

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра загальної та практичної психології**

**Психологічні особливості професійного  
самовизначення студентів психологів в умовах  
воєнного стану**

Кваліфікаційна робота здобувача

освітнього ступеня бакалавра

спеціальності 053: Психологія

освітньої програми: Психологія

Гараги Крістіни Степанівни

Керівник к. пед. н., доцент кафедри  
загальної та практичної психології,

Васильєва О.А.

Рецензент к. пед. н., доцент кафедри  
дошкільної та початкової освіти,

Іванова Д.Г.

Робота допущена до захисту  
на засіданні кафедри загальної та практичної психології

протокол № 14 від «10» червня 2025р.

Завідувач кафедри

Мазоха Т.С.  
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний  
захист на відкритому  
засіданні ЕК

«23» червня 2025р.

Оцінка 90 балів відмінно  
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

Макарук Н.О.  
(підпис) (прізвище, ініціали)

## ЗМІСТ

|                                                                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП .....                                                                                                          | 4  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ<br>СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ .....        | 8  |
| 1.1 Теоретичний аналіз проблеми професійного самовизначення .....                                                    | 8  |
| 1.2 Фактори впливу на професійне самовизначення студентів-психологів ...                                             | 17 |
| 1.3 Особливості професійного розвитку студентів-психологів в умовах<br>воєнного стану .....                          | 31 |
| Висновки до першого розділу .....                                                                                    | 37 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО<br>САМОВИЗНАЧЕННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ<br>ВОЄННОГО СТАНУ ..... | 38 |
| 2.1. Організація та проведення дослідження .....                                                                     | 38 |
| 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....                                                           | 42 |
| 2.3. Практичні рекомендації щодо підтримки професійного розвитку в<br>кризовій ситуації .....                        | 60 |
| Висновки до другого розділу .....                                                                                    | 64 |
| ВИСНОВКИ .....                                                                                                       | 65 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ .....                                                                        | 68 |
| ДОДАТКИ .....                                                                                                        | 73 |



## ВСТУП

**Актуальність теми.** Професійне самовизначення має вагоме значення для життя людини, яке визначає орієнтир для подальшої діяльності в становленні та розвитку особистості. Це поняття охоплює не тільки бажання та вибір професії, а й усвідомлення своєї унікальності, ідентичності, своїх талантів та здібностей, можливостей, цінностей інтересів. Для студентів сутність цього питання є досить актуальною, адже в цей період навчання є етапом самореалізації, закладання основ та побудови свого кар'єрного та життєвого шляху. Значення професійного самовизначення зумовлена життєвим напрямком, соціальним статусом та здатністю реалізувати свої здібності в професійній діяльності.

У цьому розумінні людина навчається підлаштовуватися до змін, має значний розвиток самостійності та самовпевненості, втілюється вмотивована точка зору щодо вибору. Для студентів за спеціальності «Психологія», котрі здобувають освіту, професійне самовизначення вимагає в першу чергу, сильних особистих якостей для майбутніх фахівців. Крім, важливих складових: емпатія, наявність самосвідомості та самоаналізу, комунікативні навички та внутрішнього потягу, щоб допомогти іншим. Вибір покликання в психології потребує розуміння моральних обов'язків та готовності до складних труднощів, що виникають під час професійної практики. Вибір цієї ніші тягне за собою постійне прогресування, підвищення навичок та постійну освіту, що сприяє як професійному, так і особистісному розвитку. Це завдання потребує емоційних, психологічних, інтелектуальних, фізичних, соціальних, часових, фінансових, духовних, креативних та мотиваційних ресурсів. Питання заслуговує уваги, а саме відзначити життя та навчання в Україні за обставин воєнного стану. Війна має значний психологічний вплив на молодь, включаючи студентів. Психологічний тиск, побоювання щодо того, що попереду, неоднозначність та нестабільність. У таких умовах

особливо складно підтримувати прагнення до освіти та особистого вдосконалення. Соціальні та економічні зміни в галузі освіти, спричинені військовими подіями, такими як перехід до дистанційної та змішаної освіти, обмеженість практичних тренувань та зменшення взаємодії з викладачами та однокурсниками. Проблема професійного самовизначення студентів у військових умовах залишається недостатньо дослідженою в науковій літературі. Існує потреба в дослідженнях, які детально аналізували вплив кризових ситуацій на молодь, особливо на тих, хто прагне стати психологами. Актуальність формування психологічної готовності студентів до професійної діяльності в складних життєвих ситуаціях підкреслюється потребою суспільства в психологічній підтримці. Майбутні фахівці повинні бути готові до роботи в умовах високого стресу та психічного напруження. Варто зазначити, проблема є цілком на часі, як для теоретичної та і для практичної діяльності. Проблематиці професійного самовизначення присвячені роботи таких вітчизняних вчених, Л. Божович, Л. Виготський, П. Шавір, О.А. Васильєва, Г.М. Саппа, М. Дубінка, Ю. Загребнюк, О. Шолох, Н. С. Скок, М. Садова, Ю. В. Білан А. О. Садовська, Л. Петриченко, О. Ю. Середа, С. Д. Лучик, В. Є. Кавецький. До вивчення проблематики професійного самовизначення звернулися й зарубіжні дослідники, зокрема Ф. Гальтон, Е.Торндайк, К. Юнг, З.Фрейд, К.Хорні, Е.Берна, Г.Олпорта, А.Маслоу, К.Роджерса, Е. Стронг, Д.Супер, Е. Гінцберг, Д. Сьюпер, М. Бон, Дж. Крайтс, Х.Томе, Г.Рис, Д.Тідеман, О'Хара, Д. Берлінгер, тощо.

Вивчення характеристик цього процесу допоможе не лише підтримати молодь у важкий час, але й сприятиме розвитку суспільства, яке потребує фахівців, здатних діяти в умовах кризи.

**Метою дослідження** - є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення психологічних аспектів професійного самовизначення студентів-психологів в умовах воєнного стану.

**Для реалізації мети поставлено такі завдання:**

- проаналізувати теоретичні основи професійного самовизначення студентів-психологів та підходи до його трактування в умовах воєнного стану;

- виявити ключові фактори, які впливають на професійне самовизначення студентів-психологів у кризових ситуаціях;

- дослідити специфіку психологічних процесів, пов'язаних із професійним самовизначенням студентів-психологів в умовах воєнного стану;

- визначити, як воєнний стан впливає на самовизначення фахівців, здійснити та узагальнити результати дослідження та експериментальні дані;

- розробити практичні рекомендації для підтримки та розвитку професійного самовизначення студентів-психологів у кризових умовах.

**Об'єкт дослідження** – процес професійного самовизначення студентів, спеціальності «Психологія», у контексті їхньої фахової підготовки та професійного розвитку в умовах воєнного стану.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості професійного самовизначення студентів спеціальності «Психологія», зокрема динаміка, закономірності, чинники, механізми, що визначають цей процес.

**Методи дослідження.** В основі роботи використано теоретичні методи, які включають аналіз і узагальнення наукової, психологічної, педагогічної та методичної літератури, а також інформаційних ресурсів в Інтернеті для уточнення рівня вивченості проблеми та визначення понятійного - категоріального апарату. Емпіричні методи: психодіагностичний комплекс методик склали: «Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм)» та «Вивчення кар'єрних орієнтацій («Якоря кар'єри»)» (Е. Шейн, адаптація В. О. Чикер й В. Е. Винокурової). Експериментальну базу кваліфікаційної роботи становив Ізмаїльський державний гуманітарний університет.

**Джерельна база дослідження.** Основні джерела отримання наукової й практичної інформації це: статті з наукових журналів, практичні та навчальні посібники, інтернет-ресурси, оглядове видання, збірник з матеріалами психологічних читань, матеріали конспектів з лекцій, монографії, підручники з психології, методичні рекомендації психосоціальної підтримки.

**Апробацію набутих результатів** відбулося шляхом участі в обговоренні основних положень у межах V Міжнародної наукової конференції «Актуальні питання розвитку галузей науки» ( 9 травня 2025 року).

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у розробці практичних рекомендацій, для підтримки та розвитку професійного самовизначення студентів-психологів в умовах воєнного стану. Отримані дані можуть бути використані для покращення адаптації, професійної стійкості, психологічної готовності роботи в умовах підвищеного стресу.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається з вступу, 2 розділів, підрозділів, висновків, списку використаних джерел (57 найменувань), додатків (3 найменувань). Загальний обсяг роботи становить 66 сторінок.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ**

### **1.1 Теоретичний аналіз проблеми професійного самовизначення**

Професійне самовизначення є центральним етапом розвитку особистості, оскільки впливає не лише на професійну кар'єру, а й на формування погляду на життя, самооцінки та соціальної ідентичності. По суті, цей процес є результатом розвитку особистості як суб'єкта професійної діяльності. Воно залежить від психологічних(здібності, мотивації, ціннісні орієнтації, прагнення), соціальних(соціальні потреби, технологічний розвиток, міжнародні зв'язки) умов [24]. Необхідно зазначити, що особистісне самовизначення – це широке поняття, яке включає усвідомлення власних внутрішніх якостей, прийняття власних цінностей, постановку життєвих цілей і способів їх досягнення. Це основа для кожного рішення, яке приймає людина, включно з вибором професії.

Вибір професії є складним процесом, що включає взаємодію зовнішніх та внутрішніх чинників, розвиток самосвідомості та рефлексії, що сприяє прийняттю та реалізації кар'єрного вибору[32]. Цей процес розпочинається в ранньому дитинстві й триває протягом усього життя. Перші уявлення про різні професії дитина формує в сім'ї, спілкуючись з друзями та з її близьким оточенням, а також через книги та мультфільми, інші засоби масової інформації. У шкільні роки цей процес активізується завдяки профорієнтаційній діяльності, спілкуванню з різними людьми та отриманню інформації про різноманітні професії[53, с. 45].

Принципи вибору професії включають три основні етапи: усвідомлення своїх нахилів, здібностей, вивчення вимог та перспектив професії, а також аналіз цих факторів для правильного вибору[13].



У цьому розумінні, з'ясування своїх цілей за родом діяльності є основним, оскільки допомагає людині зростати та розвивати свій потенціал. Процес професійного самовизначення, що триває протягом усього життя, починаючи від вибору діяльності до розвитку професійних якостей та становлення професіонала. Оптимальний вибір базується на 3 принципах: власні бажання, можливості та попит на ринку праці. Цей процес вважається ключовим для професійного успіху та самореалізації особистості[39, с. 35]. Вибір спеціальності - це взаємодія між особистими інтересами та суспільними потребами. Невизначеність у виборі може призвести до почуття втрати та розладу, адже вибір діяльності визначає життєвий сценарій[35]. Вибір професії утворює мотивацію, встановлює цілі та впливає на спосіб життя. У досягненні професійної самовизначення індивід прогресує через багаторазові фази від початкової цікавості до конкретної сфери роботи, в кінцевому рахунку завершився вибором кар'єри та просуванням. На кожному кроці стикається з труднощами, які потребують раціонального мислення та рефлексії, майстерності та креативності підібрати шлях. Професійне самовизначення насправді не лише вибір кар'єри, а й розвиток та створення професійної персони, яка диктує траєкторію життя людини. У сьогоденнішньому швидкоплинному суспільстві це актуальна тема, через різні зміни котрі людина проходить протягом усього свого життя, культурні, соціальні, економічні фактори. Вибір професії може бути складним завданням, що вимагає більше, ніж просто самопізнання, а й здатністю пристосування до модифікації середовища. Важливість цього питання, є своєрідною для студентів-психологів у контексті розуміння власної професійної самооцінки.

Становлення проблеми професійного самовизначення, бере свій початок з філософських роздумів. Мислителі розглядали питання вибору професії, де акцент був на зв'язок особистості та її місця в суспільстві. Середньовічні часи, концепція заснована на соціальному статусі, релігійним

віруванням. Новий час, де з розвитком промислової революції, з'явилася спроби тестування для професійної орієнтації та потреба в новому підході. Індустріальна епоха, висвітлює актуальність через зміни в суспільно-економічному житті. Розробилися перші спроби наукового обґрунтування ролі професії у житті людини. У 20 столітті, професійне самовизначення почало розглядатися з погляду психології та праці вчених орієнтовані на внутрішні особливості людини впливають на вибір професії. Сучасний етап, досліджуються адаптивність особистості, її здатність до гнучкості, автономності та професійної мобільності. Сучасні вчені розглядають професійне самовизначення як динамічний процес[34].

Внесок зарубіжних вчених у розуміння проблеми професійного самовизначення. Френк Парсонс вважається одним із перших, хто систематично вивчав вибір професії. Основна ідея полягає в тому, що вибір професії є результатом взаємодії трьох основних факторів: особистісних характеристик (інтересів, навичок і цінностей), професійних вимог і умов професійного середовища. За Парсонсом, успішне професійне самовизначення залежить від розуміння власних внутрішніх можливостей і порівняння їх з вимогами різних професій. А також Гуго Мюнстерберг заклав наукові основи професійного самовизначення, впровадивши ідеї відповідності між психологічними характеристиками людини та вимогами професій. Він підкреслив важливість наукового підходу до профорієнтації, провів експерименти, що довели значення певних психологічних якостей для успішної професійної діяльності. Його роботи сприяли формуванню психотехніки як напрямку психології, з якого виокремився самостійний напрям досліджень — профорієнтація. Мюнстерберг створив теоретичну базу для практичного застосування психології у виборі професії, що стало основою сучасного підходу до професійного самовизначення[36, с. 12]. Джон Голланд розробив категоризацію типів, що підходить для різних професійних умов. Він визначив шість основних типів: практичні, інтелектуальні,

мистецькі, соціальні, підприємницькі та традиційні. Автор вважав, що люди зазвичай досягають успіху, будучи на тих робочих місцях, котрі відповідають тим, хто вони є, тобто відзеркалює їх особистість в цьому покликанні. Його теорія сприяє професійним керівництвом та методам розвитку для автономної кар'єри, вивчаючи риси особистості[19, с. 131]. Карл Роджерс опрацював, розуміння самовизначення у своїх роботах, використовуючи ідеї, які зосереджується на постулатах гуманістичної психології. Він визначив, що рішення про кар'єру повинно виходити з того, щоб знати себе та розуміти власні інтереси. Згідно з його поясненням, кожна людина може рости та досягти задоволення від своїх внутрішніх бажань та потреб, активну діяльність в своєму фаху. Роджерс, підкреслював про вибір своєї роботи на основі того, що справді є інтересами та цінностями[46, с. 52]. Також важливо зауважити, наукові роботи про проблему професійного самовизначення. Зокрема, Ф. Гальтон, Е.Торндайк, К. Юнг, З.Фрейд, К.Хорні, Е.Берна, Г.Олпорта, А.Маслоу, К.Роджерса, Е. Стронг, Д.Супер, Е. Гінцберг, Д. Сьюпер, М. Бон, Дж. Крайтс, Х.Томе, Г.Рис, Д.Тідеман, О'Хара, Д. Берлінгер, Р. Белл, Б. Бол, Д. Брупер, К. Вальтер, Р. Вільямс, Р. Інглеарт, М. Кон, Н. Кейдас, С. Кейні, А. Маслоу, С. Ньюмен, К. Роджерс, Б. Скіннер, Т. Терман, Э. Торндайк, Г. Хіпд. Вивчення проблеми професійного самовизначення дозволило усвідомити важливість психологічних особливостей особистості, її мотивацій, цінностей і потреб при виборі професії. Вчені заклали основи для аналізу впливу соціального середовища, культури та економічних умов на цей процес. Розроблено теорії та моделі, що пояснюють етапи професійного розвитку з урахуванням віку, життєвих криз та ролі самореалізації.

Українські дослідники, які досліджували проблему професійного самовизначення. Це Л. Божович, Л. Виготський, П. Шавір, О.А Васильєва, Г.М. Саппа, М. Дубінка, Ю. Загребнюк, О. Шолох, Н. С. Скок, М. Садова, Ю. В. Білан А. О. Садовська, Л. Петриченко, О. Ю. Серeda, С. Д. Лучик, В. Є.

Кавецький. Л. Божович, Л. Виготський, П. Шавір, визначили професійне самовизначення як основу самоствердження особистості, що є результатом складних психічних процесів[37, с. 11]. М. Садова досліджувала вплив цінностей та орієнтацій на професійне самовизначення. Н.С. Скок вивчила невідповідність між мотивами та результати вибору спеціальності. В.Є. Кавецький та Ю.В. Білан дослідили соціальні фактори змінюються та впливають на професійні плани школярів. Г. М. Саппа визначила професійне самовизначення як процес, що проходить три етапи в шкільному віці та включає різні аспекти, котрі впливають на вибір професії[44].

О.А. Васильєва розглядає професійне становлення студентів-психологів, як тривалий процес, який включає різні типи самовизначення. А також автор наголошує важливість психологічного супроводу в процесі професійного самовизначення майбутніх психологів для розвитку професійних компетенцій[5, 7].

Відтак, можна стверджувати, що поняття та проблему професійного самовизначення є багатогранною та глибокою за своєю суттю, який вивчався вченими різних періодів, починаючи від античних філософських міркувань і закінчуючи сучасними психологічними теоріями.

