'язку з іншими). На відміну від традиційних теорій ідентичності, які просто констатують необхідність дослідження потенціалів та прийняття зобов'язань, SDT пояснює мотиваційні процеси, що стоять за цими діями [25].

Іншим фундаментальним теоретичним підходом, що геніально розкриває процесуальну та вікову динаміку самовизначення, є Теорія розвитку кар'єри впродовж життя (Life-Span, Life-Space Theory) американського психолога Дональда Сьюпера. Будучи видатною фігурою в психології розвитку з 1950-х до 1990-х років, Сьюпер розширив та концептуалізував попередні напрацювання Елі Гінзберга. Його теорія постулює, що кар'єрний розвиток не є одномоментною подією випуску зі школи, а становить безперервний, довічний процес, який охоплює цілу серію специфічних вікових завдань. В основі його концепції лежить розвиток так званої професійної «Я-концепції» (Self-Concept) [12].

Сьюпер доводив, що професійна Я-концепція формується через складну взаємодію фізичного і розумового зростання, спостережень за

працею інших, ідентифікації з дорослими працівниками та загального життєвого досвіду. Вибір професії - це, по суті, впровадження індивідом своїх уявлень про себе у сферу професійної діяльності як засіб найвищого самовираження. Цей процес самоконцептуалізації є багатовимірним і визначається як внутрішніми (психологічними), так і зовнішніми (ситуативними, соціально-економічними) чинниками [10].

Ключовим досягненням Сьюпера стала розробка моделі життєвих стадій, яка складається з п'яти макроетапів, кожен з яких містить свої підстадії та унікальні психологічні завдання (табл.1.2.).

Табл.1.2. Стадії кар'єрного розвитку та їх змістові характеристики (за Д. Сьюпером)

Назва стадії (за Д. Сьюпером)	Вікові межі	Основні психологічні характеристики та завдання розвитку
Зростання (Growth)	Від народження до 14 років	Формування перших уявлень про те, ким дитина хоче стати. Розвиток базових здібностей, ставлень, інтересів і потреб, асоційованих із самоконцепцією. Осягнення загальної картини світу праці.
Дослідження (Exploration)	15 – 24 роки	Критичний період юнацтва. Серйозне дослідження інтересів, навичок та цінностей. "Випробування" себе через шкільні предмети, хобі, першу роботу. Звуження кола вибору, формування попередніх професійних намірів, які ще не є остаточно фіксованими.
Становлення (Establishment)	25 – 44 роки	Входження у доросле життя. Започаткування кар'єри з початкових (entry-level) позицій. Розбудова специфічних навичок, стабілізація на робочому місці через накопичення практичного досвіду роботи.
Збереження (Maintenance)	45 – 64 роки	Досягнення середнього віку. Безперервний процес адаптації та коригування для збереження або покращення своєї професійної позиції. Фокус на просуванні та утриманні статусу.
Спад / Відсторонення (Decline)	65+ років	Зниження робочого навантаження, перехід до передпенсійних роздумів, поступовий вихід з активної професійної діяльності та адаптація до статусу пенсіонера.

Джерело: складено автором на основі джерела [10]

Для розуміння професійного самовизначення в юнацькому віці найбільшу вагу має стадія дослідження (15-24 роки). На цьому етапі юнаки

та дівчата орієнтуються на свої можливості, активно пробують свої сили в різних соціальних ролях і здійснюють попередній, пробний вибір. Варто зазначити, що згідно з теорією, людина може циклічно повертатися (recycle) до цих стадій протягом усього життя, наприклад, стикаючись із необхідністю змінити професію у зрілому віці.

Окрім часового, хронологічного виміру, Сьюпер запровадив фундаментальне поняття «життєвого простору», яке пояснює індивідуальні відмінності у ставленні до роботи. Люди суттєво різняться за мірою значущості, яку вони надають праці порівняно з іншими аспектами буття. Кожен індивід одночасно функціонує в декількох соціальних «театрах» або середовищах: сім'ї, громаді, школі та безпосередньо на робочому місці. Успішне самовизначення залежить від здатності індивіда гармонійно поєднувати ці ролі, адже успіх або провал в одній сфері неодмінно впливає на результативність в інших.

Показником ефективності проходження цих етапів є кар'єрна зрілість (career maturity), що визначається успішним виконанням завдань конкретного етапу і більше корелює з інтелектуальним розвитком, аніж із біологічним віком. У цьому контексті роль кар'єрного консультанта чи педагога полягає в тому, щоб допомогти клієнтам зрозуміти їхню унікальну життєву ситуацію та усвідомити, як їхній індивідуальний розвиток впливає на різноманітні ролі [10].

Не менш революційний внесок у світову профорієнтаційну науку зробив Джон Голланд (John L. Holland), створивши у 1959 році Типологічну теорію професійних інтересів та робочого середовища (Theory of Vocational Personalities and Work Environments). Ця теорія стала потужною силою в прикладній психології і є класичним та найвідомішим прикладом моделі відповідності людини та середовища (person-environment fit model). Вона широко застосовується в сучасній практиці кар'єрного консультування по всьому світу [24].

Основний постулат Голланда полягає в тому, що професійні інтереси індивіда є не випадковими преференціями, а безпосереднім відображенням його глибинних особистісних рис. З цього випливає ключовий висновок: люди досягають значно більшого кар'єрного задоволення, продуктивності та успіху тоді, коли їхні професійні обов'язки і робоче середовище гармонійно резонують з їхніми особистими атрибутами. Цей збіг Голланд називав конгруентністю [7].

Теорія концептуалізує людську особистість і, симетрично, професійні середовища за шістьма базовими типами, створюючи гексагональну модель RIASEC (табл.1.3.).

Таблиця 1.3. Психологічна характеристика типів особистості за Дж. Голландом та відповідні професійні сфери

Тип особистості / середовища за Голландом	Абревіатура	Коротка характеристика типу	Типові професійні сфери
Реалістичний (Realistic)	R	«Діячі» (Doers). Надають перевагу практичній, предметній, фізичній роботі. Цінують конкретність, роботу з інструментами, машинами, рослинами чи тваринами.	Будівництво, інженерія, технічне обслуговування, сільське господарство.
Дослідницький (Investigative)	I	«Мислителі» (Thinkers). Схильні до аналітичної, інтелектуальної, наукової діяльності. Прагнуть розуміти складні явища, вирішувати абстрактні проблеми.	Наука, програмування, медицина, академічні дослідження.
Артистичний (Artistic)	A	«Творці» (Creators). Потребують свободи самовираження, уникають жорстких правил. Цінують естетику, креативність, інновації.	Графічний дизайн, музика, література, акторське мистецтво, архітектура.

Продовження таблиці 1.3.

Соціальний (Social)	S	«Помічники» (Helpers). Орієнтовані на взаємодію з людьми, допомогу, навчання, емпатію та лікування. Комунікбельні та відповідальні.	Педагогіка, психологія, соціальна робота, охорона здоров'я.
Підприємницький (Enterprising)	E	«Переконувачі» (Persuaders). Схильні до лідерства, управління, ризику та досягнення організаційних або фінансових цілей.	Бізнес, менеджмент, юриспруденція, продажі, політика.
Конвенційний (Conventional)	C	«Організатори» (Organizers). Віддають перевагу структурованій, систематизованій роботі з даними, документами, цифрами. Цінують порядок.	Бухгалтерія, фінанси, діловодство, логістика.

Джерело: складено автором на основі джерела [7]

Згідно з цією концепцією, люди однієї типології, працюючи разом, створюють специфічне психологічне середовище, яке винагороджує поведінку, притаманну їхньому типу. Індивіди не обмежуються лише одним чистим типом; як правило, їхня особистість є унікальною комбінацією трьох домінуючих типів, що утворює індивідуальний трилітерний «Код Голланда». Висока конгруентність між кодом особистості та кодом професії знижує рівень вигорання (наприклад, артистично-соціальні особистості виявляють буферизацію проти вигорання), підвищує лояльність до організації, стимулює проактивність та забезпечує довгострокову стабільність кар'єри [10].

Юнацький вік розглядається в цій парадигмі як критичне вікно можливостей для ідентифікації власного коду через досвідне навчання. Оскільки такі формати навчання ведуть до кращих результатів, сучасні консультанти впроваджують у роботу зі старшокласниками інтерактивні вправи, такі як «Вечірка кар'єрних інтересів» або «Вгадай хто за Голландом». Ці методики допомагають підліткам в ігровій та рефлексивній

формі зіставити свої природні нахили з академічними спеціальностями (major) та майбутніми кар'єрними шляхами, тренуючи їхні навички ухвалення рішень [27]. Дослідження підтверджують ефективність застосування теорії Голланда серед студентів коледжів та університетів, сприяючи кращому розумінню причин вибору конкретної спеціалізації.

Доповнюють загальну масштабну картину теоретичних основ професійного самовизначення психодинамічні та трансактні підходи, які заглиблюються у сферу несвідомого. У руслі класичного психоаналізу Зигмунда Фрейда, а також у модифікованих концепціях У. Мозера та Е. Бордіна, вибір професійного шляху тісно та нерозривно пов'язується з процесом психологічного захисту - сублімацією. Згідно з цим поглядом, людина має внутрішні, часто неусвідомлені агресивні, лібідозні чи оральні імпульси, які формуються ще в період раннього дитячого онтогенезу через специфіку взаємодії з батьківськими фігурами. Пряме вираження цих імпульсів у суспільстві є табуйованим, тому психіка знаходить соціально прийнятний, корисний механізм їх реалізації через працю [15]. Наприклад, агресивні чи садистичні імпульси можуть успішно сублімуватися у вибір професії хірурга, а потреба у домінуванні чи контролі - у вибір професії вчителя чи керівника. Таким чином, професія постає як терапевтичний інструмент підтримки психологічного балансу індивіда.

З іншого боку, трансактний аналіз видатного психіатра Еріка Берна пропонує розглядати процес професійного самовизначення крізь призму так званих «життєвих сценаріїв». Ці сценарії також закладаються в ранньому дитинстві на основі послань від значущих дорослих. БERN трактує подальшу вузьку професійну спеціалізацію як певний акт свідомого і цілеспрямованого самообмеження [5]. Таке самообмеження не є ознакою слабкості; навпаки, воно характерне виключно для розвинених, зрілих особистостей із чітко вибудованими, структурованими життєвими планами. Тільки людина з високим рівнем рефлексії здатна відмовитися від ілюзорної

ідеї бути «всім» заради того, щоб стати справжнім майстром в одній обраній сфері.

Аналіз теоретичних основ професійного самовизначення був би глибоко неповним без ретельного та ґрунтового розгляду концепцій вітчизняних психологічних шкіл, які пропонують принципово інший, унікальний погляд на цей феномен. На противагу багатьом західним теоріям, які зосереджені на адаптації до ринку та пошуку конгруентності задля утилітарного успіху, вітчизняні науковці акцентують граничну увагу на духовно-ціннісних, екзистенційних та генетичних аспектах розвитку суб'єкта.

Дослідження проблеми професійного самовизначення у нерозривному зв'язку з конструюванням життєвих перспектив особистості та плануванням її майбутнього займалася ціла плеяда видатних учених, серед яких Л. Божович, М. Гінзбург, Є. Головаха та А. Мудрик. У їхніх працях вибір професії завжди розглядається крізь призму глобального соціального самовизначення (на чому наголошували Т. Афанасьєва та Д. Фельдштейн) та загального гармонійного розвитку особистості в умовах соціуму (К. Абульханова-Славська, Є. Клімов, М. Пряжніков) [9].

Особливе, фундаментальне місце у концептуалізації професійного становлення посідає академік НАПН України Іван Дмитрович Бех. У його новаторських працях професійне самовизначення розкривається передусім як глибоке духовне новоутворення, що принципово неможливе без актуалізації вищих ціннісних орієнтирів. І. Бех наголошує на тому, що криза духовності є надзвичайною проблемою сучасності, а відповідь на імператив духовності, який існує давно, полягає у кропіткому пошуку ефективних шляхів свідомого і абсолютно вільного сходження молодого особистості до вищих духовних цінностей. Вчений розглядає саморозуміння як безперервний процес індивідуальної педагогічної та психологічної допомоги юнакам. Проте цей процес категорично не повинен зводитися лише до прагматичного, меркантильного добору професії за критеріями

фінансової вигоди чи престижу. Справжнє професійне самовизначення - це повноцінне розкриття особистісних положень, внутрішньої творчості, унікальності та автентичної індивідуальності суб'єкта [1].

Згідно з філософсько-психологічною позицією І. Беха, проблема формування особистості нерозривно пов'язана з фундаментальною проблемою її внутрішньої свободи. У психологічному ракурсі свобода виявляється як акт самовизначення духу людини, як встановлення її ціннісних пріоритетів. Свобода постає як свідома інтенція людини приймати глибоко розумні рішення, робити доцільний, виважений вибір, який виступає своєрідною вітальною рушійною силою активності суб'єкта та маніфестацією можливості «бути і стати». Таке трактування свободи волі, яка еманує з власного феноменологічного «Я», є проявом психологічного індетермінізму.

Базові засади формування суб'єкта праці були також ґрунтовно проаналізовані в класичних роботах Євгена Клімова та Костянтина Платонова. Є. Клімов визначив професійне самовизначення як фундаментальний і абсолютно обов'язковий етап цілісного розвитку особистості. Для нього самовизначення ніколи не обмежується лише шкільними чи студентськими роками; воно становить довгу низку взаємопов'язаних рішень, що ухвалюються людиною впродовж усього її життєвого шляху і жорстко детермінуються обраним нею способом життя.

К. Платонов доводив, що процес закономірного розвитку суб'єкта праці нерозривно та органічно пов'язаний зі становленням професійного самовизначення, яке виступає своєрідним лакмусовим папірцем, головним критерієм успішності початкового етапу розвитку майбутнього фахівця. Платонов диференціював цей процес на кілька логічних, послідовних етапів: початкове формування розмитих професійних намірів, перехід до чіткого усвідомленого вибору конкретної професії та, зрештою, подальше продуктивне, діяльнісне оволодіння нею [9].

1.2. Психологічні особливості юнацького віку

Проблема професійного самовизначення у підлітковому та юнацькому віці становить один із найскладніших, найважливіших і найбільш багатовимірних предметів дослідження у сучасній психологічній та педагогічній науці. Надзвичайна актуальність цієї проблематики зумовлена тим, що саме в ці критичні, сенситивні періоди онтогенезу закладаються фундаментальні, базові основи для всієї майбутньої життєвої стратегії та самореалізації особистості в соціумі. Поступовий, але невідворотний перехід людства до сучасного інформаційного суспільства невпинно змінює головні соціально-економічні потреби особистості, радикально трансформує структуру глобального та локального ринків праці, а також диктує принципово нові, надзвичайно високі кваліфікаційні вимоги до фахівців майбутнього.

Сучасні вимоги ринку праці зосереджені на безкомпромісній якості підготовки кваліфікованих спеціалістів, нагальній необхідності подолання розриву між рівнем академічних теоретичних знань і практичними навичками їх застосування, а також на здатності до критичного мислення. У цьому складному, динамічному контексті процес вибору професії стає не просто технічним кроком, а надзвичайно важливим, екзистенційним етапом глобального розвитку особистості, що вимагає глибокого розуміння психологічних особливостей тих, хто цей вибір здійснює [1].

Юнацький вік традиційно розглядається в психологічній науці як період інтенсивного, часто кризового формування ідентичності, становлення світогляду, моральних орієнтирів та ціннісно-смислової сфери. Досягаючи віку 16-17 років, у психіці молодої людини виникають специфічні, якісно нові особистісні новоутворення, які в науковій літературі концептуалізуються через ємну та складну категорію «самовизначення». Проблема самовизначення не існує перманентно протягом усього дитинства; вона гостро актуалізується на певній, чітко окресленій віковій межі, переважно на стику старшого підліткового віку і ранньої юності, коли

перед індивідом постає об'єктивна, соціально зумовлена необхідність інтеграції у доросле, самостійне суспільство [23]. Відповідно, найважливішим завданням юнацького віку стає саме вибір професії, який детермінує подальший життєвий шлях, соціальний статус, коло спілкування та рівень матеріального благополуччя індивіда.

Дослідження складного феномену професійного самовизначення здійснювалося багатьма вітчизняними та зарубіжними науковцями під різноманітними методологічними кутами, що підкреслює багатогранність цього явища. Зв'язок самовизначення із загальними життєвими перспективами та стратегічним плануванням майбутнього глибоко та всебічно аналізувався у класичних працях Л. Божович, М. Гінзбурга, Є. Головахи та А. Мудрика. Ці дослідники довели, що вибір професії неможливо розглядати у відриві від загальної картини майбутнього, яку конструює для себе юнак. Водночас соціальний аспект самовизначення, тісно пов'язаний із засвоєнням нових соціальних ролей, інтеріоризацією суспільних норм та адаптацією до макросоціальних процесів, ґрунтовно розглядався в наукових розробках Т. Афанасьєвої та Д. Фельдштейна [9].

Не менш важливим є екзистенційно-особистісний підхід. Зв'язок вибору професії з глобальним розвитком особистості, її самоактуалізацією та зрілістю вивчали такі видатні вчені, як К. Абульханова-Славська, Є. Клімов та М. Пряжников, які невтомно наголошували, що професійна траєкторія є невід'ємною частиною особистісної свободи та відповідальності. Крім того, формуванню практичних вмінь самостійного пошуку достовірних знань про мінливий світ професій присвячені прикладні праці М. Захарова, В. Симоненка, М. Тиценка та Б. Федоришина, тоді як складні питання психологічної оптимізації самовизначення старшокласників, подолання тривожності та внутрішніх конфліктів досліджували Г. Абрамова, А. Бондаренко, Н. Кучеровська, М. Молоканов, В. Макаров, В. Панок, М. Розін, а також представники гуманістичної та екзистенційної психології Р. Мей, К. Роджерс та І. Ялом.

Незважаючи на таку пильну увагу науки до цього процесу, на початкових етапах юнацького віку професійні плани індивідів дуже часто характеризуються як вкрай розмиті, аморфні, нестійкі та відірвані від реальності мрійливі конструкти. Юнаки та дівчата найчастіше уявляють себе в різних, емоційно привабливих, соціально престижних або романтизованих професійних ролях, проте психологічно обґрунтованого, раціонального та зваженого вибору професії зробити ще об'єктивно не можуть через брак реального життєвого досвіду, недостатню сформованість рефлексії та відсутність адекватного уявлення про справжній зміст професійної діяльності. Проте, як зазначають психологи, саме це болісне незадоволення невизначеністю свого майбутнього стимулює інтенсивний, бурхливий розвиток рефлексивних процесів. Юнак починає активно, часто через внутрішні кризи, усвідомлювати власне «Я», ставлячи перед собою фундаментальні екзистенційні питання: «Хто я?», «Які мої справжні здібності та таланти?», «Які мої життєві ідеали та цінності?», «Ким я насправді хочу стати у цьому світі?» [23].

