

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини
Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній ступінь магістр

на тему: **ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ
ЯК ЧИННИК ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ**

Виконала: студентка 2 курсу, 266 групи
спеціальності 053 Психологія
Освітня програма Психологія
Кам'янецька Віта Павлівна
Керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Міщенко М. С.
Рецензент:
доктор психологічних наук, професор
Кобець О. В.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ В АСПЕКТІ ЇХ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ	7
1.1. Проблема професійного самовизначення як основне психічне новоутворення старшокласників	7
1.2. Особистісне зростання старшокласників як результат цілеспрямованого професійного самовизначення	16
1.3. Вивчення впливу цілеспрямованого професійного самовизначення на особистісне зростання старшокласників	34
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЯК ЧИННИКА ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ	40
2.1. Організація та методи дослідження особливостей професійного самовизначення старшокласників	40
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей професійного самовизначення старшокласників	45
2.3. Програма цілеспрямованого професійного самовизначення старшокласників, що сприяє їх особистісному зростанню	51
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	66
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Реформування сучасної освіти передбачає набуття учнями ключових життєвих компетенцій. Вибір професії є однією з провідних потреб юнацького віку та відбувається за наявності основних психологічних новоутворень особистості на цьому етапі: особистісного, соціального та професійного самовизначення. В ідеалі цей вибір має здійснюватися самостійно, усвідомлено та виважено, з урахуванням знань старшокласників про власні психологічні особливості та потенційні можливості, орієнтуючись на сильні сторони своєї особистості та на потреби сучасного ринку праці.

Проблемою професійного самовизначення старшокласників займалися як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники. Зокрема, Л. Гуцан, Д. Закатнов, Е. Зеєр, О. Ігнатович, О. Морін, З. Охріменко, М. Пряжніков, Н. Сургунд, С. Чистякова надають перевагу усвідомленому професійному самовизначенню; на думку Є. Клімова, О. Онаць, Н. Побірченко, О. Сергєєнкової, Б. Федоришина процес професійного самовизначення потребує активізації самопізнання особистості; В. Кобченко, В. Синявський, Б. Федоришин наголошували на важливості дослідження індивідуально-типологічних особливостей старшокласників у виборі професії; О. Вітковська, Н. Гончарова, Є. Єгорова, О. Ігнатович, В. Панок вважають, що визначальним фактором професійного самовизначення старшокласників є профконсультація; А. Лукіянчук, С. Поліщук, Г. Резапкіна, М. Садова, Н. Сургунд, Г. Татаурова-Осика роблять акцент на відповідальності молодих людей за власний професійний вибір; Н. Бельська, І. Заєць, С. Карпіловська наголошують на доцільності ґрунтовного та всебічного психодіагностичного обстеження старшокласників, з метою виявлення особистісних типологій та співвіднесення зі сферами майбутньої професійної діяльності.

Проблема розвитку особистості та її самосвідомості висвітлена у працях К. Абульханової-Славської, І. Беха, О. Бондарчук, Л. Виготського,

В. Киричука, М. Марусинець, О. Мерзлякової, Н. Павлик, Е. Помиткіна, В. Рибалки, В. Століна, В. Турбан, І. Чеснокової. Положення педагогічної та вікової психології про закономірності психічного розвитку особистості у ранньому юнацькому віці знаходимо у працях Р. Бернса, Л. Божович, О. Власової, Л. Долинської, І. Кона, Г. Костюка, А. Мудрика, З. Огороднійчук, О. Онаць, С. Рубінштейна, О. Скрипченка, П. Чамати та інших дослідників.

Що ж стосується феномену «особистісне зростання», то існує значна кількість науковців, зокрема Л. Божович, Л. Братченко, І. Булах, У. Джемс, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, К. Хорні, у дослідженнях яких було відображено сутність цього питання. Д. Леонт'єв акцентував увагу на феномені самодетермінації особистості. С. Поліщук, О. Штепа та інші дослідники розглядали зазначений феномен як соціальну зрілість.

Психологічні характеристики старшого шкільного віку є оптимальними для процесу вибору майбутньої професії. Провідною діяльністю цього вікового періоду є навчально-професійна, а основним новоутворенням – самовизначення, потреба зайняти позицію дорослого, розуміння себе, свого місця та призначення в житті. Інтенсивно розвивається самосвідомість особистості як система поглядів на себе, починає складатись професійна самосвідомість «Я-професійне». Головною особливістю юнацького віку є перехід до дорослого життя та пов'язані з ним соціальне та професійне самовизначення, тому пошук шляхів і виявлення умов цілеспрямованого професійного самовизначення учнів старшого шкільного віку є важливою психолого-педагогічною проблемою.

Відтак, тема нашого дослідження «**Професійне самовизначення старшокласників як чинник особистісного зростання**» вважаємо вельми актуальним і доцільним.

Об'єкт дослідження – процес особистісного зростання старшокласників.

Предмет дослідження – психологічні особливості та умови професійного самовизначення старшокласників.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально визначити особливості впливу професійного самовизначення старшокласників на їх особистісне зростання.

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

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми професійного самовизначення та особистісного зростання старшокласників.
2. Визначити психологічні особливості раннього юнацького віку.
3. Експериментально дослідити рівні сформованості та психологічні умови цілеспрямованого професійного самовизначення старшокласників.
4. Розробити програму цілеспрямованого професійного самовизначення старшокласників, що сприяє їх особистісному зростанню.

Для досягнення поставленої мети в роботі були використані такі загальнонаукові **методи дослідження:** теоретичні – аналіз, узагальнення і систематизація теоретико-методологічних основ досліджуваної проблеми, теоретичне моделювання та проектування; емпіричні – психодіагностичні методи дослідження: методика «Готовність до саморозвитку», авт. В. Павлов; Тест-опитувальник САМОАЛ, авт. О. Лазукін; диференціально-діагностичний опитувальник (ДДО), авт. Є. Клімов; методика «Якорі кар'єри», авт. Е. Шейн; тест «Сенсожиттєві орієнтації» СЖО, адапт. Д. Леонт'єв.

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Кам'янського закладу загальної середньої освіти №2 з поглибленим вивченням окремих предметів, Комунального закладу «Кам'янський ліцей №1 Кам'янської міської ради Черкаської області. Основну вибірку склали 50 учнів (10–11 класів).

Теоретичне значення роботи полягає у визначенні зв'язків між структурними компонентами цілеспрямованого професійного

самовизначення та структурними компонентами особистісного зростання старшокласників.

Практичне значення роботи полягає у визначенні умов ефективності особистісного зростання старшокласників у процесі їх професійного самовизначення та обґрунтовані методичних рекомендацій для практичних психологів, соціальних педагогів, класних керівників щодо організації профорієнтаційного простору в закладах загальної середньої освіти.

Апробація результатів дослідження. Матеріали й результати дослідження висвітлювалися на XII Всеукраїнській науковій Інтернет-конференції «Актуальні питання психології: теорія, методика, практика» (Умань, 2023); III Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Теорія та практика психокорекції особистості» (Умань, 2023).

Публікації. Результати дослідження висвітлені у 2 публікаціях: Проблема професійного самовизначення як основне психічне новоутворення в збірнику праць «Актуальні питання психології: теорія, методика, практика» (2023); Особистісне зростання старшокласників як результат цілеспрямованого професійного самовизначення в збірнику праць «Теорія та практика психокорекції особистості» (2023).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури і додатків. Загальний обсяг представлений на 94 сторінки, основний зміст включає 65 сторінок. Робота містить таблиці та додатки. Список використаної літератури складає 61 джерело українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ В АСПЕКТІ ЇХ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

1.1. Проблема професійного самовизначення як основне психічне новоутворення старшокласників

Проблема вибору майбутньої професії старшокласниками у закладах загальної середньої освіти потребує системного оновлення підходів, поглиблення та розширення змісту ключових понять, осучаснення методів профорієнтаційної роботи.

У практиці психологічної науки існує безліч трактувань поняття «самовизначення», «професійне самовизначення», «особистісне зростання».

Поняття «самовизначення» розглядається як процес і результат вибору особистістю своєї позиції, мети, засобів самоіснування в конкретних обставинах життя, як основний механізм набуття та прояву особистістю свободи. Самовизначення стає важливою складовою частиною життєвоважливих рішень, сутність цього процесу полягає в активному виявленні та ствердженні індивідуальної позиції особистості. Результатом самовизначення передбачається вихід особистості на мету, напрями та способи активності, здатності через цілеспрямованість самостійно реалізувати своє призначення [27, с. 216].

За визначенням Н. А. Побірченко «самовизначення», це процес прийняття життєво значимих рішень в різних сферах життєдіяльності людини. Безперечним є той факт, що центральним моментом самовизначення людини є здійснення життєвого вибору, який конкретизується у професії.

Життєве самовизначення включає в себе соціальне самовизначення, особистісне самовизначення та професійне самовизначення. Тобто, професійне самовизначення є складовою життєвого самовизначення, воно

пов'язане з реалізацією творчого і виконавчого потенціалу особистості в трудовій діяльності [18, с. 13–14].

І. С. Кон подає поняття «самовизначення» як активний пошук себе, відкриття «Я», індивідуальний стиль життя, тенденцію до соціальної зрілості та налагодження міжособистісних стосунків [12; 25].

К. О. Абульханова-Славська розглядає самовизначення як певну форму активності особистості, результатом якої стає формування її життєвої позиції. Згідно з її трактовкою, життєва позиція особистості, її життєва лінія (як пролонгована реалізація життєвої позиції у часі), а також, сенс життя (як цілісне визначення життєвої позиції), формують життєвий шлях особистості [2].

Поняття «професійне самовизначення» є більш конкретним по відношенню до поняття «особистісне самовизначення». Професійне самовизначення залежить від зовнішніх умов, а особистісне – від самої людини. У вітчизняній літературі найбільш послідовно та різнобічно проблема професійного самовизначення особистості розглядається у роботах Г. О. Балла, Е. В. Єгорової, Е. Ф. Зеєра, Є. О. Клімова, В. В. Кобченка, Н. І. Литвинової, О. Л. Мерзлякової, Н. А. Побірченко, М. С. Пряжнікова, Г. В. Резапкіної, В. В. Синявського, Б. О. Федоришина.

Проблему професійного самовизначення найчастіше пов'язують з: *визначенням індивідуальних особливостей* старшокласників, їх потребами, інтересами, схильностями, цінностями (Г. Балл, І. Бех, О. Ігнатович, В. Кобченко, Г. Костюк, О. Морін, З. Охріменко, Н. Побірченко, В. Рибалка, О. Сергєєнкова; Б. Федоришин та ін.); *відповідальним ставленням до власного майбутнього* (А. Лукіяничук, Г. Резапкіна, М. Садова, Г. Татаурова-Осика та ін.); *саморозвитком та самореалізацією* (Л. Анциферова, Г. Балл, Є. Єгорова, Є. Клімов, І. Кон, А. Лукіяничук, О. Мерзлякова, Н. Побірченко, Е. Помиткін, Г. Резапкіна, В. Синявський, С. Чистякова Б. Федоришин та ін.).

Професійне самовизначення, за Е. Ф. Зеєром, є ствердження особистісної позиції у проблемній ситуації, що супроводжується

конфліктами внутрішньо особистісного характеру. Факторами, що обумовлюють ці конфлікти виступають: а) неузгодженість складових спрямованості особистості (мотиви, самооцінки, ціннісні орієнтації); б) неспівпадіння характеру професійної діяльності та рівня професійної компетентності; в) протиріччя між спрямованістю особистості на досягнення успіху, матеріальних благ, на кар'єру та рівнем розвитку професійно важливих якостей; г) невідповідність уявлень про свої професійно важливі якості та реальних професійних можливостей; д) протиріччя між професійними можливостями, потенціалом та соціальними обмеженнями, що обумовлені статтю, віком, етнічною приналежністю, зовнішністю [34].

Отже, Е. Ф. Зеєр розглядає питання професійного самовизначення особистості у контексті психології професій. У зв'язку з цим, значно розширюється область умов, що забезпечують становлення людини як професіонала. Важливішим з них виступає проблема особистісного сенсу у професійній праці. Протягом життя особистість постійно змінюється. На думку автора, на різних стадіях розвитку (дитинство, підлітковий вік, рання юність тощо) одні й ті самі задачі професійного самовизначення можуть вирішуватися по-різному.

Результатом професійного самовизначення старшокласника є відносно сталий, позитивно емоційно забарвлений та реалістичний план (проект) найближчих кроків: вибір профілю та форми навчання, вибір навчального закладу [52, с. 93]. Особистісно-професійний план старшокласника як образ професійного «Я» [52, с. 393].

М. С. Пряжніков пропонує виділити чотири типи особистісно-професійних планів: 1) планування реалістичне, яке відбувається з урахуванням своїх сильних сторін та романтичне (без урахування власних переваг); 2) планування життя, як низки яскравих подій, що забезпечують повноту реалізації емоцій; 3) планування за готовим сценарієм, коли є соціально бажаний образ, до якого потрібно прагнути; 4) творче планування,

яке передбачає готовність вирішувати складні проблеми, які будуть виникати [20].

Професійне та особистісне самовизначення стали предметом глибокого дослідження М. С. Пряжнікова, підкреслюючи нерозривний зв'язок професійного самовизначення з самореалізацією особистості в інших життєво важливих сферах, дослідник наголошує, що сутність професійного самовизначення міститься у самостійному та свідомому пошуку смислів роботи, що виконується та всієї життєдіяльності у конкретній культурно-історичній (соціально-економічній) ситуації [22].

Проводячи аналіз потенційних можливостей самореалізації особистості М. С. Пряжніков пропонує сім типів самовизначення:

1. Самовизначення у конкретній трудовій функції характерною особливістю якого є реалізація себе у рамках діяльності, що виконується. Фахівець будь-якого профілю знаходить сенс своєї діяльності у якісному виконанні окремих трудових функцій чи операцій (наприклад, робота на конвеєрі). Свобода вибору та діапазон дій у працівника мінімальні. Для багатьох працівників така одноманітна праця нестерпна, тому організатори виробництва намагаються збагатити таку працю додатковими функціями за рахунок зміни характеру операцій, що виконуються. Разом з тим деякі люди отримують задоволення від одноманітної праці.

2. Самовизначення на конкретному трудовому місці передбачає виконання багаточисельних функцій (праця токаря). Дане трудове місце характеризується певними правами та виробничими завданнями.

Можливість самореалізації в рамках діяльності, що виконується значно вища, ніж у попередньому випадку. Зміна конкретного трудового місця негативно впливає на якість роботи та її продуктивність, тим самим викликаючи незадоволеність працівника.

3. Самовизначення на рівні конкретної спеціальності передбачає відносно допустиму зміну трудового місця та розширює можливості

самореалізації особистості (водій легко керує різними видами автотранспорту).

4. Самовизначення у конкретній професії передбачає, що працівник здатен виконувати близькі суміжні види трудової діяльності. Як відомо, професія об'єднує групу суміжних спеціальностей. Тому у порівнянні з попереднім типом самовизначення працівник обирає спеціальності, а не лише трудові місця.

5. Життєве самовизначення, до якого крім професійної діяльності належить навчання, вільний час тощо. Йдеться про вибір стилю життя людини. Багато людей бачать сенс свого життя не у професії. Життєве самовизначення передбачає не лише вибір та реалізацію людиною тих чи інших соціальних ролей, але і вибір стилю життя. У цьому випадку професія може бути засобом реалізації певного образу життя.

6. Особистісне самовизначення, яке розглядається як найвищий прояв життєвого самовизначення, коли людина стає хазяїном ситуації та всього свого життя. Особистість у цьому випадку піднімається на професією, над соціальними ролями та стереотипами. Людина не лише оволодіває соціальною роллю, а створює нові ролі, що можна вважати соціально-психологічною нормотворчістю, коли оточуючі висловлюються про неї як про унікальну та неповторну особистість, а не лише як про талановитого лікаря, вчителя чи інженера. Можна зауважити, що особистісне самовизначення – це знаходження самобутнього образу Я, постійний розвиток цього образу та ствердження його серед оточуючих людей.

7. Самовизначення особистості у культурі (як вищий прояв особистісного самовизначення). Тут виявляється внутрішня активність, спрямована на продовження себе в інших людях, що дозволяє стверджувати про соціальне безсмертя особистості. Найвищий тип самовизначення виявляється в значному внеску особистості в розвиток культури, у найширшому розумінні цього слова (виробництво, наука, релігія, мистецтво тощо).

Поряд з цим, у кожному з представлених вище типів самовизначення автор умовно виділяє п'ять рівнів самореалізації людини (критерій виділення рівнів – внутрішнє прийняття людиною даної діяльності та ступінь творчого відношення до неї): 1) агресивне неприйняття діяльності, що виконується (деструктивний рівень); 2) прагнення мирно уникнути певної діяльності; 3) виконання певної діяльності за інструкцією, за шаблоном (пасивний рівень); 4) прагнення удосконалити, зробити по-своєму окремі елементи роботи, що виконується; 5) прагнення збагатити, вдосконалити діяльність вцілому (творчий рівень).

М. С. Пряжніков розглядає дану проблему у ряді інших суміжних проблем. Отже, якщо профорієнтація передбачає «широкий, що виходить за рамки педагогіки та психології комплекс заходів по наданню допомоги у виборі професії», то професійне самовизначення співвідноситься з «самоорієнтуванням» людини, яка виступає у ролі суб'єкта самовизначення [23].