Цей динамічний процес, який залежить від індивідуальних характеристик, соціальних обставини та напрямків руху сучасного світу. Зміна соціально-економічних умов та розвиток освіти й науки створили багату теоретичну базу для аналізу професійного вибору, а зарубіжні дослідники, зосередили увагу на внутрішніх характеристиках особистості, впливах середовища та соціальних факторах, що дозволило закласти основи наукової теорії професійного самовизначення. Заклали основи наукового підходу наголошували на важливості інтеграції освітніх, соціальних та психологічних аспектів у процес вибору професії та зробили значний внесок у розвиток психології сприяння. Автори підкреслюють важливість психологічної підготовки для кар'єрного зростання та необхідність

подальших досліджень та систем психологічного супроводу[6, 9]. Сучасні розробки в галузі професійного самовизначення зосереджені на динамічних процесах адаптації, мобільності та автономії особистості перед викликами глобалізації, технологічного прогресу та соціальних змін. Важливою є взаємодія особистісних характеристик, освітнього досвіду та соціально-економічних умов, оскільки разом вони визначають успіх професійного розвитку.

Уважного ставлення дослідників останнім часом вимагає питання професійного самовизначення, бо воно передбачає вибір спеціальності, діяльності та роботи та активного підвищення особистих скілів, оцінюючи свої здібності. Найважливішими аспектами цього процесу є: визначення талантів, переконань, компетенцій, здібностей та бажань, які впливають на їх вибір кар'єри. Слід зазначити, професійне самовизначення розглядається як соціально-психологічний процес, де поєднується особисті орієнтації та вимоги суспільства. Вибір кар'єри та професії вимагає оцінки своїх можливостей поряд із вимогами до роботи, при цьому рішення виникає в порівнянні цих характеристик. Важливим фактором є взаємодія соціального середовища, яке формує ставлення до життя та сприяє розвитку професійних якостей. Свідоме планування та реалізацію перспектив особистого розвитку в професійній сфері, передбачає розвиток внутрішньої готовності до професійного розвитку. Дослідження підкреслюють важливість підтримки молоді в цьому процесі, зокрема через професійне консультування та психологічну підтримку. Також слід зазначити твердження, що підкреслює складність та різноманітність теми, але й важливість врахування різних підходів та аспектів у її вивченні, Наталії Ошуркевич: «У результаті аналізу наукових праць вітчизняних та зарубіжних дослідників з означеної проблеми, приходимо до висновку, що відсутня єдина теорія в розумінні процесу професійної самовизначення особистості. Психологи, педагоги та соціологи накопичили багатий досвід, розробляючи різні концепції та теоретичні

підходи до розуміння проблеми професійного самовизначення особистості. Все це вказує не лише на складність та багатокomпонентність феномену «професійне самовизначення особистості», а й на його тісний зв'язок із особистісним самовизначенням людини, її самореалізацією, самоактуалізацією та самопізнанням у професійній діяльності»[30].

Як зазначають автори: «Свідоме професійне самовизначення передбачає аналіз особистістю суб'єктивних та об'єктивних умов професійного самовизначення з наступним вільним' самостійним прийняттям рішення щодо конкретного вибору професії або напрямку професійної освіти»[17, с. 8]. У контексті професійного самовизначення, можна виділити професійну спрямованість. Ці два поняття взаємопов'язані психологічні феномени, які визначають процес розвитку особистості в контексті професійної діяльності. На думку М.М Дідуха: «Встановлено, що є різні підходи до визначення поняття «професійна спрямованість особистості», однак усі вони містять думку, що цей процес виявляється в позитивному ставленні до професії, схильності й інтересі до неї, бажанні вдосконалювати свою підготовку та задовольняти матеріальні й духовні потреби, займаючись професійною діяльністю»[16]. Професійне самовизначення розглядається як процес, в якому людина враховує власний потенціал. Це вимагає позитивної особистісної позиції, здатності до рефлексії, навичок прийняття рішень та вміння адаптуватися до соціально-економічних ситуацій. Професійна спрямованість є невіддільною частиною професійного самовизначення і відображає стійку систему мотивів, інтересів, сенсів, здібностей цінностей і установок, що формують ставлення особистості до професійної діяльності. Вона створює основу для свідомого вибору професії, забезпечує стійкість професійних намірів і регулює поведінку особистості під час навчання та праці. Професійне становлення студентів-психологів проходить такі етапи: адаптацію, інтенсифікацію, ідентифікацію в освітньому процесі. Важливу роль відіграють самосвідомість, самопізнання та розвиток особистості[26].



Таким чином, професійна спрямованість є важливою передумовою ефективного професійного самовизначення і впливає на процес вибору та виконання професійної діяльності. Водночас професійне самовизначення передбачає подальший розвиток і модифікацію професійних намірів під впливом життєвого досвіду, соціального середовища та особистісного розвитку. Характерно, що ступінь професійної спрямованості залежить від ступеня відповідності між основною мотивацією, особистісним змістом і змістом обраної професії. Вирішальну роль тут відіграють глибина і зміст професійних інтересів та їх класифікація в мотиваційній системі, яка формує професійну спрямованість особистості. Процес розвитку професійної спрямованості передбачає підвищення рівня професійної орієнтації, що сприяє більш усвідомленому і стійкому професійному самовизначенню. Високий рівень професійної спрямованості характеризується гармонійною інтеграцією особистісних інтересів в рамках професійного самовизначення. Рівень розвитку особистісних якостей і здібностей має важливе значення, але важливу роль відіграють переважаючі мотиви, що визначають стійкість професійних намірів і спрямованість особистості у виборі та виконанні професійної діяльності[38, с. 23]. Професійна спрямованість впливає на процес самовизначення через кілька механізмів: мотивація, інтереси, де глибока внутрішня мотивація для вибору певної кар'єри та досягнення професійних цілей; усвідомлення і спонукання до роздумів, допомагають людині зрозуміти свої сильні та слабкі місця, а також шанси та можливості, які є в їхній обраній професії; стійкість у вирішенні, де люди можуть бути впевненими в своїх виборах бо їх рішення є результатом внутрішньої послідовності і чітко сформованих цілей; гнучкість та пристосованість дає стабільний орієнтир але й дозволяє людям змінюватись у мінливих умовах. Отже, є всі підстави зробити такий висновок, що основні ключові елементи терміна «професійне самовизначення», які згадуються в наукових підходах: особистісні якості, внутрішні потреби та цінності, які впливають на вибір

професії та подальший професійний розвиток; соціально-освітні фактори пов'язані з впливом соціального середовища, культурних умов, ринку праці та системи освіти на процес професійного самовизначення; особистісна адаптованість і гнучкість, здатністю на швидке реагування на зміни в робочій сфері та соціально-економічних умовах життя; самореалізація та задоволеність вибором, за допомогою якого люди реалізують свій потенціал і досягають своїх життєвих цілей, які вони поставили перед собою.

Отже, професійне самовизначення охоплює особистісні та соціальні аспекти розвитку індивіда. Воно формується під впливом внутрішніх чинників та зовнішніх умов. Аналіз наукових підходів до проблеми професійного самовизначення демонструє його міждисциплінарний характер, що взаємопов'язує економічні, соціальні, психологічні, педагогічні аспекти. Дослідження підтверджують, процес вибору професії розпочинається ще в дитинстві та продовжується протягом усього життя, адаптуючись до змін у особистості та суспільства. Таким чином, професійне самовизначення визначає траєкторію кар'єрного розвитку, рівень задоволеності професійною діяльністю та загальний шлях особистості.

## **1.2 Фактори впливу на професійне самовизначення студентів-психологів**

Процес професійного самовизначення студента є комплексним процесом, що включає низку взаємопов'язаних складових, кожна з яких має вагомий вплив на формування загального вибору. Формування професійного майбутнього студентів визначається цінностями, інтересами, здібностями та кар'єрними орієнтаціями. Не менш важливо, вміти адекватно оцінювати свої якості та мотиви вибору, вміти рефлексувати власну поведінку та мати розуміння вибору професії[54, 25]. В період навчання в школі формується перше розуміння інтересів та зацікавлень, а в студентські роки ці уявлення доповнюються теоретичними знаннями та практичним досвідом, що сприяють більш усвідомленому вибору професійного шляху. Автори, зазначають: «Виникнення професійного самовизначення охоплює старший шкільний вік, але йому передують етапи: первинний вибір професії (характерний для учнів молодшого шкільного віку): мало диференційовані уявлення про світ професій, ситуативне уявлення про внутрішні ресурси, необхідні для такого роду професій, нестійкість професійних намірів; етап професійного самовизначення (старший шкільний вік): виникнення та формування професійних намірів та початкове орієнтування в різних сферах праці; професійне навчання: здійснюється після здобуття шкільної освіти для освоєння обраної професії; професійна адаптація: формування індивідуального стилю діяльності, переважання системи виробничих та соціальних відносин; самореалізація у праці: виконання або невиконання очікувань, пов'язаних з професійною працею»[45]. Інтереси, цінності, здібності, досвід, мрії та прагнення є індивідуальними характеристиками, кожен з яких має особливе значення.

Щоб сформувати узгоджену та орієнтовану, на майбутнє професійну стратегію, потрібно уважно враховувати діапазон факторів, значення кожного є першочерговими. Автор Хамула Юлія зазначає: «Професійне самовизначення складається з одиниць чи елементів, які входять до його складу і утворюють певну структуру. Цей об'єкт можна розглядати як сукупність досліджуваних елементів: особистість, яка визначається з професією, особи, які оточують цю людину, суспільство, в межах якого відбувається професійне самовизначення. До цієї структури можна також додати об'єктивні і суб'єктивні чинники професійного самовизначення»[50]. Процес самовизначення надає унікальна можливість досліджувати себе та модифікувати свої ролі та напрямки, котрі резонують з внутрішнім «Я». Цей життєвий шлях супроводжується інтенсивністю через аналіз та переосмислення своїх здібностей, цінностей та уподобань, експериментів та прийняття рішень тощо. Також цей процес інтеграції уявлень студента про реальну та ідеальну професійну діяльність. Воно відбувається через подолання суперечностей у професійній «Я-концепції»[33]. Саме у студентські роки, яскраво висвітлюють пошук власного місця у сучасному світі у зв'язку з динамічністю змін. Як було зазначено вище, щоб створити цілісну картину професійного майбутнього, важливо врахувати фактори впливу на професійне самовизначення. Оскільки вони можуть виступати як каталізатори розвитку, так і перешкоди, які потрібно подолати.

Необхідно зазначити, такі фактори впливу на професійне самовизначення студентів-психологів: психологічні, особистісні, соціальні, економічні, сімейні, культурні, політичні, освітні, професійні.

Психологічні фактори, пов'язані з професійної спрямованістю, самосвідомістю, афективно-оцінкове ставлення до себе як професіонала, навички професійної рефлексії та саморегуляції[4]. Можна включити наступні фактори : мотивація, самооцінка, інтереси та схильності в роботі з людьми, віра в себе та свої сили, інтроспекція та саморефлексія, емпатія,

психологічна стійкість та гнучкість, інтелект, здатність до адаптаційних процесів, рівень стресостійкості, особистісні риси, інтуїція, ідентичність та саморозвиток, критичне мислення, відкритість до зворотного зв'язку та самопізнання, самореалізація та пошук сенсів у діяльності, сприйняття власної професійної ролі, готовність до змін, трансформацій, здатність до саморегуляції, до аналізу та прийняття рішень, самосвідомість та прийняття реалістичних аспектів, розвиток моральних та етичних принципів в роботі, здатність до вирішення конфліктних ситуацій, вміння знаходження балансу в житті, психологічні бар'єри в діяльності, стратегічне планування, усвідомлення ризиків роботи в цій професії, наявність життєвого досвіду, що формує розуміння цілей, самоорганізація свого часу, відповідальність за свої дії, готовність до постійного навчання, робота у команді, здатність залишатись об'єктивним у складних ситуаціях, здатність працювати з різними клієнтами, творчість та креативність, скептицизм в перевірці інформації, здатність до ресурсування себе, знання про себе та у своїй галузі, здатність до незалежно прийняття рішень, інтерес до нового та всебічно розвинений погляд, створювати та підтримувати екологічність та особисті, професійні кордони, вміння працювати в індивідуальній та груповій роботі, вміння співчувати, вміння застосовувати свої вміння та знання в практиці, здатність створювати атмосферу безпеки та довіри тощо. Окрім зазначених факторів, варто звернути на деякі чинники в контексті нинішніх реалій. Слід враховувати, психологічна стійкість та адаптивність. Студенти стискаються з підвищеним рівнем стресу, здатністю швидко реагувати на зміни. У цьому розумінні, значуща здатність змінювати свої стратегії, управляти емоційними та фізіологічними реакціями, зберігаючи позитивний фокус, а також мати гнучкість в умовах нестабільності. Крім того, в умовах напруги студент може мати складнощі вибору. В основному сумніви у власних силах та майбутній професійній перспективі. Невпевненість щодо правильного напрямку, що призводить до внутрішнього конфлікту. Наслідком може бути зниження

мотивації, емоційна втома, зменшення продуктивності. Стосовно мотивації вибору спеціальності психологія в умовах криз, з одного боку це про натхнення у відчутті корисності в суспільстві, з іншого боку про професійне вигорання, через неспроможність задовольнити свої психологічні та емоційні потреби під дією стресових факторів. У цьому випадку, студент може використовувати рефлексію. Запитуючи себе, чи хоче та готов продовжувати в обраній професії. Це призводить до коригування на ранніх етапах своїх цілей та дій. Завдяки позитивної самооцінки, рефлексія справді конструктивно допоможе, а низька самооцінка може обмежувати потенціал, можливості та результати. Далі з'ясуємо підтримка родини, друзів та близького оточення сприяють впевненості та мотивації. Соціальна інтеграція в професійну сферу, формує студентка, як майбутнього спеціаліста та розширює розуміння в аспекті роботи. І останнє про відкритість до зміноутворень в житті, самостійне забезпечення професійного розвитку.

Особистісні фактори, пов'язані з самореалізацією у житті, самовідчутті, вмінням відрізнити своє «Я» та здатність до самопізнання[8]. Можна включити наступні фактори: індивідуальні психологічні особливості, цінності та переконання, світогляд, внутрішні драйвери, самооцінка, інтереси, прагнення, емоційна та особистісна зрілість, моральні орієнтири, саморегуляція, пошук сенсу, самосвідомість, здатність до емоційної стабільності, впевненість, самокритика, адаптивність, рефлексія, креативність та творчість, самоорганізація, способи управління своїх станів, критичність та гнучкість, відкритість до нового, спостережливість, самоосвіта, стійкість та чесність із собою, прийняття себе зі всіх сторін, відповідальність, прагнення покращення та досягнень, реалістичні погляди та цілі, розуміння себе, вміння відновлюватися з будь-яких ситуацій, оптимізм, впевненість у виборі професії, вміння визнавати помилки, довіряти іншим, вміння впоратися з емоційним вигоранням, ефективна комунікація, екологічність та здорові кордони, уміння слухати та підтримувати, готовність

до співпраці, вміння поєднувати наукові знання та практичний досвід, розуміння власної місії як психолога. Окрім зазначених факторів, варто звернути на деякі чинники в контексті нинішніх реалій. Психологічні особливості студента, наприклад темперамент визначає швидкість реагування та емоційної збудливості. Характер формує стиль взаємодії зі оточуючим світом та стійкість до труднощів. Не менш важливі особливості, це мотивація та самооцінка. Вплив на прагнення до зростання та розвитку, долаючи сумніви. Студенти сьогодення переглядають свої інтереси, здібності, нахили, скіли та власний життєвий досвід для усвідомлення себе в цій професії. Також ціннісні орієнтири та життєві цілі змінюються на орієнтацію суспільної корисності, але з гнучкістю до реальності. Є очевидним, що емоційний інтелект та здатність до емпатії, критичне мислення, готовність до професійного розвитку, психологічна адаптивність є фундаментальними компетенціями. Але часто є страхи та сумніви, що виснажують, гальмують і заважають приймати рішення. Відкладання навчання для професійного росту, надмірна самокритичність, емоційне вигорання, уникнення можливостей.

До соціальних факторів, що впливають на професійне самовизначення належать елементи, пов'язані з нормами, мотивами поведінки, інтересами, досвідом, цілями, суспільної свідомістю, мораллю, установками[52, с. 14]. Серед них можна виокремити, наступні фактори: соціальне середовище, вплив родини та близького оточення, суспільна думка, підтримка від соціуму, роль соціальних мереж, війна та суспільні кризи, соціально-економічний статус, ринок праці, доступність професійних ресурсів, професійні спільноти, соціальна активність, політика держави щодо психологічної сфери, вплив менталітету та традицій, глобальні соціальні тренди, стереотипи щодо психологічної професії, вплив ЗМІ, доступ до інформації в інтернеті, взаємодія з іншими фахівцями, попит на психологів на ринку праці, конкуренція та наявність грантів, доступ до міжнародних

програм, умови в ВНЗ, зростає популярність психологічного консультування, вплив криз, перехід психологічних послуг онлайн, вплив воєнного стану на професійну ідентичність, глобалізація та її вплив на сферу психології, популярність наставництва, залученість до саморозвитку, психологічна грамотність населення та соціальна відповідальність, зміна ставлення до психології, популяризація самодопомоги та самоаналізу, спеціалізація психологів у кризових ситуаціях, профілактика та підтримка ментального здоров'я, вплив нестабільності, вплив демографічних та соціальних змін на попит спеціалістів, вплив наукових відкриттів, значення психології у відновленні соціальної стабільності. Окрім зазначених факторів, варто звернути на деякі чинники в контексті нинішніх реалій. В умовах війни суспільство усвідомлює важливість свого благополуччя, особливо увагу психологічній допомозі та підтримки в разі погіршення свого стану. Але ще панують стереотипи про психологів, що їхня робота не потрібна існувати й прояв слабкості звернутися до них. Хочу підкреслити, соціальні мережі та медіа, впливають на активну популяризацію психологію та люди наслідують цього. І тому розвивається онлайн-консультування нині. Водночас поширюються неправдиві уявлення про психологію та використовують міфи, що створює нереальні очікування від спеціалістів. Думка суспільства змінюється, що призводить до попиту психологічних знань. Близьке оточення, включаючи батьків та друзів, можуть заохочувати, так і чинити тиск в сторону «прибутковій та зручній» спеціальності. Часто стикається з тиском певних стандартів та ролями в майбутній професії. Події, що панують зараз відкрили нові можливості, але й водночас при великій конкуренції та нестабільності в країні, є проблеми з працевлаштуванням. Наразі держава та громадські організації створюють для студентів розвиток їхнього професійного шляху, також глобалізація, волонтерська діяльність та участь в соціальних ініціативах адаптує до нових світових стандартів.