Надзвичайно важливою складовою та результатом цього рефлексивного процесу є формування професійної самосвідомості. Згідно з ґрунтовною концепцією А. Маркової, професійна самосвідомість є складною, багатокomпонентною психологічною структурою, яка включає глибоке усвідомлення людиною норм, писаних і неписаних правил, а також ідеальних моделей своєї майбутньої професії. Ці усвідомлені моделі починають виступати як специфічні еталони для прискіпливого усвідомлення та оцінки своїх власних якостей. Цей комплексний процес передбачає також здатність емпатично та критично усвідомлювати ці професійно важливі якості в інших людей, здатність до порівняння себе з певним абстрактним ідеалом фахівця або з конкретним, авторитетним колегою чи наставником.

Більше того, професійна самосвідомість вимагає обов'язкового обліку оцінки себе як професіонала з боку соціального оточення, а також

формування адекватної самооцінки людиною своїх окремих сторін - розуміння себе, мотивів своєї професійної поведінки, а також емоційне ставлення і справедливе оцінювання власних здобутків і поразок. Професійна самосвідомість має одну виключно важливу загальну характеристику: це самосвідомість людини, що бере активну, свідому участь в продуктивній суспільній праці і саме через таку працю стверджує себе як повноцінного, поважного члена суспільства.

Як справедливо пише у своїх фундаментальних працях Є. Клімов, розвинена самосвідомість є не лише однією з головних умов формування унікального індивідуального стилю діяльності, але й необхідною передумовою знаходження людиною найбільш підходящого для неї місця, зокрема у складній системі професійних спільнот [9].

Аналізуючи вікову динаміку процесу самовизначення, дослідники наголошують на необхідності чітко розмежовувати психологічні особливості підліткового та власне юнацького періодів. Підлітковий вік характеризується лише первинним, часто імпульсивним або нав'язаним ззовні вибором професії. Уявлення про світ професій у підлітків тільки-но починають диференціюватися; вони розрізняють базові напрямки, проте їхні професійні наміри залишаються вкрай нестійкими, схильними до швидких змін під впливом випадкових факторів або кумирів.

Уявлення підлітків про власні внутрішні ресурси, задатки та здібності носять переважно ситуативний, некритичний характер. Натомість в юнацькому віці картина суттєво ускладнюється. Професійні наміри продовжують формуватися, але вже на тлі значного загострення глибинних потреб у самопізнанні, об'єктивному самоусвідомленні та прагненні до саморозумінні. Юнак вже не просто хоче «бути кимось», він прагне зрозуміти, чи відповідає ця професія його внутрішньому стрижню [1].

Для систематизації цих складних емпіричних даних доцільно звернутися до порівняльного аналізу домінуючих мотивів у різних вибірках (табл. 1.4).

Таблиця 1.4. Вікові та гендерні особливості мотивації вибору майбутньої професії та ціннісних орієнтацій респондентів

Вікова категорія та стать респондентів	Домінуючі мотиви вибору майбутньої професії	Психологічна характеристика мотиваційної спрямованості та ціннісних орієнтирів
Підлітки (як хлопці, так і дівчата)	Зовнішні позитивні мотиви (виявлено у 40% дівчат та 60% хлопців) та зовнішні негативні мотиви (по 25% в обох групах)	Яскраво виражена орієнтація на суто утилітарні умови роботи. Головними критеріями виступають: висока очікувана заробітна плата, зовнішній престиж професії у суспільстві, схвалення вибору з боку батьків та однолітків. При цьому глибинний зміст самої праці та її соціальна значущість відходять на другий план, залишаючись поза фокусом уваги.
Юнаки (старшокласниці – дівчата)	Внутрішні індивідуально значущі мотиви (40%) та внутрішні соціально значущі мотиви (30%)	Спостерігається якісний психологічний перехід від меркантильних до вищих потреб. Дівчата прагнуть отримувати глибоке задоволення від самого процесу праці, реалізувати свій внутрішній творчий потенціал, допомагати людям та приносити об'єктивну соціальну користь. Професія сприймається як місія та засіб самоактуалізації.
Юнаки (старшокласники – хлопці)	Переважно зовнішні позитивні мотиви (домінують у 60% респондентів)	Збереження стійкої тенденції до оцінки професійної діяльності через призму матеріальних умов праці, фінансового забезпечення та майбутнього соціального статусу. Прагматичний підхід до кар'єри як засобу досягнення життєвого успіху переважає над інтересом до безпосереднього змісту щоденної діяльності.

Джерело: складено автором на основі джерела [6,18]

Представлені емпіричні дані переконливо свідчать про те, що в процесі психологічного дорослішання у дівчат відбувається складний якісний перехід від зовнішньої, поверхової мотивації до глибокої внутрішньої мотивації. Цей перехід відображає високий рівень інтерналізації соціальних

цінностей та розвиток емпатії. Тоді як у хлопців жорсткий прагматичний підхід до вибору професії залишається домінуючим протягом усього досліджуваного періоду ранньої юності, що може пояснюватися традиційними соціальними експектаціями щодо ролі чоловіка як здобувача та матеріального гаранта стабільності.

1.3. Цифрові інструменти як чинник впливу на професійне самовизначення

В умовах тотальної, глобальної та стрімкої діджиталізації сучасного суспільства безпрецедентної трансформації зазнають абсолютно всі сфери життєдіяльності людини. Освітній процес, планування кар'єри та механізми професійного самовизначення молоді не є винятком; більше того, вони знаходяться на передовій цих трансформаційних зсувів. Сучасні цифрові інструменти та технологічні платформи формують принципово нове, віртуальне середовище, яке здійснює глибинний, системний вплив на когнітивні процеси, мотиваційні драйвери та ціннісні структури особистості юнака.

Інтеграція інформаційно-комунікаційних технологій у процес підготовки майбутніх фахівців та молоді до свідомого вибору життєвого шляху стає вже не просто допоміжним, факультативним елементом чи даниною моді, а визначальним, магістральним чинником, що модифікує саму психологічну природу навчальної активності та професійної мотивації. В умовах цифровізації економіки трансформуються концептуальні підходи до розуміння сутності професійного навчання як такого. Зростання навченості відбувається через випереджаюче набуття унікальних цифрових компетенцій, що вимагає переосмислення попереднього досвіду та зміни установок [3].

Для науково обґрунтованого, глибокого розуміння прихованих психологічних механізмів впливу цифрових технологій на особистість, що формується, найбільш релевантною та евристично потужною є Теорія самодетермінації, розроблена та вдосконалена видатними психологами Р.

Райаном та Е. Десі. Ця фундаментальна макротеорія людської мотивації, що розроблялася протягом понад 40 років, постулює універсальний принцип: всі без винятку люди мають вроджений, природний потенціал до внутрішньої мотивації, психологічного зростання та ефективної саморегуляції поведінки. Однак реалізація цього природного потенціалу можлива виключно за умови постійного задоволення трьох базових, життєво необхідних психологічних потреб: потреби в автономії (відчуття добровільності, самокерованості та авторства власної поведінки), потреби в компетентності (глибока віра у власну здатність долати складні виклики та досягати майстерності) та потреби у зв'язку або спорідненості (відчуття соціальної значущості, приналежності до групи та безпеки) [39].

Сучасні системні дослідження в галузі цифрової освіти та психології віртуальних середовищ переконливо доводять, що цифрові інструменти надають абсолютно безпрецедентні можливості для задоволення цих базових потреб, що безпосередньо впливає на вибір професії. Зокрема, вони якнайкраще забезпечують потребу в автономії. Цифровий простір дозволяє здобувачам освіти та юнакам на етапі профорієнтації самостійно, без жорсткого зовнішнього диктату, обирати індивідуальну траєкторію дослідження професій, визначати способи демонстрації власних знань, обирати час та темп засвоєння інформації [17]. Завдяки впровадженню інтелектуальних адаптивних технологій та алгоритмам персоналізованого навчання, юнаки нарешті відчувають себе повноправними суб'єктами, архітекторами, а не пасивними об'єктами освітнього та кар'єрного процесу.

Вплив тотальної діджиталізації на мотиваційну сферу особистості, за даними ґрунтовних досліджень Н. Бобро, носить надзвичайно комплексний, нелінійний і амбівалентний характер, химерно поєднуючи як яскраво виражені позитивні каталізатори розвитку, так і приховані негативні тенденції. Згідно з науковими спостереженнями, цифровізація сучасного освітнього середовища призводить до суттєвої, парадигмальної трансформації як зовнішньої, так і внутрішньої мотивації учнівської молоді.

Основним зовнішнім мотивом у традиційній класичній школі історично завжди виступав мотив оцінювання [3].

Проте в умовах цифрового середовища він не зникає, а мутує та трансформується: загалом спостерігається небувале зростання інтенсивності зовнішніх мотиваційних установок, які поступово, але впевнено зміщуються у площину віртуальної реальності. Оцінка стає інструментом для досягнення віртуального статусу, отримання цифрових бейджів або доступу до нових рівнів у гейміфікованих освітніх та профорієнтаційних екосистемах.

Внутрішня мотивація юнацтва, основою якої традиційно є живі пізнавальні інтереси та допитливість, також зазнає радикальних змін завдяки розширенню можливостей майже безмежного та миттєвого доступу до глобальних інформаційних ресурсів. З одного боку, така свобода інформації неймовірно стимулює розвиток пізнавальної активності, розширює горизонти професійної обізнаності та дозволяє молодій людині досліджувати найвужчі, найбільш специфічні професійні ніші, про які вона ніколи б не дізналася в межах традиційної школи. З іншого боку, перед суспільством постає несподіваний парадоксальний ризик: надмірна легкість та швидкість отримання інформації без необхідності докладати значних когнітивних, аналітичних чи вольових зусиль може призводити до поступового зниження загальної інтелектуальної активності, формування кліпового мислення та вкрай поверхневого засвоєння фундаментальних знань [3].

Незважаючи на ці обґрунтовані ризики, цифрові інструменти зарекомендували себе як потужний стимулятор мотивації досягнення. Широке використання інтерактивних платформ, віртуальних симуляторів професійної діяльності та складних гейміфікованих систем розширює арсенал засобів для вирішення завдань. Це одночасно актуалізує і прагнення особистості до успіху, і її мотивацію щодо уникнення невдачі. Концепція гейміфікації (використання ігрових механік у неігрових процесах), вперше

введена Ніком Пелінгом у 2002 році, довела свою феноменально високу результативність у взаємодії з представниками молодих поколінь Y та Z, чия свідомість сформована під впливом інформаційних технологій. Застосування елементів гри в навчанні та профорієнтації дозволяє майстерно переключити вектор уваги юнака з нудної, стресової рутини вибору на досягнення привабливої кінцевої мети, перемогу в симуляції, задіюючи при цьому природні змагальні мотиви та бажання успіху.

Завдяки безперервному, справедливому та миттєвому зворотному зв'язку, характерному для цифрових алгоритмів, працівники або здобувачі освіти не витрачають свою дорогоцінну психічну енергію на тривожні сумніви та переживання щодо правильності своїх дій; вони просто коригують поведінку в режимі реального часу [20].

Окрему, виключно важливу увагу в сучасних наукових розвідках слід приділити впливу цифрових інструментів на формування науково-дослідницької та проєктної компетентності, яка сьогодні є невід'ємною складовою професійного самовизначення для переважної більшості інтелектуально містких, інноваційних професій. Масштабне дослідження, проведене протягом 2023–2024 років на базі закладів вищої освіти серед студентів (зокрема педагогічних спеціальностей), емпірично засвідчило, що впровадження спеціалізованих інструментів кардинально змінює ставлення молоді до складної праці.

Використання інструментів для автоматизованого пошуку літератури та управління бібліографією (наприклад, наукометричної бази Scilit), платформ для генерації ідей, структуризації досліджень, обробки тексту та візуалізації результатів фактично нівелює дію потужних демотивуючих чинників [17].

До таких демотиваторів в доцифрову епоху традиційно належали технічні труднощі з пошуком інформації, виснажлива рутинна обробка масивів даних та складне оформлення академічних текстів. Цифрові інструменти усувають ці бюрократичні та технічні бар'єри, що призводить

до об'єктивного, статистично підтвердженого зростання рівня щирого інтересу до наукової та аналітичної діяльності, значного підвищення впевненості респондентів у власних дослідницьких навичках та готовності брати ініціативну участь у складних фахових заходах.

Крім того, оволодіння комунікативними та організаційними цифровими ресурсами, такими як екосистеми Google Workspace, системи управління навчанням Moodle, корпоративні платформи Microsoft Teams, Zoom, інтерактивні сервіси ClassDojo, Padlet, Mentimeter, Kahoot, графічні редактори типу Canva, сервіси перевірки Grammarly тощо, створюють насичене, надзвичайно активне віртуальне освітнє середовище. Таке середовище виступає не просто місцем передачі інформації, а потужним каталізатором розвитку мовно-комунікативної компетентності, креативності та критичного мислення.

Здатність молодшої людини ефективно, безперешкодно взаємодіяти у розподілених віртуальних командах, вільно використовувати хмарні інструменти для спільної проєктної діяльності (що формує так звані «м'які навички» або soft skills) стає на сьогодні однією з найголовніших та найжорсткіших вимог сучасного глобального ринку праці. Повноцінне володіння цими інструментами ще на етапі юнацького віку формує у людини стійке внутрішнє відчуття своєї безумовної професійної придатності, технологічної релевантності та високої адаптивності [13]. Це є критично важливим фактором для подолання природної психологічної тривожності перед майбутнім неминучим працевлаштуванням та початком дорослого життя.

Водночас, для забезпечення наукової об'єктивності, вкрай важливо враховувати і аналізувати потенційні серйозні ризики цифрового середовища, які за певних умов можуть деструктивно та руйнівню впливати на процес професійного самовизначення. До таких загрозливих чинників дослідники безапеляційно відносять колосальне інформаційне перевантаження психіки (інформаційний шум), зростаючий ризик

соціальної ізолюваності через хронічний дефіцит живого, емоційно наповненого міжособистісного спілкування, а також небезпеку некритичного, пасивного поглинання розважального контенту без його належної практичної апробації в реальному житті. Регулярне виникнення технічних складнощів, збоїв або ж виключно суха, нецікава, алгоритмічна подача матеріалу позбавлена людської емоції може виступати надзвичайно потужним демотивуючим чинником, що формує відразу до процесу навчання. Це гостро актуалізує нагальну потребу суспільства в збалансованому, мудрому підході до цифровізації, де високотехнологічні цифрові інструменти не замінюють людину, а гармонійно та синергетично поєднуються з високою педагогічною майстерністю, емпатійним наставництвом та кваліфікованою психологічною підтримкою з боку фахівців.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретико-методологічний аналіз дозволяє сформулювати такі узагальнюючі висновки щодо сутності професійного самовизначення та чинників його формування в юнацькому віці.

Професійне самовизначення розглядається як складний, багаторівневий процес формування усвідомленого вибору майбутньої професійної діяльності, психологічна структура якого інтегрує в собі професійні інтереси та наміри особистості, професійні схильності особистості та мотивація досягнення як внутрішній рушій подолання труднощів на шляху до реалізації вибору). Його психологічний зміст полягає у становленні професійної самосвідомості, розвитку рефлексії, формуванні адекватної Я-концепції та здатності співвідносити власні можливості з об'єктивними умовами професійної реалізації.

У межах нашого дослідження зазначені психологічні виміри професійного «Я» підлітків операціоналізувалися та вивчалися за допомогою чітко визначеного діагностичного інструментарію.

Центральним механізмом професійного самовизначення виступає рефлексивне осмислення себе як суб'єкта майбутньої професійної діяльності та поступова інтеріоризація професійних цінностей. Емпіричним показником такого рефлексивного осмислення в нашому дослідженні виступає рівень узгодженості між суб'єктивними професійними інтересами за методикою Л. Йовайші та об'єктивно виявленими схильностями за методикою Є. О. Климова, що знаходить своє відображення у гармонійності структури малюнка за проективним тестом В. Г. Панка та підкріплюється відповідним рівнем прагнення до успіху за методикою Т. Еллерса. Високий рівень конгруентності та збігу цих показників свідчить про глибоку інтеріоризацію професійних цінностей та сформованість адекватної Я-концепції підлітка.

Юнацький вік є сенситивним періодом для професійного самовизначення, що характеризується активним формуванням світогляду, ціннісно-сміслової сфери та життєвих перспектив. Провідними психологічними особливостями цього етапу є розвиток рефлексії, становлення ідентичності, підвищена чутливість до соціальних оцінок, а також трансформація мотиваційної сфери від зовнішньо зумовлених мотивів до внутрішньо детермінованих. Важливу роль відіграє формування стійких інтересів і професійних схильностей, а також здатність до самостійного прийняття рішень. Сукупність цих характеристик визначає активний пошук професійного «Я» та побудову життєвих і кар'єрних планів.

Цифрові інструменти виступають значущим психологічним чинником професійного самовизначення сучасної молоді, оскільки розширюють доступ до інформації про професії, забезпечують можливості самодіагностики, моделювання професійних ситуацій та отримання зворотного зв'язку. Вони сприяють підвищенню усвідомленості вибору через інтерактивні профорієнтаційні платформи, тести, симулятори та освітні онлайн-середовища. Водночас цифрове середовище впливає на

мотиваційну сферу, підсилюючи автономію та залученість, але може супроводжуватися ризиками інформаційного перевантаження та поверхневого сприйняття професійної інформації. Тому ефективність їх використання залежить від педагогічного та психологічного супроводу.



РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ЦИФРОВИХ ІНСТРУМЕНТІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ САМОВИЗНАЧЕННІ ЮНАЦТВА

2.1. Організація, етапи та методичне забезпечення емпіричного дослідження

Проблема професійного самовизначення особистості в юнацькому віці набуває особливої актуальності в умовах стрімкої цифровізації суспільства та мінливості сучасного ринку праці. Віковий період чотирнадцяти-п'ятнадцяти років, який припадає на навчання у дев'ятому класі, є критичним етапом, оскільки саме в цей час перед підлітками постає перше серйозне життєве завдання щодо вибору подальшого освітнього маршруту: продовження навчання в академічному ліцеї для здобуття повної загальної середньої освіти або перехід до закладів професійної (професійно-технічної) чи фахової передвищої освіти. Цей вибір вимагає від учнів високого рівня психологічної зрілості, здатності до рефлексії та адекватної оцінки власних можливостей у співвідношенні з об'єктивними вимогами соціального середовища.