Є. О. Клімов розуміє професійне самовизначення як один з важливіших проявів психічного розвитку особистості. Виконання соціально значущої діяльності, спрямованої на виробництво соціального продукту, є критерієм смислових та мотиваційних пошуків та рішень особистості. У цих рішеннях кристалізовані свідомі та підсвідомі аспекти, а в самому рішенні інтегруються попередній досвід та цілі щодо майбутнього. Професійне самовизначення представлено на двох рівнях: а) гностичному (перебудова свідомості та самосвідомості); б) практичному (реальні зміни соціального статусу людини) [52].

Інша важлива складова професійного самовизначення, на думку Є. О. Клімова, це професійна придатність, умови та шляхи її формування [27].

В. В. Синявський визначає професійне самовизначення, як організовану (цілеспрямовану) діяльність: «довготривалий динамічний процес прийняття особистістю рішення щодо вибору майбутньої професійної

діяльності, виходячи з її індивідуально-психологічних можливостей і потреб ринку праці, становлення особистості в професійній діяльності» [27].

П. А. Шавір трактує дане поняття, як вибіркову діяльність самосвідомості особистості, яка підпорядковується завданням професійного самовизначення; усвідомлення себе суб'єктом професійної діяльності.

Вчений зазначає, що професійне самовизначення проявляється в усвідомленні себе суб'єктом майбутньої професійної діяльності. Професійне самовизначення прийнято розглядати через вибір та реалізацію способувзаємодії з навколишнім світом, а також знаходження змісту в даній діяльності [12].

Пріоритет відповідального ставлення до процесу професійного самовизначення підтримує і Г. В. Резапкіна. Вона наголошує на необхідності формування у старшокласників реалістичного погляду на вибір майбутньої професії. Г. В. Резапкіна робить акцент на власній відповідальності учнів щодо професійного вибору. Враховуючи цілеспрямованість і прагматизм сучасної молоді, Г. В. Резапкіна пропонує розвивати психологічну готовність учнів до вибору професії на основі самопізнання, що сприятиме виявленню їх особистісно професійного потенціалу [24].

Спиратися на процес самопізнання у професійному самовизначенні пропонує Н. А. Побірченко, вона зазначала, що лише власна зацікавленість старшокласників у виборі професії обумовлює якість цього процесу.

Самопізнання учнів, стимулює навички саморефлексії, що сприяє не лише професійному самовизначенню, а й якісним змінам особистості старшокласників [18].

Цілеспрямоване професійне самовизначення ґрунтується на принципах науковості, системності, послідовності, інтеграції та свободи вибору. Воно здійснюється за умов застосування індивідуального підходу, що ґрунтується на врахуванні потреби ставлення до учня як до суб'єкта діяльності, врахування відмінностей індивідуально-типологічних рис, характеру, здібностей тощо.

Однією з важливих умов цілеспрямованого професійного самовизначення учнів є залучення їх до активної самопізнавальної діяльності, бо самопізнання сприяє саморозвитку та самоактуалізації особистості.

Готовність до цілеспрямованого професійного самовизначення старшокласників ми розглядали як інтегральну якість особистості, основу якої складає сукупність знань індивідуально-психологічних особливостей, цінностей та смислів до саморозвитку, намірів щодо відповідального планування та моделювання власного професійного майбутнього.

Рання юність, це період, коли здійснюється перехід від дитинства до початку дорослого життя, що визначає рівень відповідальності, самостійності, здатності до активної участі в особистому житті та житті суспільства, до цілеспрямованого вирішення проблеми професійного самовизначення.

У психологічному плані юність вирішує задачі завершального самовизначення та інтеграції у спільність дорослих людей, а саме: задача завершального самовизначення; задача інтеграції у спільність дорослих людей; задача професійного самовизначення.

Професійне самовизначення є основним психічним новоутворенням раннього юнацького віку. Навчання у старших класах припадає на ранню юність (15-17 років), це період розвитку людини, відповідний перехід від підліткового віку до самостійного дорослого життя. Цей період пов'язаний з розвитком самосвідомості, різкою зміною внутрішньої позиції, коли зверненість у майбутнє стає головною спрямованістю особистості. Такі проблеми як: професійне самовизначення, подальший життєвий шлях та набуття ціннісних орієнтацій, перетворюються в центральну лінію навколо якої відбувається виявлення та розкриття інтересів, пошук свого місця, формування відповідальності за своє майбутнє.

У старшокласників інтенсивно формуються пізнавальні та професійні інтереси, потреба у праці, здатність будувати життєві плани, суспільна

активність, долається залежність від дорослих і утверджується самостійність особистості.

1.2. Особистісне зростання старшокласників як результат цілеспрямованого професійного самовизначення

Самоактуалізація визначається вченим як повне використання талантів, здібностей, можливостей. Основними характеристиками особистості, яка самоактуалізувалася на думку А. Маслоу виступають: 1) ефективно сприйняття реальності й комфортабельні стосунки з нею; 2) прийняття (себе, інших, природи); 3) спонтанність, простота, природність; 4) центрованість на завданні (на відміну від центрованості на собі); 5) певна відособленість і потреба самоти; 6) автономія, незалежність від культури та середовища; 7) постійна свіжість оцінки; 8) почуття єднання з іншими; 9) глибокі міжособистісні взаємини; 10) демократична структура характеру.

При цьому, А. Маслоу виділяє дві глобальні категорії мотивів, які впливають на особистісне зростання, а саме: дефіцитарні мотиви та мотиви зростання. Мотиви зростання спрямовані на збагачення та розширення життєвого досвіду [13].

Отже, особистісне зростання – це фундаментальна складова усього життєвого шляху людини, неперервній процес її самопізнання, саморозвитку та самореалізації. Це універсальний принцип буття, що об'єднує всі сфери життєдіяльності у одне ціле. Як вважав С. Л. Рубінштейн, життєвий шлях – це рух не лише уперед, а і вгору, до досконалих форм прояву людського єства [27].

Тобто, особистісне зростання, це активний процес становлення, у якому особистість бере на себе відповідальність за свій майбутній життєвий шлях. Як зазначає Г. Олпорт, особистість, це єдність тонко переплетених рис, між якими неможливо провести чітку межу, і ця єдність спрямована на досягнення віддаленої мети. Якою б цілісною особистість не була б, завжди

залишаються можливості для її подальшого розвитку та зростання. Усі люди є цілеспрямованими, орієнтованими на майбутнє та постійно зростаючими.

Вони живуть у світі життєвих амбіцій та прагнень, що генеруються зсередини. Щоб добре функціонувати, особистості необхідно визначити мету, до якої вона буде прагнути. Зростання та зміни на думку вченого, це найбільш значимі особистісні особливості. Але деякі люди обирають регресивні цінності, заради рівноваги (мир та спокій, сон та відпочинок, захист від реальності, залежність та безпеку). Одну групу цінностей Г. Олпорт називає цінностями зростання, іншу – цінностями здорового регресу, підкреслюючи, що ці дві категорії цінностей діалектично взаємопов'язані. Дослідник вважає, що зрілій, здоровій та сильній особистості потрібні ті та інші цінності, але вона більше схиляється до вищих цінностей. У середнього індивіда більшу частину часу домінують нижчі потреби та цінності, уповільнюючи особистісне зростання [21, с. 65].

Як зазначається автором, людина має отримувати задоволення від життя, і дуже важливу роль у цьому відіграє її ставлення до себе й до оточення. Зріла особистість терпимо ставиться до всього, цьому сприяє реалістичний погляд як на себе, так і на навколишню дійсність. Основними компонентами є позитивне ставлення гумор та інсайт. Гумор допомагає знаходити радісне у звичайних ситуаціях, що позитивно впливає на взаємини з близькими людьми. Інсайт допомагає людині розуміти саму себе, правильно оцінюючи, формуючи самоприйняття, що сприяє позитивним внутрішнім емоціям і відносній задоволеності життям. Ще одна характеристика зрілості особистості – наявність певної життєвої філософії, життєвої позиції. Існування людини має бути змістовним, що впливає на її ставлення до життя.

Л. І. Божович зазначає, що «внутрішня позиція особистості», це рушійна сила розвитку особистості [20]. З точки зору *поведінково-діяльнісного* підходу особистісне зростання, це розвиток соціально-психологічної компетентності особистості, а саме здібності людини

ефективно взаємодіяти з оточуючими людьми, оволодіти певними соціально психологічними уміннями та навиками, прийомами міжособистісного спілкування тощо [15]. Сьогодні формуванню ключових життєвих компетенцій сприяє Нова українська школа.

В гуманістичних моделях А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, Е. Фромма та інших, процес особистісного зростання висвітлюється як критерій здоров'я, головна умова вирішення психологічних проблем, засіб ефективної комунікації та адаптації людини.

Тобто саме особистісне зростання обумовлює перехід до стану зрілості, мудрості, до усвідомленого способу життєдіяльності, сприяє формуванню здібності до ефективного відновлення життєвих сил, оптимального функціонування та повноцінного розвитку особистості.

Старшокласники, які прагнуть досягти особистісного зростання оволодівають необхідними навиками: самопізнання, самоаналізу, усвідомлення власних дій та вчинків, відслідковування причинно-наслідкових зв'язків, планування майбутнього та проектування образу професійного «Я».

Існує декілька підходів до визначення сутності та структури професійного самовизначення та особистісного зростання. Сучасні підходи до особистісного зростання тісно пов'язані з дослідженнями особистісного розвитку, особистісного саморозвитку, особистісного вдосконалення та самовдосконалення, становлення особистості як суб'єкта власної життєдіяльності тощо.

Вчені вважають, що поняття «особистісне зростання» народилося на теренах *гуманістичної психології*. Один із засновників гуманістичної психології Карл Роджерс вважав, що «у людини є здібності і тенденція, якщо не наявна, то потенційна, рухатися вперед до зрілості. У відповідній психологічній атмосфері ця тенденція вивільнюється і стає не потенційною, а актуальною. Це і є тенденція до зростання, самоактуалізації або до руху уперед, – це головна рушійна сила життя» [25].

У зв'язку з цим А. Маслоу вважав, що найвища потреба людини – самореалізація, а прагнення задовольнити цю потребу стає рушійною силою розвитку людини [13]. Самоактуалізована особистість за А. Маслоу прагне до найбільш повного виявлення, усвідомлення, розвитку та реалізації своїх особистісних можливостей. Необхідною умовою особистісного зростання є усвідомлення цінностей особистісного зростання, а саме: включення старшокласників у процес активних змін, їх готовність та здатність виходити із зони комфорту, опанувати нові поведінкові моделі та стратегії, робитисвідомий вибір, брати на себе відповідальність за результати власної діяльності. До умов цілеспрямованого професійного самовизначення варто також долучити набуття навичок моделювання образу професійного «Я», проектування власного професійного майбутнього.

У теорії Карла Густава Юнга метою людського життя виступає повна реалізація свого «Я», становлення неповторної та цілісної особистості [32]. А. Адлер відмічав, що в основі розвитку людини знаходиться почуття меншовартості, яке породжує прагнення до зверхнення. Вчений наголошував, що велика потреба особистості є потяг до досконалості, до можливості сміливо зустрічати лицем до лиця життєві проблеми [3].

Відомо, що особистістю не народжуються, особистістю – стають.

Однак так само, як немає однозначного визначення особистості та єдиного підходу до визначення структури особистості, немає й однозначної відповіді на питання про те, як саме відбувається зростання особистості, тому представники різних наукових шкіл мають різні погляди на це питання. З орієнтацією на раніше зазначене представимо найбільш відомі і перспективні концепції особистості протягом усього: психодинамічний, когнитивно-поведінковий і екзистенційно-гуманістичний (феноменологічний).

У рамках *психодинамічного підходу* особливо популярною є концепція ідентичності Е. Еріксона. Вчений відноситься до числа тих послідовників З. Фрейда, хто зумів критично переосмислити деякі положення його концепції. Е. Еріксон розробив концепцію розвитку особистості протягом

усього життя людини – від народження до її старості. На відміну від З. Фрейда, Е. Еріксон приділяв велику увагу соціальній детермінації розвитку особистості. Е. Еріксон вважав, що поряд з виділеними З. Фрейдом фазами психосексуального розвитку (від аутоеротизма до потягу до представника протилежної статі) існують і психологічні стадії розвитку «Я», у ході яких людина встановлює основні життєві орієнтири стосовно себе і свого соціального середовища [31].

Особистісне зростання являє собою, властиву організмові, тенденцію розвивати свої здібності, щоб зберігати, розвивати особистість. Суть особистісного зростання полягає у знаходженні себе і свого шляху. Роджерс вважав, що якщо є необхідні умови, то у людини актуалізується процес саморозвитку, природним наслідком якого будуть зміни в напрямку його особистісної зрілості. На думку вченого, саме ці зміни, – їхній зміст, спрямованість, динаміка і свідчать про процес особистісного зростання та можуть виступати у якості його критеріїв [25].

Поряд з цим на основі здійснених досліджень К. Роджерс виділяє критерії особистісного зростання, а саме *інтра-* та *інтерперсональні*.

До *інтраперсональних* критеріїв особистісного зростання вчений відносить: *Прийняття себе*. Це означає визнання себе та безумовну любов до себе такому, який я є, відношення до себе як до особистості, гідної поваги, віру в себе та свої можливості, довіра власній природі, своєму організмові.

Останнє варто підкреслити особливо, тому що у даному випадку довіра до себе не означає лише віру в можливість свідомого «Я», але також розуміння того, що цілісний організм може бути, і часто є, мудрішим, ніж його свідомість. *Відкритість внутрішньому досвідові переживань*. Сильна і зріла особистість вільна від впливу захистів, що сама спотворює, і здатна прислухатися до своєї внутрішньої реальності, ставитися до неї, як до гідного довіри і «жити сьогоднішнім». *Розуміння себе*, це точне, повне і глибоке уявлення про себе і свій актуальний стан, здатність побачити і почути себе

справжнього, адекватна і гнучка «Я»-концепція, чуттєва до актуальних змін і асимілюючий новий досвід, зближення «Я»-реального і «Я»-ідеального.

Відповідальна воля. Це означає, насамперед, відповідальність за здійснення свого життя саме як своєї, усвідомлення і прийняття своєї волі, за те, щоб залишитися вірним собі. *Цілісність.* Збереження і захист цілісності внутрішнього світу і самої особистості, чим людина володіє споконвічно.

Наростаючі індивідуалізованість та диференційованість не повинні приводити до втрати внутрішньої єдності людини, до втрати конгруентності, до розривів або диспропорцій, наприклад, між розумом і почуттями, «Я»-реальним і «Я»-ідеальним, між особистістю й організмом.

Динамічність. Внутрішньоособистісна єдність і погодженість не означають відсталість і завершеність. Напроти, особистість існує в постійному, безперервному процесі змін. Тому, найважливіший критерій особистісного зростання – динамічність, гнучкість, відкритість змінам і здатність, зберігаючи свою ідентичність, розвиватися через дозвіл актуальних протиріч і проблем, постійно «бути в процесі».

До *інтерперсональних* критеріїв особистісного зростання вчений відносить: *Прийняття інших.* Особистість можна вважати зрілою у тій мірі, у якій вона здатна до прийняття інших людей такими, які вони є, до поваги їхньої своєрідності і права бути собою, до визнання їх безумовною цінністю і довіри до них. *Розуміння інших.* Зріла особистість відрізняється свободою від забобонів і стереотипів, здатністю до адекватного, повного і диференційованого сприйняття навколишньої дійсності і, особливо, інших людей. Тому найважливіший критерій особистісного зростання – готовність вступати в контакт на основі глибокого і тонкого розуміння і співпереживання, емпатії.

Соціалізованість. Особистісне зростання веде до усе більш ефективного прояву фундаментального прагнення людини – до конструктивних соціальних взаємин. Людина в контактах з іншими стає усе більш відкритою, але при цьому – більш реалістичною, гнучкою, здатною

компетентно дозволяти міжособистісні протиріччя і жити з іншими людьми в максимально можливій гармонії.

Творча адаптивність. Найважливіша якість зрілої особистості – готовність змела і відкрито зустрічати життєві проблеми і справлятися з ними, не спрощуючи, а виявляючи «творчу адаптацію до новизни конкретного моменту» і «уміння виразити і використовувати всі потенційні внутрішні можливості» [25].

Особистісне зростання передбачає якісні зміни, що відбуваються в особистості в процесі професійного самовизначення. Професійне самовизначення вимагає від особистості старшокласника вміння аналізувати свої можливості, активізувати свій майбутній розвиток, формувати образ професійного Я, прогнозувати індивідуальний стиль професійної діяльності, окреслювати для себе професійні перспективи та шляхи їх досягнення. В процесі професійного самовизначення старшокласники займаються самопізнанням, самооцінюванням та саморозвитком власних можливостей та ціннісних орієнтацій. Їх дії спрямовані на розуміння ступеня відповідності власних особистісних особливостей щодо вимог майбутньої професійної діяльності. Професійне самовизначення складається з самопізнання (усвідомлення власних інтересів, схильностей, особливостей свого характеру та темпераменту), самооцінювання (порівняння результатів самопізнання з наявними уявленнями про професійні вимоги щодо обраної професії), та саморозвитку (цілеспрямоване самоформування в собі властивостей, необхідних для успішного виконання майбутньої професійної діяльності).

Включаючи в себе розвиток самосвідомості, формування системи ціннісних орієнтацій, побудову еталонів у вигляді ідеального професійного «Я», моделювання свого майбутнього, процес професійного самовизначення є чинником особистісного зростання.

Отже, узагальнюючи наведенні положення психологічних теорій, можна зробити висновки, що особистісне зростання – це якісні зміни, які відбуваються в особистості старшокласників, що відображують рух до їх

сутності, а саме розкриттю власного потенціалу та самореалізації у майбутній професії.