До економічних факторів, що впливають на професійне самовизначення належать елементи, пов'язані з економікою держави, її станом, фінансової системи[51]. Серед них можна виокремити, наступні фактори: попит на професію, рівень заробітної плати в різних секторах, конкуренція на ринку праці, економічні кризи та їх вплив, доступність ресурсів для професійного розвитку, можливості працевлаштувань, фінансова підтримка у навчанні та соціальних програм, зміни в економічних умовах через воєнний стан, вартість освіти, рівень попиту на психологічні послуги в умовах соціальної нестабільності, вартість навчальних курсів та тренінгів, підтримка державних програм у сфері психології, система оплати праці в державних структурах, доступність психологічних послуг, фінансування програм допомоги в кризових ситуаціях, розвиток ринку онлайн психологічних послуг, вплив економічної політики, платні та безплатні програми для студентів, вартість житла та життя в різних областях, вплив воєнного стану на ринок праці, підтримка інноваційних психологічних стартапів, рівень запитів на психологічні послуги, вартість психотерапевтичних сесій, вплив безробіття та низької зарплати, роль економічної допомоги в волонтерських програмах, доступність практик та стажувань для студентів, можливість отримання стипендій, співпраця з міжнародними організаціями, міжнародні програми для надання допомоги, вплив війни на доступність ресурсів, стратегії для підтримки психологів у разі змін. Окрім зазначених факторів, варто звернути на деякі чинники в контексті нинішніх реалій. Нині попит на послуги спеціалістів зі сфери психології взаємопов'язаний з приватними платними послугами й спроможністю фінансової самого населення. Збільшується кількість вакансій у державному секторі, але заробітна плата не змінюється. А фінансування освітніх і професійних ініціатив також обмежені або перерозподілені на інші критично важливі сфери. Розраховувати на міжнародні організації та фонди та державні проекти котрі дають наразі часу навчати. Є у студентів

обмеження у фінансових ресурсах. Вартість освіти та доступність навчання студенти повинні шукати альтернативні шляхи та можливості для розвитку. Соціальні програми, міжнародна співпраця відкривають доступ для реалізації в обраній сфері.

До сімейних факторів, що впливають на професійне самовизначення належать елементи, міжособисті відносини, стиль виховання, емоційний клімат та соціально-психологічна підтримка[11]. Серед них можна виокремити, наступні фактори: сімейні історії кар'єрних шляхів, наявність фахівців серед родичів, очікування та тиск від батьків, вимоги стосовно стабільності роботи, фінансова залежність від сім'ї, покриття витрат на навчання, обмеженість коштів та потреба в працевлаштуванні, рівень освіченості родини та її ставлення, культурні установки щодо освіти та роботи, визнання вибору батьків, наявність підтримки чи стереотипного мислення, довіра або скептицизм до спеціальності, емоційний клімат у сім'ї, взаємини між членами родини, родинні уявлення про успіх, орієнтація на матеріальні та духовні цінності, погляди на баланс роботи та особистого життя, сімейний досвід криз, пережиті труднощі, травматичний досвід, батьківський стиль виховання, виховання в умовах підтримки чи критики, надмірна опіка чи самостійність, взаємовідносини з родичами, родинні традиції щодо кар'єрного шляху, підтримка чи суперництво, вплив родичів, які працюють в інших сферах, втрата звичного соціального середовища, адаптація до нових умов, пошук нових ресурсів підтримки, сімейні зобов'язання в контексті навчання, розлука з близькими через військові дії, фінансові труднощі сім'ї, втрата домівки, зміна життєвих обставин, мотивація допомагати через особистий досвід, підтримка кар'єрного розвитку, можливості та поради в обраній сфері, мотивація до навчання, очікування від академічних досягнень, формування відповідальності, вплив соціальних зв'язків сім'ї, найближчого кола, родинні переконання щодо служіння іншим, духовні цінності, пріоритети між кар'єрою та сім'єю,

прийняття для родини, що робота емоційна складна, заохочення та підтримка батьків в самореалізації. Окрім зазначених факторів, варто звернути на деякі чинники в контексті нинішніх реалій. Вплив матеріального становища сім'ї на вибір професії, котрий пов'язаний за оплати навчання, додаткових курсів тощо. Можливість студенту працювати під час навчання через фінансові труднощі. Зміни в сімейному житті через війну, втрата фінансової стабільності чи розлука з рідними, вимушене переселення. Особисті пережиті психологічні труднощі в сім'ї, котрі впливають на вибір. Ставлення батьків до професії, стереотипи про психологію. Та підтримка чи перешкоджання щодо спеціальності. Навіть примус до «престижної» спеціальності та очікування реалізації саме батьківських амбіцій. Вплив традицій на професійних виборів, вплив конфліктів на впевненість вибору. Цінності та життєві пріоритети сім'ї, сімейні зобов'язання, рольові моделі в родині, як приклад у вибудові кар'єри.

До культурних факторів, що впливають на професійне самовизначення належать елементи, пов'язані з матеріальними та духовними цінностями, норм, традицій, рівень освіти[10]. Серед них можна виокремити наступні фактори: суспільне ставлення до психології, рівень довіри до психологічної допомоги, поширеність психологічної культури та інтерес до неї, вплив міфів та стереотипів, ставлення різних поколінь до звернень та психологів, роль державних програм, попит на психологічні послуги, вплив сімейних традицій на вибір та «традиційні» професії, гендерні уявлення про професію, релігійні переконання, погляд на психологію в різних етнічних спільнотах, суспільні цінності, культурна належність, роль наставників та старших на вибір, історична недовіра до професій пов'язаних з роботою психіки, вплив популярних блогерів та експертів, роль психологів у медіа, використання наукових термінів у масовій культурі, психологічна допомога у художній літературі, вплив ЗМІ, розвиток онлайн-курсів та освітніх платформ, якість та доступність психологічної літератури, соціальні мережі та їх вплив на

ставлення до ментального здоров'я, рівень психологічної культури суспільства, готовність звернень та упередженість, доступність, розуміння та відповідальність за даний вибір, знання про психологічну допомогу, культура саморозвитку та самопомоги, вплив національних криз, використання народних методів, роль оточення у формуванні психологічної культури, радянська спадщина у ставленні до психології, еволюція психологічної науки в стані війни, суспільна потреба під час кризових ситуаціях, вплив глобалізації, відмінності ставлень у різних областях України, поширеність індивідуалізму та колективізму у суспільстві, ментальні особливості суспільства, доступність українських підручників, потреба у якісних перекладах іноземних джерел, адаптивність наукових концепцій до української мови, доступність лекцій та матеріалів українською, вплив державної політики на освіту психологів, роль релігії та духовних переконань в контексті психології, міжнародна співпраця українських та закордонних спеціалістів, вплив глобальних криз на українську психолог, підтримка держави в міжнародних проєктах, доступність міжнародних програм та освіти, вплив європейських стандартів, проходження стажування за кордоном, зміни суспільні до психологічної допомоги, попит на кризових психологів, використання міжнародного досвіду у роботі спеціалістів, адаптація українських студентів до умов війни, ставлення до реабілітації військових і ВПО, вплив воєнного стану на якість освіти, психологічна підтримка студентів, психологічна стійкість у суспільстві, використання новітніх методів у психологічній допомозі. Окрім зазначених факторів, варто звернути на деякі чинники в контексті нинішніх реалій. Престижність професії в українських реаліях, видозміна та розвиток стереотипів про психологію, велика популяризація під час війни психології через медіа та соцмережі, певна готовність українців до змін та звернутися по психологічну допомогу, попри традиційні та культурні уявлення. Дійсно роль війни та міжнародний вплив запустили зміни у суспільному ставленні.

До політичних факторів, що впливають на професійне самовизначення належать елементи пов'язані з політичною стабільністю, законодавством, державне врегулювання, політична стабільність[56]. Серед них можна виокремити наступні фактори: політика держави та її підтримка, законодавчі ініціативи, ліцензування та сертифікація психолога, політика у сфері психічного здоров'я, психологічна підтримка в умовах політичних змін, вплив політичної ситуації на попит психологічні послуги, вплив державних програм на розвиток психології, підтримка в умовах соціальний та політичних змін та криз, програми з підготовки психологів, затвердження національних стандартів, роль держави у психологічній допомозі при війні, фінансування психологічної освіти, міжнародне співробітництво в галузі психології, підтримка професійного розвитку через державні ініціативи, співпраця з професійними організаціями психологів, створення умов для розвитку психологічної науки, підтримка ВНЗ, психологічна допомога дітям та молоді через державні програми, підтримка психологічних послуг для ветеранів та біженців, політика щодо захисту прав психологів на ринку праці, політика у сфері гендерної рівності, роль психологів у системі охорони здоров'я в умовах війни, підтримка професійних організацій, державні інвестиції в розвиток психологічної сфери, роль політики у підтримці соціальних програм для психологів, спільні проекти держави та університетів, роль держави у підвищенні кваліфікації психологів, підтримка психологів як професії в рамках державних політик, політика послуг для вразливих верст населення, підтримка мобільних психологічних служб у кризових ситуаціях, програми з психологічного супроводу для учасників воєнних дій та постраждалим, вплив політичних змін на доступність професійного навчання, політичне забезпечення психічного здоров'я громадян. Окрім зазначених факторів, варто звернути на деякі чинники в контексті нинішніх реалій. Через воєнний стан та дії, є потреба державної підтримки для професійного розвитку. Включення психології в державні

стратегії, особливо підтримка населення в умовах кризового стану. Законодавче регулювання професії задля високого рівня кваліфікації спеціалістів та захист прав клієнтів. Фінансування охорони психічного здоров'я задля доступності допомоги для населення. Взаємодія з міжнародними організаціями.

До освітніх факторів, що впливають на професійне самовизначення належать елементи пов'язані з передачею знань, навичок, цінностей між людьми[49, с. 279]. Серед них можна виокремити наступні фактори: доступність вищої освіти, кількість та якість навчальних закладів, інноваційність навчальних програм, актуальність матеріалів і методик викладання, міжнародні програми обміну, професійні стандарти та акредитація навчальних програм, кваліфікація та досвід викладачів, наявність сучасних освітніх технологій, підготовка до практичного застосування знань, методики активного навчання, співпраця з іншими університетами, доступ до наукових публікацій та матеріалів, дослідницькі проєкти для студентів, підтримка з боку викладачів, використання різних ресурсів для розвитку навчання, залучення студентів до конференцій, гуртків, об'єднань, підготовка до надання психологічних консультацій, підтримка студентів у наукових дослідженнях, доступність тренінгів і курсів, програми з психологічної практики, залучення до соціальних та освітніх проєктів, навчання методиками саморозвитку та психотерапії, курси з етики та професійної відповідальності, програми з розвитку скілів, підготовка до роботи з різними клієнтами, практичні заняття з психологічних тестів та методів, підготовка до роботи в кризових ситуаціях, актуальність вивчення нових напрямків у психології, навчання методів психологічної діагностики та подальшої роботи, адаптація студентів до змін у ринку праці, підготовка до ведення приватної практики, навчання згідно професійними стандартами, співпраця з державними та приватними установами. Окрім зазначених факторів, варто звернути на деякі чинники в контексті нинішніх реалій. Це наявність

програм за доступною за ціною, що дають можливість здобувати освіту в умовах нестабільності. Не менш важливе, якість навчальних програм, кваліфікація та досвід викладачів, що безпосередньо впливає на рівень навчання. Практична підготовка студентів, повинна охоплювати в собі стажування, практичні заняття, дослідницькі проєкти. Міжнародні можливості, обміну та співпраці. Цифровізація освіти, дотримання професійних стандартів і сертифікація. Гнучкість програм навчання для вибору та адаптування навчального процесу до своїх потреб. Навчання методами психологічної допомоги в кризових умовах.

До професійних факторів, що впливають на професійне самовизначення належать елементи пов'язані з індивідуально-типологічними якостями особистості, досвідом за фахом, професійними знання та навичками[14]. Серед них можна виокремити наступні фактори: професійні стандарти, етика, сертифікація, професійні асоціації, спеціалізація в психології, кар'єрний ріст та можливості просування, професійна супервізія, наставництво, практична підготовка, стажування, розвиток навичок комунікації, вміння ведення консультацій, розвиток емоційного інтелекту, навички роботи з кризовими ситуаціями, підготовка до роботи з різними категоріями клієнтів, професійна самореалізація та ідентичність, розвиток стресостійкості, знання та досвід, взаємодія з колегами, саморозвиток, знання про новітні психологічні аспекти, вміння вирішувати конфлікти, розвиток саморегуляції, вплив наукової діяльності, підтримка колег і професійної мережі, робота в умовах нестабільності, постійне навчання, відповідальність за психологічні послуги, адаптивність до змін, доступність професійних курсів, взаємодія з міжнародними організаціями, використання сучасних технологій, взаємодія з державними та громадськими організаціями, вибір напряму кар'єрного росту, професійна мотивація, актуальність знань з психотерапії та консультування, роль рефлексії. Окрім зазначених факторів, варто звернути на деякі чинники в контексті нинішніх реалій.

Підтвердження кваліфікації психолога та забезпечення якості наданих послуг, дотримання стандартів та етики дозволяє створювати середовище для клієнтів, де є гарантія безпеки та ефективності. Відкривання різних кар'єрних можливостей, залежить від постійного розвитку через практичну та теоретичну діяльність. Стосовно кризових ситуацій, важлива підготовка спеціалістів. А менторство та супервізія надають зворотний зв'язок і покращує навички. Інтеграція новітніх підходів, участь у конференціях та обміну досвідом є важливою частиною. Взаємодія з міжнародними можливостями розширюють досвід особистості.

Отже, всі дев'ять факторів тісно взаємодіють між собою та формують загальну картину професійного самовизначення студентів-психологів. Психологічні фактори, визначають готовність та здатні справлятися в даній професії. Особистісні фактори, визначають адаптивність та взаємодію студента до навколишнього світу. Соціальні фактори, визначають підтримку та соціальні очікування. Економічні фактори, визначають умови ринку праці та фінансування для розвитку. Сімейні фактори, визначають сімейні традиції, рівень задоволеності щодо вибору. Культурні фактори, визначають уявлення про роботу психолога та ставлення до спеціальності. Політичні фактори, визначають державну політику через ліцензування, програми, фінансування тощо. Освітні фактори, визначають доступність до вищої освіти та її якості в контексті професійного зростання. Професійні фактори, визначають формуванню чіткого розуміння спеціальності. Психологічні та особистісні взаємодіють з соціальними та культурними, де студенти визначають свою ідентичність та пріоритети. Освітні та професійні фактори створюють умови для отримання знань та навичок, а політичні та економічні фактори формують доступність цих можливостей. А інтеграція цих всіх факторів визначає шлях студента та адаптує до змін. Кожен з цих чинників відіграє важливу роль у формуванні ідентичності, виборі, кар'єрного шляху, адаптації до умов майбутньої професійної діяльності. Взаємозв'язок між ними створює



цілісну систему, яка визначає рівень готовності студента до професійного зростання та успішної реалізації в обраній сфері. Таким чином, розуміння та врахування цих факторів дозволяє ефективніше підтримувати студентів у процесі їхнього професійного самовизначення.

### **1.3 Особливості професійного розвитку студентів-психологів в умовах воєнного стану**

Процес професійного розвитку студентів характерний тим що, відображає поступову взаємодію знань, досвід, особистісних якостей. Підготовка молоді до життя потребує спільного та особистісного зростання, розвитку здатні адаптуватися, оперативно реагувати та бути готовим до партнерського спілкування та соціальної активності[40, с .47]. Кожен етап навчання визначає шлях до становлення фахівця. Інтеграція особистісного зростання та професійної ідентичності формує компетенції майбутнього психолога. Цей процес є поступовим, розпочинається у закладі вищої освіти та триває протягом усього професійного життя. Залежить від зовнішніх факторів, наприклад, соціально-економічна ситуація, умови працевлаштування і так далі, від внутрішніх факторів, наприклад, мотивація, особистісні цінності, психологічний стан тощо. Весь досвід, котрий отримує студент включає ключові компоненти: когнітивний, практичний, рефлексивний, емоційно-вольовий, мотиваційний, етичний, комунікативний, творчий, ідентифікаційний.

У контексті реальності в Україні, в умовах воєнного стану цей процес набуває нових характеристик. Березюк Марія нагадує: «Українському суспільству за останні два десятиліття довелося пережити доволі складну

послідовність подій: розстріли учасників Революції Гідності, початок гібридної війни росії проти України, пандемію COVID-19, повномасштабне вторгнення агресора. Усі окреслені події, особливо російський воєнний терор, зумовлюють ситуацію гострого стресу для більшої частини громадян України»[2, с. 8]. Аналіз результатів дослідження виявив, що стрес майбутніх психологів проявляється у фізіологічних, когнітивних, поведінкових та емоційних аспектів[42]. Освітнє середовище змінюється: дистанційне навчання, обмежені можливості очної практики, акцент в підготовці у бік кризової психології, нові виклики та трансформації панують в житті.