З огляду на ці обставини, було розроблено та проведено комплексне емпіричне дослідження, метою якого стало виявлення специфічних особливостей професійного самовизначення старшокласників та глибоке оцінювання впливу сучасних цифрових профорієнтаційних інструментів на рівень усвідомленості їхнього кар'єрного вибору. Дослідження було організовано на базі Ліцею №1 міста Ладизин. Вибірку склали 45 учнів дев'ятих класів, серед яких були представлені як юнаки, так і дівчата віком від чотирнадцяти до п'ятнадцяти років. Такий обсяг вибірки та її гомогенність за віковою та освітньою ознаками забезпечують достатній рівень репрезентативності для формулювання обґрунтованих висновків щодо специфіки професійного становлення сучасного покоління підлітків.

У якості базової концептуальної рамки дослідження було обрано класичну формулу правильного вибору професії, відому як тріада «ХОЧУ – МОЖУ – ТРЕБА». Відповідно до сучасних теоретико-практичних обґрунтувань, які активно застосовуються фахівцями центрів зайнятості та кар'єрними консультантами, ця формула передбачає обов'язкове збалансоване поєднання трьох ключових складових. Перша складова - «ХОЧУ» - відображає сферу інтересів, бажань, прагнень особистості до певної професійної діяльності та загальне емоційне ставлення до неї. Друга складова - «МОЖУ» - охоплює реальні здібності, таланти, наявний досвід, знання, вміння, навички, психофізіологічні якості, особливості характеру, стан здоров'я та навіть зовнішні ресурси, такі як фінансові можливості сім'ї для забезпечення платного навчання. Третя складова - «ТРЕБА» - відображає потреби суспільства у спеціалістах певного профілю, попит на обрану професію на ринку праці, вірогідність успішного працевлаштування та загальну соціально-економічну ситуацію в регіоні чи країні загалом. Лише перетин усіх трьох множин цієї формули створює оптимальну зону для вдалого вибору професії, що гарантує майбутньому фахівцю шлях до успіху, самореалізації та матеріального благополуччя.

Центральним вектором даного наукового пошуку стала перевірка висунутої гіпотези: цифрові інструменти є значущим чинником професійного самовизначення юнацтва та впливають на рівень сформованості професійних інтересів, мотивації досягнення і усвідомленості професійного вибору. Припущення ґрунтується на тому, що сучасні діти та підлітки глибоко занурені в цифрові медіа, які мають потужний вплив на їхню соціалізацію, самооцінку, отримання знань та загальний розвиток. Відповідно, інтеграція профорієнтаційних процесів у звичне для підлітків цифрове середовище здатна суттєво оптимізувати процес кар'єрного планування. Наприклад, онлайн-формат дозволяє зручно поєднувати консультації з навчанням, економити час, звертатися до досвіду

міжнародних платформ та зменшувати психологічний тиск, який часто виникає при традиційних формах діагностики [4].

Для всебічного та глибокого вирішення завдань дослідження і доведення сформульованої гіпотези було підібрано комплекс психодіагностичних методик, кожна з яких прицільно вимірювала окремий компонент формули «ХОЧУ – МОЖУ – ТРЕБА». Такий підхід дозволив уникнути однобічності та забезпечив збір багатовимірних даних про кожного респондента.

Першим інструментом у психодіагностичній батареї стала проєктивна методика «Я і моя майбутня професія», яка була застосована з метою дослідження уявлень учнів про власне професійне майбутнє, виявлення рівня сформованості їхніх інтересів, мотивів вибору професії та здатності до усвідомлення власних можливостей у сфері трудової діяльності. Ця методика безпосередньо вимірювала компонент «ХОЧУ». За своєю загальною характеристикою вона належить до групи проєктивних методів дослідження особистості, що ґрунтуються на механізмі вільного самовираження.

Сутність методики полягає у тому, що учень через виконання творчої діяльності - створення малюнка або написання невеликого есе - відображає своє власне, часто неусвідомлюване, бачення майбутнього, особисті очікування, інтереси та емоційне ставлення до певної професійної ролі.

Процедура проведення проєктивної методики вимагала дотримання певних умов. Учням було запропоновано індивідуально виконати творче завдання на тему «Я і моя майбутня професія». Інструкція подавалася у такій формі: дослідник просив учнів уявити, що минуло рівно десять років, і вони успішно займаються своєю улюбленою справою. Далі їм пропонувалося описати словами або намалювати, ким саме вони стали, чим конкретно займаються протягом робочого дня та чому саме цю професію вони обрали. На виконання завдання відводилося близько двадцяти п'яти-тридцяти хвилин. Критично важливим аспектом процедури було створення

дослідником (шкільним психологом) невимушеної, безпечної та творчої атмосфери в аудиторії.

Учням наголошувалося, що в цьому завданні апріорі не може бути «правильних» чи «неправильних» відповідей, і їхні роботи не оцінюватимуться за академічними критеріями. Такий підхід мінімізував тривожність та сприяв максимальній відвертості.

При подальшому аналізі зібраних робіт увага зверталася на кілька ключових параметрів:

по-перше, на конкретність професійного вибору (чи називалася чітка професія, чи лише розмита загальна сфера);

по-друге, на мотив вибору (чи керувався учень інтересом і бажанням допомагати, чи на його вибір вплинули винятково матеріальні чинники, престиж або тиск з боку батьків); по-третє, на реалістичність бачення (чи розуміє учень необхідність здобуття специфічної освіти та розвитку певних навичок);

і, зрештою, на загальне емоційне забарвлення роботи, яке могло бути позитивним, нейтральним або тривожним.

Другим інструментом стала методика О. Бойка «Мотивація на досягнення успіху» (яка концептуально перегукується з відомою методикою Т. Еллерса). Метою застосування цієї методики було визначення ступеня вираженості мотивації особистості на досягнення успіху, оцінка її здатності долати труднощі, брати відповідальність та орієнтуватися на кінцевий результат. У контексті формули профорієнтації ця методика була спрямована на вивчення компоненту «ТРЕБА», тобто внутрішньої готовності підлітка до реальної практичної діяльності та його здатності трансформувати соціальні вимоги у внутрішні стимули. Сутність методики полягала у наданні респондентам набору із двадцяти тверджень, які різнобічно характеризують ставлення особистості до виконання завдань, до праці та до процесу досягнення мети. Учням пропонувалося швидко, не роздумуючи занадто довго та спираючись на першу інтуїтивну реакцію,

відповісти на кожне твердження у бінарній формі: «так» або «ні». Серед стимульного матеріалу були твердження на кшталт виявлення інтересу до складних завдань, схильності шукати альтернативні шляхи вирішення проблем у разі першої невдачі, прагнення уникати ситуацій з високим ризиком неуспіху, а також потреби у соціальному визнанні власних досягнень.

Порядок проведення тестування передбачав групову форму роботи, яка тривала від десяти до п'ятнадцяти хвилин. Обробка результатів здійснювалася шляхом зіставлення отриманих відповідей зі стандартним ключем, де кількість нарахованих балів відображала загальний рівень мотивації. Відповідно до шкали, накопичення від шістнадцяти до двадцяти балів свідчило про високу мотивацію, яка характеризується стійкою орієнтацією на успіх, високою активністю та глибокою впевненістю у власних силах. Набрання від десяти до п'ятнадцяти балів вказувало на середній рівень, при якому прагнення до успіху наявне, але учень часто потребує зовнішньої підтримки та заохочення. Сума від нуля до дев'яти балів інтерпретувалася як низька мотивація, для якої домінуючими є страх припуститися помилки, прагнення уникнути відповідальності та загальна пасивність.

Третім складником діагностичного комплексу стала класична Методика визначення професійних схильностей, розроблена Є. О. Климовим (відомий також як Диференційно-діагностичний опитувальник, ДДО). Метою цього етапу було визначення провідного типу професійної спрямованості особистості та чітке виявлення тих сфер трудової діяльності, у яких конкретний учень потенційно має змогу досягти найвищої соціальної та професійної ефективності. Дана методика є фундаментальним інструментом для дослідження компоненту «МОЖУ», оскільки вона спирається на природні здібності, задатки та вроджені чи набуті нахили до певного типу взаємодії з навколишнім світом.

Типологія Є. Климова ґрунтується на класифікації всіх існуючих професій за предметом праці, виділяючи п'ять основних і рівнозначних напрямів. До першого напрямку належить тип «Людина – природа», що охоплює професії, пов'язані з рослинним і тваринним світом, мікроорганізмами та природними процесами (наприклад, агроном, ветеринар, еколог). Другий тип - «Людина – техніка» - об'єднує спеціальності, предметом праці яких є технічні системи, матеріали, механізми та види енергії (інженер, механік, архітектор). Третій тип, «Людина – людина», фокусується на соціальних системах, групах людей та міжособистісній взаємодії (учитель, лікар, психолог, менеджер). Четвертий тип - «Людина – знак» (або знакова система) - стосується обробки інформації, умовної інформації, чисел, кодів та штучних мов (бухгалтер, економіст, аналітик, програміст, редактор). П'ятий тип - «Людина – художній образ» - орієнтований на естетичне освоєння світу, творчість та мистецтво (дизайнер, музикант, актор, письменник).

Процедура опитування передбачала пред'явлення учням серії з двадцяти пар альтернативних тверджень, у кожній з яких описувалися різні види діяльності. Респондент мав обрати з кожної пари лише один варіант, який є для нього більш привабливим (наприклад, зробити вибір між доглядом за тваринами та налаштуванням комп'ютерного обладнання). Під час обробки даних підраховувалася загальна кількість виборів, зроблених на користь кожної з п'яти категорій. Тип професій, який набирав найбільшу кількість балів, інтерпретувався як провідна професійна схильність учня. У випадках, коли показники за кількома шкалами виявлялися близькими або ідентичними, це розглядалося як свідчення наявності широких, багатопрофільних інтересів, що, з одного боку, розширює можливості вибору, а з іншого - вимагає проведення додаткової, більш глибокої діагностики.

Завершальним, четвертим елементом діагностичного процесу стала Методика діагностики професійних інтересів Л. Йовайші (у модифікації Г.

В. Резапкіної). Її метою було деталізоване визначення кола інтересів учня, безпосередньо пов'язаних із різними предметними сферами діяльності, а також виявлення пріоритетних напрямків для майбутнього професійного навчання. Сутність даного опитувальника полягає у тому, що він складається з ряду запитань, які торкаються не абстрактних професійних ролей, а конкретних предметів шкільного циклу та зрозумілих для підлітків видів щоденної активності. Респонденту необхідно було щиро відзначити, наскільки йому цікаво виконувати певну дію: чи подобається йому проводити лабораторні дослідження з хімії, чи приносить задоволення тривала робота за комп'ютером, чи є бажання допомагати іншим людям розв'язувати їхні психологічні чи соціальні проблеми, чи захоплює процес малювання та конструювання.

Відповіді учнів зводилися у спеціальну матрицю, де підраховувалася кількість позитивних відповідей у кожній із шести базових груп професійних інтересів. Згідно з ключем методики, розробленим дослідниками, результати інтерпретувалися наступним чином: отримання від десяти до дванадцяти балів за певною шкалою свідчило про яскраво виражені професійні схильності у даній сфері; від семи до дев'яти балів вказувало на середньо виражені схильності; результат у діапазоні від чотирьох до шести балів визначав слабо виражені інтереси; і, зрештою, від нуля до трьох балів розцінювалося як повна відсутність вираженої професійної схильності до обраного виду діяльності. Ця методика має високу прогностичну цінність у роботі з учнями, які ще не мають жодного чіткого уявлення про конкретну професію, проте вже проявляють стійкий інтерес до певних навчальних дисциплін. У поєднанні з тестом Є. Климова, опитувальник Л. Йовайші розкриває компонент «МОЖУ» крізь призму індивідуальних особливостей мислення та сприйняття, забезпечуючи створення максимально комплексної і достовірної характеристики потенційного вектора професійного розвитку кожного старшокласника.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу цифрових інструментів на професійне самовизначення юнацтва

Емпіричний етап дослідження супроводжувався детальним збором, систематизацією та математико-статистичною обробкою отриманих даних. У дослідженні взяли участь 45 учнів 9-х класів Ліцею №1 м. Ладижин. Вибірка включала як юнаків, так і дівчат віком 14–15 років.

Перший зріз даних було отримано завдяки проективній методиці «Я і моя майбутня професія». Під час якісного контент-аналізу творчих робіт (малюнків та есе) дослідники приділяли увагу глибині рефлексії учнів, ступеню деталізації образу свого майбутнього робочого місця та характеру наведеної аргументації. Розподіл респондентів за рівнем усвідомлення професійного вибору (компонент «ХОЧУ») представлений у таблиці нижче (рис.2.1.).

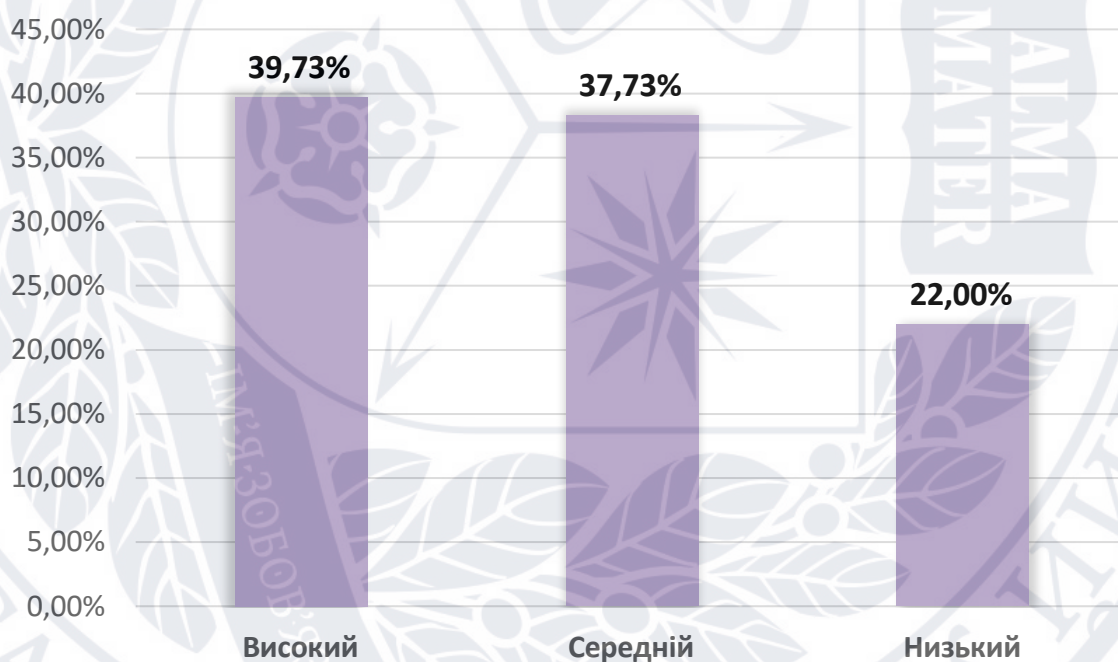


Рис. 2.1. Результати дослідження усвідомлення професійного вибору у юнаків за методикою «Я і моя майбутня професія»

Як демонструють результати, найбільша частка досліджуваних, а саме майже 40 відсотків (вісімнадцять осіб), продемонструвала високий рівень усвідомлення власного професійного майбутнього. У своїх творчих роботах ці учні не лише називали конкретну професію, але й детально описували

свій гіпотетичний робочий день, розуміючи, які саме завдання їм доведеться виконувати. Важливим є те, що їхня мотивація носила глибоко внутрішній характер: вони прагнули саморозвитку, реалізації творчого потенціалу та суспільної користі. Під час індивідуальних бесід, що доповнювали тестування, з'ясувалося, що переважна більшість представників цієї групи активно використовує цифрові інструменти для самоосвіти. Вони самостійно шукають інформацію про професії, переглядають спеціалізовані відеоролики та проходять тестування на освітніх платформах.

Тридцять вісім відсотків респондентів (сімнадцять осіб) показали середній рівень визначеності. Для їхніх робіт характерним було оперування широкими категоріями та штампами. Вони прагнуть здобути «хорошу професію», яка дозволить «добре заробляти», проте не мають чіткого розуміння того, які саме навички для цього потрібні. Цікаво, що ця категорія підлітків часто зазнає інформаційного перевантаження: вони багато часу проводять у соціальних мережах, що, згідно з дослідженнями, може негативно впливати на їхню самооцінку та викликати відчуття розгубленості перед безліччю варіантів (ефект, споріднений з «депресією у Facebook»). Відсутність структурованого цифрового профорієнтаційного супроводу залишає їх на рівні розмитих мрій.

Двадцять два відсотки учнів (десять осіб) опинилися на низькому рівні визначеності. Вони не змогли сформулювати власні бажання, перекладаючи відповідальність за вибір на зовнішні фактори. Їхні роботи відображали значний вплив батьківських установок або тиск з боку однолітків. Такі підлітки часто стають жертвами стереотипів про те, які професії є «престижними», ігноруючи при цьому власний темперамент та природні інтереси.

Загальний аналіз цього блоку даних свідчить про те, що хоча майже половина досліджуваних має сформований елемент «ХОЧУ», більше половини вибірки (ті, хто показав середній та низький рівні) гостро потребують системної профорієнтаційної роботи. Саме для цих учнів

застосування сучасних цифрових платформ, таких як національна платформа «Дія.Освіта», може стати переломним моментом. Інструменти, представлені на цій платформі, зокрема симулятори професій, дозволяють віртуально зануритися в робочий процес і відчутти його специфіку. Такий інтерактивний досвід здатен перетворити абстрактне уявлення учня із середнім рівнем на конкретну ціль, а учню з низьким рівнем - допомогти усвідомити власні приховані інтереси, відокремивши їх від нав'язаних очікувань.

Другим об'єктом аналізу стали показники методики О. Бойка «Мотивація на досягнення успіху», яка вимірювала вольовий та мотиваційний компонент «ТРЕБА». Розподіл результатів відображено на рис. 2.2.