Основою професійного самовизначення є самопізнання та об'єктивна самооцінка індивідуальних особливостей, співставлення своїх професійно важливих якостей та можливостей з вимогами професій та вимогами сучасного ринку праці. Самопізнання як умова професійного самовизначення та особистісного зростання старшокласників виступає складовою когнітивно-рефлексивного компоненту процесуальної моделі цілеспрямованого професійного самовизначення.

Самопізнання – це вивчення та дослідження особистістю власних фізичних та психічних особливостей, осмислення самої себе. Процес самопізнання починається з самого раннього віку та триває протягом усього життя. Воно формується поступово як відображення зовнішнього, так і пізнання свого внутрішнього світу (Н. А. Побірченко, О. П. Сергієнкова, І. В. Усольцева).

До основних шляхів самопізнання належать: 1) самоспостереження; 2) самоаналіз (аналіз власної діяльності та поведінки на основі порівняння з іншими людьми); 3) самозвіт або саморефлексія (внутрішній звіт перед самим собою).

Самопізнання тісно пов'язане з таким поняттям, як самооцінка особистості. Особистість використовує три можливості для здійснення самооцінки: 1) розуміння себе (пошук знань про себе); 2) підвищення особистісної значущості (пошук позитивних знань про себе); 3) самоперевірка (співвіднесення власних знань про себе з оцінками інших).

Рівень самооцінки пов'язано із задоволенням чи незадоволенням особистості собою, своєю діяльністю. При цьому адекватна самооцінка співпадає з реальними можливостями особистості; завищена або занижена самооцінка викривлює уявлення особистості про себе. Самооцінка особистості визначається за такою формулою: успіх поділений на рівень домагань. Потрібно визначити не лише реальний рівень розвитку особистості

старшокласників, а й їх потенційні можливості зростання, прогнозувати перспективу. Самопізнання допомагає старшокласникам розібратися у власних можливостях, визначити свої слабкі та сильні сторони, намітити шляхи вдосконалення сильних сторін, визначити та сформувані професійно важливі цінності, змоделювати образ професійного «Я».

Самоспостереження є однією з умов самопізнання учнів з метою сприяння професійному самовизначенню, складає один з найважливіших складових компонентів професійного самовизначення старшокласників. На цьому етапі варто вивчити характерні риси особистості: ціннісні орієнтації, інтереси, потреби, схильності, здібності, професійну спрямованість, мотиви вибору професії, професійні наміри тощо.

Одним з основних механізмів самопізнання є саморефлексія. У якісному розвитку рефлексивного аналізу, що лежить в основі утворення рефлексивних очікувань, спостерігаються наступні вікові зміни:

1) Рефлексивний аналіз стосується в основному окремих вчинків дитини (9-12 років), причому навіть у такій формі він виявляється лише в незначній частині дітей.

2) Рефлексивний аналіз стосується характеру самої людини.

Починаючи з 12-13 років, основним у рефлексивному аналізі стають дослідження свого характеру, особливостей своєї особистості.

3) Рефлексивний аналіз проводиться із самопристрастю, спостерігається сплеск самокритичності, у результаті чого виявляються власні негативні риси характеру, афективні переживання з приводу власних негативних рис (13-14 років).

4) Рефлексивний аналіз стосується характеру людини, особливостей спілкування (15-16 років). При тому самокритичність відходить на задній план, відношення до себе спокійне та доброзичливе. При переході від підліткового до раннього юнацького віку особистісна рефлексія втрачає афективне забарвлення стосовно «Я» і проходить на більш спокійному емоційному тлі.

Глибина і інтенсивність юнацької рефлексії залежать від багатьох соціальних (соціальне походження і середовище, рівень утворення), індивідуально-типологічних (ступінь інтраверсії-екстраверсії) і біографічних (умови сімейного виховання, відносини з однолітками) факторів, співвідношення яких ще не достатньо вивчено.

Розвиток ціннісних орієнтацій зростання як складова ціннісно-смыслового компоненту процесуальної моделі цілеспрямованого професійного самовизначення старшокласників

Розвиток самосвідомості старшокласників у процесі професійного самовизначення (становлення системи цінностей).

Терміни «самосвідомість», «уявлення про себе» застосовуються для опису когнітивної сторони самосвідомості, знання людини про себе.

Емоційна сторона самосвідомості описується за допомогою термінів «відношення до себе» та «самооцінка». «Образ-Я» розглядається, як структурне утворення самосвідомості, свого роду як підсумок нерозривної діяльності трьох його сторін – когнітивної, емоційної та регуляційної [34].

На думку В. В. Столина самосвідомість здійснюється на трьох рівнях: це відображення суб'єкта в системі його органічної активності, у системі його колективної предметної діяльності, його відносинах в системі особистісного розвитку, що пов'язано з множинністю його діяльностей [40].

У. Джемс першим із психологів почав розробляти проблематику «Я-концепції». Глобальне, особистісне «Я» (self) він розглядав як подвійне творення у якому поєднуються «Я»-свідомість (I) і «Я», як об'єкт (Me) [13].

Це дві сторони однієї цілісності, які існують одночасно. Одна з них являє собою чистий досвід («Я»-обізнане), а інша зміст цього досвіду («Я» як об'єкт). На думку У. Джемса «Я» як об'єкт – це все те, що людина може назвати своїм. В цій області У. Джемс виділяє чотири складові і розташовує їх у порядку значущості: духовне «Я», матеріальне «Я», соціальне «Я», фізичне «Я». Відповідно до постулату У. Джемса наша самооцінка залежить від того, ким ми хотіли б стати, яке положення хотіли б зайняти у цьому світі.

Це служить точкою відліку в оцінці нами власних успіхів або невдач [22, с. 25].

У теорії Е. Еріксона проблематика «Я-концепції» розглядається крізь призму его-ідентичності, що виникає на біологічній основі, як продукт певної культури. Формування ідентичності («Я»-процес) служить основою постійного розширення самосвідомості і самопізнання. Е. Еріксон розглядає розвиток особистості, її самосвідомість як послідовну зміну стадій, що мають свої особливості [12, с. 517].

Проте Е. Еріксон вважає, що цей процес протікає в основному у сфері несвідомого. Він критикує такі поняття як «самоконцептуалізація», «самооцінка», «образ Я», вважаючи їх статичними, тоді як на його думку, головною межею цих утворень є динамізм, бо ідентичність ніколи не досягає завершеності, не є чимось незмінним, що може бути потім використане, як готовий інструмент особистості. Формування ідентичності «Я», це процес, що нагадує швидше самоактуалізацію за К. Роджерсом, характеризується динамізмом уявлень про себе, які служать основою постійного розширення самосвідомості та самопізнання.

К. Роджерс розуміє під «Я-концепцією» сприйняття людиною самої себе, механізм регулюючий та інтегруючий поведінку індивіда. Він розглядає самосвідомість з погляду розвитку у людини позитивного самосприйняття [5].

Найбільший інтерес у вітчизняних психологів викликає проблема виникнення самосвідомості, її структура та рівнева організація. І. І. Чеснокова пропонує розрізняти рівні самосвідомості за критеріями у яких відбувається співвідношення знань про себе. На першому рівні таке співвідношення відбувається в рамках самоствавлення «Я» і «іншої людини».

Спочатку певна якість приймається і аналізується у іншій людині, а потім переноситься на себе. Відповідними внутрішніми прийомами самосвідомості є переважно самосприйняття і самопостереження. На другому рівні співвіднесення знань про себе відбувається в процесі

аутокомунікації, тобто в рамках «Я і Я». Людина оперує уже готовими знаннями про себе, одержаними у різний час, у різних ситуаціях. Як специфічний внутрішній прийом самосвідомості визначається самоаналіз і самоосмислення. На даному рівні людина співставляє свою поведінку з тією мотивацією, яку вона реалізує. Вищого розвитку самосвідомість на другому рівні досягає при формуванні життєвих планів і цілей, своєї суспільної цінності, власної гідності [7].

І. С. Кон інакше формулює рівневу концепцію образу «Я». Образ «Я» розуміється як установча система з її компонентним складом: когнітивним, афективним і поведінковим, що є похідним від перших двох. Нижній рівень образу «Я» складають «неусвідомлені, представлені тільки в переживанні установки, що традиційно асоціюються в психології з «самопочуттям» та емоційним відношенням до себе; вище розташовано усвідомлення і самооцінку окремих властивостей та якостей; потім ці самооцінки складаються у відносно цілісний образ; і саме цей образ «Я» вписується у загальну систему ціннісних орієнтацій особистості, пов'язаних з усвідомленням його цілей своєї життєдіяльності і засобів, необхідних для досягнення цих цілей [9].

На думку В. В. Століна, самосвідомість здійснюється на трьох рівнях: це віддзеркалення суб'єкта в системі його органічної *активності*, в системі його колективної *предметної діяльності* в системі його *особистісного розвитку*, пов'язаного з множинністю його діяльностей [25].

У психологічному словнику за редакцією В. В. Сиявського поняття самосвідомість визначається у такий спосіб: «самосвідомість – це система психічних механізмів, що пов'язана з усвідомленням людиною себе самої як особистості, своєї діяльності як члена суспільства, стосунків з іншими людьми, рис характеру, здібностей, власних дій та вчинків, їх мотивів, цілей, моральних, фізичних властивостей тощо» [27, с. 219].

Періодом виникнення свідомого «Я», як зазначає І. С. Кон, здавна вважається підлітковий та юнацький вік. Розвиток самосвідомості

центральний психічний процес перехідного віку. Практично усі вітчизняні психологи називають цей вік критичним періодом формування самосвідомості [9].

Розвиток самосвідомості у ранньому юнацькому віці продовжується після підліткового: приблизно в 11 років у підлітка виникає інтерес до власного внутрішнього світу, потім відзначається поступове ускладнення і поглиблення самопізнання, одночасно відбувається посилення його диференційованості й узагальненості, що приводить у ранньому юнацькому віці (15-16 років) до становлення стійкого уявлення про самого себе, Я-концепції; до 16-17 років виникає особливе особистісне новоутворення, що у психологічній літературі позначається терміном «самовизначення».

Найцінніше психологічне надбання даного періоду, це відкриття свого внутрішнього світу. Для юнака єдиною реальністю, що усвідомлюється, є зовнішній світ, куди він проектує і свої мрії.

Розвиток самосвідомості як будь-яке складне психічне новоутворення, проходить ряд стадій, що змінюють одна одну. З цього погляду ранній юнацький вік можна охарактеризувати як початок формування нового рівня самосвідомості, як період розвитку і поглиблення інтегративних якостей.

Інтенсивний розвиток самосвідомості здійснюється в юнацькому віці. Його специфічні риси – підвищення значимості для формування Я-концепції системи власних цінностей та посилення особистісного, психологічного, динамічного аспекту сприйняття – дозволяють оцінювати його як рівень, характерний для зрілої особистості.

Становлення нового рівня самосвідомості в ранній юності йде по напрямках, виділеними ще Л. С. Виготським, – інтегруванню образу самого себе, «переміщення» його «ззовні в середину» [38].

1.3. Вивчення впливу цілеспрямованого професійного самовизначення на особистісне зростання саршокласників

Професійне самовизначення у зовнішньому плані ми розглядаємо як низку умов та заходів щодо оптимізації процесу вибору майбутньої професії старшокласниками. Професійне самовизначення у внутрішньому плані ми розглядаємо як індивідуальну можливість старшокласників у виборі видів діяльності у відповідності до їх індивідуально-типологічної сфери, інтересів, уподобань, цінностей, здібностей тощо.

Професійне самовизначення старшокласників, це спеціально організований процес, ефективність якого визначається особливостями організації профорієнтаційної роботи у навчальному закладі. Важливим аспектом є не кількість проведених профорієнтаційних заходів, а якість виконання тих чи інших професійно спрямованих заходів. Показником ефективності виступає рівень засвоєння та готовність використання отриманих інструментів у процесі професійного самовизначення старшокласників.

Визначені нами критерії та показники свідчать про те, що формування готовності до професійного самовизначення передбачає реалізацію особистісно-орієнтованого підходу, за якого забезпечується розвиток інтелектуальної, ціннісної, мотиваційної, поведінкової та інших сфер особистості старшокласників.

Компонентами професійного самовизначення виступають: когнітивно-рефлексивний, ціннісно-смісловий, поведінково-моделюючий. У процесі дослідження було визначено три рівні сформованості структурних компонентів цілеспрямованого професійного самовизначення: високий, середній та низький. Високий рівень розвитку когнітивно-рефлексивного компоненту передбачає залучення старшокласників до активного самопізнання, результатом якого є ґрунтовні знання власних індивідуально-

типологічних особливостей, розуміння сильних сторін та способів їх вдалого використання, постійна зацікавленість тематикою вибору професії.

Високий рівень розвитку ціннісно-сміслового компоненту засвідчує сформованість у старшокласників цінностей праці, цінностей особистісного та професійного зростання, наявність стійкого прагнення до самовдосконалення.

Високий рівень розвитку поведінково-моделюючого компоненту передбачає усвідомлення старшокласниками відповідальності за вибір майбутньої професії, здатність приймати обґрунтовані рішення, готовність до моделювання професійного «Я».

Психологічними детермінантами розвитку компонентів цілеспрямованого професійного самовизначення виступають процеси самопізнання, формування професійно-ціннісних орієнтацій, створення образу професійного «Я». Вплив професійного самовизначення на особистісне зростання старшокласників відбувається за рахунок розвитку компонентів особистісного зростання: інтелектуально-креативного, критерієм сформованості якого є прийняття себе (показниками виступають саморозуміння, самоцінність, аутосимпатія); мотиваційно-активізуючого компоненту, критерієм сформованості якого є прийняття цінностей зростання (показниками виступають мотивація до змін, самовдосконалення, вихід із зони комфорту); регуляційно-вольового компоненту, який спирається на критерій свідомої регуляції поведінки (показниками є свобода вибору, прийняття рішення, цілісність поведінки).

До методів професійного самовизначення віднесено метод самопізнання старшокласниками власних індивідуально-типологічних особливостей; метод діагностики та самодіагностики (спостереження, бесіда, анкетування, тестування учнів) у процесі професійного самовизначення; метод моделювання професійного «Я» старшокласників; метод створення профорієнтаційного простору, у якому відбувається цілеспрямоване професійне самовизначення старшокласників.

Детально представим психолого-розвивальні методи та підходи професійного самовизначення:

- метод самопізнання старшокласниками власних індивідуально-типологічних особливостей;
- метод діагностики та самодіагностики (спостереження, бесіда, анкетування, тестування учнів) у процесі професійного самовизначення;
- метод моделювання професійного «Я» старшокласників;
- метод створення профорієнтаційного простору, застосування якого дає змогу залучати учнів, практичних психологів, соціальних педагогів, батьків здійснювати самостійні спостереження за результатами професійного самовизначення старшокласників.

Комплексний підхід до проблеми професійного самовизначення старшокласників сприяє розкриттю їх актуальних та розвитку потенційних можливостей. Особистість старшокласників усвідомлює новий рівень сприйняття себе і оточуючих. Їх погляди на вибір професії стають реалістичними, підвищується відповідальність за результативність професійного самовизначення, поглиблюється самоприйняття себе як суб'єкта майбутньої професійної діяльності.

Професійне самовизначення старшокласників виступає чинником особистісного зростання старшокласників завдяки використанню таких методів як самопізнання, саморефлексії, проектування.

Основою професійного самовизначення є самопізнання та об'єктивна самооцінка індивідуальних особливостей, співставлення своїх професійно важливих якостей та можливостей з вимогами професій та вимогами сучасного ринку праці. Самопізнання як умова професійного самовизначення та особистісного зростання старшокласників виступає складовою когнітивно-рефлексивного компоненту процесуальної моделі цілеспрямованого професійного самовизначення.

Самопізнання – це вивчення та дослідження особистістю власних фізичних та психічних особливостей, осмислення самої себе. Процес

самопізнання починається з самого раннього віку та триває протягом усього життя. Воно формується поступово як відображення зовнішнього, так і пізнання свого внутрішнього світу (Н. А. Побірченко, О. П. Сергієнкова, І. В. Усольцева).

До основних шляхів самопізнання належать: 1) самоспостереження; 2) самоаналіз (аналіз власної діяльності та поведінки на основі порівняння з іншими людьми); 3) самозвіт або саморефлексія (внутрішній звіт перед самим собою).

Самопізнання тісно пов'язане з таким поняттям, як самооцінка особистості. Особистість використовує три можливості для здійснення самооцінки: 1) розуміння себе (пошук знань про себе); 2) підвищення особистісної значущості (пошук позитивних знань про себе); 3) самоперевірка (співвіднесення власних знань про себе з оцінками інших).

Рівень самооцінки пов'язано із задоволенням чи незадоволенням особистості собою, своєю діяльністю. При цьому адекватна самооцінка співпадає з реальними можливостями особистості; завищена або занижена самооцінка викривлює уявлення особистості про себе. Самооцінка особистості визначається за такою формулою: успіх поділений на рівень домагань. Потрібно визначити не лише реальний рівень розвитку особистості старшокласників, а й їх потенційні можливості зростання, прогнозувати перспективу. Самопізнання допомагає старшокласникам розібратися у власних можливостях, визначити свої слабкі та сильні сторони, намітити шляхи вдосконалення сильних сторін, визначити та сформулювати професійно важливі цінності, змоделювати образ професійного «Я».

