

Міністерство освіти і науки України
Ніжинський державний університет
імені Миколи Гоголя
Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та
мистецтв
Кафедра загальної та практичної психології
Освітньо-наукова програма: Психологія. Практична психологія
Спеціальність: 053 Психологія

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістр

**ПРОФЕСІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ У ОСІБ З РІЗНИМИ
ОСОБИСТІСНИМИ ЯКОСТЯМИ ТА ВЛАСТИВОСТЯМИ**

Атряскіної Світлани Олександрівни

Науковий керівник:

Никоненко Олег Петрович
доцент, кандидат біологічних наук

Рецензент:

Папуча Микола Васильович
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри та практичної
психології

Литовченко Ніна Федорівна
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та
практичної психології

Допущено до захисту: _____ 2024р.

Завідувач кафедри:

Проф. _____ Микола ПАПУЧА

Ніжин-2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У ОСІБ З РІЗНИМИ ОСОБИСТІСНИМИ ЯКОСТЯМИ ТА ВЛАСТИВОСТЯМИ	6
1.1. Професійна спрямованість як динамічна якість особистості.....	6
1.2. Вплив особистісних якостей та властивостей на професійну спрямованість.....	13
1.3. Роль професійної спрямованості у кар'єрному та особистісному розвитку.....	20
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У ОСІБ З РІЗНИМИ ОСОБИСТІСНИМИ ЯКОСТЯМИ ТА ВЛАСТИВОСТЯМИ	27
2.1. Психодіагностичний комплекс для дослідження професійної спрямованості у осіб з різними особистісними якостями та властивостями.....	27
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	33
Висновки до розділу 2.....	44
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У ОСІБ З РІЗНИМИ ОСОБИСТІСНИМИ ЯКОСТЯМИ ТА ВЛАСТИВОСТЯМИ	46
3.1. Психологічні методи та техніки щодо формування професійної спрямованості у студентів.....	46
3.2. Програма формування професійної спрямованості у осіб з різними особистісними якостями та властивостями.....	67
Висновки до розділу 3.....	75
ВИСНОВКИ	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена сучасними викликами сьогодення, які вимагають глибшого розуміння взаємозв'язку між особистісними характеристиками індивіда та його професійною діяльністю. Особистісні якості є критично важливими у формуванні професійної ідентичності та адаптації до умов професійної діяльності. Професійна спрямованість, як інтегративна характеристика особистості, потребує системного підходу до вивчення, що включає аналіз психологічних, та соціальних аспектів. Вивчення професійної спрямованості в контексті особистісних якостей не лише сприятиме розвитку теоретичних аспектів психології праці, але й матиме практичне значення для підготовки фахівців у сфері кар'єрного консультування, психологічної підтримки та управління людськими ресурсами.

Професійна спрямованість є важливою складовою процесу самовизначення особистості. Дане поняття охоплює інтереси, цінності, здібності та мотивацію індивіда щодо певної професії або сфери діяльності. В контексті сучасного світу, де ринок праці постійно змінюється, професійна спрямованість набуває особливого значення, адже вона впливає на успішність особистості у виборі кар'єри та досягненні професійних цілей. По-перше, професійна спрямованість є динамічною якістю особистості, оскільки вона може змінюватися в залежності від життєвих обставин, отриманого досвіду та розвитку особистих інтересів. По-друге, професійна спрямованість може бути результатом свідомого вибору, що базується на самоаналізі та усвідомленні своїх сильних і слабких сторін. Важливими аспектами цього процесу є самоосвіта, професійна підготовка та участь у різноманітних тренінгах і семінарах. Крім того, соціальне оточення та підтримка з боку родини, друзів і колег можуть суттєво вплинути на формування професійної спрямованості. Зокрема, позитивні приклади успішних людей у певній сфері можуть мотивувати індивіда до вибору

відповідного професійного шляху. В той же час, негативні стереотипи або обмеження можуть призводити до фрустрації та нерішучості у виборі кар'єри.

У сучасному світі, де професійна діяльність стає все більш динамічною та конкурентоспроможною, важливість особистісних якостей та властивостей людини у формуванні професійної спрямованості важко переоцінити. Особистісні якості визначають не тільки вибір професії, але й успішність у ній, що обумовлює значення їх вивчення у психології праці та професійної орієнтації. Особистісні якості – це сталі характеристики, що визначають поведінку людини в різних ситуаціях. До них належать емоційна стійкість, комунікабельність, відповідальність, мотивація, самооцінка та інші. Кожна з цих якостей має певний вплив на те, як особа взаємодіє з навколишнім середовищем, а також на її здатність адаптуватися до нових умов.