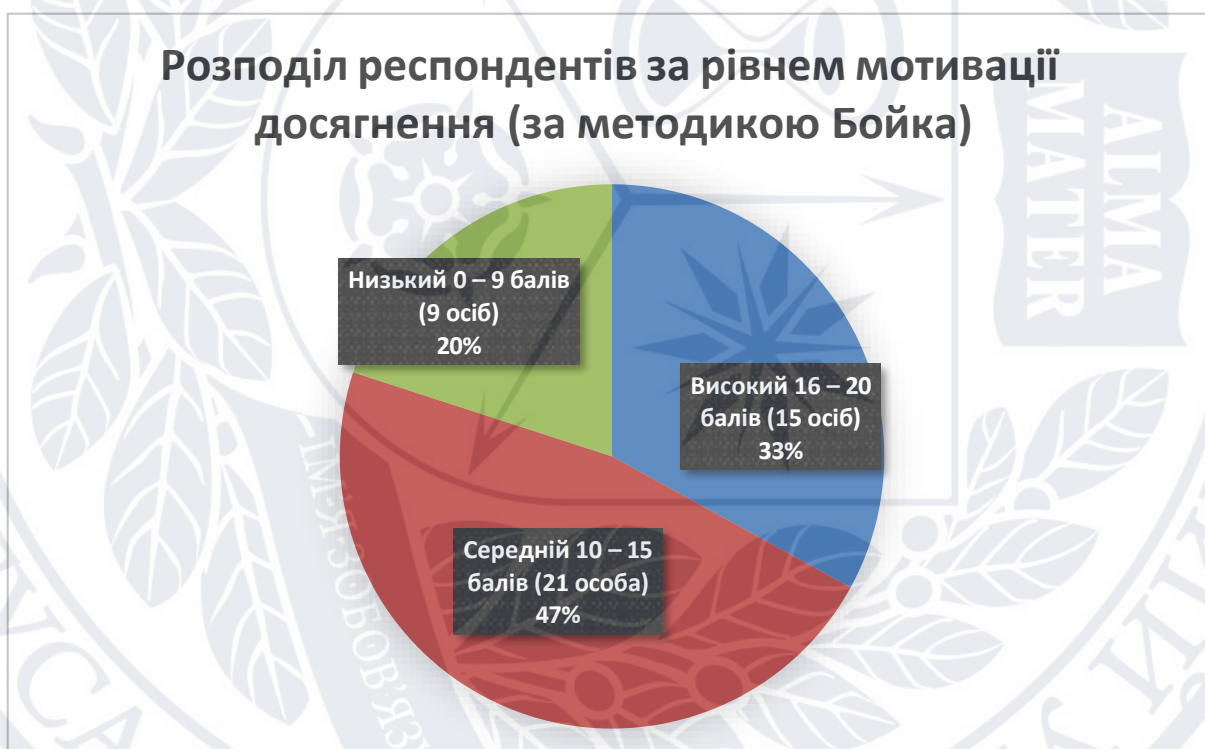


Рис. 2.2. Результати дослідження рівня мотивації досягнення у респондентів за методикою Т. Еллерса (в адаптації В. Бойка)

Отримані результати виявили, що лише третина дев'ятикласників (тридцять три відсотки) володіє високим рівнем мотивації до успіху. Ці індивіди готові до довгострокового планування, вони не лякаються

складних завдань і здатні самотійно шукати шляхи подолання перешкод. Під час аналізу анкетних даних було виявлено стійку тенденцію: учні з високим рівнем мотивації значно частіше використовують освітні онлайн-платформи для проходження додаткових курсів, вивчення іноземних мов чи опанування основ програмування. Цифрове середовище для них виступає ресурсом для самовдосконалення, де вони реалізують свою потребу в досягненнях.

Більшість респондентів, а саме сорок сім відсотків, продемонстрували середній рівень мотивації. Ця група є найбільш лабільною. Вони хочуть бути успішними, але при зіткненні з першими ж труднощами схильні відступати. Двадцять відсотків учнів показали низький рівень, для якого характерним є паралізуючий страх зробити помилку, що призводить до повної бездіяльності у сфері кар'єрного планування.

Такий помірний середній рівень вираженості компоненту «ТРЕБА» по вибірці загалом свідчить про серйозний ризик: навіть за умови чіткого розуміння своїх інтересів («ХОЧУ») та наявності здібностей («МОЖУ»), підліткам може не вистачити внутрішньої енергії для реалізації своїх планів. Саме в цьому аспекті розкривається глибокий потенціал інноваційних освітніх практик, зокрема гейміфікації [8].

Дослідження підтверджують, що гейміфікація сприяє індивідуалізації навчання, покращує його якість та, що найголовніше, суттєво підвищує мотивацію студентів і школярів. Віртуальні бейджі, рейтинги, рівні проходження та миттєвий позитивний зворотний зв'язок, які пропонують цифрові платформи, створюють безпечне середовище, де помилка сприймається не як життєва катастрофа, а лише як привід спробувати ще раз. Це поступово нівелює страх невдачі у низькомотивованих учнів і зміцнює цілеспрямованість у тих, хто має середній рівень мотивації, формуючи стійкий компонент «ТРЕБА». Звісно, фахівці зазначають і про необхідність врахування філософських та психологічних ризиків гейміфікації, таких як потенційне відволікання чи труднощі в організації

діяльності, проте при грамотному модеруванні її вплив на розвиток саморегуляції є винятково позитивним [9].

Третій етап аналізу був присвячений вивченню компоненту «МОЖУ» за допомогою Диференційно-діагностичного опитувальника Є. О. Климова, який дозволив класифікувати провідні професійні спрямованості учнів. Результати розподілу за п'ятьма типами представлено у таблиці нижче.

Таблиця 2.1. Результати дослідження професійної спрямованості юнаків за методикою Є. О. Климова

Тип професійної спрямованості (за Є. Климовим)	Кількість виборів (осіб)	Частка вибірки (%)	Приклади відповідних професій
«Людина – людина»	12	27%	Учитель, лікар, психолог, соціальний працівник, фахівець з комунікацій.
«Людина – знак»	10	22%	Програміст, аналітик даних, економіст, бухгалтер, редактор.
«Людина – техніка»	9	20%	Інженер, механік, архітектор, робототехнік.
«Людина – художній образ»	8	18%	Дизайнер, архітектор інтер'єрів, музикант, контент-мейкер.
«Людина – природа»	6	13%	Еколог, ветеринар, агроном, біотехнолог.

Аналіз матриці виборів свідчить про значну різноманітність професійних інтересів серед сучасних дев'ятикласників. Найбільш чисельною виявилася група з домінуванням типу «Людина – людина» (двадцять сім відсотків). Це спростовує поширений стереотип про те, що тотальна діджиталізація робить підлітків асоціальними. Навпаки, потреба у міжособистісній взаємодії, допомозі іншим та соціальній комунікації залишається провідним мотивом для значної частини молоді.

На другому і третьому місцях зі значними показниками опинилися типи «Людина – знак» (двадцять два відсотки) та «Людина – техніка» (двадцять відсотків). Високий рівень інтересу до знакових систем (робота з

кодами, інформацією, текстами) та техніки є прямим відображенням специфіки сучасної епохи. Інформаційне суспільство робить ці напрями не лише надзвичайно затребуваними на ринку праці (компонент «ТРЕБА»), але й максимально привабливими та зрозумілими для цифрового покоління. Водночас інтерес до сфери «Людина – природа» виявився найнижчим (тринадцять відсотків), що є характерним для урбанізованого суспільства та свідчить про необхідність популяризації екологічних та біотехнологічних професій [23].

Цей розподіл підкреслює фундаментальну важливість індивідуалізованого підходу у профорієнтації. Традиційні групові бесіди не здатні задовольнити такі різнопланові потреби. Натомість, впровадження цифрових інструментів, таких як безкоштовні онлайн-тести для школярів на базі методології Климова, дозволяє учням миттєво отримати чітке розуміння того, які саме професії найкраще відповідають їхньому типу особистості. Більше того, сучасні онлайн-платформи пропонують розширені діагностичні можливості.

Наприклад, на платформі «Дія.Освіта» учні можуть пройти масштабний профорієнтаційний тест, що містить дев'яносто чотирьох запитань і займає близько тридцяти хвилин. Унікальність цього цифрового інструменту полягає в тому, що він складений за міжнародно визнаною методологією Майерса-Бріггса (МВТІ), яка традиційно застосовується у корпоративному бізнесі під час підбору топ-кандидатів на вакансії [23]. Після проходження такого тесту школяр отримує не просто суху назву професії, а розгорнутий опис найкращих рис свого характеру, аналіз того, як він приймає рішення та сприймає навколишній світ, а також персоналізовані поради стосовно того виду діяльності, який приноситиме найбільше задоволення.

Четвертим компонентом аналізу стали результати діагностики професійних інтересів за методикою Л. Йовайші (в модифікації Резапкіної).

Дана методика розширює розуміння компоненту «МОЖУ», фокусуючись на конкретних предметних сферах (табл. 2.7.).

Таблиця 2.7. Результати дослідження професійних інтересів респондентів за методикою Л. Йовайші та їх взаємозв'язок із показниками за методикою Г. Резапкіної

Пріоритетна сфера професійних інтересів (за Л. Йовайшею)	Кількість осіб з найвищими показниками	Частка вибірки (%)	Зв'язок із методикою оцінювання Г. Резапкіної
Гуманітарна / соціальна сфера	13	29%	Корелює з результатами 10-12 балів (яскраво виражені схильності).
Економічна та інформаційна сфера	11	24%	Корелює з результатами 10-12 балів. Перетинається з типом «Знак».
Технічна сфера	10	22%	Корелює з результатами 10-12 балів. Перетинається з типом «Техніка».
Природничо-наукова сфера	6	13%	Корелює зі слабо вираженими схильностями у більшості вибірки.
Творча (художня) діяльність	5	12%	Відображає специфічний інтерес окремої групи учнів.

Отримані дані повністю узгоджуються з результатами, зафіксованими за методикою Климова, що свідчить про високу надійність та достовірність проведеного дослідження. Знову найвищий інтерес спостерігається у соціальній, інформаційній та технічній сферах діяльності. Згідно з ключем обробки та інтерпретації результатів даного опитувальника, бали у діапазоні від десяти до дванадцяти свідчать про яскраво виражені професійні схильності [20].

Важливим спостереженням під час дослідження стало те, що учні, які мають досвід проходження комплексних цифрових профорієнтаційних тестувань (наприклад, тесту «Magellano», який впроваджується різними

освітніми проектами), демонструють набагато чіткішу диференціацію своїх інтересів. У них рідко зустрічаються результати типу нуль-три бали (схильність не виражена) або чотири-шість балів (слабко виражена схильність) за всіма шкалами одночасно. Цифрові інструменти допомагають їм структурувати власні вподобання, здійснюючи усвідомлений вибір фаху, виходячи з особистих здібностей та темпераменту, а не під тиском зовнішніх стереотипів.

Синтезуючи результати всіх чотирьох проведених діагностичних процедур, можна вивести загальну картину рівня сформованості ключових складових процесу професійного самовизначення серед підлітків досліджуваної групи. Для наочності ці показники усереднено та зведено в єдину концептуальну матрицю (табл. 2.8).

Таблиця 2.3. Результати дослідження сформованості компонентів професійного самовизначення («ХОЧУ – МОЖУ – ТРЕБА») у респондентів

Компонент формули правильного вибору професії	Психологічний зміст компоненту	Застосовані методики дослідження	Середній інтегральний рівень сформованості по вибірці
«ХОЧУ»	Наявність усвідомленого уявлення про майбутню професію, стійкий особистісний інтерес, внутрішня мотивація вибору.	Проективна методика «Я і моя майбутня професія»	75% (відносно високий рівень)
«МОЖУ»	Усвідомлення власних індивідуальних здібностей, психологічних схильностей, відповідність природних задатків вимогам конкретного типу професій.	Методика Є. О. Климова (ДДО), Методика Л. Йовайші	70% (достатній рівень)
«ТРЕБА»	Рівень мотивації досягнення успіху, волевольова готовність долати перешкоди, брати відповідальність за дії,	Методика О. Бойка (Мотивація досягнення)	65% (найнижчий, проблемний рівень)

	орієнтація на вимоги ринку праці.		
--	--------------------------------------	--	--

Проаналізувавши цю фінальну матрицю, можна зробити фундаментальний висновок: сучасні дев'ятикласники володіють достатнім рівнем усвідомленості щодо своїх бажань («ХОЧУ») та об'єктивним розумінням власних схильностей («МОЖУ»). Доступність інформації в інтернеті сприяє їхній когнітивній обізнаності. Проте найслабшою ланкою в цій структурі виступає компонент «ТРЕБА». Розрив між показниками свідчить про те, що підлітки знають, ким вони хочуть бути і що їм вдається найкраще, але вони часто не мають достатньої внутрішньої готовності та соціально-вольової наполегливості для системного досягнення цієї мети. Вони не завжди враховують реальний попит на обрану професію на ринку праці.

Саме ці емпіричні дані беззаперечно доводять і підтверджують висунуту на початку дослідження гіпотезу. Цифрові інструменти не є просто сучасною альтернативою паперовим тестам; вони виступають критично значущим чинником професійного самовизначення юнацтва, який здатен подолати виявлений дисбаланс між компонентами. Впровадження онлайн-платформ дозволяє не лише діагностувати проблему, але й безпосередньо впливати на неї.

Цифровий простір забезпечує персоналізований навігатор у світі професій. Коли підліток проходить тестування на платформі, він отримує не лише діагноз, а й готовий алгоритм дій. Перегляд освітніх серіалів про обрані професії, взаємодія з симуляторами, де можна виконати типові робочі завдання, та участь у гейміфікованих освітніх проєктах - усе це стимулює розвиток компоненту «ТРЕБА». Цифрові медіа, попри певні ризики, виконують найважливішу функцію соціалізації молоді, допомагаючи їм інтегрувати свої інтереси та здібності з реальними економічними потребами суспільства. Отже, запровадження цифрових профорієнтаційних інструментів суттєво підвищує ефективність

профорієнтаційної діяльності, перетворюючи хаотичні підліткові мрії на структурований, усвідомлений та мотивований план кар'єрного розвитку.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження було організовано серед учнів 9-х класів Ліцею №1 м. Ладизин і включало послідовні етапи: підготовку діагностичного інструментарію, проведення тестування та анкетування, а також статистичну обробку отриманих результатів. Дослідження базувалося на моделі «ХОЧУ – МОЖУ – ТРЕБА» та передбачало комплексне застосування психодіагностичних методик для оцінки мотиваційного, інтересового та здібнісного компонентів професійного самовизначення.

Отримані результати показали, що у більшості респондентів переважає середній або достатній рівень сформованості професійних інтересів, однак частина учнів має недостатньо чіткі уявлення про майбутню професію. За компонентом «МОЖУ» виявлено домінування інтересів до соціальних та інформаційно-технологічних сфер діяльності, що відображає вплив сучасного цифрового середовища на професійні орієнтації підлітків. За компонентом «ТРЕБА» встановлено переважно середній рівень мотивації досягнення успіху, при цьому частина учнів демонструє орієнтацію на уникнення невдач і потребує додаткової мотиваційної підтримки.

Загалом встановлено, що цифрові інструменти та інформаційне середовище мають суттєвий вплив на професійне самовизначення юнацтва: вони розширюють уявлення про професії, формують інтереси та водночас можуть як підсилювати, так і розхитувати мотиваційну складову вибору.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ В УМОВАХ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА

3.1. Розробка та зміст програми психологічної підтримки професійного самовизначення юнацтва

Професійне самовизначення сучасної молоді в умовах глобальної цифровізації перетворюється на багатовимірний процес, який вимагає не лише вибору конкретного фаху, а й формування здатності до постійної адаптації в динамічному інформаційному просторі. В основі розробленої програми лежить теорія життєвого циклу та простору життя Дональда Супера, яка розглядає кар'єру як відображення розвитку особистості в часі та просторі. Для учнів дев'ятих класів цей процес відповідає стадії дослідження, де ключовим завданням стає випробування різних ролей та з'ясування власних можливостей у віртуальному та реальному середовищах.

Сучасна освіта створює необхідні умови для інтелектуального та особистісного розвитку дитини, де повага до її чеснот та інтересів стає неодмінною умовою успішного самовизначення. Цифровізація суспільства прискорює соціально-економічні процеси, що робить адаптацію підлітків складнішою та водночас відкриває нові горизонти для професійної реалізації через інноваційні освітні середовища. Готовність старшокласника до вибору фаху виявляється через усвідомлення ситуації вибору, розуміння особливостей різних професій та їх об'єктивне порівняння з власними можливостями, що потребує залучення активних методів діагностики та навчання [24].

Метою формувальної програми є розвиток у старшокласників здатності до свідомого та виваженого професійного самовизначення шляхом поєднання психологічних методик із сучасними цифровими інструментами.

Програма спрямована на те, щоб допомогти учням 9-х класів краще усвідомити власні інтереси, здібності та життєві цінності, навчитися співвідносити їх із вимогами сучасного ринку праці та реаліями професійного світу.

Основною ідеєю програми є створення простору для рефлексії, самопізнання та пошуку особистісного сенсу у майбутній професійній діяльності. Через використання цифрових інструментів - онлайн-тестів, інтерактивних завдань, презентацій, мультимедійних платформ - підлітки отримують змогу не лише пройти діагностику, а й побачити результати у наочній, динамічній формі. Це сприяє більшій зацікавленості, залученості та відкритості до самопізнання.

Завдання програми полягають у:

- формуванні позитивної мотивації до усвідомленого вибору професії;
- розвитку здатності аналізувати власні інтереси, нахили, цінності;
- виявленні індивідуальних професійних схильностей і здібностей;
- розвитку внутрішньої готовності до подолання труднощів на шляху до мети;
- ознайомленні учнів із можливостями цифрових інструментів у сфері профорієнтації;
- формуванні навичок саморефлексії та планування власного професійного шляху.

Зміст програми охоплює три взаємопов'язані напрями: діагностичний, спрямований на виявлення професійних інтересів, схильностей і мотиваційних особливостей, розвивальний, орієнтований на формування адекватної самооцінки, мотивації досягнення та розширення уявлень про професії, а також корекційно-підтримувальний, що забезпечує зменшення невизначеності, подолання страхів і зовнішнього тиску при виборі професії. На основі цих напрямів розроблено чітку, структуровану за днями тренінгову програму, де кожне заняття має конкретно визначені вправи, необхідні матеріали та очікувані результати.