Отже, студенти проживають та адаптуються до нових вимог теперішнього життя. Умови невизначеності, підвищеного стресового навантаження, зміненої соціальної динаміки модифікують навчальні та особистісні розвитки студентів. Важливо формувати у майбутніх фахівців культуру безпеки, надаючи психологічну підтримку та навчаючи технікам самоконтролю і саморегуляції, а також задоволення базових психологічних потреб підвищує стійкість людини в стресових ситуаціях[21, 3]. Разом з тим, ускладнюється доступ до традиційних форм, обмежується можливості практичного досвіду та якісної освіти, зміна запитів суспільства, створюється загрозу емоційного виснаження, підвищене навантаження, особистісні життєві кризи та професійні сумніви. Але водночас сприяє прискореному підвищенню професійної ідентичності, підвищенні адаптивності та стресостійкості, розвитку компетенцій, висока соціальна значущість, розширення міжнародної співпраці. Можна стверджувати, воєнний контекст змінює запити суспільства щодо психологічної допомоги через зростання попиту спеціалістів. Тому початок кар'єри пов'язаний зі страхами та бар'єрами, але їх подолання сприяє професійному розвитку та впевненості[29]. Таким чином, ускладнюється процес професійного становлення та відкриваються нові можливості.

По суті, професійний розвиток багатовимірний процес, який розкриває не тільки засвоєння академічних знань, а й комплексний рух від теоретичного осмислення професії до практичного втілення. Професор Ягупов В.В визначає поняття «професійний розвиток» наступним чином: «Отже, поняття „професійний розвиток” щодо особистості фахівця можна охарактеризувати таким чином: – професійний розвиток – це мета, смисл і цінність професійної культури фахівця як особистості, як конкретного фахівця; – професійний розвиток – це складний і багатогранний процес, який складається з особистісного, професійного та фахового розвитку, детермінований, як правило, соціальними, професійно-технологічними, віковими, особистісними, провідними індивідуально-психічними, професійно важливими та фаховими якостями та рисами, має відкритий, нерівномірний і гетерохронний характер; – професійний розвиток – це результат постійного пошуку відповіді щодо сутності протиріч (зовнішні та внутрішньоособистісні), які постійно виникають у професійній діяльності, та намагання фахівця їх вирішити або зняти; – професійний розвиток – це необхідна умова успішної професійної діяльності фахівця; – професійний розвиток – це необхідна умова особистісної та професійної самоактуалізації фахівця в професійній і фаховій діяльності; – персональний професійний розвиток фахівця має свою межу і пов’язаний з подоланням ним певних зовнішніх і внутрішніх психологічних бар’єрів»[55].

Психолог проходить кілька етапів професійного розвитку. Початковий етап, захоплено-романтичний, характеризується ідеалізованим сприйняттям та формує емоційну основу. Етап самоствердження, бажання зрозуміти більше та стати експертом. Етап перших розчарувань, кризові моменти при подоланні труднощів. Далі, перші спроби до творчості через знайомі техніки. Використання спроб нових методів, котрі можуть і розчарувати. Останнє, інтеграція теорії та практики для розвитку. Не всі психологи проходять всі етапи, але це не знижує професіоналізм спеціаліста. Так існують етапи, котрі

включають зміни в акценти діяльності. Початковий етап, орієнтація на розв'язання традиційних проблем психології або проблем клієнта. Другий етап, фокус на методах дослідження, їх модифікація та розробка. Третій етап, акцент на інтуїцію та світогляд психолога, осмислення сенсу своєї роботи. Четвертий етап, усвідомлення своєї місії та призначення, прагнення зробити внесок. Найвищий етап є суперпрофесіоналізм, де особистісне та професійне зростання досягає свого піка [12, с. 185].

Професійний розвиток характерний динамічністю та вдосконаленістю фахових знань, навичок, цінностей, особистісних якостей, що забезпечує самореалізацію та ефективну діяльність. Під впливом різних чинників, розвиваються особистісний, практичний, когнітивний, рефлексивний, мотиваційний, емоційно-вольовий аспекти. Студент проходить такі стадії: початковий інтерес та усвідомлення власних схильностей, перші уявлення засновані на особистісному досвіді та соціального середовища; становлення студентом, знайомлення з базовими теоретичними знаннями, а також адаптація до умов навчання у ВНЗ, початкові професійні мотивації та усвідомлення особливостей психологічної діяльності; студенти починають глибше розуміти специфіку спеціальності, розвиток практичних навичок через проходження практик, усвідомлення власних інтересів та схильностей, формування професійної рефлексії та критичного мислення; інтеграція теорії та практики, активність та відповідальність за свою діяльність, подолання перших труднощів, набуття досвіду та аналізу; активне використання знань та методів роботи, формування свого стилю, безперервний професійний розвиток, стійка професійна позиція і розширені компетенції.

Слід зауважити вплив війни та воєнного стану в країні, котрий зумовлений змінами. Навчальні заклади змушені швидко адаптуватися до зміненої реальності, переведення на дистанційне навчання або змішане, використання цифрових технологій, певна обмеженість щодо здобуття практичного досвіду, знищення інфраструктури навчальних закладів,

скорочення фінансування вищої освіти, втрата кадрового потенціалу, виїзд студентів за кордон, загальний психологічний стан студентів та викладачів[43, 15]. Автори стверджують наступне: «Отже, війна спричиняє серйозну і довготривалу шкоду як системі освіти, так і суспільству в цілому. Йдеться передусім про порушення базового права кожної дитини на освіту. Серед негативних наслідків міжнародні організації виокремлюють прямі та довготривалі. До прямих негативних наслідків відносять численні загибелі учнів й працівників освіти, знищення інфраструктури, незаконне затримання, катування вчителів, викрадення учнів та студентів з метою поширення терору, примусового вербування дітей-солдатів збройними силами тощо. До довготривалих негативних наслідків відносять порушення циклів освіти; погіршення стану соціально-економічних інвестицій, зниження якості та актуальності вищої освіти, зниження ефективності проведення досліджень, продукування інновацій; психологічні проблеми, зокрема посттравматичний стрес та відмова повертатися до навчання тощо»[28, с. 13].

У такий же спосіб знаходить свій вияв психологічний стан студентів під час воєнного стану. Автори стверджують, що у студентів-психологів високі рівні тривоги, агресії та фрустрації, що призводить до емоційного дискомфорту та конфліктів[20]. Постійне перебування у стресових умовах, що може призводити до розвитку ПТСР, постійне відчуття небезпеки та стану виживання, емоційне та фізичне виснаження, труднощі з мотивацією, зниження когнітивних здібностей, постійні видозміни в умовах навчання, внутрішні конфлікти, страхи перед майбутніми труднощами, дефіцит часу та перевантаженість, соціальна і професійна ізоляція, невизначеність щодо кар'єрних можливостей після закінчення навчання, вплив особистих втрат та травматичних подій, обмеженість ресурсів.

Автори вбачають, що студентський період є важливим етапом особистісного та професійного розвитку. До звичних академічних труднощів, інтенсивний стрес, емоційне виснаження та погіршення фізичного стану.

Війна посилює стресові фактори. Існує високий рівень тривожності, проблеми з концентрацією, зниження продуктивності, нав'язливі думки, дефіцит часу та страх перед професійним майбутнім. В умовах війни особливо актуально стає розвиток стресостійкості студентів[23]. Кризові ситуації, зокрема воєнні конфлікти та інші виклики зараз панують в Україні. Криза та кризові періоди є випробуванням для країни та громадян. Термін «криза» залежить від контексту, у якому він використовується. Загалом описується, як ситуація емоційного та розумового стресу в переломний момент життя, що зачіпляє найбільші фундаментальні потреби та цінності людини[18, с. 7]. Так, для студентів-психологів та фахівців в галузі психології, постає питання адаптації підходів до роботи, знаходження нових форматів взаємодії та засобів підтримки, переосмислення старого. На думку Т. О Корень. : «Аналіз психологічних особливостей професійного розвитку психолога дає можливість зробити висновок про те, що кожна стадія і криза має свою психологічну специфіку. Фактори, що детермінують кризу, обумовлені логікою професійного розвитку психолога. Перебудова, що відбувається в процесі переживання криз, структури суб'єкта діяльності визначає стратегію їхнього подолання. Таким чином психологу, який знаходиться в ситуації кризи, необхідний психологічний супровід, який сприятиме конструктивному виходу з кризи»[22]. Автор акцентує увагу в умовах війни, змінюється сприйняття реальності та сприяє розвитку нових стратегій самовідновлення та висвітлює практики самозбереження, таких як підтримка близьких, виконання побутових задач, робота над професійним удосконаленням або заняттям фізичною активністю[48]. Таким чином, кризові ситуації не лише про виклики та проблеми, але й про перспективи для особистісних зростань, трансформацій. Взагалі можливості професійного розвитку в кризових умовах, про пошук та налагодження взаємодій, об'єднань в групи, розвиток лідерських якостей, стимулює розвиток творчого підходу, залучення до міжнародних ініціатив та проєктах, розвиток

емоційного інтелекту, підвищення вміння комунікації, збільшення професійної мобільності, нові навички в кризі, використання новітніх технологій, розвиток стресостійкості, забезпечення якості свого здоров'я, піклування про емоційне, соціальне, фізичне, психологічне благополуччя. Отже, у контексті професійного розвитку студентів-психологів в умовах воєнного стану спостерігається суттєвими змінами, що зумовлені внутрішніми та зовнішніми факторами. На фоні цього студенти змушені переосмислювати свої орієнтири, а труднощі дають шанс розуміння специфіки обраної професії, розвивати стратегії адаптації та стресостійкості, освоювати нове, розвивати себе тощо.

### **Висновки до першого розділу**

У першому розкрито теоретичні засади професійного самовизначення студентів-психологів, зокрема в умовах воєнного стану. Професійне самовизначення розглядається, як складний міждисциплінарний процес, що охоплює особистісний розвиток, соціальні впливи, професійну орієнтацію та ціннісні орієнтири. Аналіз наукових джерел, засвідчив, що професійне самовизначення формується під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників, включаючи психологічні, соціальні, особистісні, професійні, економічні, культурні, політичні, освітні. Їх взаємозв'язок створює комплексну модель, яка визначає готовність студента до прийняття професійного вибору, його адаптацію до змін та успішну реалізацію в обраній сфері. Особливу увагу приділено впливу умов воєнного стану, що спричиняють додаткові виклики та потребу розвитку адаптивності, стійкості, саморефлексії.

Таким чином, у процесі професійного самовизначення студентів-психологів важливо врахувати вплив середовища, кризові обставини, індивідуальні ресурси особистості, що дозволить підвищити рівень психологічної підтримки та освітнього супроводу молоді на цьому етапі.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

### **2.1. Організація та проведення дослідження**

Особистість розвивається через самопрогнозування, а майбутнє моделюється двома шляхами: кризовими, через різкі зміни під тиском обставин та усвідомленням власних прагнень, через аналіз альтернатив та формування власних сенсів. Глибоке розуміння власних прагнень допомагає конкретизувати цілі на перетворювання їх на життєві завдання. А формування майбутнього відбувається через наративи - особистісні та колективні історії, котрі впорядковують досвід і сприяють побудові майбутнього[47, с. 57]. Для студентів-психологів, процес професійного самовизначення перебуває значних змін та ускладнень. В умовах воєнного стану студенти стискаються з викликами стосовно рішень щодо професійного розвитку. Особливим є актуальним є дослідження професійного самовизначення майбутніх спеціалістів психологів.

Метою дослідження спрямоване на виявлення особливостей професійного самовизначення, аналіз даних та визначення потенційних труднощів, з якими стискаються молодь у виборі життєвих та професійних орієнтирів. Крім того, дослідження спрямоване на формування рекомендацій



щодо підтримки студентів-психологів у їхньому професійному становленні в кризових умовах.

Емпіричне дослідження професійного самовизначення студентів-психологів в умовах воєнного стану охопило 15 осіб. У дослідженні взяли участь студенти 1-4 курсів денної форми, котрі навчаються на спеціальності 053: Психологія. Вибірка включає студентів різних курсів, що дозволяє отримати комплексну картину процесу професійного самовизначення. Вік учасників варіюється в межах 18 до 21 років, що відповідає типовому віку студентів вищих навчальних закладів. Основна частина вибірки - це студенти бакалаврату денної форми навчання. Вибірка включає вік, коли професійне самовизначення є критичним етапом особистісного та кар'єрного розвитку.

У дослідженні взяли 80 % жінок, 20% чоловіків. Гендерний склад вибірки відображає тенденції у професії психолога. Дослідження проводилося на базі Ізмаїльського державного гуманітарного університету, тому у вибірку входять студенти цього навчального вищого закладу, котрий знаходиться на підконтрольних територіях та не ведуться активні бойові дії. Ця вибірка дозволяє вивчити, як умови війни та місце проживання впливає на професійне самовизначення. Для дослідження професійного самовизначення серед студентів-психологів було використано 2 наступні методики: «Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim)» (Див. Додаток А) та «Вивчення кар'єрних орієнтацій («Якоря кар'єри») (Е. Шейн, адаптація В. О.Чикер й В. Е. Винокурової)» (Див. Додаток Б). Обрані методики з огляду на специфіку дослідження, адже вони дозволяють зрозуміти та оцінити вплив стресових факторів, копінг-стратегій, професійних орієнтацій в умовах воєнного стану.

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim). Ця методика є інструментом вивчення стратегій, тобто як індивід реагує на стресові ситуації. Копінг-механізми розкривають суть адаптивних реакцій людини на стрес, що є важливою частиною психічної гнучкості та здатності

до адаптації. Серія тверджень, пропонується учасникам, де потрібно вибрати відповідь котра описує їхні типові реакції. Вони зазвичай виявляються в ситуаціях стресу або емоційного напруження. Вона має 26 варіантів копіngu, котрі поділені на три основні категорії: когнітивні (спрямованість на аналіз ситуації, пошук та подолання шляхів, включаючи такі стратегії як проблемний аналіз, самовладання та віра в власні сили), емоційні (емоційне реагування на стрес, включаючи такі стратегії як протест, самозвинувачення, оптимізм та емоційна розрядка), поведінкові(взаємодія з оточуючими при подоланні труднощів, включаючи такі стратегії, як співпраця, активне уникнення та звернення за підтримкою) стратегії. Респонденти оцінюють свої стратегії та при інтерпретації результатів виділяються: адаптивні (конструктивні розв'язання проблем, де зберігається самоконтроль, співпраця з іншими та зберігання оптимізму), неадаптивні (пасивні чи агресивні реакції, як уникнення проблем або агресивне заперечення), відносно адаптивні (більш гнучкі та залежать від контексту ситуації) стратегії. Використання цієї методики: визначити типи копінг-стратегій, які обирають студенти-психологи; вивчити зв'язок між копінг-механізмами та мотивацією до професійного самовизначення; порівняти різні копінг-стратегії серед студентів. Отже, методика базується на вивченні психологічних реакцій на стресові ситуації й цим дає можливість оцінити адаптаційні здібності студентів у різних життєвих контекстах. Та дозволяє побудувати профіль копінг-механізмів для оцінки готовності до професійного самовизначення в умовах війни.

Вивчення кар'єрних орієнтацій («Якоря кар'єри») (Е. Шейн, адаптація В. О.Чикер й В. Е. Винокурової). Ця методика є інструментом для оцінки кар'єрних орієнтацій індивідів через призму важливості певних життєвих та професійних тверджень. А саме можна дослідити стійкі ціннісні орієнтації, соціальні установки, інтереси, які визначають спрямованість кар'єри. Якорі кар'єри- це індивідуальні професійні цінності, які формуються на досвіді та

життєвих переконань. Учасникам пропонується вибрати один з варіантів для кожного запитання, всього методика складається з 41 питання. Респондентам пропонується оцінити важливість кожного твердження за 10-бальною шкалою: 1 бал- «зовсім не важливо», 10 балів- «дуже важливо». Питання охоплюють 8 різних типів кар'єрних орієнтацій, де кожна орієнтація відповідає певними питаннями.

Всі 8 кар'єрних типів має свою характеристику. Професійна компетентність, людина орієнтована на розвиток професійних навичок та має прагнення до визнання. Менеджмент, прагнення до управлінських позицій, організаційного контролю. Автономія, прагнення максимальної свободи в роботі та житті, не хоче людина обмежень. Стабільність, прагнення стабільності в кар'єрі та житті. Служіння, прагнення допомогти іншим, роль суспільству. Виклик, подолання перешкод та конкуренція, все це приносить задоволення людині. Інтеграція стилів життя, прагнення балансу між аспектами життя. Підприємництво, прагнення створити власну справу та прагнення до фінансової незалежності.

За результатами підраховується сума балів для кожної орієнтації, суму по кожній орієнтації ділять на кількість запитань (5 для всіх, крім орієнтації «стабільність»). Якщо жодна орієнтація не є провідною, це вказує на відсутність вираженого кар'єрного пріоритету. Використання цієї методики дозволяє виявити основні кар'єрні орієнтації для студентів-психологів, визначити аспекти діяльності є найбільш важливими в умовах воєнного стану, як внутрішні мотиваційні орієнтації змінюються в умовах зовнішніх та внутрішніх факторів. Отже, це все з'ясовує чи існують зміни в кар'єрних пріоритетах студентів-психологів в нинішніх умовах та прокладає індивідуальний шлях стратегій розвитку.