Самоспостереження є однією з умов самопізнання учнів з метою сприяння професійному самовизначенню, складає один з найважливіших складових компонентів професійного самовизначення старшокласників. На цьому етапі варто вивчити характерні риси особистості: ціннісні орієнтації, інтереси, потреби, схильності, здібності, професійну спрямованість, мотиви вибору професії, професійні наміри тощо.

Одним з основних механізмів самопізнання є саморефлексія. У якісному розвитку рефлексивного аналізу, що лежить в основі утворення рефлексивних очікувань, спостерігаються наступні вікові зміни:

1) Рефлексивний аналіз стосується в основному окремих вчинків дитини (9-12 років), причому навіть у такій формі він виявляється лише в незначній частині дітей.

2) Рефлексивний аналіз стосується характеру самої людини. Починаючи з 12-13 років, основним у рефлексивному аналізі стають дослідження свого характеру, особливостей своєї особистості.

3) Рефлексивний аналіз проводиться із самопристрастю, спостерігається сплеск самокритичності, у результаті чого виявляються власні негативні риси характеру, афективні переживання з приводу власних негативних рис (13-14 років).

4) Рефлексивний аналіз стосується характеру людини, особливостей спілкування (15-16 років). При тому самокритичність відходить на задній план, відношення до себе спокійне та доброзичливе. При переході від підліткового до раннього юнацького віку особистісна рефлексія втрачає афективне забарвлення стосовно «Я» і проходить на більш спокійному емоційному тлі.

Розвиток ціннісних орієнтацій зростання як складова ціннісно-сміслового компоненту процесуальної моделі цілеспрямованого професійного самовизначення старшокласників.

Розвиток самосвідомості старшокласників у процесі професійного самовизначення (становлення системи цінностей).

Терміни «самосвідомість», «уявлення про себе» застосовуються для опису когнітивної сторони самосвідомості, знання людини про себе.

Емоційна сторона самосвідомості описується за допомогою термінів «відношення до себе» та «самооцінка». «Образ-Я» розглядається, як структурне утворення самосвідомості, свого роду як підсумок нерозривної діяльності трьох його сторін – когнітивної, емоційної та регуляційної [250].

У теорії Е. Еріксона проблематика «Я-концепції» розглядається крізь призму еґо-ідентичності, що виникає на біологічній основі, як продукт певної культури. Формування ідентичності («Я»-процес) служить основою постійного розширення самосвідомості і самопізнання. Е. Еріксон розглядає розвиток особистості, її самосвідомість як послідовну зміну стадій, що мають свої особливості [22, с. 517].

Проте Е. Еріксон вважає, що цей процес протікає в основному у сфері несвідомого. Він критикує такі поняття як «самоконцептуалізація», «самооцінка», «образ Я», вважаючи їх статичними, тоді як на його думку, головною межею цих утворень є динамізм, бо ідентичність ніколи не досягає завершеності, не є чимось незмінним, що може бути потім використане, як готовий інструмент особистості. Формування ідентичності «Я», це процес, що нагадує швидше самоактуалізацію за К. Роджерсом, характеризується динамізмом уявлень про себе, які служать основою постійного розширення самосвідомості та самопізнання.

К. Роджерс розуміє під «Я-концепцією» сприйняття людиною самої себе, механізм регулюючий та інтегруючий поведінку індивіда. Він розглядає самосвідомість з погляду розвитку у людини позитивного самосприйняття [22].

І. С. Кон інакше формулює рівневу концепцію образу «Я». Образ «Я» розуміється як установча система з її компонентним складом: когнітивним, афективним і поведінковим, що є похідним від перших двох. Нижній рівень образу «Я» складають «неусвідомлені, представлені тільки в переживанні установки, що традиційно асоціюються в психології з «самопочуттям» та емоційним відношенням до себе; вище розташовано усвідомлення і самооцінку окремих властивостей та якостей; потім ці самооцінки складаються у відносно цілісний образ; і саме цей образ «Я» вписується загальну систему ціннісних орієнтацій особистості, пов'язаних з усвідомленням його цілей своєї життєдіяльності і засобів, необхідних для досягнення цих цілей [9].

На думку В. В. Століна, самосвідомість здійснюється на трьох рівнях: це віддзеркалення суб'єкта в системі його органічної активності, в системі його колективної предметної діяльності в системі його особистісного розвитку, пов'язаного з множинністю його діяльностей [20].

Періодом виникнення свідомого «Я», як зазначає І. С. Кон, здавна вважається підлітковий та юнацький вік. Розвиток самосвідомості центральний психічний процес перехідного віку. Практично усі вітчизняні психологи називають цей вік критичним періодом формування самосвідомості [8].

Розвиток самосвідомості у ранньому юнацькому віці продовжується після підліткового: приблизно в 11 років у підлітка виникає інтерес до власного внутрішнього світу, потім відзначається поступове ускладнення і поглиблення самопізнання, одночасно відбувається посилення його диференційованості й узагальненості, що приводить у ранньому юнацькому віці (15-16 років) до становлення стійкого уявлення про самого себе, Я-концепції; до 16-17 років виникає особливе особистісне новоутворення, що у психологічній літературі позначається терміном «самовизначення».

Найцінніше психологічне надбання даного періоду, це відкриття свого внутрішнього світу. Для юнака єдиною реальністю, що усвідомлюється, є зовнішній світ, куди він проектує і свої мрії.

Розвиток самосвідомості як будь-яке складне психічне новоутворення, проходить ряд стадій, що змінюють одна одну. З цього погляду ранній юнацький вік можна охарактеризувати як початок формування нового рівня самосвідомості, як період розвитку і поглиблення інтегративних якостей.

Інтенсивний розвиток самосвідомості здійснюється в юнацькому віці. Його специфічні риси – підвищення значимості для формування Я-концепції системи власних цінностей та посилення особистісного, психологічного, динамічного аспекту сприйняття – дозволяють оцінювати його як рівень, характерний для зрілої особистості.

Становлення нового рівня самосвідомості в ранній юності йде по напрямках, виділеними ще Л. С. Виготським, – інтегруванню образу самого себе, «переміщення» його «ззовні в середину» [38].

У період переходу від підліткового до раннього юнацького віку в рамках становлення нового рівня самосвідомості іде й розвиток нового рівня відношення до себе. Одним з центральних моментів тут є зміна основ для критеріїв оцінки самого себе, свого «Я» – вони змінюються «ззовні у середину», здобуваючи якісно інші форми, порівняно з критеріями оцінки людиною інших людей. Перехід від приватних самооцінок до загальної, цілісної (зміна основ) створює умови для формування в справжньому змісті слова власного відношення до себе, досить автономного від відношення й оцінок навколишніх, часток успіхів і невдач, усякого роду ситуативних впливів тощо. Важливо відзначити, що оцінка окремих якостей, сторін особистості відіграє в такому власному відношенні до себе підлеглу роль, а ведучої виявляється деяке загальне, цілісне «прийняття себе», «самоповага».

Саме в ранній юності (15-17 років) на основі вироблення власної системи цінностей формується емоційно-ціннісне ставлення до себе, тобто «оперативна самооцінка» починає ґрунтуватися на відповідності поведінки, власних поглядів і переконань, результатів діяльності.

У 15-16 років особливо сильно актуалізується проблема розбіжності Я-реального та Я-ідеального. На думку І. С. Кона ця розбіжність цілком нормальний, природний наслідок когнітивного розвитку. Розбіжність Я-реального та Я-ідеального образів – функція не тільки віку, але й інтелекту. В інтелектуально розвинених юнаків розбіжність між реальним Я і ідеальним Я, тобто між тими властивостями, що індивід собі приписує, і тими, якими він хотів би володіти, значно більше, ніж у їх однолітків із середніми інтелектуальними здібностями [41].

Одним з важливих показників поведінкової складової Я-концепції служить динаміка рівня домагань під впливом успіху або неуспіху при виконанні завдань різного ступеня складності. Рівень домагань розглядається

як породжуваний двома суперечливими тенденціями: з одного боку, підтримувати своє «Я», самооцінку на максимально високому рівні, з іншого, знижувати свої домагання, щоб уникнути невдачі, і тим самим не нанести збитку самооцінці.

Дуже важливою інстанцією самосвідомості, яка закладається в ранній юності, є самоповага. Це поняття багатовимірне, воно передбачає задоволеність собою, прийняття себе, почуття гідності, позитивне ставлення до себе, погодженість реального та ідеального Я.

Таким чином, самосвідомість у юнацькому віці здобуває якісно-специфічний характер. Це пов'язано з необхідністю оцінювати якості своєї особистості з урахуванням конкретних життєвих прагнень, у зв'язку з вирішенням задачі професійного самовизначення.

Як зазначає О. В. Мельник, професійне самовизначення потребує формування у старшокласників професійної перспективи – розгорнутих у часі життєвих планів, спрямованих на вибір професії, вміння визначити далекі та близькі професійні цілі, розробляти шляхи їх досягнення, враховувати помилки та можливі перешкоди на своєму професійному шляху. Це свідчить про певний рівень їх самостійності та незалежності від зовнішнього впливу [13].

Отже, основною метою професійного самовизначення є можливість спроектувати своє майбутнє та сформувати необхідні ресурси для здійснення свідомого професійного вибору.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЯК ЧИННИКА ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

2.1. Організація та методи дослідження особливостей професійного самовизначення старшокласників

Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Кам'янського закладу загальної середньої освіти №2 з поглибленим вивченням окремих предметів, Комунального закладу «Кам'янський ліцей №1 Кам'янської міської ради Черкаської області. Основну вибірку склали 50 учнів (10–11 класів).

Представимо психодіагностичний інструментарій та доцільність його використання для отримання діагностичних даних рівнів сформованості компонентів професійного самовизначення та особистісного зростання старшокласників.

Детально зупинимося на характеристиках діагностичних методик, які ми використовували для виявлення рівня сформованості компонентів професійного самовизначення старшокласників. У змісті *когнітивно-рефлексивного компоненту* професійного самовизначення старшокласників ми досліджували наступні показники: *саморозуміння старшокласників* (від розуміння себе до нерозуміння); *самоствавлення* (від прийняття себе до неприйняття себе); *ставлення до професійного майбутнього* (від прийняття відповідальності на себе до звинувачення інших). Психодіагностичний інструментарій було підібрано у відповідності до поставленої мети дослідження. Процес діагностики самопізнання супроводжувався наступними методиками: Методика «Готовність до саморозвитку», авт. В. Павлов; Тест-опитувальник САМОАЛ, авт. О. Лазукін; Диференціально-діагностичний опитувальник (ДДО), авт. Є. Клімов; Методика «Якорі

кар'єри», авт. Е. Шейн; Тест «Сенсожиттєві орієнтації» СЖО, адапт. Д. Леонтєв.

Для визначення рівня сформованості когнітивно-рефлексивного компоненту, зокрема його критерію самопізнання, нами використовувалася шкала «Хочу знати себе» з діагностичної методики «Готовність до саморозвитку», авт. В. Павлов. Особливу цінність представляли наступні твердження методики: «У мене часто з'являється бажання більше дізнатися про себе», «У мене немає бажання дізнатися про свої мінуси та плюси», «Мої якості та вміння відповідають вимогам обраної професії». Відповіді на запитання методики допомогли старшокласникам краще зрозуміти власну готовність до самопізнання. Шкали опитувальника САМОАЛ, авт. О. Лазукіна: «Потреба у пізнанні», «Погляд на природу людини», «Саморозуміння», «Спонтанність» допомогли визначити домінування позитивного / негативного самоствавлення старшокласників. Анкета виявлення рівнів сформованості професійного самовизначення старшокласників (перший блок питань) забезпечує отримання додаткової діагностичної інформації щодо сформованості когнітивно-рефлексивного компоненту професійного самовизначення старшокласників.

Визначити цінність якісних змін старшокласників допомагає методика В. Павлова «Готовність до саморозвитку». Готовність до змін можна виявити за допомогою шкали «Можу змінюватись», особливо цікавими є наступні твердження: «У мене нема необхідності змінюватись», «Я хочу краще та ефективніше працювати», «Мені важко самостійно домогтися задуманого і виховати себе», «У будь-якій справі я не боюсь помилок і невдач». Аналізуючи власні відповіді, старшокласники переосмислюють своє ставлення до саморозвитку та самовдосконалення.

Більш розширеною методикою, що виявляє життєві орієнтації старшокласників є тест «Сенсожиттєві орієнтації» (СЖО) в адаптації Д. Леонтєва. Бали за шкалою «Цілі в житті» характеризують наявність або відсутність в житті випробуваного цілей у майбутньому, які надають життю

осмисленість, спрямованість та часову перспективу; шкала «Задоволеність життям» збігається з теорією, що сенс життя полягає в тому, щоб жити цікаво, емоційно насичено та наповнено змістом; шкала «Результативність» відображає осмисленість та продуктивність прожитого періоду; шкала «Я – господар життя» виявляє готовність особистості побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями та уявленнями про його сенс; шкала «Керованість життям» виявляє здатність особистості керувати своїм життям, приймати рішення та втілювати їх у життя.

Рівень сформованості поведінково-моделюючого компоненту діагностувався за допомогою методик, які доцільні у створенні образу професійного «Я». Для діагностики професійних уподобань старшокласників було використано «Диференціально-діагностичний опитувальник» (ДДО), авт. Є. О. Клімов. Методика дозволяє з'ясувати професійну спрямованість особистості на основі аналізу уподобань різних видів діяльності. В основу цієї методики покладено схему класифікації професій, у відповідності до предмету праці: «людина-природа», «людина-техніка», «людина-людина», «людина-знакова система», «людина-природа». Методика складається з двадцяти тверджень, що мають два варіанти відповіді. Старшокласникам пропонується вибрати той варіант, який найбільше відповідає їх власним уподобанням. Хибних відповідей не існує. Відповіді заносяться у спеціально розроблений бланк, який дозволяє швидко та самостійно зробити аналіз опитування, визначити професійні сфери до яких є схильність та інтерес.

Для виявлення переваг у виборі професійного шляху та побудови кар'єри ми використовували методику «Якорі кар'єри» Е. Шейна, яка містить 41 твердження. Кожне твердження відповідно до власних переконань потрібно оцінити за десятибальною шкалою, де 1 – це найменший показник, а 10 найбільший. Після обробки результатів ми маємо достовірну інформацію про вираженість у особистості тієї чи іншої кар'єрної орієнтації.

У методиці виділяються такі кар'єрні орієнтації: професійна компетентність, менеджмент, автономія (незалежність), стабільність місця роботи, стабільність місця проживання, служіння, виклик, інтеграція стилів життя, підприємливість.

Нами було підбрано такі методики, за яким старшокласники могли самостійно, або за допомоги практичного психолога здійснювати обробку та аналіз результатів самодіагностики. Спеціально для цього бланки відповідей до зазначених вище методик було вдосконалено з метою зручності їх використання старшокласниками. Учні мали можливість одразу бачити результати власного діагностичного обстеження. Такий прийом значно підсилював ефект зацікавлення старшокласників, сприяв готовності учнів до свідомого професійного самовизначення.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей професійного самовизначення старшокласників

Досягаючи періоду старшого шкільного віку, особистість вже оволодіває певною системою знань, цінностей та правил вибору професії.

Нашим завдання є визначити рівень сформованості готовності старшокласників до професійного самовизначення. Саме засвоєння знань про актуальні професії ринку праці, набуття здатності до оцінювання та самооцінювання власних можливостей та співвіднесення їх з вимогами професії, а також здатність (звичка) планувати своє майбутнє стає підґрунтям розвитку самосвідомості старшокласників, формування їх ціннісно-сміслової сфери, створення уявної перспективи майбутньої діяльності. За час навчання в школі старшокласники намагаються набутти нових ключових компетенцій, які у майбутньому будуть сприяти їх самореалізації у професійному житті.

Така робота над собою спонукає старшокласників до активних дій щодо особистісного та професійного самовизначення.

Отже, керуючись активною та зацікавленою позицією старшокласники починають здійснювати самостійні вибори відносно предметів оточуючого світу, участі у подіях, прийняття рольових позицій, ставлення до інших і до себе. Самостійні вибори старшокласників зменшують вплив зовнішнього контролю, місце якого у структурі самосвідомості займає самоконтроль.

Як відомо, сучасне життя старшокласників наповнено багатим арсеналом заохочень та професійних виборів, можливостей здійснити правильний вибір, вміння обрати належну життєву стратегію, прагнення розібратися у сенсі життя, здатності побудувати плани на майбутнє.

Психодіагностичний інструментарій було обрано у відповідності до поставленої мети дослідження. Важливою діагностичною методикою є для нас експрес-методика «Готовність до саморозвитку» В. В. Павлова, методика дозволяє виявити рівень бажання старшокласників знати себе та готовність змінюватися. Результати діагностики можна побачити у таблиці (табл. 2.1).

Результати, що ми отримали за методикою засвідчують, що їх рівень готовності до саморозвитку знаходиться на середньому та трохи нижче середнього. Мета зазначеної діагностичної методики полягає у визначенні ступеня психологічної готовності учня до розвитку власних здібностей та набуття нових знань про себе. Особливо показовими щодо готовності до якісних змін є наступні твердження: «У мене часто з'являється бажання більше дізнатися про себе», «Я хочу краще та ефективніше працювати», «Явмію примусити себе, коли потрібно», «У будь-якій справі я не боюся невдач і помилок».