Різні особистісні якості можуть спонукати людину обирати ті чи інші професії. Так, особи з високим рівнем екстраверсії часто обирають професії, пов'язані з комунікацією та взаємодією з людьми, такі як маркетинг, продажі чи педагогіка. Натомість інтроверти можуть краще підходити для професій, що вимагають глибокого аналізу та самостійної роботи, таких як програмування або наукові дослідження. Крім того, особистісні якості можуть впливати на мотивацію до вибору професії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі дослідження присвячені численні наукові роботи М. Дідух, А. Харченко, І. Полупан, Т. Болкун, Т. Бородулькіної, О. Вітковської, Н. Волянюк, Г. Ложкіна, Ю. Діденко, С. Занюк, Н. Прядко, О. Мельник, Г. Гірняк, З. Крупник, С. Тихолаз, Н. Сергієнко, А. Борисюк, О. Ігнатович та ін.

Отже, актуальність проблеми та потреба в її подальшому вивченні зумовили вибір теми магістерської роботи: **«Професійна спрямованість у осіб з різними особистісними якостями та властивостями».**

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та практично дослідити взаємозв'язок між особистісними якостями та професійною спрямованістю осіб.

Відповідно до мети сформульовано наступні **завдання дослідження**:

1. На основі аналізу наукових праць і джерельної бази вивчити та обґрунтувати теоретичні аспекти професійної спрямованості у осіб з різними особистісними якостями та властивостями.

2. Розглянути вплив особистісних якостей та властивостей на професійну спрямованість.

3. Розкрити роль професійної спрямованості у кар'єрному та особистісному розвитку особистості.

4. Дослідити взаємозв'язок між особистісними якостями та професійною спрямованістю осіб.

Об'єкт дослідження – професійна спрямованість особистості.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між особистісними якостями та професійною спрямованістю.

Для досягнення мети магістерської роботи було використано **комплекс методів**: аналізу, узагальнення, порівняння, систематизація психологічної, педагогічної, методичної літератури; психологічний експеримент.

Апробація результатів роботи. Основні теоретичні та практичні результати дослідження висвітлено у доповідях на науково-практичних конференціях, а саме:

1.

2.

Публікації.

1.

2.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, додатків, списку використаних джерел (всього ____).

Повний обсяг роботи складає ____ сторінок, з них ____ сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У ОСІБ З РІЗНИМИ ОСОБИСТІСНИМИ ЯКОСТЯМИ ТА ВЛАСТИВОСТЯМИ

1.1. Професійна спрямованість як динамічна якість особистості

У контексті активних соціально-економічних змін, які відбуваються в країні, особливо важливими є питання професіоналізації особистості. Постійний розвиток науки і техніки, зумовлений соціальними відносинами, ставить нові вимоги до сучасних фахівців. Тому одним з ключових завдань підготовки майбутніх спеціалістів є формування усвідомленого сприйняття особливостей професійної діяльності, а також розвитку інтересів і схильностей до неї, професійних переконань, цінностей і ідеалів. Реалізація цих завдань можлива лише в умовах формування та зміцнення професійної орієнтації особистості [53].

Професійна спрямованість є важливим внутрішнім фактором, що впливає на професійний розвиток і особистісне зростання кожної особи, тому її формування можна вважати суттєвою частиною становлення професіоналізму майбутніх спеціалістів. Актуальність і значення професійної спрямованості в процесі становлення молодих фахівців зумовили появу численних психолого-педагогічних досліджень, присвячених цій темі. Дослідники підкреслюють важливість формування професійної спрямованості у контексті професійного та життєвого самовизначення молоді. Зокрема, С. Тихолаз аналізував спрямованість особистості через призму домінуючих мотивів, зазначаючи, що вона виконує роль своєрідного магніту, який притягує активність людини та спрямовує її в певному напрямку [53]. О. Ігнатович вважає, що проблема спрямованості пов'язана з динамічними тенденціями, де мотиви, з одного боку, визначають завдання діяльності людини, а з іншого – впливають на її особливості [11]. Г. Ложкін описує спрямованість особистості як систему відносно стабільних, ієрархічно

організованих мотивів, що формуються в процесі особистісного розвитку. Введення терміна «професійна спрямованість» у науковий обіг обґрунтоване специфікою її складових – професійними цінностями, мотивами, установками та прагненнями особистості [19].