Обидві методики дозволяють отримати комплексну картину процесу професійного самовизначення студентів-психологів в умовах воєнного стану. Перша методика, обрана для оцінки, як студенти реагують на стресові

ситуації, що важливо в нинішніх реаліях. Тобто, ця методика дозволяє виявити стратегії адаптації та оцінити їх вплив на процес професійного становлення. Друга методика, обрана для оцінки професійних прагнень студентів та їх значущі орієнтації у цей складний період. Тобто, ця методика дозволяє оцінити характер змін кар'єрних пріоритетів студентів в умовах кризових ситуацій.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

Процес особистісного та професійного самовизначення є важливою сходиною професійної ідентичності. Усе-таки в умовах змінного суспільства, молодь вибирає професію керуючись бажаним стилем життя, а не цінностями. Професійне самовизначення передбачає взаємодію власних цінностей з вимогами суспільства, розвиток самосвідомості, прагнень до самореалізації в обраній галузі. Завдання дослідження в основному стало виявлення особливостей професійного самовизначення під впливом реальних факторів, пов'язаних з кризовою ситуацією. Актуальність аналізу отриманого дослідження обумовлена важливістю умов нестабільності, невизначеності, стресу, труднощами. Перед проведенням методик було зібрано коментарі респондентів стосовно деяких аспектів професійного самовизначення та джерел стресу (Див. Додаток В).

1) Чи працюєте ви за спеціальністю під час навчання? 86,7% респондентів заявили, що працюють в цій спеціалізації, а 13,3% студентів не працюють в цій спеціалізації.

2) Чи визначилися ви з майбутньою професією після завершення навчання? 26,7% респондентів підтвердили, що вони вирішили стосовно майбутньої професії, а 6,7% студентів ще не вирішили, інші 66,7% осіб зазначили, що вони частково вирішили.

3) Чи вплинула війна на ваші професійні плани? 80% студентів відповіли, що війна вплинула на їх професійні плани, 13,3% респондентів зауважили, що війна не вплинула на їхні плани, а інші 6,7% респондентів зазначили, що вплив війни був частковим.

4) Які основні джерела стресу ви відчуваєте під час навчання та в умовах воєнного стану? 60% студентів відзначили невизначеність майбутнього та фінансові труднощі, 20% респондентів вказали на вплив новин війни та змін у звичному ритмі життя, 13,3% студентів зазначили відсутність підтримки з боку сім'ї та тиск з її боку, 6,7% опитаних вказали на велике навчальне навантаження та зміни в навчальному середовищі (перехід на онлайн чи офлайн навчання).

Стосовно першого питання, то більшість студентів (86,7 %) наголосило, що працюють за спеціальністю під час навчання, що може свідчити про високий рівень професійної орієнтації серед респондентів. Також студенти демонструють готовність до професійного розвитку та прагнення до впровадження своїх знань та навичок. А інша частина (13,3 %) зазначили, що не працюють за спеціальністю. Це може бути результатом різних факторів, як зосередження на навчанні або інші обставини. Студенти можуть потребувати додаткову підтримку, через труднощі на шляху професійного становлення. Стосовно другого питання, 66,7 % зазначили, що частково визначилися з майбутньою професією. Це може вказувати на те, що студенти знаходяться на етапі роздумів стосовно напрямку вибору через широкий спектр можливих шляхів. 26,7 % студентів зазначили, що визначилися з майбутньою професією. Студенти відчувають більше впевненості та мають чіткі плани, що позитивно впливають на процес самовизначення. А інша частина студентів, котра не визначилася з професією має 6,7 %, може бути пов'язано з зовнішніми факторами, що ускладнюють прийняття рішення.

Стосовно третього питання, 80% студентів зазначили, що війна вплинула на їхні професійні плани, що підтверджують військовий конфлікт є

важливим чинником в осмисленні професійного вибору. Це може проявлятися в різних факторах, як огляд своїх планів через невизначеність та обмеженість для професійного розвитку або зміна пріоритетів й потреб в адаптації. 13,3 % студентів відповіли, що війна не вплинула на їхні професійні плани. Можливо студенти мають стійкішу позицію та чітке бачення. Студенти, які вже мають досвід роботи, знайшли можливості для розвитку навіть під час війни. А інша частина, 6,7 % зазначили, що війна частково вплинула на їхні професійні плани, студенти можуть перебувати в стані адаптації, переживаючи змішані відчуття.

Стосовно четвертого питання, 60 % студентів зазначили, що невизначеність майбутнього та фінансові труднощі є основним джерелом стресу. Такий стрес підтверджує загальну тривогу щодо майбутнього в умовах війни та економічної нестабільності. 20 % респондентів зазначили, що вплив новин та зміни у звичному режимі життя є серйозним джерелом стресу. Це може вказувати на те що студенти переживають через соціальні та психологічні зміни, пов'язані з війною. 13,3 % зазначили відсутність підтримки та тиск з боку сім'ї як джерело стресу. Це може вказувати на емоційну напругу, що підтверджує важливість підтримки та взаєморозуміння. 6,7 % студентів зазначають на велике навантаження та нове навчальне середовище як джерело стресу. Це може вказувати на результат нових форматів навчання та необхідності пристосування.

Аналіз відповідей студентів дозволяє трохи сформулювати вплив воєнного стану, соціально-економічних труднощів, психологічних чинників на вибір професійного самовизначення. Отже, велика частина студентів уже працює за спеціальністю, однак є значний відсоток залишається невпевненими у своєму майбутньому шляху. Війна є визначальним фактором, що вплинув на професійні орієнтації студентів, змусивши переглянути свої бажання та перспективи. Разом з цим, невизначеність майбутнього, фінансові труднощі, інформаційний тиск є головними чинниками стресу нині.

Ці результати підкреслюють необхідність підтримки студентів у сфері професійного консультування, впровадження програм, розвиток стресостійкості та формування власних професійних компетенцій. Допомога в цих напрямках, поліпше орієнтування у професійному майбутньому та знизити рівень стресу. За методикою психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм) було визначено оцінку стратегій подолання стресу, котра використовується в складних життєвих ситуаціях. Копінг-стратегії є способами подолання стресових ситуацій без викривлення реальності, їх функції зазвичай накопичити досвід, опрацювати кризу, підвищити адаптивність. Тому вони потребують значних фізичних, когнітивних, моральних зусиль[32]. Які саме копінг-стратегії, адаптивні чи не адаптивні використовують студенти-психологи у своїй поведінці, а також оцінити їхню ефективність у подоланні стресу та рівень підтримки психологічного благополуччя. Яку роль відграють копінг-стратегії у процесі професійного самовизначення в контексті управління стресом, невизначеністю та викликами на шляху професійного вибору.

При обробці результатів копінг-стратегій можна виділити результати адаптивних копінг-стратегій у вигляді таблиці.

Таблиця. 2.1

| Адаптивні варіанти копінг-стратегій, когнітивний аспект (Блок А) |                                |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Назва копінг-стратегій                                           | Результати відповідей з блоків |
| (А5) Проблемний аналіз                                           | 26,7 %                         |
| (А10) Встановлення власної цінності                              | 20 %                           |
| (А4) Збереження самовладання                                     | 13,3 %                         |
| Адаптивні варіанти копінг-стратегій, емоційний аспект (Блок Б)   |                                |

|                                                                |                                    |                                                     |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| (Б1) Протест                                                   | 0 % (ніхто не вибрав цю відповідь) | Проя<br>вленн<br>я<br>адапт<br>ивних<br>копін<br>г- |
| (Б4) Оптимізм                                                  | 66,7 %                             |                                                     |
| Адаптивні варіанти копінг-стратегій, емоційний аспект (Блок В) |                                    |                                                     |
| (В2) Альтруїзм                                                 | 13,3 %                             |                                                     |
| (В7) Співпраця                                                 | 13,3 %                             |                                                     |
| (В8) Звернення                                                 | 6,7 %                              |                                                     |

**стратегії у студентів-психологів за методикою психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim)**

Виконаний аналіз свідчить, що адаптивні когнітивні копінг-стратегії в блоці А, показує, що найбільш поширеним адаптивним механізмом є «проблемний аналіз»(26,7%). Це свідчить про те що респонденти схильні аналізувати складні ситуації та шукати шляхи вирішення. Другий за поширеністю є «встановлення власної цінності»(20%). Це свідчить про те що респонденти усвідомлюють свої власні сильні сторони та спираються на них під час прийняття рішень. Менш поширеною є «збереження самовладання»(13,3%). Це свідчить про те що респонденти можуть контролювати власний емоційний стан в складних ситуаціях.

Адаптивні емоційні копінг-стратегії в блоці Б, показує, що найбільш поширеним адаптивним механізмом є «оптимізм»(66,7%). Це свідчить про те що цей позитивний показник демонструє здатність студентів зберігати віру у краще та знаходити позитивні сторони у складних умовах. Але другий адаптивним механізмом «протест»(0 %) в цьому блоці не був вибраний взагалі. Це може свідчити про низький рівень або відсутністю боротьби в викликах через агресивність.



Адаптивні поведінкові копінг-стратегії в блоці В, показує, що найбільш поширеним адаптивними механізмами є «альтруїзм»(13,3%) та «співпраця»(13,3%). Це свідчить про те студенти мають відносно середній рівень включеності та підтримки в розв'язанні труднощів через взаємодію з іншими людьми. Найнижчий показник «звернення по допомогу»(6,7 %). Це свідчить про те студенти не схильні шукати підтримку в інших, включно підвищену самостійність та брак ресурсів підтримки.



**Рис. 2.1 Результати адаптивних копінг-стратегій у студентів-психологів за методикою психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim)**

Сформулюємо загальний висновок стосовно адаптивних копінг-механізмів у студентів-психологів за методикою психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim). Результати свідчать про те що студенти використовують, когнітивні стратегії, такі як проблемний аналіз та встановлення власної цінності, показує високий рівень рефлексії та оцінки власних можливостей. Це є важливим для формування професійного самовизначення, оскільки дає можливість усвідомлення свої слабких та сильних сторін та напрямків розвитку, що сприяє впевненості в обраній

сфері.

Використовують студенти, емоційні стратегії, такі як оптимізм, показує знаходити позитивне в моментах важких обставин. Це є важливим для професійного самовизначення, через те що психологи повинні мати фокус позитивного сприйняття та мати здатність саморегуляції для успішного адаптаційного процесу у своїй ніші.

Використовують студенти, поведінкові стратегії, такі як співпраця та альтруїзм, звернення по допомогу мають низький рівень використання. Це є показником про недостатню готовність до колективної взаємодії та відсутність соціальної підтримки. А це є важливим в процесі професійного самовизначення для ефективної роботи психолога. Взагалі, можна стверджувати, що адаптивні копінг-стратегії серед студентів мають середній рівень з позитивними проявами.

При обробці результатів копінг-стратегій можна виділити результати неадаптивних копінг-стратегій у вигляді таблиці.

Таблиця 2.2

**Проявлення неадаптивних копінг-стратегій у студентів-психологів за**

**методи  
кою  
психол  
огічної  
діагнос  
тики  
копінг-  
механіз  
мів (Е.  
Neim)**

| Неадаптивні варіанти копінг-стратегій, когнітивний аспект (Блок А) |                                    |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Назва копінг-стратегій                                             | Результати відповідей з блоків     |
| (А2) Покора                                                        | 26.7 %                             |
| (А3) Дисимуляція                                                   | 20 %                               |
| (А1) Ігнорування                                                   | 13,3 %                             |
| (А8) Розгубленість                                                 | 0 % (ніхто не вибрав цю відповідь) |
| Неадаптивні варіанти копінг-стратегій, емоційний аспект (Блок Б)   |                                    |
| (Б3) Придушення емоцій                                             | 6,7 %                              |
| (Б6) Покірність                                                    | 0 % (ніхто не вибрав цю відповідь) |

|                                                                  |                                    |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| (Б7) Самозвинувачення                                            | 0 % (ніхто не вибрав цю відповідь) |
| (Б8) Агресивність                                                | 13,3 %                             |
| Неадаптивні варіанти копінг-стратегій, емоційний аспект (Блок В) |                                    |
| (В3) Активне уникнення                                           | 6,7 %                              |
| (В6) Відступ                                                     | 20 %                               |

Виконаний аналіз свідчить, що неадаптивні когнітивні копінг-стратегії в блоці А, показує, що найбільш поширеними неадаптивними механізмами є «покора» (26,7 %) та «дисимуляція» (20%). Це може свідчити, що студенти мають низький рівень впевненості у своїх силах та мають нерозуміння в розв'язанні проблем. Обирають стратегії, де можна не бути активним та ініціативним у вирішенні ситуації. Далі, за поширеністю механізмів є «ігнорування»(13,3%). Це може свідчити про відмову саморефлексії та цим уникнути складних рішень. Останнє, «розгубленість» (0%), ніхто не вибрав цей варіант. Це може свідчити про певну стабільність у сприйнятті проблем в складних ситуаціях.

Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії в блоці В, показує, що найбільш поширеним неадаптивними механізмами є «агресивність»(13,3%) та «придушення емоцій»(6,7%). Це свідчить про те що студенти мають труднощі у стресових ситуаціях. Агресивність та придушення емоцій свідчать про низьку готовність до відкритого самовираження своїх емоцій та почуттів, станів. Наступні механізми «покірності»(0%) та «самозвинувачення»(0%) жоден студент не вибрав. Це може емоційну зрілість, про уникнення залежності від обставин або відчуття провини. Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії в блоці В, показує, що найбільш поширеним неадаптивними механізмами є «відступ»(20 %) та «активне уникнення»(6,7%). Це свідчить про те що студенти намагаються уникнути важкі рішення та проблеми, ухилитися від реальності.



**Рис. 2.2 Результати неадаптивних копінг-стратегій у студентів-психологів за методикою психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim)**

Сформулюємо загальний висновок стосовно неадаптивних копінг-механізмів у студентів-психологів за методикою психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim). Результати свідчать про те що студенти

використовують, когнітивні стратегії, такі як покора, дисимуляція та ігнорування. Ці стратегії, можуть призводити до пасивності та недостатнього рівня саморефлексії. Для студентів важливо працювати над розвитком активних стратегій аналізу та самовизначення.

Використовують студенти, емоційні стратегії, такі як агресивність та придушення емоцій. Ці стратегії, можуть впливати на здатність конструктивно приймати рішення та емоційний блок може призвести до відсутності впевненості у своїх здібностях та у виборах в цілому. Використовують студенти, поведінкові стратегії, такі як відступ та активне уникнення. Ці стратегії, можуть відкласти процес прийняття рішень або викликати пасивність. Взагалі, можна стверджувати, що неадаптивні копінг-стратегії серед студентів не є домінантними, тобто деякі з них вказують на наявність певних проблем.

При обробці результатів копінг-стратегій можна виділити результати відносно адаптивних копінг-стратегій у вигляді таблиці.

Таблиця 2.3

**Проявлення відносно адаптивних копінг-стратегій у студентів-психологів за методикою психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim)**

| Відносно адаптивні варіанти копінг-стратегій, когнітивний аспект (Блок А) |                                    |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Назва копінг-стратегій                                                    | Результати відповідей з блоків     |
| (А6) Відносність                                                          | 6,7 %                              |
| (А7) Релігійність                                                         | 13,3 %                             |
| (А9) Надання сенсу                                                        | 13,3 %                             |
| Відносно адаптивні варіанти копінг-стратегій, емоційний аспект (Блок Б)   |                                    |
| (В2) Емоційна розрядка                                                    | 6,7 %                              |
| (В5) Пасивна кооперація                                                   | 6,7 %                              |
| Відносно адаптивні варіанти копінг-стратегій, емоційний аспект (Блок В)   |                                    |
| (В1) Відволікання                                                         | 6,7 %                              |
| (В4) Компенсація                                                          | 33,3 %                             |
| (В5) Конструктивна активність                                             | 0 % (ніхто не вибрав цю відповідь) |

В  
иконани  
й аналіз  
свідчит  
ь, що  
відносно  
о  
адаптив  
ні когні  
тивні  
копінг-  
стратегії  
в блоці

А, показує, що найбільш поширеними відносно адаптивними механізмами є «релігійність»(13,3%) та «надання сенсу»(13,3%). Це свідчить про те що респонденти схильні знаходити глибший сенс у складних життєвих ситуаціях. А стратегія «відносність»(6,7 %) може свідчити про те що студенти мають певну обмеженість використання здатності змінювати думку.

Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії в блоці Б, показує, що найбільш поширеними відносно адаптивними механізмами є «емоційна розрядка»(6,7%) та «пасивна кооперація»(6,7 %). Це свідчить про те що студенти рідко використовують вираження емоцій для зниження емоційної напруги та не завжди відкриті до активної прийняття співпраці та допомоги.

Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії в блоці В, показує, що

найбільш поширеним відносно адаптивним механізмом є «компенсація»(33,3%). Це свідчить про те студенти використовують пошук заміщуючих варіантів для досягнення бажаного через потребу закриття незадоволеним потребам. Далі, студенти використовують «відволікання»(6,7 %) та «конструктивна активність»( 0%, ніхто не вибрав) вказують на те що, студенти не завжди ініціюють дії для подолання труднощів.