Завдання програми полягають у формуванні позитивної мотивації до усвідомленого вибору професії, розвитку здатності аналізувати власні інтереси, нахили та цінності, виявленні індивідуальних професійних схильностей і здібностей, розвитку внутрішньої готовності до подолання труднощів на шляху до мети, ознайомленні учнів із можливостями цифрових інструментів у сфері профорієнтації, а також у формуванні навичок саморефлексії та планування власного професійного шляху. Програма розрахована на учнів 9-х класів, адже саме в цьому віці відбувається активне становлення ціннісних орієнтацій, розвиток рефлексивного мислення та формування внутрішньої позиції особистості щодо майбутнього. Підлітки починають усвідомлювати важливість власного вибору, прагнуть до самостійності, але водночас потребують підтримки психолога. Для реалізації цих завдань розроблено детальний десятиденний курс занять.

Перший день програми повністю присвячений знайомству учасників, визначенню очікувань та спільному виробленню правил групової взаємодії. Психолог розпочинає заняття з інтерактивної вправи-криголама, яка допомагає зняти психоемоційне напруження та створити безпечну, довірливу атмосферу. Учні обговорюють такі правила роботи, як конфіденційність, щирість, активність та повага до думки кожного. Наприкінці заняття кожен підліток формулює свій індивідуальний запит та очікування від програми, які фіксуються психологом для подальшого відстеження динаміки.

Другий день програми спрямований на проведення її основної теоретико-практичної частини, де детально розбирається класична профорієнтаційна формула Хочу – Можу – Треба. Психолог використовує спеціальні профорієнтаційні картки та організовує групову дискусію про те, як змінюється сучасний ринок праці. Учні виконують вправу на ранжування життєвих цінностей та вчаться виокремлювати критерії успішної професійної діяльності. Хід заняття побудований так, щоб підлітки

усвідомили необхідність гармонійного поєднання власних бажань, здібностей та суспільних потреб.

Третій день програми відведено під комплексний діагностичний етап, метою якого є визначення первинних професійних нахилів та інтересів особистості. На цьому етапі учні проходять тестування за диференційно-діагностичним опитувальником Євгена Клімова для чіткого визначення схильності до певних типів професійної діяльності на основі природних уподобань. Додатково застосовується методика діагностики професійних інтересів Л. Йовайші в модифікації Г. Резапкіної, яка через непрямі запитання виявляє приховану мотивацію до практичної, інтелектуальної, естетичної чи екстремальної діяльності.

Четвертий день програми присвячений глибокому аналізу отриманих результатів діагностики та розгортанню рефлексії особистісного психотипу. Психолог проводить як групову, так і індивідуальні міні-консультації, допомагаючи учням правильно інтерпретувати бали. Учні працюють з індивідуальними бланками у межах вправи Мій професійний профіль, де порівнюють дані обох методик. Це дозволяє забезпечити об'єктивність даних, оскільки результати різних тестів коригують та доповнюють один одного, створюючи цілісний психологічний портрет підлітка.

П'ятий день програми фокусується на ознайомленні учнів із можливостями цифрових інструментів у сфері профорієнтації. Психолог демонструє, як традиційні типи професій Клімова отримують нове наповнення у цифровому світі. Наприклад, тип Людина – природа тепер охоплює біоінформатику та екологічний моніторинг за допомогою супутникових даних, а тип Людина – техніка трансформується у сферу робототехніки та хмарних систем. Підлітки працюють із симуляторами професій та інтерактивними платформами, що допомагає розширити їхній світогляд.

Шостий день програми зосереджений на дослідженні мотиваційної сфери особистості, яка є ключовим фактором успішного самовизначення.

Психолог проводить діагностику за методикою А. Реана, щоб оцінити, яка мотивація домінує в поведінці підлітка: бажання досягти успіху чи страх перед невдачею. Також учні проходять опитувальник Т. Елерса, який за допомогою 41 твердження виявляє рівень мотивації до успіху. Отримані дані допомагають зрозуміти рівень домагань учнів та їхню готовність інвестувати сили у майбутній кар'єрний старт.

Сьомий день програми включає вправи та техніки, безпосередньо спрямовані на розвиток внутрішньої мотивації учасників та формування активної життєвої позиції. Використовуються інтерактивні психологічні ігри та кейс-методи, де підлітки вчаться долати змодельовані професійні труднощі та перешкоди. Психолог допомагає учням, орієнтованим на уникнення невдач, скорегувати їхні страхи та сформувати стійкість до критики. Заняття спирається на підтримку довірливих стосунків, що підсилює автономію та залученість підлітків.

Восьмий день програми відведено для проєктивного етапу дослідження, де використовується малюнкова методика Я і моя майбутня професія під науковою редакцією В. Г. Панка. Цей інструмент дозволяє підліткам виразити своє емоційне ставлення до майбутнього трудового життя без раціональних фільтрів та захисних механізмів психіки. Під час інтерпретації малюнків та вільних асоціацій психолог звертає увагу на розташування фігури автора відносно атрибутів професії, що допомагає виявити приховану тривогу, наснагу чи рівень самостійності дитини.

Дев'ятий день програми спрямований на формування навичок саморефлексії, узагальнення знань та покрокове планування власного професійного шляху. Учні інтегрують результати всіх попередніх етапів: свої прагнення Хочу, можливості Можу та мотиваційні чинники Треба. Підлітки виконують практичну вправу з побудови особистої кар'єрної карти, де визначають короткострокові та довгострокові цілі, зазначають необхідні освітні кроки та аналізують можливі ризики інформаційного перевантаження в сучасному середовищі.

Десятий день програми передбачає підведення загальних підсумків, фінальну рефлексію та отримання розгорнутого зворотного зв'язку від учасників. Підлітки збираються у загальне коло довіри, щоб поділитися своїми враженнями від пройденого курсу, обговорити особистісні зміни та рівень досягнення поставлених на початку цілей. Психолог проводить заключну вправу на зміцнення віри учнів у власні сили, завершує програму ритуалом прощання та надає кожному учаснику індивідуальні психологічні рекомендації щодо подальшого особистісного і професійного зростання.

У сучасному цифровому середовищі проєктивні методи трансформуються у створення цифрових мудбордів та дощок візуалізації за допомогою таких інструментів, як Canva або Padlet. Canva пропонує мільйони графічних елементів та шаблонів, які дозволяють підлітку сконструювати візуальний образ своєї кар'єри, додаючи текстові афірмації, фотографії робочих місць та символи успіху. Застосування штучного інтелекту, наприклад Magic Studio в Canva, дає можливість генерувати унікальні зображення на основі текстових описів мрій дитини, що робить процес планування майбутнього більш наочним та емоційно насиченим. Такі методи підвищують залученість молоді та роблять профорієнтацію живою та творчою діяльністю, де кожен може відчути себе дизайнером власного життя [7].

Емоційне ставлення до професій також можна діагностувати через вправи на невербальне відображення почуттів, де учні показують емоції, що викликає у них певний фах, а інші намагаються їх відгадати. Це сприяє розвитку здатності аналізувати поведінку оточуючих та розуміти власні внутрішні стани, що є фундаментом для формування комунікативних навичок та соціально-психологічної адаптації. Виявлення відповідності між емоційним сприйняттям професії та реальними вимогами діяльності дозволяє уникнути захоплення лише зовнішніми аспектами праці, за якими часто стоїть клопітка буденна робота.

Сучасний етап професійного самовизначення молоді в Україні характеризується впровадженням системних цифрових рішень, серед яких провідне місце посідає платформа Talented. Цей ресурс поєднує світові методики, такі як Стенфордські моделі, концепцію Ікігай та план Одиссея, адаптуючи їх під реалії української освіти. Програма для підлітків на цій платформі передбачає проходження восьми блоків тестування, що дозволяє поступово та ґрунтовно дослідити свої сильні сторони, темперамент та рівень володіння мовами. На основі отриманих даних система формує 15-сторінковий персональний звіт, який включає карту цілей на найближчі роки та конкретні рекомендації щодо вибору освітніх напрямів. Такий підхід робить вибір професії не випадковим актом, а результатом усвідомленого аналізу власного психологічного портрета та ринкових тенденцій [21].

Важливим елементом екосистеми є акселератор uBoost, який допомагає підліткам зробити перші кроки в бізнесі та професійному житті через розвиток м'яких навичок та менторську підтримку. Учасники програм, таких як SheLeads, отримують можливість стажування у високотехнологічних компаніях, що сприяє залученню дівчат до STEM-професій та формуванню лідерських якостей. Офіційний портал Державної служби зайнятості також надає безкоштовні інструменти для оцінки власних здібностей та розробки стратегії кар'єрного зростання, що є особливо актуальним для тих, хто тільки починає свій шлях. Для професійної спільноти існують програми підготовки профорієнтологів, які забезпечують школи кваліфікованими кадрами, здатними працювати з підлітками за сучасними стандартами [39].

3.2. Практичні рекомендації щодо формування ефективного професійного самовизначення в умовах цифровізації

Процес професійного самовизначення вимагає від молоді глибокої внутрішньої роботи, яку можна описати як заклик пізнати самого себе. Це не просто гасло, а необхідність знати, що саме ви хочете і можете зробити

найкраще, щоб почуватися щасливими в житті. Справжня мотивація підлітка базується на особистому інтересі: якщо діяльність викликає щирий захват, дитина буде докладати зусиль для подолання труднощів без зовнішнього примусу. Важливо розвивати ініціативність та підприємливість, здатність генерувати нові ідеї та втілювати їх у життя, що є ключовим для соціально-психологічної адаптації в сучасному світі.

Для молоді, яка знаходиться на етапі вибору, рекомендується використовувати метод 14-денних тест-драйвів професій, де протягом двох тижнів підліток приміряє на себе певні ролі через реальні дії. Наприклад, для тих, хто цікавиться математикою, це може бути аналіз статистики улюбленої гри, а для творчих особистостей — створення серії постів для соціальних мереж або редизайн мобільного додатка. Такі мікро-кейси допомагають побачити реальність за фахом та зрозуміти, чи відповідає вона внутрішнім очікуванням.

У сучасному світі цей процес нерозривно пов'язаний із цифровим середовищем, яке пропонує величезний арсенал ресурсів для самодослідження. Зокрема, сайти для профорієнтації, такі як O*NET Online, MyFuture та ProfGuide, стають незамінними помічниками у розумінні власних інтересів. Проходячи тести на здібності та вивчаючи детальні вимоги до професій, підліток отримує чіткий орієнтир для подальшого руху. Наступним логічним кроком є використання освітніх платформ, як-от Coursera, Prometheus чи Udemu, де можна спробувати різні професії «на смак» через короткі навчальні курси. Це дозволяє приміряти на себе роль фахівця без значних витрат часу, просто перевіряючи, чи дійсно обрана сфера приносить задоволення.

Соціальні мережі, включаючи Instagram, TikTok, YouTube та LinkedIn, також відіграють важливу роль у формуванні професійного образу. Перегляд реального досвіду людей у професіях через влоги та кар'єрні профілі допомагає зрозуміти «життя професії зсередини», висвітлюючи не лише її переваги, а й щоденні виклики. Для практичної перевірки своїх

здібностей ідеально підходять спеціалізовані програми та додатки: від вивчення мов у Duolingo до практики графічного дизайну в Canva та Figma або написання першого коду у Visual Studio Code. Такий підхід дозволяє підліткам не просто мріяти, а й реально пробувати інструменти майбутнього фаху. Важливим джерелом натхнення є якісний контент, наприклад TED Talks чи інтерв'ю з фахівцями, які допомагають глибше усвідомити сенс професійної діяльності.

Також молоді варто приділяти увагу розвитку м'яких навичок, таких як комунікабельність, вміння слухати та залагоджувати конфлікти, оскільки ці компетенції забезпечують до 80% успішності в будь-якій сфері діяльності. Важливим аспектом є формування стійкості до маніпуляцій та фейків, що досягається через навчання медіаграмотності на платформах типу ZeroFake. Це допомагає підліткам критично оцінювати інформацію про престижність професій та робити вибір на основі перевірених джерел, а не під впливом реклами чи моди. Психологічна підтримка на цьому етапі має бути спрямована на зміцнення впевненості у власних силах та розвиток навичок довгострокового планування за допомогою маршрутних карт кар'єри.

Роль батьків у процесі самовизначення дитини полягає передусім у створенні атмосфери підтримки та розуміння. Психологи наголошують, що більше віри та менше тиску — це головний закон успішної мотивації підлітка, який у цей період є дуже вразливим та ще не до кінця сформованим як особистість. Батькам важливо допомогти дитині побачити сенс у навчанні, пов'язуючи шкільні предмети з майбутніми мріями та цілями, а не просто вимагати високих оцінок. Фокусування на зусиллях та прогресі дитини замість фокусування на балах створює позитивне ставлення до розвитку та бажання експериментувати з новими знаннями.

Практичні поради батькам включають допомогу в організації режиму дня, де обов'язково має бути місце для розслаблення та відновлення сил, адже втомлений мозок не здатний до творчого мислення та прийняття відповідальних рішень. Батькам варто заохочувати підлітка до

самостійності, залучаючи його до прийняття сімейних рішень та підтримуючи його хобі, навіть якщо вони не здаються безпосередньо пов'язаними з майбутньою професією. Важливо зберігати довірливі стосунки, виявляти щирий інтерес до справ та почуттів дитини, уникаючи критики за помилки, що дозволяє підлітку відчувати, що батьки завжди на його боці.

Використання сучасних цифрових інструментів також може бути спільним процесом: батьки можуть разом з дитиною досліджувати профорієнтаційні платформи, проходити тести та обговорювати результати, що зміцнює зв'язок та створює позитивні асоціації з процесом вибору. Усвідомлення того, що не мати остаточної відповіді на питання Ким бути - це абсолютно нормально, допомагає зняти паніку та тривожність як у дітей, так і у дорослих. Батьківська підтримка в розумінні особливостей дитини є фундаментом, на якому будується успішна професійна траєкторія молодої людини.

Педагоги та психологи навчальних закладів виступають ключовими фасилітаторами професійного самовизначення молоді, впроваджуючи системний підхід до орієнтації протягом усього навчального року. Для цього вони мають бути озброєні сучасними методиками та технологіями, що дозволяють перетворити нудні розмови про професії на захопливі ігрові заняття та тренінги. Використання ігор-тестів, карткових методів консультацій та симуляторів життєвого шляху дозволяє учням програвати різні сценарії майбутнього в безпечному середовищі, що значно підвищує їхню готовність до реального вибору. Профорієнтаційна робота має базуватися на принципах добровільності та інтересу, оскільки примусові заходи часто викликають негативну реакцію та опір у підлітків.

Важливою частиною роботи педагога є співпраця з батьками, надання їм підтримки в розумінні потреб дитини та допомога у подоланні труднощів у взаємодії. Вчителі можуть інтегрувати елементи профорієнтації безпосередньо в навчальний процес, показуючи, як знання з певного

предмета застосовуються в реальних професіях, та розвиваючи критичне мислення учнів через вирішення практичних кейсів. Для ефективного впровадження системної орієнтації школи можуть використовувати готові цифрові рішення, такі як підписка на платформу Talented, що забезпечує вчителів сценаріями уроків, аналітичними звітами та готовими інструментами для тестування. Постійне підвищення кваліфікації освітніх фахівців на спеціалізованих курсах профорієнтологів дозволяє їм бути в курсі останніх тенденцій ринку праці та оволодівати новими психологічними інструментами для роботи з девіантною поведінкою або низькою мотивацією. Результатом такої комплексної діяльності школи є формування у випускників не лише набору знань, а й стійкої навички приймати свідомі кар'єрні рішення, що є запорукою їхнього успішного майбутнього.

Висновки до розділу 3

Програма психологічної підтримки спрямована на формування усвідомленого та обґрунтованого професійного вибору в юнацькому віці через узгодження інтересів, здібностей і мотивації учнів із реальними вимогами сучасного ринку праці. Вона забезпечує поступовий перехід від інтуїтивного вибору професії до його науково обґрунтованого планування.

Особливістю програми є інтеграція класичних психодіагностичних методик із сучасними цифровими інструментами профорієнтації. Використання онлайн-тестування, цифрових платформ і віртуальних професійних симуляцій дозволяє індивідуалізувати роботу з учнями, підвищити їхню активність і забезпечити практичне «проживання» різних професійних ролей. Програма також передбачає активну участь соціального оточення (педагогів і батьків), що створює підтримувальне середовище для професійного самовизначення.

Формування ефективного професійного самовизначення в умовах цифровізації забезпечується комплексом практичних заходів. Насамперед, це систематичне використання онлайн-платформ професійної орієнтації та

цифрових тестів, які дозволяють швидко й об'єктивно оцінити інтереси, здібності та мотиваційні особливості учнів.

Важливим є регулярне проходження психодіагностичних методик, що дає змогу відстежувати динаміку професійного розвитку та коригувати вибір у разі необхідності. Значну роль відіграє розвиток цифрової грамотності, критичного мислення та вміння аналізувати інформацію про професії, оскільки сучасний інформаційний простір є надмірно насиченим і часто суперечливим.

До ефективних практик належать також віртуальні професійні проби, симуляції та гейміфіковані завдання, які дозволяють учням безпечно «спробувати» різні види діяльності. Важливим є формування індивідуальної освітньо-професійної траєкторії з використанням цифрових планувальників і кар'єрних трекерів, що сприяє усвідомленому плануванню майбутнього.

Окрему роль відіграє співпраця з батьками та педагогами, які забезпечують підтримку, але не нав'язують вибір. Також необхідним є розвиток навичок саморефлексії, самоаналізу та усвідомлення власних сильних і слабких сторін. Завершальним елементом є орієнтація на актуальні тенденції ринку праці, що дозволяє уникнути застарілих уявлень про «престижні» професії та зробити вибір більш реалістичним і перспективним.

ВИСНОВОК

Професійне самовизначення в юнацькому віці розглядається як процес формування усвідомленого професійного вибору на основі узгодження інтересів, здібностей і соціальних вимог у межах моделі «ХОЧУ – МОЖУ – ТРЕБА». У цей період посилюється саморефлексія, перебудовується мотиваційна сфера та зростає потреба у визначенні життєвих і професійних перспектив. Вплив цифрових інструментів проявляється у розширенні доступу до професійної інформації, формуванні нових інтересів через цифрове середовище, підвищенні інформованості щодо ринку праці, але водночас і у ризиках інформаційного перевантаження, залежності від онлайн-контенту та зовнішнього нав'язування професійних орієнтацій.