Таблиця 2.1

Показники готовності до саморозвитку

№	Рівні готовності до саморозвитку	Загальна вибірка, n – 50			
		Хочу знати себе		Готовий змінюватись	
		<i>К-ть осіб</i>	<i>(%)</i>	<i>К-ть осіб</i>	<i>(%)</i>
1.	Високий рівень 6-7 балів	12	24	15	30
2.	Середній рівень 4-5 балів	30	60	25	50

3.	Низький рівень 1-3 бали	8	16	10	20
----	----------------------------	---	----	----	----

Згідно таблиці, старшокласники хочуть перемін (30%), але у недостатній мірі готові до самопізнання. Високий рівень бажання розібратися у собі мають 24% старшокласників, це чверть опитаних. Ми ставимо під великий сумнів ту обставину, що якісні зміни можливі без ґрунтового самопізнання, тому нами було розроблено комплексну навчально-розвивальну програму, практико-орієнтована частина якої спрямована в тому числі і на самопізнання старшокласників.

Нами було проаналізовано, кого зазначили учні у якості суб'єктів впливу на їх майбутнє, для цього ми використали опитування «Коло власної відповідальності». Нижче детально представлено результати контент-аналізу у процентному співвідношенні виборів старшокласників та розподілу значень цих виборів.

Найбільшу кількість виборів отримав фактор «Батьки», майже 100% учнів зазначили вплив батьків на свій професійний вибір. Цікаво, що були такі випадки, коли учні надавали 50% відповідальності за своє майбутнє батькам, а 50% собі. У випадках, коли батькам надавалося більше ніж 50% відповідальності, власна відповідальність знижувалася приблизно до 14%.

На другому місті за кількістю виборів зазначено фактор «Школа», приблизно 55% учнів зазначили вплив школи на власне майбутнє, але за показниками він значно відрізняється від впливу батьків. Учні оцінили вплив школи, вчителів, освіти приблизно у 10–14% від сукупності інших впливів.

Близько 50% впливу на майбутній вибір учнями відведено друзям, у порівнянні з відсотковими показниками впливу школи, значення впливу друзів у половину більше, оцінка починається від 20%. Також значимим виявляється зовнішнє оточення, приблизно 44% учнів зазначили у своїх відповідях на його вплив. Інтенсивність впливу зовнішнього оточення вимірюється від 14% до 20%.

Останнім значимим фактором є «Щасливий випадок, везіння, інші обставини». Його зазначило майже 34% старшокласників. Числові параметри цього фактора знаходяться в межах від 4% до 12%.

Собі старшокласники у більшості надавали найвищий відсоток відповідальності від 40% до 60% та вище. Причому показник 60% зазначило 24% старшокласників. Результати представлено в таблиці (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Фактори, що впливають на майбутнє старшокласників за опитуванням «Коло власної відповідальності»

№	Фактор впливу	Загальна вибірка, n – 50		
		К-ть виборів	Показн. впливу, %	Розподіл значення, %
1	Батьки, родина	50	100	10–60
2	Школа, рівень освіти, вчителі	27	54	10–14
3	Друзі	25	50	20–24
4	Зовнішнє оточення	22	44	14–20
5	Випадок, обставини, везіння, доля	17	34	4–14
6	Власна відповідальність	50	100	36–60

Рівень сформованості ціннісно-сміслового компоненту ми досліджували за допомогою тесту сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) в адаптації Д. О. Леоттьєва. Тест використовувалася з метою виявлення основних тенденцій щодо ціннісно-сміслової сфери старшокласників. Тест має загальний показник усвідомленості життя та п'ять субшкал: 1. Цілі в житті; 2. Цікавість до життя; 3. Результативність життя, або задоволення самореалізацією; 4. Я господар життя; 5. Управління життям. Результати представлено у таблиці 2.3.

Показники вираження шкал сенсожиттєвих орієнтацій

№	Шкали	Загальна вибірка, n – 50					
		Рівні					
		низький		середній		високий	
		Кільк. ос.	(%)	Кільк. ос.	(%)	Кільк. ос.	(%)
1	Цілі в житті	12	24	27	54	11	22
2	Цікавість до життя	17	34	25	50	8	16
3	Результативність життя, задоволення самореалізацією	13	26	30	60	7	14
4	Я господар життя	15	30	20	40	15	30
5	Управління життям	13	26	30	60	7	14
6	Загальний показник усвідомленості життя	12	24	33	66	5	10

Результати опитування розподілилися наступним чином, приблизно четверта частина учнів знаходиться на *низькому рівні* за всіма шкалами: цілі вжитті 24%, цікавість до життя 34%, Я господар життя 30%, управління життям 26%, загальний показник усвідомленості життя 24% учнів.

Також нами було використано анкету «Мої міркування щодо професійного майбутнього». Нам було цікаво які розгорнуті відповіді старшокласники зазначать до кожного питання. На перше запитання «Чи варто в наш час чесно працювати? Чому?» переважна більшість учнів дали неоднозначну відповідь виходячи з того, що не можна бути впевненим у чесній оплаті праці з боку роботодавця.

Друге запитання стосувалося необхідності професійної освіти «Чи потрібно здобувати серйозну професійну освіту?». На це питання схвально відповіли 34% опитуваних, і головним аргументом виступає можливість подальшого кар'єрного зростання.

На запитання «Які професії сьогодні потрібні країні?» учні відповіли досить різноманітно, до названих професій належать і професії робітничої сфери (автослюсар, кондитер, візажист тощо), професії інтелектуальної сфери (розробник відео ігор, нано-технолог, біо-інженер). Також була думка, що країні не потрібні ніякі професії, бо вони не підтримуються достойною оплатою праці з боку держави.

На четверте запитання «Які б професії Ви б хотіли обрати собі. Чому?», було перераховано чимало різноманітних професій: адвокат, повар, художник, архітектор, дизайнер. Обґрунтовуючи свій вибір учні виходили з цікавості тих чи інших професій, потреби у винахідливості, неординарного підходу у праці, можливості працювати творчо, незалежно від часових меж та інших обмежень.

Про свої перспективи учні мають наступні уявлення. На запитання «Назвіть етапи до своєї професійної мрії», старшокласники називали переважно такі варіанти як школа – університет; школа – університет – стажування. Дуже мало осіб зазначали навчання у коледжі чи професійно-технічному закладі. Перевага виборів щодо вступу у вищий навчальний заклад після школи пояснюється тим, що учні ще не мають чіткого уявлення ким би вони хотіли працювати, у якій сфері робити кар'єру. Більшість учнів не мають чіткого уявлення про навчальний заклад у якому відбуватиметься їх подальше навчання.

Серед зовнішніх обставин, що можуть заважати подальшому навчання за обраною професією учні називали: матеріальне становище сім'ї, зміни у державній системі освіти. Внутрішніх перепон виявилось набагато більше, а саме: невпевненість у собі, обмеженість знань, небажання докласти зусиль, відсутність стійкого інтересу до конкретної справи.

На питання «Риси характеру, які не сумісні з успішним професійним самовизначенням зазначено такі: байдужість, зверхність, егоїзм, злість, пихатість, агресія. Серед рис, що необхідні для успішного професійносамовизначення учні назвали такі: наполегливість,

відповідальність, бажання знайти роботу за покликанням, порядність, комунікабельність, відкритість, готовність до вибору.

Учні вважають, що вони не в повній мірі відповідальні за професійний вибір, бо сім'я та оточення відіграють визначальну роль у цьому процесі, досить часто нав'язується той вибір, що дорослим здається доцільним.

Професійні уподобання старшокласників досліджувалися за Диференціально-діагностичним опитувальником Є. О. Клімова (ДДО).

Методика використовується для відбору на різні типи професій у співвідношенні з класифікацією типів професій Є. О. Клімова. За допомогою методики ДДО ми визначили спрямованість учнів на такі типи професій:

«Людина-природа», «Людина-техніка», «Людина-людина», «Людина-знакова система», «Людина-художній образ». Результати виборів старшокласників представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати кількості виборів старшокласників за методикою ДДО

№	Шкали	Загальна вибірка, n – 50					
		Рівні					
		низький		середній		високий	
		Кільк. ос.	(%)	Кільк. ос.	(%)	Кільк. ос.	(%)
1	Людина-природа	20	40	25	50	5	10
2	Людина-техніка	25	50	22	44	3	6
3	Людина-людина	6	12	31	62	13	26
4	Людина-знакова система	12	24	33	66	5	10
5	Людина-художній образ	5	10	39	78	6	12

Після обробки методики ми отримали такі результати: 26 % учнів мають високий рівень схильності до професій типу людина-людина.

Середній рівень мають 62 % старшокласників. Це професії, які пов'язані з обслуговуванням людей та спілкуванням. Вибір професій цього типу передбачає велику кількість контактів з іншими особами, спрямованість та готовність людини до спілкування.

Друге місце за кількістю виборів посідають професії типу людина-художній образ, високий показник мають 12 % учнів, середній – 78 % старшокласників.

Професії типу людина-знакова система знаходяться на третьому місці за вибором, високий показник мають 10 % учнів, середній – 66 %. На нашу думку такий вибір є актуальним у зв'язку з поширеною комп'ютеризацією та цифровізацією майже всіх сфер людського життя.

Професії типу людина-техніка на високому рівні обрали 6 % учнів, середній рівень припадає на 44 % старшокласників. До цього типу належать всі технічні професії.

Отже, за результатами діагностики, можна зробити висновки про переважну соціальну спрямованість учнів. Натомість низьких показників зазнали професії типу людина-техніка та людина-природа.

Наступною методикою, що використовувалася у діагностиці професійних уподобань методика «Якорі кар'єри» Е. Шейна. Методика спрямована на виявлення переваг у виборі професійного шляху та побудові кар'єри, аналізувалася за 8-ма факторами, результати подано у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Кар'єрні орієнтації старшокласників

№	Шкали	Загальна вибірка, n – 50					
		Рівні					
		низький		середній		високий	
		Кільк. ос.	(%)	Кільк. ос.	(%)	Кільк. ос.	(%)
1	Професійна компетентність	5	10	31	62	14	28
2	Менеджмент	10	20	30	60	10	20
3	Автономність	2	4	28	56	20	40
4	Стабільність місця роботи	14	28	15	30	21	42
5	Стабільність місця проживання	23	46	21	42	4	8
6	Служіння	5	10	23	46	22	44
7	Виклик	22	44	13	26	5	10
8	Інтеграція стилів	5	10	31	62	14	28
9	Підприємництво	10	20	32	64	7	14

Старшокласники виявили високі показники одразу двох або трьох факторів успішності побудови кар'єри, ці вибори складали наступні комбінації:

- служіння / професійна компетентність / інтеграція стилів життя;
- автономія / підприємництво / інтеграція стилів життя;
- стабільність місця роботи / менеджмент / професійна компетентність.

Перше місце займає фактор служіння, його обрало 44 % старшокласників, на другому місці знаходиться фактор стабільність місця роботи (42 %), на третьому фактор автономія (40 %).

Стабільність місця роботи надає впевненості у професійному майбутньому, вдосконаленню своїх професійних знань та навиків та можливість кар'єрного зростання. Учні вважають, що стабільність місця роботи дає можливість з часом проявити себе, продемонструвати бажання розвиватися, а отже покращувати свої професійні показники.

Для нас дуже важливим є той факт, що у трійку лідерів потрапив фактор автономії, це свідчить про те, що учні мають намагаються розраховувати на власні сили, вирішувати свої справи самостійно, покладаючись на свої власні можливості.

Фактор виклику присутній у нестандартних способах вирішення різних питань. Сьогодні такий стиль вирішення завдань є бажаним, бо нестандартне мислення дає можливість побачити найвигідніші комбінації та варіанти подолання професійних навантажень.

Інтеграція стилів життя допомагає учням набути таких важливих якостей, як толерантність у спілкуванні з партнерами, асертивність поведінки, багатогранність поглядів, що, у свою чергу, збагачує та розвиває особистість, а, отже, і сприяє її кар'єрному зростанню.

Підприємницькі якості притаманні не кожній особистості, але працювати над їх розвитком звичайно варто. Ці якості допоможуть в раціональній організації свого життя не лише професійного. Дуже корисно

привчати учнів до поміркованого використання їх ресурсів (інтелектуального, матеріального, творчого, духовного тощо).

2.3. Програма цілеспрямованого професійного самовизначення старшокласників, що сприяє їх особистісному зростанню

У розроблених методичних рекомендаціях для практичних психологів, соціальних педагогів, класних керівників, педагогічних працівників ЗЗСО подано посилання на законодавчі документи щодо проведення профорієнтаційної роботи в школі; інформацію щодо пошуку та використання профінформаційного контенту; правил роботи з кейсом профдіагностичного інструментарію; опрацювання психологічних вправ та інструментів; роботи над файлами профорієнтаційного портфолію; створення профорієнтаційного простору в ЗЗСО.

Процедура дослідження процесу професійного самовизначення старшокласників як чинника особистісного зростання дозволила обґрунтувати добір шляхів активізації досліджуваного процесу в умовах навчання у старшій школі.

Навчальна діяльність, як форма активного співробітництва між психологом та здобувачами освіти, спрямована на удосконалення, розвиток та формування підростаючої особистості, профорієнтаційна спрямованість факультативу буде сприяти професійному самовизначенню особистості, напрацюванню навиків вибору професії, критичному ставленню до профінформації.

Пошук та використання профінформаційного контенту: *Всеукраїнський проект з профорієнтації та побудови кар'єри «Обери професію своєї мрії»* Учні старших класів з усіх регіонів України можуть безкоштовно: пройти профорієнтаційне тестування; отримати консультацію кар'єрного радника; ознайомитись із трендами ринку праці завдяки мультимедійним курсам у

міжнародному форматі SCORM;відвідати онлайн-екскурсії на найкращі українські підприємства.

Керуючись сучасними вимогами до здійснення профорієнтаційної роботи на сучасному рівні, ми створили комплексну навчально-розвивальну програму, яка включає у себе два компоненти, це професійне самовизначення та особистісне зростання особистості. Ми відстежили взаємозв'язок між процесом професійного самовизначення та особистісним зростанням, помітили таку тенденцію, що старшокласники, які цілеспрямовано прагнуть вирішити питання професійного майбутнього у процесі роботи набувають рис особистісно зрілої людини. Вони аналізують причинно-наслідкові зв'язки, беруть відповідальність за свій вибір, розуміють наслідки своєї діяльності, готові до саморозвитку, проявляють активну життєву позицію, звертають увагу на потенційні можливості тощо.

Пасивно-ситуативне професійне самовизначення відбувається без зацікавлення, відсторонено, не сприймається серйозно, його результати не задовольняють старшокласників. Пасивне професійне самовизначення, це хаотичний безсистемний процес, який відбувається епізодично, він не спирається на психолого-діагностичні результати, здобувач освіти переважно керується емоціями байдужості, нетерпіння, роздратованості. Пасивне професійне самовизначення трактується старшокласниками як даремно проведений час, зайва робота, нікому не потрібна справа, навантаження, яке викликає лише роздратування тощо.

Формальне професійне самовизначення відбувається без зацікавленості та стовідсоткового включення старшокласників у вирішення власного професійного майбутнього. Формальне професійне самовизначення не несе прогностичного змісту, інформація, яку отримує здобувач освіти про себе з часом забувається, старшокласник не використовує отриманні знання у практиці майбутнього вибору професії. Вибір подальшого навчального закладу відбувається без прив'язки до індивідуально-типологічних особливостей, інтересів, здібностей.

Свідомо-цілеспрямоване професійне самовизначення сприяє використанню всіх ресурсів особистості, це усвідомлений підхід до вибору професійного майбутнього, відповідальне ставлення до власної ролі у цьому процесі, активна позиція здобувача освіти щодо професійного самовизначення, цілепокладальний підхід у виборі, що створює передумови для отримання бажаного результату. Представимо показники свідомо-цілеспрямованого професійного самовизначення старшокласників:

1. Учні пройшли курс психодіагностичного дослідження.
2. Учні вміють використовувати експрес-діагностики методики професійного самовизначення.
3. Учні вміють самостійно шукати інформацію професійно-орієнтованого спрямування.
4. Учні знають основні вимоги професії до особистості, що її обирає.
5. Учні знають свої психологічні особливості.
6. Учні знають про свої потенційні можливості і готові працювати над їх розкриттям та вдосконаленням.
7. Учні мають інформацію щодо подальшого навчання за обраною професією.
8. Учні мають орієнтир щодо рівня попиту на обрану ними професією.
9. Учні знають на яких підприємствах чи у яких організаціях вони зможуть працевлаштуватися після професійного навчання.
10. Учні мали можливість професійних проб у обраному професійному напрямку.
11. Учні обізнані про рамки оплати у вибраній професії.
12. Учні мають чітке уявлення про місце роботи та про власну відповідність щодо обраної професії.
13. Учень знайомий зі складностями, що виникають під час роботи на певному місці.
14. Учень знає про перспективи подальшого професійного зростання.
15. Учень володіє алгоритмом професійної кар'єри.

Виокремлено проблеми професійного самовизначення, а саме: імпульсивний вибір професії; вибір за бажанням батьків; орієнтація на престижність професії без узгодження з індивідуальними особливостями власної особистості; вибір професії, що перестала бути актуальною на ринку праці тощо.

З метою профілактики головних помилок професійного самовизначення було розроблено комплексну навчально-розвивальну програму цілеспрямованого професійного самовизначення старшокласників.

Комплексна навчально-розвивальна програма містить теоретичний, практичний, прогностичний блоки, а також завдання діагностичного, розвивального та формувального характеру. У процесі опрацювання занять програми старшокласникам доцільно оформлювати файли профорієнтаційного портфоліо.