**Рис. 2.3 Результати відносно адаптивних копінг-стратегії у студентів-психологів за методикою психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм)**

Сформулюємо загальний висновок стосовно відносно адаптивні копінг-механізми у студентів-психологів за методикою психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм). Результати свідчать про те що студенти використовують, когнітивні стратегії, такі як релігійність, надання сенсу та відносність. Ці стратегії, можуть призводити до намагання осмислити труднощі, проте рідко змінюють свій погляд. Це може призводити до зменшення гнучко мислити та вибирати, ускладнювати адаптацію до змін. Використовують студенти, емоційні стратегії, такі як емоційна розрядка та пасивна стратегія. Ці стратегії, свідчать про низьку ефективність

емоційної регуляції та недостатню готовність звернутися за підтримкою, що може призводити до невпевненості у становленні професійного самовизначення. Використовують студенти, поведінкові стратегії, такі як компенсація та відволікання. Ці стратегії, можуть означати студенти схильні шукати альтернативні шляхи вирішення труднощів, а також про те що рідко проявляють ініціативу у подоланні викликів. Це може ускладнювати процес професійного становлення. Взагалі, можна стверджувати, що відносно адаптивні копінг-стратегії серед студентів мають помірний рівень адаптації до стресових ситуацій.

Проведене дослідження за «Методикою психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм)» дало можливість сформулювати такі висновки:

1. У студентів-психологів серед адаптивних копінг-стратегій є такі тенденції. Основні стратегії - це «оптимізм» (66,7%), що вказує на здатність зберігати позитивний погляд на життя. «Проблемний аналіз» (26,7 %), що вказує на здатність глибше осмислювати проблему. Середній рівень мають «встановлення цінності» (20 %), «альтруїзм» (13,3%), «збереження самовладання» (13,3 %), «співпраця» (13,3%), що вказують на здатність до самоконтролю, збереження стійкості, взаємодію з іншими людьми для подолання перешкод. Низький рівень має «звернення» (6,7 %), що вказує на відсутність потреби за допомогою чи відкритому вираженні емоцій та почуттів. «Протест» (0%) не використовувався жодним студентом, що може вказувати на відсутність агресивних реакцій або відкритої опозиції до проблем.

2. У студентів-психологів серед неадаптивних копінг-стратегій є такі тенденції. Основна стратегія - це «попора» (26,7 %), що вказує на стратегію підпорядкування обставин без спроб змінити ситуацію, пасивне прийняття проблем. Середній рівень має «дисимуляція» (20 %), «відступ» (20%), «ігнорування» (13,3 %), «агресивність» (13,3 %), що вказують на тенденцію уникати або приховувати справжні почуття, схильність до втечі



чи пасивного спротиву. Низький рівень мають «придушення емоцій»(6,7 %) та «активне уникнення»(6,7 %), що вказують на рідкого використання до уникнення активних дій та повного уникнення емоційних переживань. «Розгубленість»(0 %), «Покірність»(0 %), «Самозвинувачення»(0 %) не використовуються студентами, що може вказувати на непотрібність у використанні.

3. У студентів-психологів серед відносно адаптивних копінг-стратегій є такі тенденції. Основна стратегія - це «компенсація»(33,3 %), що вказує заміщувати негативні емоції або ситуації позитивними діями. Середній рівень має «релігійність»(13,3 %) та «надання сенсу»(13,3 %), що вказують на внутрішні ресурси духовного аспекту у подоланні стресу. Низький рівень мають «відносність»(6,7 %), «емоційна розрядка»(6,7 %), «пасивна кооперація»(6,7 %), «відволікання»(6,7 %), що вказують на спроби уникнути через відволікання чи кооперацію. «Конструктивна активність»(0 %) не використовувалася жодним студентом, що вказує на відсутність схильності до активного пошуку конструктивних рішень.

4. Процес професійного самовизначення студентів-психологів має взаємозв'язок з копінг-стратегій, які існують у стресових ситуаціях. Підбиваючи підсумки, студенти мають перевагу у використанні адаптивним стратегіям через використання позитивний настрій та пошук способів вирішень наявних становищ. Мають сприятливі умови для формування та розвитку самовизначення в умовах воєнного стану та здатність справлятися з професійними труднощами. Відносно адаптивні стратегії становлять додатковими ресурсами у процесі розвитку. Але існують труднощі з активним подоланням проблем або пошуком альтернативних шляхів вирішення. Однак, використання неадаптивних стратегій, вимагає уваги для корекції й покращенні пасивності або схильності до уникання складних ситуацій. Це може бути ознакою недостатнього розвитку здатності до конструктивного подолання стресу.

5. Резюмуючи, загальна оцінка копінг-стратегій студентів-психологів можна оцінити як помірно адаптивні, з перевагою адаптивних стратегій, що позитивно впливають на процес професійного самовизначення. Водночас існують певні аспекти, які потребують уваги.

За методикою вивчення кар'єрних орієнтацій («Якоря кар'єри») (Е. Шейн, адаптація В. О.Чикер й В. Е. Винокурової) було визначено індивідуальні професійні та глибинні установки, цінності, мотивації щодо діяльності. Кар'єрні якорі є сукупністю уявлень людини про себе, її ключові мотиви, навички та цінності, які визначають професійний вибір. Вони відображають розуміння власних потреб, здібностей, пріоритетів котрі надалі орієнтують шлях, де людина має найбільше задоволення та відповідають її цінностям[1]. Е.Шейн виділив 8 «кар'єрних якорів»: професійна компетентність (важливість у досягненні майстерності та визнанні здібностей), менеджмент (важливість у керуванні процесами та людьми, відповідальність за результат), автономія або незалежність (важливість у праці за власними правилами, мінімізація обмежень з боку організації), стабільність (важливість у безпеці та передбачуваності), служіння (важливість у допомозі іншим, реалізація гуманістичних ідей), виклик (важливість на подолання труднощів, суперництва), інтеграція стилів життя (важливість у балансі між роботою та особистим життям), підприємництво (важливість у створенні власної справи)[57]. «Якорі кар'єри» безпосередньо впливають на процес професійного самовизначення. Можна визначити основні пріоритети у професійній діяльності та обрати правильний напрямок, визначити які професійні ролі будуть підходити, прогнозування майбутньої професії. Взагалі оцінити, наскільки вибрана професія відповідає особистим цінностям та критеріями для планування своїх цілей особливо в умовах воєнного стану.

При обробці результатів можна виділити результати у вигляді таблиці.

Таблиця 2.4

**Проявлення кар'єрних орієнтацій у студентів-психологів за методикою вивчення кар'єрних орієнтацій («Якоря кар'єри») (Е. Шейн, адаптація В. О. Чикер й В. Е. Винокурової)**

| Кар'єрна орієнтація           | Номери запитань | Кількість запитань | Загальна сума балів | Середній бал |
|-------------------------------|-----------------|--------------------|---------------------|--------------|
| Професійна компетентність     | 1 9 17 25 33    | 5                  | 21,36               | 4,27         |
| Менеджмент                    | 2 10 18 26 34   | 5                  | 30, 24              | 6,05         |
| Автономія (незалежність)      | 3 11 19 27 35   | 5                  | 39, 58              | 7,91         |
| Стабільність роботи           | 4 12 36         | 3                  | 22,92               | 7,64         |
| Стабільність місця проживання | 20 28 41        | 3                  | 11,33               | 3,77         |
| Служіння                      | 5 13 21 29 37   | 5                  | 37,11               | 7,42         |
| Виклик                        | 6 14 22 30 38   | 5                  | 29,25               | 5,85         |
| Інтеграція стилів життя       | 7 15 23 32 39   | 5                  | 31,12               | 6,22         |
| Підприємництво                | 8 16 24 32 40   | 5                  | 33,51               | 6,70         |

Виконаний аналіз свідчить, провідні орієнтації (середній бал більше або дорівнює 5): автономія (незалежність), менеджмент, стабільність роботи, служіння, виклик, підприємництво, інтеграція стилів життя. Не провідні (середній бал менше ніж 5): професійна компетентність, стабільність.



**Рис. 2.4 Порівняння популярності кар'єрних орієнтацій у відсотках за методикою вивчення кар'єрних орієнтацій («Якоря кар'єри») (Е. Шейн, адаптація В. О. Чикер й В. Е. Винокурової)**

Сформулюємо загальний висновок стосовно результатів. Найвищий відсоток виявляється «автономія» (79,10 %), що може свідчити про те що, студентам важлива свобода у виборі, звільнення від правил та обмежень від організації. Наступною виявилось «стабільність роботи» (76,40 %), що може свідчити про те що, студенти прагнуть та шукають безпечне робоче середовище. На третьому місці є «служіння» (74,20 %), що може свідчити про те що, студенти готові працювати на благо людей. Далі, йде «підприємництво» (67,00 %), що може свідчити про те що, студенти орієнтовані на власні проєкти, прагнуть до особистої фінансової незалежності. На п'ятому місці є «інтеграція стилів життя» (60,50 %), що може свідчити про те що, студенти цінують гармонію між професією та особистим життям. «Менеджмент» (60,50 %), може свідчити про те що, студенти прагнуть лідерських та управлінських функцій в професійній діяльності. «Виклик» (58,50 %), що може свідчити про те що, студенти шукають нові виклики та конкуренцію. «Професійна

компетентність»(42,70%), що може свідчити про те що, студенти мають інтерес до глибокого освоєння професії. Та останнє місце займає «стабільність місця проживання» (37,70 %), що може свідчити про те що, студенти мають відносно невеликий інтерес до стабільності місця проживання.

Проведене дослідження за методикою «Вивчення кар'єрних орієнтацій («Якоря кар'єри»)(Е. Шейн, адаптація В. О. Чикер й В. Е. Винокурової)» дало можливість сформулювати такі висновки:

1. Професійне самовизначення є важливим компонентом формування напрямів кар'єрного розвитку. У підсумку, результати вказують на бажання досягнути професійного самовизначення через свободу вибору, стабільності. Служіння та підприємництво є важливими орієнтаціями, готовність до професійного самовизначення через допомогу іншим та створення нових можливостей, таких як власний бізнес. Інтеграція стилів життя, менеджмент, виклики відображають готовність приймати складні завдання, брати відповідальність, бути лідером та при цьому мати гнучкість у роботі. Менший інтерес до професійної компетентності та стабільності місця проживання може свідчити, що студенти зосереджені на зовнішніх факторів й те що студенти мобільні до змін, переїздів та адаптації.

2. Позитивні аспекти результатів, вказують на готовність самостійності, прагнення стабільного доходу та допомоги іншим. Готовність шукати нестандартні рішення, створювати власні ініціативи, а також готові брати на себе відповідальність, долати труднощі, розвивати лідерські навички.

3. Можливі проблемні моменти, вказують що студенти меншу увагу приділяють глибокому опануванню професійних навичок, що може впливати на якість їхньої роботи. Студенти не планують довготривале закріплення в одному місці, що може ускладнити побудову системної кар'єри. Студенти хочуть незалежності, але водночас прагнуть стабільності роботи, що

створюється внутрішній конфлікт.

4. Можливі професійні шляхи з огляду популярних кар'єрних орієнтацій: приватна практика, коучінг, створення власних психологічних курсів, робота в державних установах, психологічний супровід у великих організацій, кадровий менеджмент, психологічні центри, робота волонтерська та з вразливими групами, відкриття власного психологічного центру, розробка авторських програм, управління соціальними або освітніми проєктами, кризовий психолог.

5. Резюмуючи, загальна оцінка кар'єрних орієнтацій студентів-психологів можна оцінити як середній. Студенти-психологи демонструють високу орієнтацію на автономію, стабільність, соціальну значущість, проте мають недостатній рівень уваги до професійної компетентності та довготривалого кар'єрного планування.

Отже, є всі підстави зробити такий висновок, що на основі результатів двох методик професійне самовизначення студентів-психологів в умовах воєнного часу можна оцінити як середній рівень. Студенти мають високий потенціал щодо орієнтацій автономності, стабільність та соціальної значущості, однак недостатній фокус на професійний розвиток та довгострокове планування кар'єри. Переважання адаптивних копінг-стратегій свідчить про ефективне подолання труднощів, але наявність неадаптивних стратегій вказує на покращення деяких аспектів для активного подолання труднощів.

### **2.3. Практичні рекомендації щодо підтримки професійного розвитку в кризовій ситуації**

Сучасні кризові ситуації висувають високі вимоги, змушуючи людини до адаптаційних процесів. Адаптація може здійснюватися різними трьома шляхами: активне перетворення ситуації (найефективнішим), пристосування (менш ефективним), уникнення проблем (найменш). У нестабільних суспільствах спостерігається три основні соціальні типи: люди, котрі прагнуть зберегти звичний спосіб життя; ті, хто хаотично пристосовується; креативні особистості, що змінюють реальність на свою користь. Формування ефективних життєвих стратегій будується поступово, а саме від хаотичних змін до протестної поведінки й до усвідомлення адаптації та індивідуального пошуку життєвих цілей. Важливу роль у цьому процесі відіграє соціальна підтримка: наявність близьких людей чи орієнтація на активних та успішних членів суспільства, що допомагає легше пристосовуватися до змін[41, с. 173]. Відтак підтримка професійного розвитку в умовах кризи є надзвичайно важливою. У нестабільних умовах розвиток навичок та навчання зміцнюють впевненість у майбутньому та відкривають шляхи до зростання. Крім того, криза може як ускладнювати, так й прискорювати процеси студентів у усвідомленні власної ролі та місії, відчуті відповідальності та сформувати сильну професійну ідентичність. Ресурси відіграють ключову роль у процесі адаптації. Психологічні ресурси - це запас життєвих можливостей, які людина може використовувати для самовизначення та подолання життєвих труднощів. Вони поділяються на зовнішні (підтримка, соціальний статус, сім'я, друзі, хобі, робота) та внутрішні (самоповага, оптимізм, життєві цінності, віра, бажання, самоконтроль). Ресурси можуть бути актуальними (використовуються в моменті) та потенційними (активуються у складних ситуаціях). Ефективне управління ресурсами впливає на особистісний ріст та адаптацію до змін[27, с. 71]. У кризових умовах підтримка професійного розвитку вимагає цілісного підходу, який охоплює інтелектуальне, фізичне, психоемоційне, соціальне благополуччя. Запропоновані рекомендації охоплюють різні сфери

життя. Їх реалізація сприяє підтриманню професійної стійкості, зниженню рівня деструктивного стресу, формування гнучких стратегій професійної діяльності та турбота про здоров'я, планування, навчання, підтримка взаємозв'язків, вдосконалення навичок, розвиток гнучкого мислення та творчості.

Ось практичні рекомендації щодо підтримки професійного розвитку в кризовій ситуації:

1. Налагодити режим праці та відпочинку для підтримки фізичного здоров'я.
2. Забезпечити повноцінний сон.
3. Вчасно проходити медичні огляди, слідкувати за здоров'ям.
4. Дотримуватися збалансованого харчування.
5. Регулярно робити перерви під час роботи.
6. Планувати відпочинок та релаксацію для відновлення ресурсів.
7. Практикувати техніки дихання для зменшення тривоги.
8. Дбати психоемоційну рівновагу.
9. Уникати перевантаження інформацією.
10. Впорядковувати робочий день.
11. Організувати комфортне робоче місце вдома або в офісі.
12. Оптимізувати витрати та скласти фінансовий план.
13. Забезпечити стабільний фінансовий дохід.
14. Залучити різні джерела доходу.
15. Контролювати рівень стресу через фізичну активність.
16. Забезпечити доступ до необхідних інструментів для роботи.
17. Використовувати техніки для збереження енергії та підтримки продуктивності.
18. Шукати джерела підтримки (професійні спільноти, колеги).
19. Підтримувати гігієну особистого та цифрового простору.
20. Працювати у своєму темпі.



21. Розвивати навички фінансової грамотності.
22. Дбати про юридичний захист своїх трудових прав.
23. При необхідності звертатися до спеціалістів.
24. Розширювати професійне коло через зустрічі, конференції тощо.
25. Підтримувати зв'язок із колегами та наставниками.
26. Долучатися до профільних спільнот.
27. Ділитися знаннями та досвідом.
28. Шукати менторів або коучів для професійного розвитку.
29. Брати участь у волонтерських проєктах, заходах, тренінгах.
30. Налагоджувати нетворкінг у своїй сфері.
31. Вміти формувати свої ідеї та презентувати себе.
32. Розвивати навички ефективної комунікації.
33. Створювати партнерські проєкти для взаємного зростання.
34. Спілкуватися з професіоналами у своїй ніші.
35. Підтримувати активність у професійних групах та чатах.
36. Ставати наставником для інших.
37. Обмінюватися корисними ресурсами.
38. Ділитися своїми результатами та помилки.
39. Уникати токсичних людей і середовищ.
40. Вести спільні проєкти.
41. Проявляти ініціативу у взаємодії з колегами.
42. Використовувати емоційний інтелект та активне слухання в спілкуванні.
43. Будувати довірливі відносини у робочому середовищі.
44. Навчитися ефективно розв'язувати конфлікти.
45. Шукати позитивні приклади для натхнення.
46. Уміти конструктивно приймати та давати зворотний зв'язок.
47. Створювати баланс між робочим та особистим життям.
48. Впроваджувати принцип взаємної підтримки в команді.