Цифрові інструменти є важливим чинником сучасного професійного самовизначення, оскільки забезпечують доступ до онлайн-тестування, профорієнтаційних платформ, віртуальних симуляцій та інтерактивних освітніх ресурсів. Вони суттєво впливають на формування професійних інтересів, мотивації та уявлень про майбутню діяльність, роблячи вибір більш інформованим, але водночас більш залежним від цифрового середовища. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що в учнів переважає середній рівень сформованості професійних інтересів, спостерігається орієнтація на соціальні та інформаційно-технологічні сфери, а також наявні труднощі у мотиваційній готовності частини респондентів, що проявляється у невпевненості та уникненні складних професійних рішень.

Оптимізація професійного самовизначення в умовах цифровізації забезпечується використанням психодіагностичних методик для виявлення інтересів, здібностей і мотивації, застосуванням онлайн-платформ і цифрових тестів, впровадженням віртуальних професійних проб і симуляцій, розвитком навичок саморефлексії та критичного мислення, а також формуванням індивідуальної освітньо-професійної траєкторії.

Важливе значення має також розвиток цифрової грамотності та вміння критично оцінювати інформацію про професії.

Програма психологічної підтримки спрямована на формування усвідомленого професійного вибору шляхом гармонізації компонентів «ХОЧУ – МОЖУ – ТРЕБА». Вона включає діагностичний, розвивальний і корекційний етапи, що дозволяє виявити інтереси та здібності, підвищити мотивацію досягнення та знизити невизначеність у професійному виборі. Її особливістю є поєднання класичних психологічних методик із сучасними цифровими інструментами, що забезпечує індивідуальний підхід, підвищує ефективність профорієнтаційної роботи та наближує процес вибору професії до реальних умов сучасного ринку праці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ ; Чернівці : Букрек, 2018. 320 с.
2. Беляєва Н. Є., Колісник Ю. О. Психологічні механізми мотивації в коучингу для розкриття потенціалу особистості. Габітус. Психологія праці. 2025. № 76. С. 332–336. URL: [https://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/38505/1/1_Стаття_Беляєва_Колісник%20\(Габітус\)_2025.pdf](https://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/38505/1/1_Стаття_Беляєва_Колісник%20(Габітус)_2025.pdf) (дата звернення: 29.04.2026).
3. Бобро Н. Трансформація навчальної мотивації в умовах діджиталізації освіти. Академічні візії. 2024. № 34. С. 1–6. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1282> (дата звернення: 29.04.2026).
4. Бондарчук Н. Б. Цифрові медіа та їх вплив на дітей підліткового віку. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2023. № 1. С. 53–58. URL: <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2023.1.13860> (дата звернення: 29.04.2026).
5. Власенко О. С. Сучасні парадигми дослідження рольової структури особистості майбутнього психолога. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. С. 95–99. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7220> (дата звернення: 29.04.2026).
6. Волянчук А. С. Сучасні цифрові інструменти як засіб мотивації майбутніх педагогів до наукових досліджень. Електронне наукове фахове видання «Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету». 2025. № 18. С. 27–39. URL: <https://openedu.kubg.edu.ua/journal/index.php/openedu/article/view/571> (дата звернення: 29.04.2026).
7. Електронні дошки для інтерактивного навчання: топ найкращих. Знайшов. URL: https://znayshov.com/News/Details/elektronni_doshky_dlia_interaktyvnoho_navchannia_top_naikrashchykh (дата звернення: 29.04.2026).

8. Імерідзе М., Биков І., Величко Д. Використання гейміфікації в освітньому середовищі закладів вищої освіти. Молодь і ринок. 2020. № 2 (181). URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2020.211897> (дата звернення: 29.04.2026).
9. Касьянов Д. В. Гейміфікація в сучасних українських дослідженнях. Scientific Notes of Junior Academy of Sciences of Ukraine. 2024. № 2 (30). С. 119–127. URL: <https://doi.org/10.51707/2618-0529-2024-30-12> (дата звернення: 29.04.2026).
10. Кобржицький В. Професійні та особистісні якості менеджера сучасної сфери послуг. Наукові інновації та передові технології. 2023. № 6 (20). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-6\(20\)-47-55](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-6(20)-47-55) (дата звернення: 29.04.2026).
11. Кулаков Р. С. Професійне самовизначення особистості: критерії та показники її сформованості в ранній юності. Проблеми сучасної психології. 2010. № 8. С. 555–564.
12. Ліцей № 1 – Вінницька область. ІСУО. URL: <https://vn.isuo.org/uk/schools/view/id/7808> (дата звернення: 29.04.2026).
13. Ломака М., Дудкіна В. Використання методів та прийомів розвитку комунікативних умінь та навичок здобувачів освіти у процесі навчання. Суспільство та національні інтереси. 2025. № 2 (10). URL: [https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-2\(10\)-222-232](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2025-2(10)-222-232) (дата звернення: 29.04.2026).
14. Лялюк Ю. Р. Теоретичний аналіз основних підходів до вивчення емоційної стійкості особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна). 2023. № 1. С. 70–77. URL: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-10> (дата звернення: 29.04.2026).
15. Моклиця Г. Цілісність концепції сублимації З. Фрейда: доповнення до психоаналітичної методології в літературознавстві. Humanities Science

- Current Issues. 2020. Т. 1, № 33. С. 203–208. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4863.1/33.215726> (дата звернення: 29.04.2026).
16. На платформі «Дія.Освіта» відтепер є симулятори професій та незвичний тест. Освіторія Медіа. URL: <https://osvitoria.media/news/na-platformi-diya-osvita-ye-symulyatory-profesij-ta-nezvychnyj-test/> (дата звернення: 29.04.2026).
17. Паска Т. Мотиваційні стратегії навчання в цифровому освітньому середовищі при підготовці майбутніх фахівців професійної освіти. Наука і техніка сьогодні. 2025. № 7 (48). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2025-7\(48\)-872-887](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2025-7(48)-872-887) (дата звернення: 29.04.2026).
18. Посацький О., Ригель О. Професійне самовизначення учнів раннього юнацького віку. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. № 47. С. 91–99. URL: <https://phsps.dspu.edu.ua/article/view/229349> (дата звернення: 29.04.2026).
19. Професійне самовизначення: що це, і як його розвивати? qui.help. URL: <https://www.qui.help/blog/profesiynе-samoviznachennya> (дата звернення: 29.04.2026).
20. Профорієнтація для підлітків: чому вона важлива та яку користь приносить. Освіта без кордонів. URL: <https://proekt-obk.com/blog/proforiyentaciya-dlya-pidlitkiv-chomu-vona-vazhlyva-ta-yaku-koryst-prynosyt> (дата звернення: 29.04.2026).
21. Профорієнтаційна платформа Talented для шкіл, профорієнтологів, підлітків та їхніх батьків. Talented. URL: <https://talented.education/> (дата звернення: 29.04.2026).
22. Семенова А. Особливості формування я-концепції підлітків. *Psychology Travelogs*. 2021. № 2. С. 191–198. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2021-2-17> (дата звернення: 29.04.2026).
23. Сокоть О., Гаврилькевич В. Роль самооцінки та соціальних факторів у формуванні професійних орієнтацій підлітків. Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору :

матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції. Хмельницький, 2024. С. 298–301.

24. Тельна О., Тарасова В., Кондратенко В. Особливості формування професійних якостей у майбутніх спеціальних педагогів засобами ігрового моделювання. *Acta Paedagogica Volynienses*. 2022. Т. 1, № 1. С. 211–216. URL: <https://doi.org/10.32782/apv/2022.1.1.33> (дата звернення: 29.04.2026).

25. Унятицька Н. Р. Особливості перебігу соціалізації молоді в епоху цифрових технологій. DSpace at West Ukrainian National University. Рукопис. URL: https://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/54213/1/Унятицька_СРзм-21.pdf (дата звернення: 29.04.2026).

26. Федоренко А., Ханецька Т., Веселий К. Престижність як чинник професійного самовизначення підлітків в умовах карантину. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2022. № 18 (63). С. 76–87. URL: [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2021.18\(63\).08](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2021.18(63).08) (дата звернення: 29.04.2026).

27. Фень Т. В. Профорієнтаційна година «Хочу–можу–треба» (8–9 клас). Організація та зміст професійної орієнтації учнівської молоді. С. 163.

28. Хараджи М., Боровик Ю. Особливості життєвого самовизначення у підлітковому та юнацькому віці. *Perspectives and Innovations of Science*. 2023. № 16 (34). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16\(34\)-589-596](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16(34)-589-596) (дата звернення: 29.04.2026).

29. Щербан Т. Д., Ковач О. В. Психологічні особливості самосприйняття в юнацькому віці. Науковий вісник Мукачівського державного університету. 2016. Т. 20, № 15. С. 153–162. URL: <http://dspace.s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/2839/1/n20-154-163.pdf> (дата звернення: 29.04.2026).

30. Як мотивувати дітей до навчання: поради батькам підлітків, що навчаються онлайн. Блог JAMM School. URL: <https://jammschool.com.ua/blog/educational-motivation/> (дата звернення: 29.04.2026).

31. Bryukhovetsky Y. Motivation for the Development of Digital Skills and Competencies of Employees. *Economic Herald of the Donbas*. 2021. No. 2 (64). P. 216–222. URL: [https://doi.org/10.12958/1817-3772-2021-2\(64\)-216-222](https://doi.org/10.12958/1817-3772-2021-2(64)-216-222) (дата звернення: 29.04.2026).
32. Charnley D., Williams R. G. Practical Activities Using Holland's Theory in Career Counseling Courses. National Career Development Association (NCDA). URL: https://www.ncda.org/aws/NCDA/pt/sd/news_article/554248/_PARENT/CC_layout_details/false (дата звернення: 29.04.2026).
33. Donald Super's life-span, life-space theory. Career Navigator. URL: <https://tahatu.govt.nz/career-practice-hub/best-practice/career-theories-and-models/donald-supers-life-span-life-space-theory> (дата звернення: 29.04.2026).
34. Khvostychenko O. M. Self-realization (work) / Самореалізація (робота). *Spiritual and Intellectual Upbringing and Teaching of Youth in the XXI Century*. 2025. Vol. 8. P. 189–202.
35. La Guardia J. G. Developing who I am: a self-determination theory approach to the establishment of healthy identities. *Educational Psychologist*. 2009. Vol. 44, No. 2. P. 90–104. URL: <https://doi.org/10.1080/00461520902832350> (дата звернення: 29.04.2026).
36. Mohn E. Holland's Theory of Career Choice. *Economics. Research Starters*. EBSCO. URL: <https://www.ebsco.com/research-starters/economics/hollands-theory-career-choice> (дата звернення: 29.04.2026).
37. Mykola M. «I-concept» as a factor of professional self-determination of the personality from the positions of R. Burns. *Academic Notes Series Pedagogical Science*. 2022. Vol. 1, No. 204. P. 94–100. URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-205-94-100> (дата звернення: 29.04.2026).
38. Shatilova O. Західні теорії кар'єрного розвитку (Western Theories of Career Development). *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*. 2019. Vol. 2, No. 4. P. 151–158.

39. uBoost – Освітня платформа для підлітків із малих міст України. URL: <https://www.uboot.study/ua> (дата звернення: 29.04.2026).
40. Weir K. Self-determination theory: A quarter century of human motivation research. American Psychological Association (APA). URL: <https://www.apa.org/research-practice/conduct-research/self-determination-theory.html> (дата звернення: 29.04.2026).



ДОДАТКИ

Тренінг «Я і моя майбутня професія»

Цілі і завдання: створити сприятливу емоційну атмосферу учнів. Виявити інтереси учнів до професій. Розширити знання про професії. Допомогти учням усвідомлено зробити вибір майбутньої професії.

План проведення заняття

№ з/п	Види роботи	Орієнтована тривалість (хв.)	Ресурсне забезпечення
1	Вступне слово	5	
2	Вправа «Знайомство» (Привіт, мене звуть..., моє хобі..., я хочу стати...)	10	
3	Вправа «Скільки професій ви знаєте?»	5	
4	Вправа «Вгадай, що за професія?»	15	
5	Гра «Слова-ланцюжок» (Мозговий штурм)	10	
6	Гра «Які емоції у професії?»	10	
7	Інформаційне повідомлення	5	
8	Тестування. Методика «ДДО» Е.А. Климова	25	Аркуш поперу, ручка
9	Висновок	5	

1. Вступне слово.

Добрий день! Сьогодні ми зібралися з вами для того, що б поговорити на тему: «Я і моя майбутня професія». Сподіваємося, що наша бесіда допоможе вам, визначитися з вибором професії і зробити правильний вибір у житті.

2. Знайомство:

Привітаємо, один одного, представимося і коротко скажемо про те, що я вмію добре робити, чим займаюся у вільний час, ким я хочу стати в

майбутньому.

Приклад:

Привіт, мене звуть..., моє хобі ..., я хочу стати...

3. Вправа «Скільки професій знаєте ви?»

Учні, дуже швидко по черзі, називають професії. Переможцем є той, хто швидше з учасників гри перерахував найбільшу кількість професій.

4. Вправа «Вгадай, що за професія?»

Ведучий тихо (на вушко) говорить професію одному з учасників. Учасник, якому загадали цю професію, повинен невербальним способом (мімікою, жестами, положенням тіла) зобразити цю професію так, щоб гравці, що залишилися, яким професія невідома, її відгадали. Хто з учасників вгадав загадану професію, продовжує гру.

Перелік професій: вчитель, вихователь, психолог, хореограф, художник, спортсмен, швачка, модель, тесляр, продавець, будівельник, візажист, перукар, водій, лікар, пожежний, музикант, програміст, суддя, військовий, телеведучий, кухар, льотчик, журналіст, моряк, актор, співак, екскурсовод, прибиральниця, офіціант, бібліотекар, домогосподарка, бомж...

5. Гра «Слова-ланцюжок»

Необхідно скласти ланцюжок зі слів за заданою тематикою професії. Правила гри: перший гравець називає будь-яку професію, другий гравець називає слово, перша буква якого збігається з останньою буквою слова, названого першим гравцем. Далі третій гравець і т. д. по черзі.

Той, хто не може протягом 30 секунд придумати слово з потрібної літери, вибуває з гри. Якщо названо слово, що закінчується на Й, І, Ъ, Ь, наступному гравцеві потрібно придумати слово на передостанню букву. Професії не повинні повторюватися.

6. Гра на професійне самовизначення: «Які емоції у професій?»

Кожен з учнів, по черзі, називає професію і невербальним способом, показує свої почуття та емоції, які ця професія у них викликає. Учні відгадують емоцію. Наприклад: наснага, радість, інтерес, нудьга, любов, горе, здивування, ненависть... та переходять до обговорення: "чому така емоція асоціюється з цією професією?"

7. Інформаційне повідомлення:

Залежно від типу взаємин людини і об'єкта дії, професії поділяють на п'ять типів:

"людина-природа" - садівник, еколог, зоотехнік, ветеринар, Тваринник, геолог, агроном, біолог, фермер, лісник, бджоляр і т. д.

"людина-людина" - продавець, вихователь, няня, викладач, лікар, медична сестра, офіціант, адміністратор, менеджер, юрист, журналіст, психолог і т. д.

"людина-техніка" - Слюсар, Токар, радіотехнік, зв'язківець, швачка, водій, електрик, інженер, монтажник і т. д.

"людина-художній образ"-маляр, гравер,архітектор, фотограф, актор, шліфувальник каменів, художник, музикант, модельєр, складув, хореограф і т. д.

"людина-знакова система" - кресляр, друкарка, оператор ЕОМ, радист, плановик, економіст, коректор, програміст, телеграфіст, складальник і т. д.

Давайте проведемо діагностику і виявимо вашу схильність до певних типів професій.

Діагностика учнів.

8. Методика " диференційно-діагностичний опитувальник "(ДДО) Е. А. Климова.

Методика призначена для відбору на різні типи професій відповідно до класифікації типів професій Е.А. Климова. Можна використовувати при профорієнтації підлітків і дорослих.

Випробуваний повинен в кожній з 20 пар пропонуваних видів діяльності вибрати тільки один вид і у відповідній клітці листа відповідей і поставити знак" + »

Час обстеження не обмежується. Хоча, випробуваного слід попередити про те, що над питаннями не слід довго замислюватися і зазвичай на виконання завдання потрібно 20-30 хв.

Можливо, використання методики індивідуально і в групі.

Експериментатор може зачитувати питання групі випробовуваних, але в цьому випадку обмежується час відповіді.

Такий спосіб застосовується, коли експериментатор повинен працювати в обмеженому часовому інтервалі.

Інструкція до тесту

"Припустимо, що після відповідного навчання Ви зможете виконати будь-яку роботу.

Але якщо б Вам довелось вибирати тільки з двох можливостей, що б ви воліли?»

ТЕСТ

1а. доглядати за тваринами	1б. обслуговувати машини, прилади (стежити, регулювати)
2а. допомагати хворим людям і лікувати їх	2б. складати таблиці, схеми, програми для обчислювальних машин
3а. Стежити за якістю книжкових ілюстрацій, плакатів, художніх листівок, грампластинок	3б. стежити за станом, розвитком рослина
4а. обробляти матеріали (дерево, тканина, метал, пластмасу і т. п.)	4б. доводити товари до споживача, рекламувати, продавати
5а. обговорювати науково-популярні книги, статті	5б. обговорювати Художні книги (або п'єси, концерти)
6а. вирощувати молодняк (тварин будь-якої породи)	6б. тренувати товаришів (або молодших) у виконанні будь-яких дій (трудових, навчальних, спортивний)
7а. копіювати малюнки, зображення (або налаштовувати музичні інструменти)	7б. управляти будь-яким вантажним (підйомним або транспортним) засобом-підйомним краном, трактором, тепловозом та ін.
8а. повідомляти, роз'яснювати людям потрібні їм відомості (у Довідковому бюро, на екскурсії і т. д.)	8б. оформляти виставки, вітрини (або брати участь у підготовці п'єс, концерт)
9а. ремонтувати речі, вироби	9б. шукати і виправляти помилки в

(одяг, техніку), житло	текстах, таблицях, малюнках
10а. Лікувати тварин	10б. Виконувати обчислення, розрахунки
11а. Виводити нові сорти рослин	11б. Конструювати, проектувати нові види промислових виробів (машини, одяг, будинки, продукти харчування і т. п.)
12а. розбирати суперечки, сварки між людьми, переконувати, роз'яснювати, карати, заохочувати	12б. розбиратися в кресленнях, схемах, таблицях (перевіряти, уточнювати, упорядковувати)
13а. Спостерігати, вивчати роботу	13б. Спостерігати, вивчати життя мікробів
14а. обслуговувати, налагоджувати медичні прилади, апарати	14б. надавати людям медичну допомога при пораненнях, ударах, опіках
15а. складати точні описи-звіти про спостережувані явища, події, вимірюваних об'єктах та ін.	15б. художньо описувати, зображати події (спостережувані і подаються)
16а. робити лабораторні аналізи в лікарня	16б. Приймати, оглядати хворих, розмовляти з ними, призначати лікування
17а. фарбувати або розписувати стіни приміщень, поверхня виробів	17б. Здійснювати монтаж або зборку машин, приладів
18а. організувати культпоходи однолітків або молодших в театри, Музеї, екскурсії, туристичні походи і т. п.	18б. грати на сцені, брати участь у концертах
19а. виготовляти за кресленнями деталі, вироби (машини, одяг), будувати	19б. Займатися кресленням, копіювати креслення, карти

будівля	
20а. Вести боротьбу з хворобами рослин, з шкідниками лісу, саду	20б. Працювати на клавійних машинах (друкарській машинці, телетайпі, ЕОМ та ін.)