Переваги роботи підлітків із портфоліо: у роботі з портфоліо увага учнів акцентується на *позитивних* результатах власної діяльності; портфоліо дозволяє учням проявити свою *індивідуальність*, фантазію, творчість; створення файлів портфоліо – є самостійною роботою, що сприяє *самоусвідомленню* результатів власної діяльності; робота з портфоліо захоплює, підсилює інтерес до *самопізнання*, започатковує навички самоаналізу.

Психологічні умови роботи з портфоліо, що має забезпечити вчитель у створенні файлів портфоліо: наявність позитивної Я-концепції (доброзичливе ставлення психолога, вчителя до себе та до учнів); емоційна врівноваженість та стабільність (наявність теплої, доброзичливої атмосфери в роботі); емпатійне сприйняття учнів, розуміння їх переживань, потреб, настроїв, станів тощо; творчий підхід до роботи (можливість саморозкриття, самовираження власної індивідуальності).

Отже, основною метою створення профорієнтаційного портфоліо є можливість спроектувати своє майбутнє та сформулювати необхідні професійно-ціннісні орієнтації для подальшого свідомого професійного

вибору. Для успішного вибору професії учнями пропонується декілька кроків які допоможуть у виборі власного професійного майбутнього.

Крок 1. Дізнатися якомога більше інформації про те, що є важливим і потрібним для тієї професії, яку Ви обрали для себе.

Крок 2. Дізнатися про свої особистісні особливості. Тому Ваше завдання – прислухатися до себе і знайти справу свого життя.

Крок 3. Професія повинна Вам подобатися. Те, що Ви будете робити повинно приносити Вам задоволення, інакше робота стане смутним тягарем на все життя. Але це не означає, що досягти успіху у вибраній області, стати хорошим фахівцем або просто працювати в цій професії буде легко. Шукайте саме те, що Вам подобається робити. Досягти висот найпростіше саме в улюбленій справі.

Крок 4. Ніколи не пізно зацікавитися іще чимось. Час на Вашій стороні. Ніякі знання в житті не бувають зайвими.

Крок 5. Поспілкуйся з батьками та їх друзями, фахівцями тих професій, що Вас приваблюють. Так Ви зможете дізнатися про всі сторони професії – про приховані складності і малопомітні радощі кожної професії. Можливо, побачене виявиться для Вас тим самим вирішальним враженням, яке допоможе у прийнятті важливого рішення щодо Вашого професійного майбутнього.

Крок 6. Але скільки б фахівців не прийшло Вам на допомогу, все залежить тільки від Вас, не перекладайте свою відповідальність за власне майбутнє на інших.

Робота практичного психолога, соціального педагога передбачає обов'язкове проведення низки заходів профорієнтаційного спрямування, це профінформація, профдіагностика та профконсультація. Пропонуємо профорієнтаційне портфоліо як одну із форм роботи зі старшокласниками.

Працюючи з портфоліо варто дотримуватися наступних правил взаємодії між практичним психологом та здобувачами освіти:

1) робота з портфоліо добровільна та заснована на самовираженні старшокласників та прояві їх творчого потенціалу;

2) робота з файлами портфоліо передбачає суб'єкт-суб'єктну взаємодію між практичним психологом та учнями класу;

3) робота з портфоліо буде ефективною лише за наявності вмотивованого, свідомого та відповідального ставлення учня, у протилежному випадку, це буде безрезультатне марнування часу та сил;

4) між здобувачами освіти та практичним психологом мають бути довірливі та відкриті стосунки, що сприяють максимальному розкриттю;

5) портфоліо, це індивідуальна робота кожного учня, лише за бажанням він може озвучити ту чи іншу інформацію на загал.

Нижче надаємо детальний опис кожного розділу портфоліо. Робота з портфоліо розпочинається із створення першого файлу, він має назву «Візитівка». У першому файлі старшокласникам пропонується розмістити свою фотографію, чи намалювати себе, це може бути як портрет, так і малюнок у повний зріст. Важливим моментом є підпис фотографії, (малюнка), варто звернути увагу учнів на те, щоб ім'я було прописано повністю, а не лише ініціали.

Другий розділ портфоліо призначений для більш детального опису підлітка, а саме його індивідуально-особистісні якості та цінності.

Існує декілька варіантів представлення цієї інформації: наприклад, учень може охарактеризувати себе з кожною літерою власного імені.

Наприклад, Оксана: охайна, кмітлива, стримана, автономна, надійна, адекватна; Богдан: бережливий, обережний, гідний, добрий, альтернативний, надійний. Із прикладів ми бачимо, що учні зазначили риси, які відповідають їх уявленням про себе, таким чином надавши стислі характеристики.

Виконуючи цю вправу, старшокласники стикаються із деякими труднощами, не всім легко вдається віднайти потрібні риси, довго міркують, що саме зазначити у своєму описі. Ця вправа вчить оцінювати власну особистість, виявляти характерологічні ознаки. Задоволення виникає від

того, коли хтось інший підтвердить, що опис упізнаваний та повний. До самоопису учня додаються дані, отримані шляхом проведення психодіагностики темпераменту та характеру підлітка. Яким чином такий опис впливатиме на формування професійно-ціннісних орієнтацій? У процесі спільного обговорення з психологом, учень аналізує: чи містить його самоопис ділові якості? (відповідальний, детальний, творчий, розумний, працьовитий тощо); чи є у самоописі інформація про інтереси та здібності? (надаю перевагу спорту, конструюванню, люблю спілкуватися, допомагати іншим тощо).

Психолог звертає увагу учнів на слова, які переважають у описі характеристики, на що спрямований їх зміст: на навчання та роботу; на розваги та відпочинок. Разом з психологом формулюється відповідний висновок, психолог уточнює правильність інтерпретації та бажання учнів внести корективи до самоопису. Також порівнюється опис старшокласників з результатами діагностичних методик. Якщо учнів все влаштовує, то переходимо до наступного файлу портфоліо.

Третій розділ «Дані професійної діагностики». Цей файл вміщує в себе інформацію про результати профдіагностичного обстеження старокласників, це діагностика інтересів, здібностей, схильностей до певної професійної сфери. Аналізуючи разом з учнями результати діагностичних методик, психолог намагається з'ясувати їх загальне ставлення до праці, виявити напрям професійної діяльності, який їх цікавить, змоделювати професійний план. Працюючи над створенням файлів профорієнтаційного портфоліо, відбувається процес формування у старшокласників професійно-ціннісних орієнтацій до трудової діяльності.

Четвертий розділ профорієнтаційного портфоліо «Професії родини» можна представити як детальний аналіз професій, якими володіли члени родини, а також проекція майбутньої професійної сфери учня, що базується на досвіді близького оточення та власних інтересах підлітка. Цінність зазначеного розділу полягає у напрацюванні умінь аналізувати можливості,

що оточують підлітка, формувати професійно-ціннісні орієнтації відштовхуючись від цінностей, що були (є) актуальними в родині, проводити трансформацію ціннісного ряду у відповідності до сучасних вимог ринку професій, звертаючи увагу на потреби майбутнього.

П'ятий розділ – це «Дані про успішність, участь у конкурсах та олімпіадах». У цьому розділі учень зазначає реальне положення справ, а саме успішність за дисциплінами, що може бути додатковим джерелом інформації щодо вибору професії, хоча його достовірність не може бути стовідсотковою через роль авторитета вчителя, спосіб подачі матеріалу, використання новітніх технологій у побудові уроку тощо. Це стосується і участі в конкурсах, олімпіадах та інших заходах. Добре, якщо інтереси учнів співпадають з предметом, який вони відстоюють на конкурсах, але бувають випадки, коли предмет дається легко, а присвячувати його вивченню все життя нема бажання. Важливо, коли покликання людини дійсно співпадає з її інтересами та здібностями.

Шостий розділ «Додаткові навички» присвячено збору інформації про наявність соціальних навиків, лідерських якостей, Soft-Skills (креативність, уміння переконувати, уміння працювати в команді, адаптивність, тайм-менеджмент тощо). З огляду на те, що формуванню соціальних навиків надається все більше значення, детальне опрацювання підлітками зазначеного розділу набуває особливо цінного значення для формування професійно-ціннісних орієнтацій до трудової діяльності.

Сьомий розділ профорієнтаційного портфоліо має назву «Подальший розвиток» і складається з двох файлів. Цей розділ є дуже важливим та обов'язковим у плані проєкції успішного майбутнього. Він вміщує аналіз всіх попередніх розділів для оформлення висновку у вигляді написання есе та самопрезентації здобутків учнів. Вище описані розділи представлено у додатках у вигляді алгоритму створення профорієнтаційного портфоліо старшокласників, де кожен розділ розбито додатково на окремі файли для зручності роботи з портфоліо.

Отже, робота над створенням файлів портфоліо гарантує отримання оптимального результату за термінам роботи, витратами часу, сил та засобів на його досягнення.

Представимо теоретичну модель створення профорієнтаційного простору у закладі загальної середньої освіти. До створення профорієнтаційного простору в школі варто залучити інформаційно-довідкову, діагностично-консультативну та розвивально-моделюючу складові профорієнтаційної роботи.

Інформаційно-довідкова складова вміщує в себе інформацію про зміст професій, типи професій, вимоги професії до людини, рейтинг професій, що користуються попитом на ринку праці, нові професії, професії, що будуть актуальними через 5-10 років. На практиці у закладі загальної середньої освіти реалізувати якісну профінформацію можна за допомогою створення профінформаційного коридору, де розміщено актуальну інформацію про професії на ринку праці та їх рейтинги; схеми та малюнки на яких представлено формули вибору професії, етапи вибору професії, найбільш поширені помилки при виборі професії, рекомендації щодо кроків професійного самовизначення. У профорієнтаційному коридорі доцільно розмістити інформаційні буклети та плакати, що розповсюджуються Центром зайнятості.

Значним наповненням інформаційно-довідкової складової буде інформація про профорієнтаційні платформи, що широко представлені у мережі Інтернет. Надаючи старшокласникам посилання на ту чи іншу платформу, практичний психолог спочатку сам повинен здійснити моніторинг її контенту, з метою попередження потрапляння учнів на ресурси сумнівної якості. Вище було представлено декілька профорієнтаційних ресурсів для старшокласників.

Також варто зупинитися на профінформаційних зустрічах представниками навчальних закладів. У зв'язку з пандемією

профінформаційні зустрічі перемістилися у формат онлайн, але у такому разі є можливість ширше представити значимі сторони навчального закладу.

Наприклад, показати аудиторії навчального закладу, майстерні, бібліотеку та інші майданчики для навчання, спілкування та обміну досвідом. Результат таких профінформаційних зустрічах багато у чому залежить від майстерності представника готувати та проводити віртуальні екскурсії.

Діагностично-консультативна складова наповнена методами, технологіями, професіограмами, класифікаторами професій, комплектами діагностичних матеріалів, включаючи і експрес-діагностику та проєктивні методики, анкетами, тестовими методиками. Детально зупинемося на елементах *діагностично-консультативної* складової організації профорієнтаційного простору.

Перший елемент – діагностичний, передбачає проведення профдіагностичного обстеження старшокласників. Варто зазначити, що діагностика може бути індивідуальною, або груповою.

Індивідуальна діагностика дозволяє у повній мірі використати індивідуально-особистісний підхід у роботі. Це підвищує якість проведеного профдіагностичного обстеження та включеність старшокласника у процес самодіагностики. Інша сторона такої роботи – це великий обсяг часу, щовитрачається на кожного учня. Натомість, групова профдіагностика дозволяє одразу зробити діагностичний зріз майже всіх учнів класу. Зворотнім боком групової роботи виступає різний рівень вмотивованості учнів щодо проведення самодіагностики, і, відповідно, якість і достовірність отриманих результатів. Беззаперечно, що значним допоміжним фактором групової профдіагностики є використання гул-анкет та онлайн-діагностики. Сучасні засоби збору, обрахування результатів та інтерпретації даних значно пришвидшують профдіагностичну роботу. Але, мусимо зазначити, що при опитуванні в гул, втрачається безпосередній контакт практичного психолога з старшокласниками. Варто зазначити, що проведення профдіагностичної роботи педагогічними працівниками можна виконувати за допомогою

профдіагностичних анкет та експрес опитувальників. Такий профдіагностичний інструментарій доступний у обрахуваннях та інтерпретації результатів.

Другим елементом діагностично-консультативної складової організації профорієнтаційного простору в ЗЗСО виступає профконсультація. Звичайно, що цей вид роботи має проводити практичний психолог чи соціальний педагог у відповідності до своїх посадових обов'язків та функціоналу.

Профконсультації також поділяються на індивідуальні та групові. Звичайно, що індивідуальна профконсультація буде більш результативною на відміну від групової. Запропоновані нами файли профорієнтаційного портфолію сприяють підвищенню якості профконсультаційної бесіди зі старшокласниками.

Розвивально-моделююча складова пропонує тренінгові ситуації, комплекс інтерактивних вправ, моделі написання резюме, створення портфолію, проектування професійного «Я». Дуже важливою складовою організації профорієнтаційного простору в ЗЗСО є розвивально-моделююча.

Саме з метою підтримки цієї складової у комплексній навчально-розвивальній програмі передбачено прогностичний розділ. Ми не лише допомагаємо учням вибрати певний професійний напрям, ми намагаємося навчити старшокласників планувати та проектувати своє майбутнє. Навики проектування входять до топ-навиків майбутнього, зосереджуючи фору уваги на розвитку ключових навиків майбутнього, ми сприяємо конкурентоздатності наших випускників у подальшому навчально-професійному житті. Варто зупинитися на використанні інтерактивних вправ, тренінгових ситуацій, психологічних інструментів тощо. Зазначимо, що лише теоретичне ознайомлення з переахованим практичним інструментарієм не забезпечить його успішного використання. Педагогічним працівникам, практичному психологу та соціальному педагогу варто спочатку на собі випробувати ефективність кожного з інструментів, і лише після того пропонувати його учням. Більш того, одноразове застосування

психологічних інструментів і вправ, як правило, не дає очікуваного ефекту, потрібно систематично використовувати зазначені практичні засоби, напрацьовуючи новий стиль сприйняття, реагування, поведінки. Цей феномен потрібно донести до учнів, щоб унеможливити хибні очікування «швидкої таблетки».

Особливої уваги заслуговують вправи прогностичного блоку комплексної навчально-розвивальної програми цілеспрямованого професійного самовизначення старшокласників, а саме: візуалізація, написання есе, створення колажу майбутніх досягнень. Досить важко побороти супротив стереотипного мислення, що як написано на долі, так і буде; заглядати наперед – насмішити Бога; вд нас мало, що залежить, все вже передбачено зверху тощо. Дійсно, є речі, які змінити важко, але покладатися лише на долю, означає – прожити життя не докладати зусиль та уникнення раціонального ризику. Людина, яка не боїться мріяти і діяти – отримує бажаний результат за умови систематичної дії, проб і помилок, виходу із зони комфорту, проектування та моделювання свого майбутнього.

Щоб підготувати учнівську молодь до професійного самовизначення необхідно: а) сформуванню установки на власну активність та самопізнання, як основу професійного самовизначення; б) ознайомити зі світом професій, вимогами ринку праці, правилами щодо вибору професій; в) забезпечити самопізнання та формування образу «Я» як суб'єкта професійної діяльності; г) сформуванню вміння аналізу власних можливостей та дій.

Ось деякі вимоги щодо вдалого процесу професійного самовизначення та особистісного зростання:

- 1) проходження учнями психодіагностичного дослідження;
- 2) вміння використовувати експрес-діагностичні методики;
- 3) вміння самостійно шукати інформацію професійного спрямування;
- 4) знання основних вимог професії щодо особистості; 5) знання власних психологічних особливостей;

- б) знання своїх потенційних можливостей та готовність працювати над їх розкриттям та вдосконаленням;
- 7) наявність інформації щодо подальшого навчання за обраною професією;
- 8) знання про попит на певну професію на ринку праці;
- 9) володіння переліком підприємств та організацій на яких можна працевлаштуватися за обраною спеціальністю;
- 10) можливість професійних проб в обраній професії;
- 11) знання про розміри оплати за певною спеціальністю;
- 12) наявність уявлення про майбутнє місце роботи;
- 13) достовірна інформація про складності, що виникають у певній галузі;
- 14) знання про перспективи професійного розвитку та кар'єрного зростання.

Це далеко не весь перелік навичок, які допоможуть учнівській молоді у процесі професійного самовизначення, подальшого професійного розвитку та кар'єрного зростання.

Отже, процес цілеспрямованого професійного самовизначення стимулює старшокласників до прийняття самостійних рішень, які впливатимуть на їх подальше життя, усвідомлення власної відповідальності за свій вибір, до реалістичного погляду на себе та оточуючих без фантазій та хибних очікувань. Цілеспрямоване професійне самовизначення старшокласників, що відбувається у профорієнтаційному просторі навчального закладу виступає чинником особистісного зростання.

У методичних рекомендаціях подано зміст профорієнтаційного простору сприяння цілеспрямованому професійному самовизначенню старшокласників, до його структури віднесено наступні складові: інформаційно-довідкову, діагностично-консультативну та розвивально-моделюючу. Методичні рекомендації для практичних психологів, соціальних педагогів, класних керівників містять посилання на законодавчі документи

щодо проведення профорієнтаційної роботи в школі; інформацію щодо пошуку та використання профінформаційного контенту; правил роботи з кейсом профдіагностичного інструментарію; опрацювання психологічних вправ та інструментів; роботи над файлами профорієнтаційного портфолію; створення профорієнтаційного простору в ЗЗСО.