49. Постійне навчання та вдосконалення професійних навичок.
50. Планувати кар'єрний розвиток.
51. Читати літературу з особистісного розвитку.
52. Освоювати нові технології та інструменти для роботи.
53. Аналізувати свої сильні та слабкі сторони.
54. Відвідувати курси та вебінари за своєю спеціальністю.
55. Вчитися самопрезентації та бренду фахівця.
56. Розвивати навички управління часом, самодисципліни.
57. Брати участь у професійних грантах, конкурсах.
58. Пробувати нові методи навчання та роботи.
59. Розвивати гнучке мислення, саморегуляцію.
60. Використовувати конструктивний зворотний зв'язок для покращення.
61. Підвищувати кваліфікацію у своїй сфері.
62. Працювати з наставником або коучом.
63. Практикувати ведення свого професійного блогу або нотаток.
64. Створювати власні проєкти, нові формати та підходи.
65. Не боятися змін та можливостей.
66. Вчитися делегувати завдання, працювати над своїм лідерством.
67. Аналізувати свої успіхи, нові кар'єрні перспективи.
68. Створити особистий план розвитку на короткий та довгостроковий період.
69. Створити карту професійних цінностей та пріоритетів.
70. Створювати особистий бренд у своїй сфері.
71. Вивчати досвід інших фахівців.
72. Здійснювати моніторинг свого професійного росту.
73. Брати участь у форумах, онлайн-самітах, круглих столах.
74. Досліджувати нові ринки та можливості в суміжних сферах.
75. Залучатися до розробки соціальних та креативних ініціатив.

### **Висновки до другого розділу**

Сучасні виклики істотно впливають на життєві орієнтири молоді, зокрема на процес професійного самовизначення. Метою цього розділу є емпіричне дослідження, а саме вивчення особливостей професійного самовизначення студентів-психологів в умовах воєнного стану. У межах дослідження було обрано методики, які дозволяють комплексно оцінити внутрішні механізми подолання труднощів та систему професійних орієнтацій студентів. «Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм)» дала змогу встановити, що копінг-профілі студентів-психологів характеризується домінуванням адаптивних стратегій подолання, що свідчить про наявність позитивного мислення та орієнтацію на розв'язання проблем. Відносно адаптивні стратегії слугують, як додатковий ресурс, що підтримує процес професійного самовизначення. Виявлення неадаптивних стратегій свідчить про потребу формуванні навичок подолання пасивності та уникнення.

«Вивчення кар'єрних орієнтацій («Якоря кар'єри») (Е. Шейн, адаптація В. О.Чикер й В. Е. Винокурової)», дозволило виявити, кар'єрні орієнтації студентів-психологів загалом характеризується прагненням самостійного вибору, потребою в стабільності та соціальній реалізації. Демонструють готовність допомагати, ініціювати власні проєкти, брати відповідальність тощо. Водночас було виявлено труднощі, зокрема недостатня увага на фахове зростання та довготривалого планування кар'єри.

Отже, результати свідчать про те що професійне самовизначення в умовах воєнного стану можна оцінити як середній рівень, з потенціалом на розвиток. У розділі запропоновано низку рекомендацій для підтримки професійного розвитку студентів в умовах кризи.

## ВИСНОВКИ

Бакалаврське дослідження присвячене дослідженню професійного самовизначення студентів-психологів, що дозволило виявити важливі аспекти, зокрема вплив стресових ситуацій й внутрішніх мотиваційних факторів на формування кар'єрних орієнтацій. Мета дослідження полягає в науково-теоретичному обґрунтуванні та розробці практичних рекомендацій щодо підтримки професійного розвитку. У бакалаврській роботі здійснено теоретичне узагальнення та експериментальне дослідження професійного самовизначення студентів-психологів в умовах воєнного стану, проаналізовано підходи до професійного самовизначення, змістовні аспекти та фактори впливу. Теоретичні напрацювання закордонних та вітчизняних вчених дозволяють розглянути професійне самовизначення як інтегративний процес формування професійної ідентичності. У контексті реалій воєнного стану в Україні професійний розвиток студентів-психологів набуває нових характеристик та новим вимогам, що визначаються соціально-економічними умовами та особистісними факторами та глобальними вимогами.

Для досягнення мети дослідження необхідно було здійснити теоретичний аналіз проблеми професійного самовизначення студентів-психологів, визначити основні чинники впливу на процес професійного самовизначення, схарактеризувати особливості психологічних механізмів професійного самовизначення під час війни, проаналізувати вплив воєнного стану та узагальнити результати емпіричного дослідження, запропонувати низку рекомендацій щодо професійного розвитку студентів. Емпірично досліджено особливості професійного самовизначення студентів-психологів в умовах воєнного стану, виявлено рівень сформованості професійної ідентичності, домінантні кар'єрні орієнтації та стратегії подолання стресових ситуацій. Встановлено, що більшість студентів-психологів віддають перевагу адаптивним копінг-стратегіям, зокрема таким як «оптимізм» (66,7 %) та «проблемний аналіз» (26,7 %), що свідчить про схильність зберігати позитивне мислення й прагнення до усвідомленого розв'язання проблем.

Також, у значної частини студентів виявлено найчастіше використання відносно адаптивних «компенсація»(33,3 %) та неадаптивних стратегій «покора»(26,7%), що вказує на наявність труднощів у конструктивному подоланні стресових ситуацій. Такий розподіл копінг-стратегій свідчить про помірний рівень сформованості стресостійкості та потенціал для розвитку конструктивних механізмів саморегуляції у професійному самовизначенні студентів.

За результатами дослідження кар'єрних орієнтацій було встановлено, що провідними кар'єрними орієнтаціями студентів є: «автономія»(79,10 %), «менеджмент»(60,50 %), «стабільність роботи» (76,40 %), «служіння» (74,20 %), «виклик» (58,50 %), «підприємництво»(67,00 %), «інтеграція стилів життя»(60,50%). Менш виражені орієнтації: «професійна компетентність»(42,70 %), «стабільність»(37,70 %). Ці результати свідчать про домінування прагнення до свободи, стабільності та соціальної значущості, водночас спостерігається недостатня увага до глибокого професійного зростання та довготривалого закріплення у фаховій сфері. На основі результатів двох методик можна зробити висновок, що професійне самовизначення студентів-психологів у умовах воєнного часу знаходиться на середньому рівні.

Забезпечення необхідності підтримки та створення умов для розвитку під час кризи є важливим елементом для збереження професійної стабільності. Розроблено й апробовано практичні рекомендації щодо підтримки професійного розвитку в кризовій ситуації. Професійний розвиток у кризових умовах потребує комплексного підходу, що поєднує турботу про здоров'я, саморозвиток, стабільний дохід, адаптивність, соціальну взаємодію, участь у заходах, баланс між життям та роботою тощо. Реалізація таких рекомендацій сприяє збереженню стійкості, ефективності, особистісного зростання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ

1. Березовська Л. І., Гоцар Б. І. Кар'єрні орієнтації у студентському віці. Науковий вісник Мукачівського державного університету. 2017. Т. 5, № 1. С. 206–209.
2. Березюк М. Вплив війни на психічний стан здобувачів вищої освіти. Психологічна допомога особистості у воєнний період: збірник. Умань, 2024. С. 8.
3. Боснюк В. Ф. Задоволення базових психологічних потреб як джерело психологічної стійкості особистості в травматично небезпечних ситуаціях. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації. 2024. С. 64–66.
4. Бугерко Я. М., Гірняк Г. С. Соціально-психологічні чинники професійного самовизначення студентів закладів вищої освіти. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. Т. 3, вип. 1. С. 18–24.
5. Васильєва О. Професійний саморозвиток майбутніх психологів. EUROPEAN HUMANITIES STUDIES: State and Society. 2020. Т. 3. С. 215–223.
6. Васильєва О. Психологічні особливості кар'єрного зростання майбутніх психологів. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. 2023. вип. 64. С. 20–28.
7. Васильєва О. Система психологічного супроводу як чинник професійного становлення практичних психологів. Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти. 2023. С. 78–81.
8. Волков Д., Черних О. Особливості психічного здоров'я та особистісних властивостей студентів-психологів. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Т. 32, вип. 71. С. 14–19.
9. Волошенко М. Етапи професійного саморозвитку особистості. Social Work and Education. 2023. Т. 10, вип. 3. С. 336–347.
10. Великий тлумачний словник сучасної мови. Культура. *Slovnyk.me*. URL: <https://slovnyk.me/dict/vts/культура> (дата звернення: 14.03.2025).
11. Вплив родини на формування особистості – психологічний аспект. Fact-news.com.ua. URL: <https://fact-news.com.ua/vpliv-rodini-na-formuvannya-osobistosti-psixologichnij-aspekt/> (дата звернення: 14.03.2025).
12. Гавриш З., Савчин М. Вступ до спеціальності: психолог, практичний психолог. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2007. 400 с.

13. Гаврилюк Н. Професійне самовизначення студентів у вищому навчальному закладі. Актуальні проблеми сучасної транслятології, лінгвокраїнознавства та теорії міжкультурної комунікації. 2022. С. 65–67.
14. Гутиря М., Кононова М. Чинники професійної самоактуалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. вип. 11. С. 56–62.
15. Дуднік В., Тухтарова Т., Кучер Р. Дистанційне навчання здобувачів освіти України в умовах воєнного стану: організаційний аспект. Вісник Дніпровської академії неперервної освіти. 2022. вип. 2. С. 54–60.
16. Дідух М. Професійна спрямованість як динамічна якість особистості. Юридична психологія. 2021. Т. 28, вип. 1. С. 56–64.
17. Закатнов Д. О., Паржницький В. В. Підготовка учнівської молоді до вибору робітничих професій : метод. посіб. Київ : ІПТО НАПН України, 2012. 49 с.
18. Заушнікова М. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Кризове консультування». Ірпінь, 2021. 283 с.
19. Ігнатович О., Татаурова-Осика Г., Шевенко А. Психологія професійної діагностики та професійного консультування : практ. посіб. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 225 с.
20. Ігумнова О., Гаврилюк Ю. Дослідження проявів тривожних станів студентів-психологів.. Psychology Travelogs. 2024. вип. 1. С. 6–15.
21. Іскерський І. Особливості професійної підготовки майбутніх фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану. Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи. 2024. вип. 2. С. 20–29.
22. Корень Т. О. Модель професійного розвитку майбутнього психолога у вищому навчальному закладі. URL: [https://virtkafedra.ucoz.ua/el\\_gurnal/pages/vyp4/psihologia/koren.pdf](https://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp4/psihologia/koren.pdf) (дата звернення: 11.03.2025).
23. Кривошей К. Ю. Вплив стресу на здобувачів вищої освіти в умовах військового конфлікту. Інноваційна педагогіка. 2024. Т. 71, № 2. С. 57–63.
24. Кумпан О. О. Професійне самовизначення та його вплив на загальний розвиток особистості в професійній діяльності. Науковий вісник Львівської академії. 2018. вип. 4. С. 118–123.

- 25.Ляшенко О. А., Достатня О. А. Чинники професійного самовизначення особистості в юнацькому віці. Гуманітарний корпус. 2019. Т. 1, вип. 23. С. 86–90.
- 26.Міщенко М., Запорожець Л. Професійна спрямованість як основа професійного самовизначення практичних психологів. Психологія: сучасні методики та інновації у досвіді діяльності практичного застосування. 2021. С. 93–95.
- 27.Методичні рекомендації з психосоціальної підтримки та супроводу у громадах. *Caritas.ua*. URL: <https://caritas.ua/wp-content/uploads/posib.pdf> (дата звернення: 12.03.2025).
- 28.Освіта в реаліях війни: орієнтири міжнародної спільноти : огляд. вид. / О. Локшина та ін. Київ : Пед. думка, 2022. 66 с.
- 29.Остролюцька Л., Христюк О. Страхи та бар'єри початку професійної діяльності вмайбутніх психологів в умовах сучасних викликів. Юридична психологія. 2024. Т. 2, вип. 35. С. 81–89.
- 30.Ошуркевич Н. Генеза та сутнісний зміст професійного самовизначення особистості. Педагогічний процес: теорія і практика. 2018. Т. 4, № 63. С. 43–49.
- 31.Паливода Л. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегій у подоланні стресу. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2023. Т. 4, № 3. С. 76–79.
- 32.Петриченко Л. Професійне самовизначення особистості як психолого-педагогічна проблема. Освіта. Інноватика. Практика. 2023. Т. 11, вип. 5. С. 52–58.
- 33.Петрусенко К. М. Професійне самовизначення майбутніх психологів. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку. 2022. С. 150–153.
- 34.Пономарьова Н. Етапи становлення системи професійної орієнтації в Україні в аспектно-історичній ретроспективі. Новий колегіум. 2020. Т. 1, вип. 99. С. 73–85.
- 35.Проскурка Н., Демченко Н. Особливості кар'єрних орієнтацій студентів психологів. *Scientific Letters of Academic Society of. Michal Baludansky*. 2018. С. 39–45.
- 36.Професійна орієнтація : підруч. для студентів / Є. Єгорова та ін. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 240 с.
- 37.Професійне самовизначення учнівської молоді в умовах освітнього округу : монографія / Л. Гуцан та ін. Харків : Друкарня Мадрид, 2016. 220 с. ISBN 978- 617- 7294- 97- 8.



38. Психологія професійного самовизначення особистості : Монографія / М. С. Корольчук та ін. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2018. 280 с.
39. Психологія професійної діяльності : підручник / В. Біскуп та ін. Тернопіль : Західноукраїнський національний університет, 2022. 256 с. ISBN 978- 966- 654- 678- 7.
40. Психологічні аспекти професійної підготовки конкурентоздатних фахівців : монографія / Л. А. Руденко та ін. Київ : Львівський науково-практичний центр професійно-технічної освіти НАПН, 2013. 170 с.
41. Психічне здоров'я особистості : підручник / С. Д. Максименко та ін. Київ : Вид-во Людмила, 2021. 438 с.
42. Радзівіл К. П., Кузікова С. Б. Особливості психологічної адаптації студентів-психологів до освітнього процесу в умовах воєнного стану. Психологічний журнал. 2023. вип. 11. С. 53–58.
43. Родінова Н. . Л., Червоній М. . В., Діордіца І. . М. Особливості дистанційного навчання студентів в умовах воєнного стану. Перспективи та інновації науки. 2022. вип. 4. С. 285–296.
44. Савченко М. Професійне самовизначення в українській, радянській та північноамериканській соціології: аналіз досвіду досліджень. Габітус. 2022. вип. 41. С. 53–59.
45. Стеценко А. І., Квашенко О. М. Особливості професійного самовизначення особистості. Слобожанський науковий вісник. 2024. № 2. С. 67–71.
46. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2012. 280 с.
47. Титаренко Т. М., Злобіна О. Г., Лепіхова Л. А. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : монографія. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.
48. Титаренко Т. Навігація особистості у травматичних життєвих обставинах: ландшафти життєтворення. Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні). 2023. С. 48–52.
49. Толстов І. В., Даніл'ян В. О. Соціологія. Харків : Український державний університет залізничного транспорту, 2018. 279 с. ISBN 978- 617- 654- 078- 6.
50. Хамула Ю. Психолого-педагогічні чинники впливу на професійне самовизначення студентів. Педагогічні інновації у фаховій освіті. 2017. вип. 1. С. 138–144.

51. Чинники впливу на процеси формування та здійснення державної політики в галузі освіти України. Kno.rada.gov.ua. URL: [https://kno.rada.gov.ua/news/Publikatsiji/VI\\_skl/73047.html](https://kno.rada.gov.ua/news/Publikatsiji/VI_skl/73047.html) (дата звернення: 14.03.2025).
52. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості. Харків : Контраст, 2019. 14 с. ISBN 978- 617- 7405- 27- 5.
53. Шиделко А. В. Профорієнтація і профвідбір: аксіологічні аспекти. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. 140 с. ISBN 978- 617- 511- 233- 5.
54. Шуляка-Владика Л. В. Основні чинники професійного самовизначення студентів ЗВО. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2024. С. 67–73.
55. Ягупов В. В. Професійний розвиток особистості фахівця: поняття, зміст та особливості. Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2015. Т. 175, № 4. С. 22–28.
56. PESTLE — аналіз як інструмент стратегічного аналізу ОТГ. Hromada.canactions. URL: <https://hromada.canactions.com/pest/> (дата звернення: 14.03.2025).
57. School of Communication Spilna Mova. 8 Кар'єрних стратегій. URL: [https://www.linkedin.com/pulse/8-карєрних-стратегій-школа-комунікацій-спільна-мова?trk=public\\_post](https://www.linkedin.com/pulse/8-карєрних-стратегій-школа-комунікацій-спільна-мова?trk=public_post) (дата звернення: 12.03.2025).

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim)**

Інструкція: Вам буде запропоновано ряд тверджень, що стосуються особливостей Вашої поведінки. Спробуйте згадати, яким чином Ви найчастіше вирішуєте стресові ситуації і ситуації, що потребують сильного емоційного напруження. Обведіть кружечком, будь ласка, той номер, який Вам підходить.

У кожному розділі тверджень необхідно вибрати лише один варіант, за допомогою якого Ви вирішуєте свої проблеми. Відповідайте, будь ласка, відповідно до того, як Ви справляєтеся з важкими ситуаціями протягом останнього часу. Довго не роздумуйте – важлива Ваша перша реакція.

Тест методики.

### А

1. «Кажу собі: ниші є щось важливіше, ніж труднощі»
2. «Кажу собі: це доля, потрібно з цим змиритися»
3. «Це несуттєві труднощі, не все так погано, в основному все добре»
4. «Я не втрачаю самовладання, зберігаю самоконтроль у складних ситуаціях та намагаюся нікому не показувати свій стан»
5. «Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж трапилося»
6. «Я кажу собі: порівняно із проблемами інших людей мої – це дрібниця»

7. «Якщо щось трапилося, на все воля Божа»
8. «Я не знаю що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів»
9. «Я надаю своїм труднощам особливого змісту, долаючи їх, я розвиваюся та самовдосконалююся»
10. «Нині я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але згодом зможу впоратися і з ними, і з більш складними».