Ключ до тесту

Типи професій

Людина-природа

Людина-техніка

Людина-людина

Людина-знакова система

Людина-художній образ

номери питань

1а, 3б, 6а, 10а, 11а, 13Б, 16А, 20а

1Б, 4а, 7б, 9а, 11 б, 14а, 17Б, 19а

2а, 4б, 6б, 8а, 12а, 14Б, 16Б, 18а

2Б, 5а, 9б, 10б, 12б, 15а, 19Б, 20б

3а, 5б, 7а, 8б, 13а, 15б, 17а, 18б

За кожен збіг з ключем нараховується один бал.

Інтерпретація результатів тесту

Випробуваному рекомендується вибрати той тип професій, який отримав максимальну кількість знаків балів. Назва типів професій:

• **"людина-природа"** - всі професії, пов'язані з рослинництвом, тваринництвом та лісовим господарством;

Психологічні вимоги професій "людина-природа»:

- * розвинена уява, наочно-образне мислення, хороша зорова пам'ять, спостережливість, здатність передбачати і оцінювати мінливі природні фактори;
- * оскільки результати діяльності виявляються після досить тривалого часу, фахівець повинен володіти терпінням, наполегливістю, повинен бути готовим працювати поза колективами, іноді у важких погодних умовах, в грязі і т. п.

"людина-техніка" - всі технічні професії;

Психологічні вимоги професій «людина-техніка»:

- * хороша координація рухів;
- * точне зорове, слухове, вібраційне і кінестетичне сприйняття;
- * розвинене технічне і творче мислення і уяву;
- * вміння перемикаєти і концентрувати увагу;
- спостережливість

- **"людина-людина"** - всі професії, пов'язані з обслуговуванням людей,

з

спілкування;

Психологічні вимоги професій "людина-людина»:

- * прагнення до спілкування, вміння легко вступати в контакт з незнайомими людьми;
- * доброзичливість, чуйність; витримка; вміння стримувати емоції
- * здатність аналізувати поведінку оточуючих і своє власне, розуміти наміри і настрої інших людей, здатність розбиратися у взаєминах людей, вміння залагоджувати розбіжності між ними, організовувати їх взаємодію;
- * здатність подумки ставити себе на місце іншої людини, вміння слухати, враховувати думку іншої людини;
- * здатність володіти мовою, мімікою, жестами;
- * вміння переконувати людей;
- * акуратність, пунктуальність, зібраність;
- * знання психології людей.

- **"людина-знак"** - всі професії, пов'язані з обрахунками, цифровими і літерними знаками, в тому числі і музичні спеціальності;

Психологічні вимоги професій "людина-знакова система»:

- * хороша Оперативна і механічна пам'ять;
- * здатність до тривалої концентрації уваги на абстрактному (знаковому) матеріалі;
- * хороший розподіл і перемикання уваги;
- * точність сприйняття, вміння бачити те, що стоїть за умовними знаками;
- * посидючість, терпіння;
- * логічне мислення.

- **"людина-художній образ"** - всі творчі спеціальності.

Психологічні вимоги професій "людина-художній образ»:

- * художні здібності; розвинене зорове сприйняття;
- * спостережливість, зорова пам'ять; наочно-образне мислення; творче уява;
- * знання психологічних законів емоційного впливу на людей.

9. Висновок:

Щоб зробити правильний вибір професії, дуже важливо бути проінформованим: читати про різні професії, дізнаватися про особливості праці, порівняти підійде вона вам чи ні. Робота повинна приносити не тільки гідний заробіток, а й моральне задоволення.

Бажаю вам, зробити правильний вибір професії, ходити на роботу, як на свято і бути щасливими!



Методика Т. Елерса: діагностика мотивації до успіху

Вам буде запропонований 41 питання, на кожен з яких дайте відповідь "так" або "ні".

Тестовий матеріал (питання) опитувальника Елерса

1. Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкласти на потім.
2. Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.
5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.
8. Я доброзичливіший за інших.
9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домогся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликі паузи для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.
15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.
16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.
17. На моєму честолюбстві легко зіграти.
18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.

21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті небагато речей важливіше грошей.
23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.
28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.
29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.
30. Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.
31. Іноді друзі вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.
33. Протидіяти волі керівника безглуздо.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.
36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших.
38. Не доводжу до кінця багато, за що беруся.
39. Заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Не заздрю тим, хто прагне до влади.
41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи.

Ключ опитувальника Т. Елерса. Розрахунок значень.

По 1 балу нараховується за відповідь "так" на питання: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41

і "ні" - на наступні: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39.

Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються. Підраховується загальна сума балів.

Інтерпретація методики мотивації до успіху (норми тесту Елерса):

Чим більша сума балів, тим вище рівень мотивації до досягнення успіху.

Від 1 до 10 балів - низька мотивація до успіху;

від 11 до 16 балів - середній рівень мотивації;

від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації;

більше 21 бал - дуже високий рівень мотивації до успіху.

Опитувальник |опитувач| професійних схильностей о. Йовайши
(модифікація г.В. Резапкіної)

Методика спрямована на виявлення схильностей що вчать до різних сфер професійної діяльності: роботі з|із| людьми, практичній, інтелектуальній, естетичній, планово-економічній або екстремальній.

Інструкція: Закінчите вислови, вибравши один з варіантів - «а», «б» або «в» - і обвівши відповідну букву в бланку напроти номера питання.

1. Мені хотілося б в своїй професійній діяльності:

- а) спілкуватися з |із| самими різними людьми;
- б) що-небудь робити|чинити| своїми руками - меблі, машини, одяг і т.д.;
- в) знімати фільми, малювати, писати книги, виступати |вирушати| на сцені і т.д.

2. У книзі або кінофільмі мене більше всього приваблює:

- а) художня форма, майстерність письменника або режисера;
- б) сюжет, дії героїв;
- в) інформація, яка може пригодитися в житті.

3. Мене більше порадує Нобелівська премія:

- а) в області науки;
- б) за громадську діяльність;
- в) в області мистецтва.

4. Я скоріше погоджуся стати:

- а) керівником банку;
- б) головним|чільним| інженером на виробництві;
- в) начальником експедиції.

5. Майбутнє людей визначає:

- а) досягнення науки;
- б) розвиток виробництва;
- в) взаєморозуміння між людьми.

6. На місці директора школи я, передусім, займуся:

- а) її впорядкуванням (їдальня, спортзал, комп'ютери);
- б) створенням |створінням| дружного, згуртованого колективу;
- в) розробкою нових технологій навчання.

7. На технічній виставці мене більше приваблюватиме:

- а) зовнішній вигляд експонатів (колір|цвіт|, форма);
- б) внутрішній устрій експонатів;
- в) їх практичне застосування.

8. У людях я ціную, передусім:

- а) мужність, сміливість, витривалість;
- б) дружелюбність, чуйність, чуйність;
- в) відповідальність, чесність, акуратність.

9. У вільний від роботи час я буду:

- а) писати вірші або малювати;
- б) ставити різні досліди;
- в) тренуватися.

10. У закордонних поїздках мене більше приваблюватиме:

- а) екстремальний туризм (альпінізм, віндсерфінг, сноуборд|);
- б) ділове спілкування;

в) можливість|спроможність| знайомства з|із| історією і культурою іншої країни.

11. Мені цікаво розмовляти:

- а) про машину нового типу;
- б) про нову наукову теорію;
- в) про людські взаємини.

12. Якби в моїй школі були всього три гуртки, я б вибрав:

- а) технічний;
- б) музичний;
- в) спортивний.

13. У школі більше уваги слід наділяти:

- а) покращанню взаєморозуміння між учителями і учнями;
- б) підтримці здоров'я що вчаться, заняттям спортом;
- в) зміцненню дисципліни.

14. Я з|із| великим інтересом дивлюся:

- а) науково-популярні фільми;
- б) програми про культуру і мистецтво; програми про культуру і мистецтво;
- в) спортивні програми. спортивні програми.

15. Мені було б цікаво працювати:

- а) з|із| машинами, механізмами;
- б) з|із| об'єктами природи;
- в) з|із| дітьми або однолітками.

16. Школа в першу чергу повинна:

- а) давати знання і уміння;

б) вчити спілкуванню з|із| іншими людьми;

в) навчати навичкам роботи.

17. Кожна людина повинна:

а) вести здоровий спосіб життя;

б) мати можливість|спроможність| займатися творчістю;

в) мати зручні побутові умови.

18. Для благополуччя суспільства|товариства| в першу чергу необхідна:

а) захист інтересів і прав громадян;

б) турбота про матеріальне благополуччя людей;

в) наука і технічний прогрес.

19. Мені більше всього подобаються уроки:

а) фізкультури;

б) математики;

в) праці.

20. Мені цікавіше було б:

а) планувати|планувати| виробництво продукції;

б) виготовляти вироби;

в) займатися збутом продукції.

21. Я вважаю за краще читати статті:

а) про визначних учених і їх відкриття|відчиняти|;

б) про творчість митців і музикантів;

в) про цікаві винаходи.

22. Вільний час я більш охоче провожу:

а) роблячи|чинити| що-небудь по господарству;

б) з|із| книгою;

в) на виставках і концертах.

23. Більший інтерес у мене викличе|спричинятиме| повідомлення|сполучення|:

а) про художню виставку;

б) про ситуацію на фондових біржах;

в) про наукове відкриття|відчиняти|.

24. Я вважаю за краще працювати:

а) у приміщенні|помешканні|, де багато людей;

б) у незвичайних|незвичних| умовах;

в) у звичайному|звичному| кабінеті.

Обробка і аналіз результатів: Після заповнення бланка учні повинні підрахувати число обведених букв в кожній з шести колонок бланка і записати ці шість чисел в порожніх клітках нижнього рядочка.

10-12 балів - яскраво виражені|віказувати| професійні нахили.

7-9 балів - середньо виражені|віказувати| професійні нахили.

4-6 балів - слабо виражені|віказувати| професійні нахили|.

0-3 балу - професійна схильність не виражена|віказувати|.

У кожній з шести колонок представлена|уявляти| сума балів. Вона відображає|відбиває| схильність до певного виду діяльності:

1 - схильність до роботи з|із| людьми. Професії, пов'язані з обслуговуванням (побутовим, медичним, довідково-інформаційним), управлінням, вихованням і навчанням. Люди, успішні| в професіях цієї групи, повинні уміти і любити|кохати| спілкуватися, знаходити|находити| спільну мову з|із| різними людьми, розуміти їх настрій, наміри і особливості.

2 - схильність до дослідницької діяльності. Професії, пов'язані з науковою роботою. Окрім|крім| хорошої|доброї| теоретичної| підготовки в певних галузях науки, людям, що займаються дослідницькою діяльністю, необхідні такі якості, як раціональність, незалежність і оригінальність

думок, аналітичний склад розуму|глузду|. Як правило, їм більше подобається роздумувати про проблему, чим займатися її реалізацією|.

3 - схильність до роботи на виробництві. Коло цих професій дуже широке: виробництво і обробка металу; збирання, монтаж приладів і механізмів; ремонт, наладка, обслуговування електронного і механічного обладнання; монтаж, ремонт|будівель, конструкцій; обробка і використання різних матеріалів; управління транспортом. Професії цієї групи пред'являють підвищені вимоги до здоров'я людини, координації рухів, уваги.

4 - схильність до естетичних видів діяльності. Професії творчого характеру, пов'язані з образотворчою, музичною|, літературно-художньою, акторсько-сценічною діяльністю. Людей творчих професій, крім наявності спеціальних здібностей (музичних, літературних, акторських|), відрізняє оригінальність мислення і незалежність характеру|, прагнення до досконалості.

5 - схильність до екстремальних видів діяльності. Професії, пов'язані із заняттями спортом, подорожами|мандрівками|, експедиційною| роботою, охоронною і оперативно-розшуковою діяльністю, службою в армії. Всі вони пред'являють особливі вимоги до фізичної підготовки, здоров'я і морально-вольових якостей.

6 - схильність до планово-економічних видів діяльності. Професії, пов'язані з розрахунками і плануванням (бухгалтер|, економіст); діловодством, аналізом і перетворенням текстів (редактор, перекладач, лінгвіст); схематичним зображенням об'єктів (кресляр, топограф). Ці професії вимагають від людини зібраності і акуратності.

Методика визначення професійних схильностей (Є. О. Клімов)**Текст опитувальника:**

1. а) Доглядати за тваринами
б) Обслуговувати машини, прилади, стежити за їхньою роботою
2. а) Допомогати хворим людям
б) Складати таблиці, схеми, програми для обчислювальних машин
3. а) Слідкувати за якістю книжкових ілюстрацій, плакатів, художніх листівок
б) Слідкувати за станом і розвитком рослин
4. а) Обробляти матеріали (дерево, тканину, метал, пластмасу тощо)
б) Доводити товари до споживача, рекламувати, продавати
5. а) Обговорювати науково-популярні книги, статті
б) Обговорювати художні книги, п'єси, концерти
6. а) Вирощувати молодняк тварин певної породи
б) Переконувати однолітків, знайомих у виконанні будь-яких дій (трудових, навчальних, спортивних)
7. а) Копіювати малюнки, зображення (або налагоджувати музичні інструменти)
б) Керувати транспортним засобом, трактором, тепловозом
8. а) Повідомляти людям потрібну інформацію (в бюро довідок, на екскурсії)
б) Оформляти виставки, вітрини або брати участь у підготовці вистав, концертів
9. а) Ремонтувати речі, вироби, житло
б) Шукати і виправляти помилки в текстах, таблицях, малюнках
10. а) Лікувати тварин
б) Виконувати обчислення і підрахунки

- 11.а) Виводити нові сорти рослин
 б) Конструювати, проектувати нові види промислових виробів (машини, будинки, одяг, продукти харчування тощо)
- 12.а) Вирішувати конфліктні ситуації між людьми, переконувати, роз'яснювати, заохочувати
 б) Розбиратися у кресленнях, схемах, таблицях, перевіряти й уточнювати їх
- 13.а) Спостерігати і вивчати роботу гуртків художньої самодіяльності
 б) Спостерігати й вивчати життя мікроорганізмів
- 14.а) Обслуговувати або налагоджувати медичні прилади, апарати
 б) Надавати людям медичну допомогу при пораненнях, опіках, хворобах
- 15.а) Художньо описувати чи зображувати події
 б) Складати точні описи-звіти про спостережувані явища чи об'єкти
- 16.а) Робити лабораторні аналізи в лікарні
 б) Приймати, оглядати хворих, призначати лікування
- 17.а) Фарбувати або розписувати поверхню виробів, стін приміщень
 б) Здійснювати монтаж або збір машин, приладів
- 18.а) Організовувати культпоходи ровесників у театри, музеї, на екскурсії
 б) Грати на сцені, брати участь у концертах
- 19.а) Виготовляти за ескізами деталі чи вироби
 б) Займатися кресленнями, копіювати карти, схеми
- 20.а) Вести боротьбу з хворобами рослин, шкідниками саду, лісу
 б) Працювати на клавіатурі комп'ютера, друкарській машинці

Ключ для обробки результатів:

№ типу	Комбінації запитань	Тип професії
1	1а, 3б, 6а, 10а, 11а, 13б, 16а, 20а	Людина – природа

2	1б, 4а, 7б, 9а, 11б, 14а, 17б, 19а	Людина – техніка
3	2а, 4б, 6б, 8а, 12а, 14б, 16б, 18а	Людина – людина
4	2б, 5а, 9б, 10б, 12б, 15а, 19б, 20б	Людина – знакова система
5	3а, 5б, 7а, 8б, 13а, 15б, 17а, 18б	Людина – художній образ

Інтерпретація результатів:

Підраховується кількість позначок «+» у кожному з п'яти стовпчиків. Тип професії, за яким учень набрав **найбільшу кількість виборів**, відображає його **домінуючу професійну схильність**.

Типи професій:

1. Людина – природа.
Робота з живими організмами або природними об'єктами: агроном, ветеринар, біолог, еколог, геолог.
2. Людина – техніка.
Праця з машинами, механізмами, матеріалами: інженер, конструктор, слюсар, шофер, електрик.
3. Людина – людина.
Спілкування, навчання, обслуговування: учитель, лікар, юрист, психолог, менеджер, дипломат.
4. Людина – знакова система.
Робота з цифрами, текстами, кодами: бухгалтер, програміст, економіст, секретар, оператор.
5. Людина – художній образ.
Творчі професії: художник, дизайнер, актор, письменник, музикант, модельєр.

ПРОГРАМА ПРОФОРІЄНТАЦІЙНОГО КУРСУ ДЛЯ УЧНІВ 9-Х КЛАСІВ

День 1. Знайомство, очікування та правила групової роботи

- **Назва заняття:** «Знайомство та створення безпечного простору»
- **Мета:** Сприяти знайомству учасників, зниженню психоемоційного напруження, формуванню довірливої атмосфери в групі, визначенню очікувань підлітків від участі у програмі та спільному виробленню правил групової взаємодії.
- **Завдання:**
 - створити позитивний емоційний настрій у групі;
 - допомогти учасникам познайомитися між собою;
 - сформувати відчуття психологічної безпеки;
 - визначити основні правила роботи в групі;
 - зібрати індивідуальні очікування та запити учасників.
- **Матеріали:** Аркуші паперу, стікери, фліпчарт або дошка, маркери, ручки, картки для вправи-знайомства.
- **Хід роботи:**
 1. *Вступне слово психолога.* Психолог вітає учасників, коротко пояснює мету програми та особливості групової роботи. Наголошується, що заняття проходитимуть у доброзичливій атмосфері, де кожен має право висловлюватися, бути почутим і не боятися осуду.
 2. *Інтерактивна вправа-криголам «Мене звати... і я...».* Кожен учасник по черзі називає своє ім'я та додає коротку інформацію про себе: улюблене заняття, рису характеру, настрої або асоціацію із собою. Психолог підтримує кожного учасника, заохочує до відкритості.
 3. *Обговорення правил групової взаємодії.* Психолог пропонує учням подумати, які правила допоможуть усім почуватися

комфортно (конфіденційність, повага, активність, щирість, доброзичливість). Правила фіксуються на фліпчарті.