ВИСНОВКИ

Теоретико-експериментальне дослідження проблеми професійного самовизначення старшокласників як чинника особистісного зростання дозволило зробити такі висновки:

1. Теоретичний аналіз дослідження науково-психологічних джерел показав, що професійне самовизначення – це довготривалий динамічний процес прийняття особистістю рішення щодо вибору майбутньої професійної діяльності, виходячи з її індивідуально-психологічних можливостей та потреб ринку праці. Професійне самовизначення старшокласників має три рівні сформованості (пасивно-ситуативне, формальне, свідомо-цілеспрямоване).

За результатами теоретичного аналізу було встановлено психологічні умови розвитку здатності до професійного самовизначення старшокласників: створення профорієнтаційного простору, психолого-педагогічний супровід старшокласників, суб'єкт-суб'єктні стосунки, активна самопізнавальна діяльність.

Особистісне зростання – це активний процес становлення, у якому особистість бере на себе відповідальність за свій майбутній життєвий шлях. Цілеспрямоване професійне самовизначення старшокласників у зовнішньому плані відбувається як низка заходів щодо оптимізації процесу вибору професії, у внутрішньому плані – це вибір через усвідомлення власних індивідуально-типологічних особливостей, здатність спиратися на власні психологічні ресурси, врахування актуальних та потенційних можливостей, чітких уявлень про інтереси, здібності та уподобання. Як наслідок, погляди на вибір професії стають реалістичними, підвищується відповідальність за результат професійного самовизначення, поглиблюється самоприйняття себе як суб'єкта майбутньої діяльності. Отже, процес професійного самовизначення, набуваючи цілеспрямованого характеру, виступає чинником особистісного зростання.

2. У ранньому юнацькому віці спостерігається ряд психологічних новоутворень, що визначають якісні зміни особистості, а саме розвиток самосвідомості, особистісне та професійне самовизначення.

Розвиток самосвідомості як будь-яке складне психічне новоутворення, проходить ряд стадій. Ранній юнацький вік можна охарактеризувати як початок формування нового рівня самосвідомості, як період розвитку і поглиблення інтегративних якостей. Інтенсивний розвиток самосвідомості виражається у прийнятті відповідальних рішень, розумінні потенціальних і актуальних можливостей, підвищенні значимості системи власних цінностей. Потреба молодшої людини самовизначитися у різних сферах життя стає головною рушійною силою її подальшого розвитку, висвітлюючи головний напрям особистості – спрямування у майбутнє.

3. За результатами емпіричного дослідження, було виявлено недостатній рівень сформованості всіх компонентів професійного самовизначення старшокласників. Встановлено, що переважна кількість учнів має середній та низький рівень їх сформованості, що відповідає формальному та пасивно-ситуативному професійному самовизначенню. Також визначено низький та середній рівень сформованості компонентів особистісного зростання старшокласників.

Аналіз емпіричних даних довів, що учні старших класів недостатньо підготовлені до професійного самовизначення. Зокрема, 4% учнів мають свідомо-цілеспрямований рівень сформованості когнітивно-рефлексивного компоненту професійного самовизначення. Тому варто спрямувати увагу на активізацію самопізнання старшокласників.

Серед факторів, що впливають на професійне самовизначення з'ясовано: думка більшості батьків, які вважають, що сприяти учням у виборі професії можна за наступних умов: 1) організації якісного навчання та підготовки до ЗНО; 2) набувати життєвий досвід в школі; 3) проведення профдіагностики та інформаційно-консультативної роботи класним керівником, практичним психологом, соціальним педагогом. Опитування

учнів показало, що серед значимих факторів впливу на професійне самовизначення є: 1) батьки; 2) школа; 3) друзі; 4) зовнішнє оточення; 5) щасливий випадок.

4. Розроблено програму цілеспрямованого професійного самовизначення старшокласників, яка сприятиме розкриттю актуальних та розвитку потенційних можливостей старшокласників, шляхом самопізнання активізує саморозуміння та прийняття себе, забезпечить формуванню реалістичних поглядів на вибір професії, сприятиме підвищенню рівня відповідальності за результати професійного самовизначення та здатність робити свідомий вибір, проектування образу професійного «Я» створює умови для навичок планування, проектування та моделювання професійних планів та перспектив.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бех І. Д. Особистість у контексті орієнтирів розвивального виховання. *Інноватика у вихованні*. 2015. Вип. 1. С. 7–13.
2. Болтівець С. І. Теоретико-методологічні засади професійного самовизначення особистості в умовах європейської інтеграції. *Психологія праці та управління: збірник наукових праць VI Міжнародної науково-практичної конференції*. Част. 1. К.: ІПК ДСЗУ. 2019. С. 64–72.
3. Бондарчук О. І. Психологічний супровід гармонійного розвитку обдарованих підлітків у навчально-виховному процесі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. пр.* 2014. Т. 3, № 3 (35). С. 27–37
4. Марусинець М. М., Мішкулинець О. О. Вікова і педагогічна психологія з основами психодіагностики: навчальний посібник. Київ: ОЛДІ-ПЛЮС, 2018. 439 с.
5. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. 2-ге вид. К.: Каравела, 2007. 344 с.
6. Вітковська О. І. Професійне самовизначення особистості і практичні аспекти професійної консультації. К.: Наук. світ, 2021. С. 64–74.
7. Вітковська О. І. Профконсультаційна бесіда як форма здійснення психологічної допомоги особистості у виборі професії. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2021. № 3. С. 109–120.
8. Вітковська О. І. Психологічні умови професійного самовизначення випускників середніх шкіл у процесі профконсультації. К., 2002. 221 с.
9. Герасіна С. В. Діловитість як передумова успішної самореалізації у системі конкурентоздатності сучасного фахівця. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 28. С. 82–94.
10. Громадсько-активні школи: управління та механізми розвитку: практич. посіб. / О. М. Онаць та ін.; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т педагогіки. Київ: КОНВІ ПРИНТ, 2019. 94 с.

11. Гуцан Л. А. Ефективна профорієнтаційна робота – крок до вибору майбутньої професії. *Актуальні проблеми професійної орієнтації та професійного навчання*: збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції. К.: ІПК ДСЗУ. 2018. С. 77–85.
12. Дідух М. М. Професійна спрямованість як динамічна якість особистості. *Юридична психологія*. 2021. № 1 (28). С. 56–64.
13. Єгорова Є. В. Теорія та практика психологічного супроводу учнів закладів професійної освіти: науково-методичний посібник. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2019. 80 с.
14. Заєць І. В. Діагностичне забезпечення психологічного супроводу професійного самовизначення старшокласників. *Профорієнтація: стан і перспективи розвитку*: збірник матеріалів VIII Всеукраїнських психолого-педагогічних читань, присвячених пам'яті Бориса Олексійовича Федоришина. Київ: ДКС «Центр». 2018. С. 31–35.
15. Заєць І. В. Професійна орієнтація: актуальність в наш час та перспективи майбутнього. *Профорієнтація: стан і перспективи розвитку*: збірник матеріалів X ювілейних Всеукраїнських психолого-педагогічних читань, присвячених пам'яті Бориса Олексійовича Федоришина. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. 2020. С. 45–50.
16. Іванова О. В. Психолого-педагогічні умови розвитку смисложиттєвих орієнтацій особистості в юнацькому віці. *Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність: тези Всеукр. наук.-практ. конф. (25 вересня 2015р.)*. Київ: Логос, 2015. С. 48–51.
17. Іванова О. В. Розвиток смисложиттєвих орієнтацій юнаків і дівчат: методичні рекомендації. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 36 с.
18. Ігнатович О. М. Психолого-педагогічні технології відбору учнівської молоді до вищих навчальних закладів педагогічного профілю. *Наукове забезпечення розвитку освіти в Україні: актуальні проблеми теорії і*

практики (до 25 річчя НАПН України). Зб. наук. праць. К. Видавничий дім «Сам», 2017. С. 306–313.

19. Заєць І. В., Ігнатович О.М., Татаурова-Осика Г.П., Шевенко А.М. Кар'єрне консультування: практичний посібник. Київ. 2019. 292 с.

20. Калюжна Є. М., Омельчук В. А., Омельчук В. В. Прийняття рішення особистістю: філософсько-психологічний і правовий аспект. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць Запорізького національного університету та Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Запоріжжя: ЗНУ. 2018. № 2 (14). С. 89–96.

21. Калюжна І. П. Психологічні чинники професійного самовизначення старшокласників: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ. 2019. 22 с.

22. Киричук В.О. Проектне управління особистісним розвитком учнів в освітньому середовищі об'єднаних територіальних громад. *Освіта і розвиток обдарованості. Серія: «Педагогіка» та «Психологія»*. Вип. 1 2018. С. 5–10.

23. Лукіянчук А. М. Ціннісна основа мотивації професійної діяльності педагогічних працівників ЗП(ПТ)О. *Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих в системі неперервної освіти*: матеріали IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (29 листопада 2018 р.). Біла Церква: БІНПО, 2018. С 173–175 с.

24. Лукіянчук А. М. Ціннісний підхід в удосконаленні професійної підготовки фахівців у сучасному вимірі. *Удосконалення професійної підготовки фахівців шляхом впровадження інноваційних технологій*: матеріали Регіонального науково-практичного семінару (12.04.2017). Білоцерківський інститут неперервної професійної освіти ДВНЗ «Університет менеджменту освіти». Біла Церква: БІНПО, 2017. С 92–96 с.

25. Лукіянчук А. М. Профорієнтаційна робота закладу вищої освіти в умовах децентралізації. *Профорієнтація: стан і перспективи розвитку*: збірник матеріалів X Всеукраїнських психолого-педагогічних читань,

присвячених пам'яті доктора педагогічних наук, професора Федоришина Бориса Олексійовича / за ред. О. В. Радзімовської / Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. 2021. С. 59–63.

26. Марусинець М. М. Особливості критичного мислення особистості при прийнятті рішень в екстремальних ситуаціях. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції». К.: КНУ імені Тараса Шевченка. 2018. С. 98–100.

27. Марусинець М. М. Педагогіка партнерства в координатах творчості Василя Сухомлинського / Нова українська школа – діалог з В. О. Сухомлинським: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (25 квітня 2018 р., м. Херсон): в 2 ч. / за заг. ред. А. М. Зубка, В. В. Кузьменка, Н. В. Слюсаренко. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2018. Ч. II. С. 136–139.

28. Морін О. Л. Аспекти проблеми формування професійно-ціннісних орієнтацій учнів до трудової діяльності. *Інноваційна педагогіка*. 2020. №28. С. 259–263.

29. Морін О. Л. Професійне самовизначення учнівської молоді. *Профтехосвіта*. 2021. №3–4. С. 8–16.

30. Охріменко З. В. Інноваційні стратегії у професійному самовизначенні учнів підліткового і старшого шкільного віку. *Вісник психології і педагогіки* 2020. №26. С. 95–105.

31. Охріменко З. В. Методичне забезпечення вивчення стану сформованості професійно-ціннісних орієнтацій учнів до трудової діяльності. *Педагогічні науки*. 2020. №90. С. 53–58.

32. Охріменко З. В. Особливості професійного консультування старшокласників. *Профтехосвіта*. 2021. №5-6. С. 56–117.

33. Павлик Н. В. Вплив професійно-освітніх чинників на гармонізацію характеру сучасних юнаків і дівчат. *Наукове забезпечення*

розвитку освіти в Україні: актуальні проблеми теорії і практики (до 25-річчя НАПН України): Зб. наук. пр. К.: Видавничий дім «Сам», 2017. С. 297–305.

34. Павлик Н. В. Гармонізація характеру сучасної учнівської молоді як передумова духовно-морального розвитку особистості. *Наука і суспільство.* № 7/8, 2016. К. С. 11–17.

35. Піантковський-Вихватень Б. О. Історичний аналіз психолого-педагогічного супроводу обдарованих дітей в загальноосвітніх навчальних закладах України ХХ ст. *Молодий вчений.* 2018. № 3 (2). С. 586–589.

36. Психологічний супровід навчання різних категорій дорослого населення : монографія / за ред. Н.В. Павлик. Київ, 2019. 476 с. 230.

37. Садова М. А. Експериментальні результати дослідження формування професійної відповідальності студентів ВНЗ. *Проблеми сучасної психології.* 2018. №1 (14). С. 120–130.

38. Садова М. А. Професійна відповідальність фахівця як складова діяльності особистості. *Збірник наукових праць за матеріалами Міжвузівської наук.-практ. конф. (12 квітня, 2018.).* Одеса. 2018. С. 81–85.

39. Сургунд Н. А. Питання особистісного вибору в профорієнтаційному процесі в контексті проблеми професійної мобільності. *Профорієнтація: стан і перспективи розвитку:* зб. матеріалів VIII Всеукр. психол.-пед. читань, присвяч. пам'яті Б. О. Федоришина, м. Київ, 17 трав. 2018 р. Київ: ДКС «Центр», 2018. С. 8–17.

40. Шевенко А. М. Вплив професійного самовизначення на особистісне зростання старшокласників. *Мультидисциплінарний міжнародний журнал: Věda a perspektivy, série Psychologie.* 2021. №2 (2). С. 182–192. Praha, České republika: Mezinárodní Ekonomický Institut, Praha.

41. Шевенко А. М. Ідеї Василя Сухомлинського у формуванні професійно-ціннісних орієнтацій до трудової діяльності підлітків. *Василь Сухомлинський у діалозі із сучасністю. Розмірковуємо про художньо-емоційний світ дитинства:* Тези XI Міжнародних і XXVIII Всеукраїнських педагогічних читань. Ужгород: РІК-У, ЗІППО, 2021. С. 205–207.

42. Шевенко А. М. Кар'єрний радник в школі: реалії та перспективи. *Профорієнтація: стан і перспективи розвитку*: збірник матеріалів Х ювілейних Всеукраїнські психолого-педагогічні читання, присвячені пам'яті Бориса Олексійовича Федоришина Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, м. Київ, Україна, 2020. С. 127–130.
43. Шевенко А. М. Комплексна навчально-розвивальна програма цілеспрямованого професійного самовизначення старшокласників. *Перспективи та інновації науки*. 2021. Випуск 3 (3). С. 340–355.
44. Шевенко А. М. Комплексна програма створення профорієнтаційного простору професійного самовизначення старшокласників як чинника особистісного зростання. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. № 3. 2021. С. 52–60.
45. Шевенко А. М. Професійне самовизначення старшокласників як цілеспрямований процес. *Психологічний часопис*. 2021. №4. С. 72–81.
46. Шевенко А. М. Суперечності сучасної профорієнтації: чи потрібен кар'єрний радник ЗЗСО. *Профорієнтація: стан і перспективи розвитку*: збірник матеріалів XI Всеукраїнських психолого-педагогічних читань, присвячених пам'яті Бориса Олексійовича Федоришина. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України., 2021. С. 143–148.
47. Шевенко А. М., Білоус О. І. Виявлення та активізація особистісно-професійних ресурсів шляхом створення портфоліо педагогічного працівника. *Тенденції розвитку освіти дорослих в Україні та зарубіжжі*: матеріали тез доповідей Звітної конференції Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України за 2019 рік (25-26 березня 2020р.) / Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. – Київ: «ДКС-ЦЕНТР», 2020. С. 133–138.

48. Шевенко А. М. Професійне самовизначення старшокласників як цілеспрямований процес. *Psychological journal*. 2021. Vol. 7, Issue 8 (52) P. 72–81.

49. Шевченко Н. Розвиток професійної свідомості психолога: від концепції О. М. Леонтьєва до авторської моделі. *Психологія і суспільство*. 2018. С. 103–111.

50. Шевченко Н. Ф. Особистісні та професійні аспекти ідентичності в ранньому юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць Запорізького національного університету та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Запоріжжя: ЗНУ, 2019. № 1 (15). С. 152–158.

51. Чечко І. І. Професійне самовизначення старшокласників як передумова успішної професійної самореалізації та кар'єрного розвитку. *Вчені записки тну імені В.І. Вернадського. Серія: психологія*. 2020. Том 31 (70), № 3. С. 39–45.

52. Федоренко Л. П. Психологічні особливості професійного самовизначення випускників сільських шкіл: дис. ... канд. психол. наук.: 19.00.07 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2020. 311 с.

53. Федоренко Л. П. Соціальні чинники професійного самовизначення старшокласників сільських шкіл. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. №4. С. 150–155.

54. Федоренко Л. П. Труднощі професійного самовизначення старшокласників сільських шкіл. *Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології»*. Запоріжжя, 2018. № 2. С. 177–181.

55. Федоренко Л. П. Ціннісний аспект професійного самовизначення старшокласників сільських шкіл. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць Запорізького національного університету та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Запоріжжя: ЗНУ. 2018. № 2 (14). С. 144–150.

56. Федоренко Л. П. Психологічний супровід підвищення ефективності професійного самовизначення випускників сільських шкіл. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том. VI: Психологія обдарованості. КиївЖитомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2019. Вип. 16. С. 369–379.

57. Swanson J. L., Chu S. P. Applications of person-environment psychology to the career development and vocational behavior of adolescents and adults. In M. E. Martin, Jr., & J. L. Swartz-Kulstad (Eds.), (2000). *Person-environment psychology and mental health: Assessment and intervention* (pp. 143–168). Mahwah, NJ: Erlbaum.