## Б

1. «Я завжди обурююся несправедливістю долі до мене і виражаю свій протест»
2. «Я впадаю у відчай, ридаю і плачу»
3. «Я не дозволяю собі виражати емоції»
4. «Я завжди впевнений, що є вихід з важкої ситуації»
5. «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені»
6. «Я впадаю у стан безнадійності»
7. «Я вважаю себе винним і отримую по заслугам»
8. «Я впадаю у лють, стаю агресивним»

## В

1. «Я занурююся в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі»
2. «Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої проблеми»
3. «Намагаюся не думати про свої проблеми»
4. «Намагаюся відволіктися і розслабитися (з допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)»
5. «Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (подорожую, вивчаю іноземну мову тощо)»
6. «Я намагаюся залишитися наодинці з собою»

7. «Я співпрацюю із значущими для мене людьми для подолання труднощів»
8. «Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою»

#### Обробка результатів:

| Когнітивні копінг-стратегії                                                                                                                                                                                           | Емоційні копінг- стратегії                                                                                                                                    | Поведінкові копінг-стратегії                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| А                                                                                                                                                                                                                     | Б                                                                                                                                                             | В                                                                                                                                                      |
| 1. Ігнорування<br>2. Покора<br>3. Дисимуляція<br>4. Збереження самовладання<br>5. Проблемний аналіз<br>6. Відносність<br>7. Релігійність<br>8. Розгубленість<br>9. Надання сенсу<br>10. Встановлення власної цінності | 1. Протест<br>2. Емоційна розрядка<br>3. Придушення емоцій<br>4. Оптимізм<br>5. Пасивна кооперація<br>6. Покірність<br>7. Самозвинувачення<br>8. Агресивність | 1. Відволікання<br>2. Альтруїзм<br>3. Активне уникнення<br>4. Компенсація<br>5. Конструктивна активність<br>6. Відступ<br>7. Співпраця<br>8. Звернення |

#### Інтерпретація результатів:

Адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, підвищення самооцінки і самоконтролю, усвідомлення власної цінності як особистості, наявності віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

Адаптивні емоційні копінг-стратегії – емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю у наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації.

Адаптивні поведінкові копінг-стратегії – така поведінка особистості, коли вона співпрацює зі значимими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким для подолання труднощів.

Неадаптивні когнітивні копінг-стратегії – пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили і інтелектуальні здібностей, з умисною недооцінкою власних неприємностей.

Неадаптивні емоційні копінг-стратегії – варіанти поведінки, які характеризуються пригніченим емоційним станом, відчуттям безнадійності, покірності, переживанням злості і звинувачуваннями себе та інших.

Неадаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, яка передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, прагнення не вступати в активні інтерперсональні контакти, відмова від вирішення проблем.

Відносно адаптивні копінг-стратегії – тобто такі, конструктивність яких залежить від значущості та вираженості ситуацій подолання.

Відносно адаптивні когнітивні копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів в порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами.

Відносно адаптивні емоційні копінг-стратегії – поведінка, спрямована на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням або на покладання відповідальності за вирішення труднощів іншим особам.

Відносно адаптивні поведінкові копінг-стратегії – поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, реалізації своїх заповітних бажань.

| Копінг-стратегії  | Адаптивні                                                                                      | Неадаптивні                                                               | Відносно адаптивні                                          |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Когнітивні</b> | (A5) Проблемний аналіз<br>(A10) Встановлення власної цінності,<br>(A4) Збереження самовладання | (A2) Покора<br>(A3) Дисимуляція<br>(A1) Ігнорування<br>(A8) Розгубленість | (A6) Відносність<br>(A7) Релігійність<br>(A9) Надання сенсу |

|                    |                                                    |                                                                                            |                                                                           |
|--------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Емоційні</b>    | (Б1) Протест<br>(Б4) Оптимізм                      | (Б3) Придушення<br>емоцій<br>(Б6) Покірність (Б7)<br>Самозвинувачення<br>(Б8) Агресивність | (Б2) Емоційна<br>розрядка<br>(Б5) Пасивна<br>кооперація                   |
| <b>Поведінкові</b> | (В2) Альтруїзм<br>(В7) Співпраця<br>(В8) Звернення | (В3) Активне<br>уникнення<br>(В6) Відступ                                                  | (В1) Відволікання<br>(В4) Компенсація<br>(В5) Конструктивна<br>активність |

Додаток Б

**Вивчення кар'єрних орієнтацій («Якоря кар'єри») (Е. Шейн, адаптація  
В. О. Чикер й В. Е. Винокурової)**

Інструкція для учасників дослідження

Відповідаючи на запитання, закресліть одну з цифр у бланку справа залежно від того, наскільки важливим або узгодженим з Вашими поглядами є кожне з таких суджень. Текст опитувальника: «Наскільки важливим є для Вас кожне з цих тверджень?»

| <b>№ за/п</b> | <b>Твердження</b>                                                                          | <b>Абсолютно виключно неважливо важливо</b> |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1.            | Будувати свою кар'єру в межах конкретної наукової чи технічної сфери                       | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10                        |
| 2.            | Здійснювати спостереження і контроль за людьми на всіх рівнях                              | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10                        |
| 3.            | Мати можливість робити все по-своєму і не бути обмеженим правилами будь-якої організації   | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10                        |
| 4.            | Мати постійне місце роботи з гарантованим окладом і соціальною захищеністю                 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10                        |
| 5.            | Застосовувати своє вміння спілкуватися на користь людям, допомагати іншим                  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10                        |
| 6.            | Працювати над проблемами, які видаються майже не вирішеними                                | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10                        |
| 7.            | Вести такий спосіб життя, щоб інтереси сім'ї та кар'єри взаємно врівноважували один одного | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10                        |

|     |                                                                                                                   |                      |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 8.  | Створити і побудувати щось, що буде повністю моїм винаходом або ідеєю                                             | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 9.  | Продовжити роботу за своєю спеціальністю, аніж отримати більш високу посаду, що не пов'язана з моєю спеціальністю | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 10. | Бути першим керівником в організації                                                                              | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 11. | Мати роботу, що не пов'язана з режимом або іншими організаційними обмеженнями                                     | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

|     |                                                                                           |                      |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 12. | Працювати в організації, яка забезпечить мені стабільність на тривалий час                | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 13. | Застосувати свої вміння та здібності на те, щоб зробити світ кращим                       | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 14. | Змагатися з іншими і перемагати                                                           | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 15. | Будувати кар'єру, яка дасть можливість не зраджувати своєму способу життя                 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 16. | Створити нове комерційне підприємство                                                     | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 17. | Присвятити все життя обраній професії                                                     | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 18. | Зайняти високу керівну посаду                                                             | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 19. | Мати роботу, яка дає максимум свободи й автономності у виборі занять, часу виконання тощо | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 20. | Залишатися на одному місці проживання, ніж переїхати у зв'язку з підвищенням              | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 21. | Мати можливість використовувати свої вміння для служіння важливій меті                    | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

*Наскільки Ви згодні з кожним із наступних тверджень ?*

| № за/п | Твердження                                                                                                                  | Абсолютно<br>Виключно<br>неважливо<br>важливо |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 22.    | Єдина справжня мета моєї кар'єри – знаходити та вирішувати складні проблеми, незалежно від того, у якій галузі вони виникли | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10                          |
| 23.    | Я завжди прагну приділяти увагу моїй сім'ї і моїй кар'єрі                                                                   | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10                          |
| 24.    | Я завжди знаходжусь у пошуку ідей, які дають мені можливість почати й розвинути власну справу                               | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10                          |



|     |                                                                                                                                    |                      |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 25. | Я погоджуся на керівну посаду тільки у тому разі, якщо вона знаходиться у сфері моєї професійної компетенції                       | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 26. | Я хотів би досягти такого статусу в організації, який би дав можливість спостерігати за роботою інших та інтегрувати їх діяльність | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 27. | У моїй професійній діяльності найбільше турбувався про свою свободу та автономність                                                | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| 28. | Для мене більш важливо мешкати там, де й раніше, ніж отримати нове призначення чи нову роботу в іншій місцевості                   | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

|     |                                                                                                                    |                         |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 29. | Я завжди шукав роботу, на якій би міг бути корисним людям                                                          | 1 2 3 4 5 6 7 8<br>9 10 |
| 30. | Змагання та виграш – це найбільш цікаві та хвилюючі сторони моєї кар'єри                                           | 1 2 3 4 5 6 7 8<br>9 10 |
| 31. | Кар'єра має сенс лише в тому разі, якщо вона дає змогу провадити той спосіб життя, який мені подобається           | 1 2 3 4 5 6 7 8<br>9 10 |
| 32. | Підприємництво становить основну частину моєї кар'єри                                                              | 1 2 3 4 5 6 7 8<br>9 10 |
| 33. | Я певно, залишив би організацію, ніж став займатися роботою, що не пов'язана з моєю професією                      | 1 2 3 4 5 6 7 8<br>9 10 |
| 34. | Я буду вважати, що досяг успіху в кар'єрі тільки тоді, коли стану керівником високого рівня в солідній організації | 1 2 3 4 5 6 7 8<br>9 10 |
| 35. | Я не хочу, щоб мене обмежувала якась організація або світ бізнесу                                                  | 1 2 3 4 5 6 7 8<br>9 10 |
| 36. | Я надав би перевагу організації, що забезпечує тривалий контракт                                                   | 1 2 3 4 5 6 7 8<br>9 10 |
| 37. | Я хотів би присвятити свою кар'єру досягненню важливої та корисної мети                                            | 1 2 3 4 5 6 7 8<br>9 10 |

|     |                                                                                                                  |                         |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 38. | Я почуваю себе успішним тільки тоді, коли я постійно включений в ситуацію вирішення складних проблем або змагань | 1 2 3 4 5 6 7 8<br>9 10 |
| 39. | Обрати та підтримувати певний спосіб життя важливіше, ніж досягати успіхів у кар'єрі                             | 1 2 3 4 5 6 7 8<br>9 10 |
| 40. | Я завжди хотів заснуватися власний бізнес                                                                        | 1 2 3 4 5 6 7 8<br>9 10 |
| 41. | Я надаю перевагу роботі, що не пов'язана з від-рядженнями                                                        | 1 2 3 4 5 6 7 8<br>9 10 |

Опрацювання та оцінка результатів:

З кожної із восьми кар'єрних орієнтацій підраховується кількість балів. Для цього необхідно, користуючись ключем, порахувати суму балів по кожній орієнтації й отриману суму розділити на кількість запитань (5 для всіх орієнтацій, крім «стабільності»). Так визначається провідна кар'єрна орієнтація – кількість набраних балів повинно бути не менше п'яти. Іноді жодна з орієнтацій не досягає рівня провідної – у такому разі робиться висновок про те, що кар'єра не займає провідного місця у житті людини.

#### Ключ

| Кар'єрна орієнтація           | Номери запитань | Кількість запитань |
|-------------------------------|-----------------|--------------------|
| Професійна компетентність     | 1 9 17 25 33    | 5                  |
| Менеджмент                    | 2 10 18 26 34   | 5                  |
| Автономія (незалежність)      | 3 11 19 27 35   | 5                  |
| Стабільність роботи           | 4 12 36         | 3                  |
| Стабільність місця проживання | 20 28 41        | 3                  |
| Служіння                      | 5 13 21 29 37   | 5                  |
| Виклик                        | 6 14 22 30 38   | 5                  |
| Інтеграція стилів життя       | 7 15 23 32 39   | 5                  |
| Підприємництво                | 8 16 24 32 40   | 5                  |

Психологічна характеристика кар'єрних типів

1. Професійна компетентність. Люди з такою орієнтацією прагнуть бути майстрами своєї справи, для них особливо важливий успіх у професійній сфері. Швидко втрачають інтерес до роботи, яка заважає розвивати професійні здібності. Шукають визнання своїх талантів, яке повинне виражатися у статусі, що відповідає їх майстерності. Вони готові управляти іншими у межах своєї компетентності, але управління не має для них

особливого інтересу. Більшість розглядають управління лише як необхідну умову для просування у своїй професійній сфері. Це найбільша група в організаціях, що забезпечує ухвалення компетентних рішень.

2. Менеджмент. Особистість орієнтована на інтеграцію зусиль інших людей, повноту відповідальності за остаточний результат та поєднання різних функцій організації. Людина із цією кар'єрною орієнтацією буде вважати, що не досягла цілей своєї кар'єри, поки не отримає посаду, на якій стане управляти різними сторонами діяльності організації: фінансами, маркетингом, виробництвом продукції, розробками, продажами.

3. Автономія. Особистість прагне звільнення від організаційних правил, вимог та обмежень. Виражена потреба все робити на свій розсуд, самій вирішувати, коли, над чим і скільки працювати. Така людина не хоче підкорятися правилам організації. Готова відмовитися від просування по службі та інших можливостей заради збереження своєї незалежності. Така людина готова працювати в організації, що забезпечує достатній рівень свободи, не буде відчувати відданості організації та відкидатиме всі обмеження її автономності.

4. Стабільність. Головна потреба – це безпека та стабільність для того, щоб життєві події можна було передбачити. Перша група стабільних людей зазвичай орієнтована на стабільність місця роботи: шукає місце роботи в такій організації, що забезпечує певний термін служби, має хорошу репутацію, турбується про пенсіонерів, виплачує великі пенсії, виглядає надійно у своїй галузі. Це люди організації. Відповідальність за управління кар'єрою вони повністю покладають на наймача. Друга група орієнтована на стабільність місця проживання: «пускає коріння» у певному географічному місці, може змінювати роботу, якщо це не пов'язане зі зміною місця. Люди, орієнтовані на стабільність, можуть бути талановитими і займати на високі посади в організації, але відмовляються від роботи, нових можливостей, якщо це загрожує тимчасовими незручностями.

5. Служіння. Головні цінності такої людини – це люди та робота на їх благо. Людина такої орієнтації не буде працювати в організації, яка має цілі та цінності, що суперечать її власним. Відмовиться від роботи та просування по службі, якщо вона не зможе реалізувати головні цінності життя.

6. Виклик. Основні цінності такої людини – конкуренція, перемога над іншими, подолання перешкод, вирішення складних завдань. Людина наче «кидає виклик», соціальна ситуація оцінюється з позиції «програв – виграв». Процес боротьби чи перемоги є для неї важливішим, ніж конкретна діяльність чи професія. Новизна, різноманітність та виклик – це основні цінності, якщо ж все дуже просто, вона нудиться.

7. Інтеграція стилів життя. Людина орієнтована на інтеграцію різних сторін життя. Вона не бажає, щоб в її житті домінувала тільки сім'я чи кар'єра, або саморозвиток, намагається все це збалансувати. Така людина більше цінує своє життя загалом – де живе, як вдосконалюється, – ніж конкретну роботу, кар'єру, організацію.

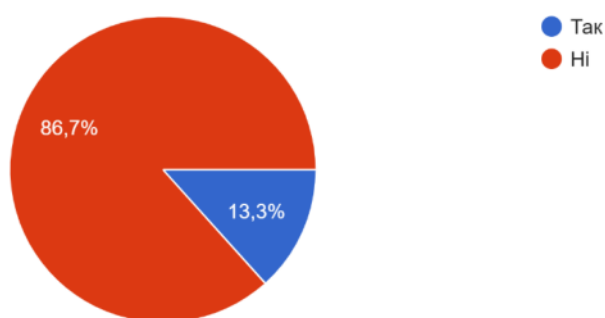
8. Підприємництво. Особистість прагне створювати щось нове, хоче долати перешкоди, готова до ризику. Не бажає працювати на інших, хоче мати власну «марку», власну справу, фінансове багатство. Це не завжди творча людина, для неї головне – створити власну справу, концепцію, організацію, збудувати її так, щоб це стало продовженням її самої. Вона буде продовжувати справу, навіть тоді, коли її будуть переслідувати невдачі і вона буде змушена ризикувати.

Додаток В

### Відповіді респондентів стосовно деяких аспектів професійного самовизначення та джерел стресу

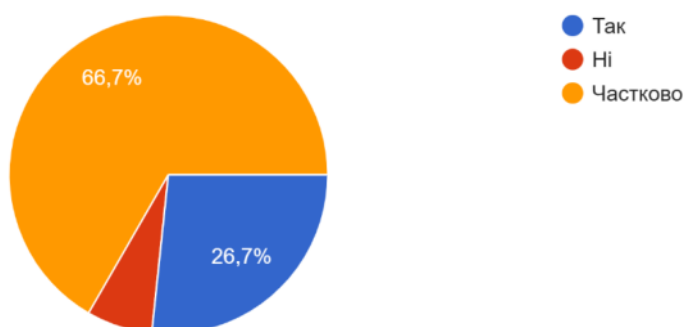
Чи працюєте ви за спеціальністю під час навчання?

15 відповідей



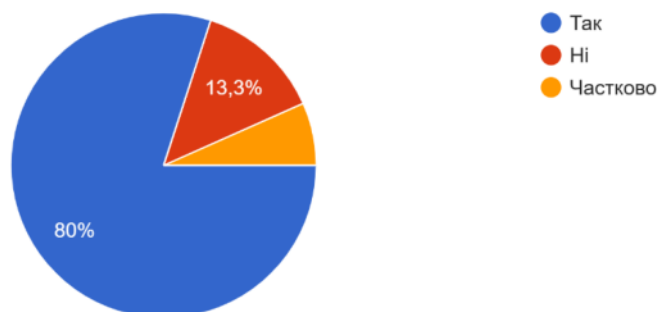
Чи визначилися ви з майбутньою професією після завершення навчання?

15 відповідей



Чи вплинула війна на ваші професійні плани?

15 відповідей



Які основні джерела стресу ви відчуваєте під час навчання та в умовах воєнного стану?

15 відповідей