4. *Вправа «Мої очікування».* Учасники на стікерах записують відповіді на запитання: «Чого я очікую від програми?», «Що хочу зрозуміти про себе?». Стікери розміщують на спеціальному плакаті.

5. *Підсумкове коло.* Учасники завершують фразу: «Сьогодні я відчув...» або «Після заняття я йду з думкою про...». Психолог дякує за активність.

- **Очікувані результати:** Учасники познайомилися; знижено первинну тривожність; створено безпечну атмосферу; затверджено правила групи; визначено індивідуальні запити підлітків.

День 2. Основна теоретико-практична частина: Формула вибору професії

- **Назва заняття:** «Формула успіху: Хочу – Можу – Треба в мінливому світі»
- **Мета:** Ознайомити учнів із класичною профорієнтаційною формулою вибору професії, проаналізувати тенденції сучасного ринку праці та визначити критерії успішної кар'єри.
- **Завдання:**
 - розкрити зміст компонентів «Хочу», «Можу», «Треба»;
 - сформувати уявлення про динаміку та зміни на сучасному ринку праці;
 - навчити підлітків ранжувати власні життєві й професійні цінності;
 - допомогти усвідомити необхідність гармонійного поєднання особистих бажань, здібностей та суспільних потреб.
- **Матеріали:** Спеціальні профорієнтаційні картки (із назвами професій, цінностей та навичок), бланки для ранжування, дошка/фліпчарт, маркери.

- **Хід роботи:**

1. *Міні-лекція «Формула Хочу – Можу – Треба».* Психолог пояснює взаємозв'язок між бажаннями («Хочу»), здібностями («Можу») та ринком праці («Треба»).
2. *Групова дискусія «Світ професій: що змінюється?».* Обговорення того, які професії зникають, а які з'являються. Використання профорієнтаційних карток для аналізу затребуваних навичок.
3. *Практична вправа «Ранжування життєвих цінностей».* Учні отримують перелік цінностей (заробіток, стабільність, творчість, престиж тощо) і самостійно виокремлюють найважливіші для своєї майбутньої діяльності.
4. *Вправа-модельовання «Гармонійний вибір».* Учні в малих групах намагаються поєднати складні комбінації компонентів формули (наприклад, коли є «Хочу» і «Можу», але немає «Треба») та шукають компромісні рішення.
5. *Рефлексія заняття.* Кожен учень ділиться думкою, який компонент формули (Хочу, Можу чи Треба) є для нього наразі найбільш зрозумілим, а який викликає запитання.

- **Очікувані результати:** Учні засвоїли три компоненти вибору професії; розуміють поточні тенденції ринку праці; визначили власні пріоритетні цінності; усвідомили важливість комплексного підходу до планування майбутнього.

День 3. Комплексний діагностичний етап: Визначення нахилів та інтересів

- **Назва заняття:** «Психологічна діагностика моїх професійних нахилів»
- **Мета:** Провести комплексне дослідження індивідуальних професійних схильностей, інтересів та природних уподобань підлітків за допомогою стандартизованих методик.

• **Завдання:**

- визначити схильність учнів до певних типів професійної діяльності за класифікацією Клімова;
- виявити приховану мотивацію до різних видів діяльності (практичної, інтелектуальної, естетичної тощо) за методикою Йовайші;
- забезпечити умови для чесного та усвідомленого виконання тестових завдань.

- **Матеріали:** Бланки Диференційно-діагностичного опитувальника (ДДО) Є. Клімова, бланки методики Л. Йовайші (в модифікації Г. Резапкіної), ручки, інструкції до тестів.

• **Хід роботи:**

1. *Організаційний момент.* Психолог пояснює правила проходження тестування, наголошує, що тут немає «правильних» чи «неправильних» відповідей — важлива щирість.
2. *Тестування за ДДО Є. Клімова.* Учні відповідають на запитання опитувальника для визначення приналежності до типів: «Людина-Природа», «Людина-Техніка», «Людина-Людина», «Людина-Знакова система», «Людина-Художній образ».
3. *Діагностика за методикою Л. Йовайші (модифікація Г. Резапкіної).* Заповнення опитувальника, що через непрямі запитання виявляє нахили до практичної, інтелектуальної, художньої, комунікативної, планово-економічної чи екстремальної діяльності.
4. *Первинний підрахунок балів.* Учні під керівництвом психолога самостійно або за допомогою ключів підраховують бали у своїх бланках.
5. *Завершення заняття.* Коротке обговорення перших вражень від питань тестів; анонс детального аналізу на наступному занятті.

- **Очікувані результати:** Отримано первинні кількісні дані щодо професійних інтересів та нахилів кожного учня; визначено схильність підлітків до конкретних сфер праці.

День 4. Аналіз результатів діагностики та рефлексія психотипу

- **Назва заняття:** «Мій професійний профіль: Складаємо пазл особистості»
- **Мета:** Забезпечити глибокий аналіз та інтерпретацію результатів тестування, сприяти розвитку саморефлексії учнів на основі зіставлення даних різних методик.
- **Завдання:**
 - навчити учнів правильно інтерпретувати отримані бали за методиками Клімова та Йовайші/Резапкіної;
 - провести порівняльний аналіз результатів для створення цілісного професійного профілю;
 - надати індивідуальну та групову консультаційну підтримку в процесі самоаналізу.
- **Матеріали:** Заповнені напередодні бланки тестів, індивідуальні бланки «Мій професійний профіль», картки-інтерпретатори з детальним описом професійних сфер.
- **Хід роботи:**
 1. *Груповий розбір результатів.* Психолог детально описує кожен тип професій, наводячи живі приклади діяльності.
 2. *Практична вправа «Мій професійний профіль».* Учні переносять свої результати в спеціальну зведену матрицю. Вони порівнюють, чи збігаються домінантні сфери за Клімовим та за Йовайші (наприклад, «Людина-Техніка» та інтерес до практичної діяльності).
 3. *Індивідуальні міні-консультації.* Поки клас працює над описом свого профілю, психолог підходить до учнів, допомагаючи

скоригувати розбіжності та пояснити суперечливі результати (якщо різні тести показали різні дані).

4. *Вправа «Дзеркало».* Робота в парах, де підлітки обговорюють свої профілі та діляться думками, чи схожі отримані результати на їхнє реальне життя.

5. *Підсумок дня.* Учні формулюють головний висновок про свій психотип та його відповідність бажаній сфері діяльності.

- **Очікувані результати:** Учні мають заповнений «Професійний профіль»; забезпечено об'єктивність даних через корекцію результатів двох тестів; підлітки навчилися аналізувати свої психологічні особливості.

День 5. Цифрові інструменти у сфері профорієнтації

- **Назва заняття:** «Професії майбутнього: Трансформація в цифровому світі»
- **Мета:** Ознайомити учнів із сучасними цифровими інструментами профорієнтації, онлайн-платформами та показати, як класичні типи професій трансформуються під впливом діджиталізації.
- **Завдання:**
 - продемонструвати нове наповнення класичних типів професій за Клімовим у цифрову епоху;
 - ознайомити підлітків з інтерактивними платформами та симуляторами професій;
 - розширити світогляд учнів щодо технологічних та інноваційних напрямків праці.
- **Матеріали:** Комп'ютери/планшети/смартфони з доступом до Інтернету, мультимедійна презентація, перелік профорієнтаційних онлайн-платформ та симуляторів.
- **Хід роботи:**

1. *Інтерактивна презентація «Нове життя класичних професій».*

Психолог показує, як тип «Людина-Природа» перетворюється

на біоінформатику та екологічний моніторинг через супутники, а «Людина-Техніка» — на робототехніку та хмарні системи.

2. *Практична робота з цифровими ресурсами.* Учні заходять на спеціалізовані інтерактивні платформи та проходять короткі симуляції професій (спробуй себе в ролі тестувальника, логіста, маркетолога тощо).
3. *Вправа «Пошук у мережі».* Підлітки досліджують цифрові атласи нових професій і знаходять 3 спеціальності, про існування яких вони раніше не знали.
4. *Обговорення «Плюси та мінуси діджитал-кар'єри».* Мозковий штурм щодо викликів, які приносить цифровізація (дистанційна робота, постійне навчання).
5. *Рефлексивна вправа.* Кожен учень називає одну «цифрову» професію, яка його зацікавила.

- **Очікувані результати:** Учні орієнтуються в сучасних профорієнтаційних онлайн-інструментах; розширено уявлення про ринок праці; підлітки побачили нові перспективи у межах своїх діагностованих типів діяльності.

День 6. Дослідження мотиваційної сфери особистості

- **Назва заняття:** «Що мною рухає: Мотивація досягнення успіху»
- **Мета:** Дослідити мотиваційну сферу підлітків, виявити спрямованість на досягнення успіху чи уникнення невдач та оцінити рівень їхніх професійних домагань.
- **Завдання:**
 - провести діагностику домінуючої мотивації за методикою А. Реана;
 - визначити рівень мотивації до успіху за допомогою опитувальника Т. Елерса;
 - допомогти учням усвідомити власні внутрішні стимули та готовність інвестувати зусилля у кар'єрний старт.

- **Матеріали:** Бланки методики А. Реана («Мотивація успіху та боязнь невдачі»), бланки опитувальника Т. Елерса (41 твердження), ручки, ключі для обробки результатів.

- **Хід роботи:**

1. *Вступна бесіда «Чому ми діємо?».* Психолог пояснює різницю між прагненням перемогти та страхом помилитися, і як це впливає на вибір життєвого шляху.
2. *Діагностика за методикою А. Реана.* Учні заповнюють опитувальник, спрямований на виявлення провідного типу мотиваційної поведінки.
3. *Тестування за опитувальником Т. Елерса.* Підлітки працюють із 41 твердженням для точного визначення ступеня вираженості мотивації до успіху.
4. *Самостійна обробка результатів.* Учні підраховують бали та визначають свій рівень (низький, середній, високий) прагнення до успіху.
5. *Рефлексивний аналіз.* Обговорення запитання: «Як мій рівень мотивації може вплинути на підготовку до іспитів чи вибір коледжу/профільного класу?».

- **Очікувані результати:** Визначено індивідуальні мотиваційні вектори підлітків; учні усвідомили свої внутрішні рушійні сили та рівень домагань щодо майбутнього кар'єрного старту.

День 7. Розвиток внутрішньої мотивації та подолання труднощів

- **Назва заняття:** «Крізь терни до зірок: Формування стійкості на шляху до мети»
- **Мета:** Розвивати внутрішню мотивацію учнів, формувати активну життєву позицію, вчити долати страхи, пов'язані з критикою та можливими професійними невдачами.
- **Завдання:**

- скоригувати страхи та тривожність в учнів, орієнтованих на уникнення невдач;
- навчити підлітків аналізувати та вирішувати складні професійні ситуації за допомогою кейс-методів;
- розвивати психологічну стійкість (резильєнтність) та автономію особистості.
- **Матеріали:** Картки з описом проблемних професійних кейсів, аркуші для групової роботи, маркери, «скарбничка порад».
- **Хід роботи:**
 1. *Психологічна розминка «Мої сили».* Вправа на підвищення впевненості у собі та актуалізацію внутрішніх ресурсів.
 2. *Робота з кейсами «Професійні перешкоди».* Учні об'єднуються в групи, кожна з яких отримує змодельовану ситуацію (наприклад: «Ви провалили важливу співбесіду» або «Ваш проект розкритикував керівник»). Завдання — знайти 3 конструктивні виходи із ситуації.
 3. *Інтерактивна гра «Корекція страхів».* Психолог допомагає підліткам переформулювати фразу «Я боюся, що в мене не вийде» на «Що я можу зробити, щоб мінімізувати ризики».
 4. *Вправа «Підтримка».* Учасники в колі діляться власним досвідом подолання труднощів у навчанні чи хобі, спираючись на довірливі стосунки в групі.
 5. *Підсумок заняття.* Створення спільного плакату «Правила стійкості підлітка».
- **Очікувані результати:** Учні отримали навички подолання змодельованих труднощів; знизився рівень страху перед критикою; підвищилася залученість та сформувалися засади активної життєвої позиції.

День 8. Проективний етап дослідження професійного майбутнього

- **Назва заняття:** «Образ мого майбутнього: Проективна подорож у професію»
- **Мета:** Виявити неусвідомлювані або приховані емоційні ставлення підлітків до майбутньої трудової діяльності, рівень їхньої самостійності та тривоги за допомогою арт-терапевтичних інструментів.
- **Завдання:**
 - провести малюнкову діагностику «Я і моя майбутня професія»;
 - дослідити емоційне ставлення до майбутнього без раціональних фільтрів та захисних механізмів;
 - навчити підлітків аналізувати власні вільні асоціації.
- **Матеріали:** Аркуші паперу формату А4, кольорові олівці, фломастери, пастель, інструкція до малюнкової методики (під наук. ред. В. Г. Панка).
- **Хід роботи:**
 1. *Налаштування на роботу (Візуалізація).* Короткий релаксаційний етюд під керівництвом психолога: «Уявіть себе через 10 років. Де ви? Що ви робите? Що навколо вас?».
 2. *Практичне виконання малюнка.* Учні малюють на тему «Я і моя майбутня професія» (за методикою під ред. В. Г. Панка). Психолог наголошує, що художні здібності не оцінюються.
 3. *Інтерпретація та аналіз вільних асоціацій.* Кожен учень індивідуально або у мікрогрупі аналізує свій малюнок за схемою: де розташована фігура автора, чи є атрибути професії, які кольори домінують. Психолог делікатно допомагає виявити ознаки прихованої тривоги чи, навпаки, наснаги та самостійності.
 4. *Презентація малюнків (за бажанням).* Учні за бажанням показують свої роботи та розповідають про емоції, які виникали під час малювання.

5. *Заключне слово психолога.* Узагальнення важливості емоційного прийняття свого вибору.

- **Очікувані результати:** Отримано проєктивний зріз ставлення підлітків до професійного майбутнього; виявлено рівень самостійності та можливі приховані страхи; актуалізовано творчий потенціал учнів.

День 9. Формування навичок саморефлексії та покрокове планування

- **Назва заняття:** «Моя кар'єрна карта: Інтеграція та покроковий план»
- **Мета:** Навчити учнів інтегрувати результати попередніх етапів («Хочу», «Можу», «Треба», мотивацію та інтереси) у цілісну систему та розробити індивідуальний покроковий план професійного шляху.
- **Завдання:**
 - сформувати навички узагальнення та систематизації знань про себе;
 - навчити підлітків ставити короткострокові та довгострокові цілі;
 - проаналізувати ризики інформаційного перевантаження в сучасному середовищі під час пошуку інформації.
- **Матеріали:** Великі аркуші (шаблони кар'єрних карт), маркери, стікери, пам'ятки «Як ставити цілі за SMART».
- **Хід роботи:**
 1. *Аналітична розминка.* Учні згадують свої результати за всі дні програми та виписують ключові тези (свої прагнення, здібності, провідну мотивацію).
 2. *Практична вправа «Побудова особистої кар'єрної карти».* Кожен учень розробляє візуальну карту свого майбутнього шляху, де зазначає:
 - Кінцеву мету (бажана професія чи сфера);

- Короткострокові цілі (іспити, вибір профілю в 10 класі або вступ до коледжу);
- Довгострокові цілі (вища освіта, курси, перша робота).

3. *Аналіз ризиків.* Обговорення проблеми інформаційного перевантаження: як не загубитися в купі порад та інформації з Інтернету. Учні додають на карту «зони ризику» та способи їх подолання.

4. *Презентація кар'єрних карт.* Бажаючі презентують свої покрокові плани групі.

5. *Рефлексія.* Оцінка реалістичності створених планів.

- **Очікувані результати:** Учні розробили індивідуальні кар'єрні карти; сформовано навички цілепокладання; підлітки навчилися інтегрувати свої бажання зі своїми реальними психологічними можливостями.

День 10. Підведення підсумків та фінальна рефлексія

- **Назва заняття:** «Віра в себе: Заключне коло та напутні рекомендації»
- **Мета:** Підвести підсумки роботи за програмою, здійснити фінальну рефлексію, оцінити рівень досягнення поставлених цілей та закріпити впевненість підлітків у власних силах.
- **Завдання:**
 - зібрати розгорнутий зворотний зв'язок від учасників курсу;
 - оцінити динаміку змін особистісної позиції підлітків порівняно з першим днем;
 - надати кожному учаснику індивідуальні психологічні рекомендації;
 - провести ритуал завершення програми для збереження позитивного емоційного ефекту.
- **Матеріали:** Стікери очікувань з 1-го дня, бланки індивідуальних рекомендацій від психолога, пам'ятні сувеніри або сертифікати учасників, символічний «клубок ниток».
- **Хід роботи:**

1. *Вступна частина. Звернення психолога.* Психолог підсумовує велику роботу, яку виконали підлітки протягом 10 днів.
 2. *Вправа «Повернення до очікувань».* Учні знімають свої стікери з 1-го дня, аналізують їх та обговорюють у «Колі довіри», чи справдилися їхні запити, що вдалося зрозуміти про себе, а над чим ще треба працювати.
 3. *Фінальне коло рефлексії.* Учасники передають один одному символічний предмет (або розмотують клубок ниток, створюючи мережу зв'язків) і діляться враженнями від пройденого курсу, особистісними змінами та емоціями.
 4. *Заклучна вправа на зміцнення віри у власні сили.* Вправа-ресурс, де кожен учень отримує від групи або психолога позитивне підкріплення своїх сильних сторін.
 5. *Вручення індивідуальних рекомендацій та ритуал прощання.* Психолог видає кожному роздруковані індивідуальні рекомендації щодо подальшого особистісного і професійного зростання. Програма завершується спільним ритуалом прощання.
- **Очікувані результати:** Проаналізовано динаміку очікувань підлітків; отримано якісний зворотний зв'язок про результативність курсу; учні мають чіткі індивідуальні рекомендації для подальшого розвитку; сформовано позитивний емоційний настрій та впевненість у майбутньому виборі.