58. Park, R. The city as a social laboratory. 2002 Т. 2, № 3. Р. 3–12.

59. Kleinbeck V. *Motivation und Berufswahl*. Göttingen : Hogrefe, 1995. 200 s.

60. Kroger J. *Identity Development during Adolescence*. California: Sage Publications, 2007. 320 p. 276.

61. Mansfield C.F. Motivating adolescents: Goals for Australian students in secondary schools. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*. 2010. Vol. 10. P. 44–55.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Якорі кар'єри» Е.Шейна

Інструкція: Опитувальник, який ви зараз будете заповнювати, виявляє ваші переваги у виборі професійного шляху та побудови кар'єри. Вам необхідно відповісти на 41 питання за 10-бальною шкалою (1 бал – «зовсім не погоджуюсь», 10 балів – «виключно важливо» або «повністю згоден»).

Відповідь вносьте до бланку відповідей. Опитувальник заповнюється приблизно за 10 хвилин.

Питання опитувальника:

1. Бажання будувати кар'єру в рамках конкретної професійної сфери.
2. Бажання спостерігати, керувати і впливати на людей.
3. Мати можливість робити все по своєму і не обмежуватись правилами якоїсь організації.
4. Мати постійне місце роботи з гарантованим окладом та пакетом соціального захисту.
5. Застосовувати свої вміння спілкуватися на користь людям, допомагати іншим.
6. Працювати над проблемами, які здаються майже не вирішуваними.
7. Вести такий спосіб життя, в якому інтереси сім'ї та кар'єри рівнозначні.
8. Створювати та будувати дещо, що буде моєю власною ідеєю чи розробкою.
9. Вибір роботи за спеціальністю замість вищої посади, яка не пов'язана з моєю спеціальністю.
10. Бути першим керівником в організації.
11. Мати роботу яка не пов'язана з режимом чи іншими організаційними обмеженнями.
12. Працювати в організації, що забезпечить мені стабільність на довгий період часу.

13. Застосовувати свої вміння та здібності на те, щоб зробити світ кращим.
14. Змагатися з іншими та перемагати.
15. Будувати кар'єру, яка дозволить мені не змінювати мій спосіб життя.
16. Створити нове комерційне підприємство.
17. Присвятити своє життя обраній професії.
18. Зайняти високу керівну посаду.
19. Мати роботу, яка дає максимум свободи і автономії у виборі характеру занять, часу виконання, тощо.
20. Вибір місця проживання проти переїзду пов'язаного з підвищенням по службі.
21. Мати можливість використовувати свої вміння і талант для слугування високій меті.
22. Єдина дійсна ціль моєї кар'єри – знаходити і вирішувати складні питання незалежно від сфери їх виникнення.
23. Я завжди намагаюсь приділяти однакову увагу моїй сім'ї та кар'єрі.
- 24 Я завжди знаходжусь в пошуку ідей, які дозволять мені розпочати і побудувати власну справу.
- 25 Я погоджусь на керівну посаду тільки в тому випадку, якщо вона знаходиться в сфері моєї професійної компетенції.
- 26 Я хотів би досягти такого статусу в організації, який би дозволив мені мати можливість спостерігати за роботою інших та координувати їх діяльність.
- 27 В моїй професійній діяльності я віддаю перевагу своїй свободі та автономії.
- 28 Для мене важливіше залишитися проживати в нинішньому місці ніж отримати підвищення чи нову роботу в новій країні.
- 29 Я завжди шукав роботу, яка б могла приносити користь іншим.
- 30 Змагання та виграш – це найбільш важливі сторони моєї кар'єри.

31. Кар'єра має сенс тільки в тому випадку, якщо вона дозволяє жити, так як мені подобається.

32. Підприємницька діяльність складає центральну складову моєї кар'єри.

33. Я б скоріше залишив організацію, ніж став займатися роботою поза професійною сферою.

34. Я буду вважати, що досяг успіху у моїй кар'єрі тільки тоді, коли стану керівником вищого рівня у вагомій компанії.

35. Я не хочу, щоб мене обмежувала якась організація чи світ бізнесу.

36. Я віддам перевагу роботі в тій організації, яка забезпечить довгостроковий контракт.

37. Я хотів би присвятити свою кар'єру досягненню важливої та корисної мети.

38. Я вважатиму себе успішним тільки в умовах постійного вирішення складних завдань чи в ситуації змагання.

39. Вибрати та підтримувати певний спосіб життя важливіше ніж досягти успіху у кар'єрі.

40. Я завжди хотів започаткувати та побудувати власний бізнес.

41. Я віддаю перевагу роботі, яка не пов'язана з відрядженнями.

Обробка результатів:

Бланк відповідей служить ключем для обробки результатів:

1-й стовпчик – професійна компетентність;

2-й стовпчик – менеджмент;

3-й стовпчик – автономія (незалежність);

4-й стовпчик – а питання 4, 12, 36 – стабільність місця роботи, – б питання

20, 28, 41 – стабільність місця проживання;

5-й стовпчик – служіння;

6-й стовпчик – виклик;

7-й стовпчик – інтеграція стилів життя;

8-й стовпчик – підприємливість.

По кожній кар'єрній орієнтації (по кожному стовпчику) підраховується кількість балів. Для цього бали складаються та діляться на кількість питань – 5 (для орієнтації «стабільність» – 3 і 3).

Найвищий показник – 10, найнижчий – 1. Отримане значення свідчить про рівень вираженості відповідної кар'єрної орієнтації. Узагальнений результат – середнє значення суми балів, отриманих з усіх кар'єрних орієнтацій, може свідчити про вираженість фактора професійної мотивації, про «напруженість» спрямованості на діяльність. Слід звернути увагу також на «перекос» в бік якоїсь однієї орієнтації або баланс всіх видів кар'єрних орієнтацій.

Тест «Готовність до саморозвитку»

(розробка В. В. Павлова)

Мета: визначити ступінь психологічного налаштування учня на розвиток власних здібностей та набуття нових знань.

Вік учнів: від 12 років.

Обладнання: роздруковані бланки тесту, олівці чи ручки.

Інструкція: Позначте знаком «+» або знаком «-» наявність чи відсутність у себе наведених нижче тверджень.

1. У мене часто з'являється бажання більше дізнатися про себе.
2. Я вважаю, що мені не потрібно в чомусь змінюватись.
3. Я впевнений у своїх силах.
4. Я вірю, що все задумане мною, здійсниться.
5. У мене немає бажання дізнатися про свої плюси та мінуси.
6. У моїх планах, я частіше сподіваюсь на успіх, ніж на себе.
7. Я хочу краще та ефективніше працювати.
8. Я вмію примусити себе, коли потрібно.
9. Мої невдачі багато в чому пов'язані з невмінням щось робити.
10. Я цікавлюсь думкою інших про мої якості та можливості.
11. Мені важко самотійно досягти задуманого і виховати себе.
12. У будь-якій справі я не боюся невдачі й помилок.
13. Мої якості та вміння повністю відповідають вимогам навчання.
14. Обставини сильніші за мене, навіть якщо я дуже хочу щось зробити.

Обробка отриманих результатів.

Результати тестування звірити з ключем та підрахувати кількість відповідей, що співпали із ним.

Ключ до тесту:

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
+	-	+	+	-	-	+	+	+	+	-	+	-	-

Високий рівень 10–14 відповідей співпадають з ключем: учень готовий до саморозвитку, йому притаманні урівноваженість, самостійність, впевненість.

Середній рівень 6 – 9 відповідей співпадають з ключем: учень прагне більше дізнатися про себе, випробувати свої можливості на практиці.

Низький рівень 1 – 5 відповідей співпадають з ключем: учню потрібна допомога і підтримка, він не готовий до саморозвитку.

Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО)

Тест сенсожиттєві орієнтації (методика СЖО) Д. О. Леонтьєва дозволяє оцінити уявлення старшокласників про майбутнє життя за такими характеристиками, як наявність або відсутність цілей у майбутньому, усвідомленості життєвої перспективи, інтерес до життя, задоволеність життям, уявлення про себе як про активну і сильну особистість, яка самостійно приймає рішення та контролює своє життя.

Діагностика усвідомленості життєвих цілей допомагає визначити джерело сенсу життя, який може бути знайдений або у майбутньому (мети), або у сьогоденні (процес), або у минулому (результат), або у всіх трьох складових життя.

Бланк до тесту сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО)

1	Зазвичай я нудькую.	3210123	Зазвичай я сповнений енергії.
2	Життя здається мені завжди хвилюючим та захоплюючим.	3210123	Життя здається мені абсолютно спокійним та рутинним.
3	У житті я не маю певних цілей та намірів.	3210123	У житті я маю дуже чіткі цілі та наміри.
4	Моє життя здається мені вкрай безглуздим та безцільним.	3210123	Моє життя здається мені цілком осмисленим та цілеспрямованим.
5	Кожен день мені здається завжди новим та не схожим на інші.	3210123	Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші.
6	Коли я вийду на пенсію, то займусь цікавими справами, якими завжди мріяв зайнятися.	3210123	Коли я вийду на пенсію, то намагатимусь не обтяжувати себе ніякими турботами.
7	Моє життя склалося саме так, як я мріяв.	3210123	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв.
8	Я не досяг успіхів у здійсненні своїх життєвих планів.	3210123	Я здійснив багато чого з того, що було мною заплановано в житті.
9	Моє життя порожнє та нецікаве.	3210123	Моє життя наповнене цікавими справами.
10	Якби мені довелося підводити сьогодні підсумок свого життя, то я б сказав, що воно було цілком осмисленим.	3210123	Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок свого життя, то я б сказав, що воно не мало сенсу.
11	Якби я міг вибирати, то побудував би своє життя	3210123	Якби я міг вибирати, то я прожив би життя ще раз так

	абсолютно інакше.		само, як живу зараз.
12	Оточуючий мене світ часто породжує в мені розгубленість та хвилювання.	3210123	Оточуючий мене світ, він зовсім не викликає у мене відчуття хвилювання, розгубленості.
13	Я людина дуже обов'язкова.	3210123	Я людина необов'язкова.
14	Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за своїм бажанням.	3210123	Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибрати через вплив зовнішніх обставин.
15	Я, безумовно, можу назвати себе цілеспрямованою людиною.	3210123	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.
16	В житті я ще не відчув свого покликання і не маю ясних намірів.	3210123	У житті я знайшов своє покликання та цілі.
17	Мої життєві погляди ще не визначилися.	3210123	Мої життєві погляди переважно визначилися.
18	Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання та цікаві цілі в житті.	3210123	Я не впевнений в тому, що здатний знайти покликання та цікаву мету в житті.
19	Моє життя в моїх руках, і я сам ним керую.	3210123	Моє життя не підвладне мені, оскільки воно керується зовнішніми подіями.
20	Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і приємність.	3210123	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні непрємності і переживання.

Обробка результатів.

Для підрахунку балів слід перевести помічені обстежуваним позиції на симетричній шкалою (3 2 1 0 1 2 3) в оцінці по висхідній (1 2 3 4 5 6 7) або низхідній (7 6 5 4 3 2 1) за асиметричною шкалою.

Висхідну шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводять наступні пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

Низхідну шкалу 7 6 5 4 3 2 1 – наступні пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Ключ до тесту:

Субшкала 1 (цілі життя) – 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процес) – 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат) – 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контролю – «Я») – 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контролю-життя) – 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Загальний показник свідомості життя – сума по 20 пунктам.

Інтерпретація субшкал

1. Цілі в житті. Бали за цією шкалою характеризують наявність або відсутність в житті випробуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і часову перспективу. Низькі бали за цією шкалою навіть при загальному високому рівні ОЖ будуть властиві людині, яка живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Разом з тим високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямованої людини, а й прожектери, плани якого не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки нескладно розрізнити, враховуючи показники по інших шкалах СЖО.

2. Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя. Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник говорить про те, сприймає чи випробовуваний процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали за цією шкалою і низькі по іншим будуть характеризувати гедоніста, що живе сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою – ознака незадоволеності своїм життям у сьогоденні; при цьому, їй можуть надавати повноцінний сенс спогади про минуле або націленість в майбутнє.

3. Результативність життя, або задоволеність самореалізацією. Бали за цією шкалою відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита її частину. Високі бали за цією шкалою і низькі по іншим будуть характеризувати людину, яка доживає своє життя, у якого все в минулому, але минуле здатне надати сенс залишку життя. Низькі бали – незадоволеність прожитого частиною життя.

4. Локус контролю–«Я» («Я» – господар життя). Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистості, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями

і уявленнями про його сенс. Низькі бали - невіра в свої сили контролювати події власного життя.

5. Локус контролю-життя, або керованість життя. При високих балах – переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали – фаталізм, переконаність у тому, що життя людини не підвладна свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

**Модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації
особистості (Методика САМОАЛ)**

(А. В. Лазукин в адаптації Н. Ф. Калина)

Методика містить 100 пар тверджень, з яких пропонується вибрати лише одне.

Методика дозволяє виявити загальний рівень самоактуалізації та окремі показники за 11 шкалами: 1) орієнтація у часі; 2) цінності, 3) погляд на природу людини; 4) потреба в пізнанні; 5) креативність (прагнення до творчості); 6) автономність; 7) спонтанність; 8) саморозуміння; 9) аутосимпатія; 10) контактність; 11) гнучкість у спілкуванні.

Інструкція. З двох варіантів тверджень виберіть той, який краще узгоджується з вашими уявленнями, точніше відображає ваші думки. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, найкращою буде та відповідь, яка першою спаде на думку.

Опитувальник

1. а) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. а) Я дуже захоплений власною професією.
б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.
3. а) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй.
б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.
4. а) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.
б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.
5. а) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.
б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.

6. а) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7. а) Здатність до творчості – природна властивість людини.
б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.
8. а) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.
б) Я докладаю зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.
9. а) Я часто приймаю ризиковані рішення.
б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. а) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.
б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.
11. а) Я люблю залишати приємне «на потім».
б) Я не залишаю приємне «на потім».
12. а) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.
б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.
13. а) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.
б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.
14. а) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.
б) Я собі подобаюсь.
15. а) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.
б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.
16. а) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.
б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.
17. а) Досить часто мені нудно.
б) Мені ніколи не буває нудно.

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

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

19. а) Інколи мені важко бути щирим.

б) Мені завжди вдається бути щирим.

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

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

21. а) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.

б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.

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

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

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

б) Більшості людей егоїзм не властивий.

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

б) Я будушукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.

35. а) Люди рідко дратують мене.

б) Люди часто мене дратують.

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

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

37. а) Головне в житті – приносити користь і подбатись людям.

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

38. а) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.

б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.

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

б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

45. а) Секс без любові не є цінністю.

б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.

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

б) Я не почуваю себе відповідальним за це.

47. а) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.

б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.

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

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

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

б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.

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

- б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.
51. а) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.
- б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.
52. а) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.
- б) В житті дуже важливо приносити користь людям.
53. а) Мені подобається брати участь в палких суперечках.
- б) Я не люблю суперечок.
54. а) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.
- б) Подібні речі мене не цікавлять.
55. а) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї.
- б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.
56. а) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальноновизнаними уявленнями.
- б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.
57. а) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.
- б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.
58. а) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.
- б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
59. а) Людині властиве прагнення до нового.
- б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю. ___
60. а) Я думаю, що вираз «вік живи – вік навчайся» є хибним.
- б) Вираз «вік живи – вік навчайся» я вважаю істинним.
61. а) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.
- б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.

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

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

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

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

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

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

65. а) Мені добре вдається маніпулювати людьми.

б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.

66. а) Я намагаюся уникати засмучення.

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

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

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

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

б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.
75. а) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.
- б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.
76. а) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.
- б) Добра людина чи зла – це видно одразу.
77. а) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.
- б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості. __
78. а) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.
- б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.
79. а) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.
- б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.
80. а) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.
- б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.
81. а) Вираз «добро має бути з кулаками» я вважаю правильним.
- б) Навряд чи правильний вираз «добро має бути з кулаками».
82. а) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.
- б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.
83. а) Інколи я боюся бути самим собою.
- б) Я ніколи не боюся бути самим собою.
84. а) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.
- б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.
85. а) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.
- б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.
86. а) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.

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

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

б) Я дозволяю собі бути «білою вороною».

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

б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.

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

б) Я ніколи цього не соромлюсь.

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

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

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

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

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

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

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

б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.

94. а) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.

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

95. а) Я впевнений в собі.

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

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

б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.

97. а) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.
 б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.
98. а) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.
 б) Життя без кохання гірше, аніж нерозділене кохання в житті.
99. а) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.
 б) Зазвичай розмова не складається через неухважність співрозмовника.
100. а) Я намагаюся справити на людей гарне враження.
 б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

Обробка та інтерпретація результатів

Ключ № 1

Прагнення до самоактуалізації виявляється такими пунктами тесту:

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

Оціночна шкала

Кількість збігів відповідей з ключем № 1 визначає загальний рівень самоактуалізації особи у відсотках.

Ключ № 2

Окремі шкали опитувача САМОАЛ подані в таких пунктах:

- Орієнтація в часі: 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а.*
- Цінності самоактуалізації: 2а, 16б, 18а, 25а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а,*

64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б.

3. *Погляд на природу людини*: 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а.

4. *Потреба в пізнанні*: 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б.

5. *Креативність (прагнення до творчості)*: 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б.

6. *Автономність*: 5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а.

7. *Спонтанність*: 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91а, 92а, 94а.

8. *Саморозуміння*: 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а.

9. *Аутосимпатія*: 6б, 14б, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б.

10. *Контактність*: 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а.

11. *Гнучкість в спілкуванні*: 3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а.

Оціночна шкала

Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень самоактуалізації.

Примітка. Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15.

Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами слід помножити на 1,5. Можна одержати результат у відсотках: 15 балів (максимум за кожною шкалою) – 100%, а число набраних балів – X%.