Зауважимо, що у сучасній психолого-педагогічній літературі існує безліч різних і суперечливих підходів до розуміння поняття «професійна спрямованість». Це зумовлено методологічними відмінностями між авторами, а також складністю та різноманіттю досліджуваного феномену. Наприклад, А. Борисюк визначає професійну спрямованість як психологічну готовність особи обирати напрямок своєї майбутньої професійної діяльності [1]. На думку дослідника, професійна спрямованість пов'язана з усвідомленням особистістю важливих аспектів і особливостей майбутньої професії. Вона проявляється у підвищеному інтересі до процесів та фактів, які безпосередньо чи опосередковано стосуються конкретної професії. Ці інтереси реалізуються через пізнавальну діяльність особистості, що включає накопичення відповідної інформації, участь у спеціалізованих гуртках, навчальні заняття тощо.

Л. Оліховська вважає професійну спрямованість важливим аспектом загальної орієнтації особистості, що визначає вибір життєвого шляху [27]. Професійна спрямованість також тлумачиться як індивідуальна структура цінностей особистості, які можуть реалізуватися в професійній діяльності, і проявляється в мотивах вибору професії, а також у способах її здобуття. О. Прокопанич, у свою чергу, визначає професійну спрямованість як складову особистості, що визначає мотивовану та цілеспрямовану діяльність під час підготовки до вибору професії, а також виявляється в намірах, ідеалах, інтересах, установках і схильностях [36]. Цей процес проходить кілька етапів: спочатку виникає професійний інтерес, потім формуються стійкі професійні наміри, які, в свою чергу, сприяють розвитку професійної спрямованості особистості. Професійна спрямованість є ключовим психологічним фактором у процесі професійного самовизначення та професіоналізації особистості.

О. Мельник визначає етапи професійного розвитку особистості, акцентуючи увагу на формуванні професійної спрямованості під час вибору професії та в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців. Дослідник зазначає, що спрямованість особистості еволюціонує в процесі професіоналізації, змінюючись разом із трансформацією мотивів і цілей на різних етапах професійного розвитку та становлення [24]. Професійна спрямованість є ключовим елементом загальної спрямованості особистості, оскільки мотиваційно-ціннісна сфера дорослої людини формується переважно в контексті діяльності, що має професійний характер. Людині, як соціальному істоті, притаманно бути суб'єктом суспільно-трудової діяльності, і одна з форм її прояву — це професійна спрямованість. Вона, своєю чергою, є одним із аспектів загальної спрямованості особистості.

Загальна спрямованість особистості, що розвивається протягом життя, слугує основою для формування професійної спрямованості. Це підтверджує зв'язок між зазначеними поняттями. Чим стійкішою і більш розширеною є загальна спрямованість особистості, тим легше і успішніше відбувається розвиток професійної спрямованості та професійного становлення особистості в цілому. У процесі формування професійної спрямованості, за словами О. Кокун, відбувається становлення особистості, розвиток її здібностей і можливостей, а також духовне зростання і збагачення [15].

Професійна спрямованість відіграє ключову роль не лише у визначенні успішності діяльності в обраній професії, а й у формуванні статусу та життєвої позиції особистості. За словами І. Іванової, професійна спрямованість є характеристикою особистості, яка формує її ставлення до вибраної професії і впливає на ефективність підготовки та виконання професійних завдань. Вона відображає загальне ставлення особистості до своєї професійної діяльності [10].

Таким чином, необхідно розрізняти широке і вузьке трактування терміна «професійна спрямованість». У широкому сенсі це поняття охоплює систему емоційно-ціннісних ставлень, а також ієрархічну структуру мотивів, які

домінують і спонукають особистість до реалізації своїх професійних цілей. У вузькому значенні професійна спрямованість є важливою характеристикою, яка займає центральне місце в структурі особистості фахівця і визначає його індивідуально-типологічні особливості.

У деяких дослідженнях професійну спрямованість іноді ототожнюють з позитивним ставленням до професії. Однак це ставлення не завжди є причиною професійної спрямованості; воно може базуватися на різних інтересах, нахилах і прагненнях, що свідчить про напрямок активності особистості. Щоб краще зрозуміти психологічний зміст цього ставлення, важливо аналізувати систему мотивів, які відображають відношення до професії.

Зазначимо, що більшість дослідників у сфері професійної орієнтації виділяють два основні аспекти: змістовний і динамічний [36]. Змістовні характеристики охоплюють повноту та рівень спрямованості, тоді як динамічні аспекти включають інтенсивність, тривалість і стійкість цієї спрямованості. Формування позитивного ставлення до певної професії зазвичай починається з виникнення часткових мотивів, які стосуються окремих її аспектів або зовнішніх ознак. Для особистості можуть бути важливими різні фактори, пов'язані з професією, такі як соціальний престиж, відповідність інтересам і схильностям, можливості для самореалізації та кар'єрного зростання, рівень заробітної плати, умови праці, а також відповідність сімейним традиціям. Професійна спрямованість, як правило, визначається комплексом різних мотивів, і чим ширше це коло, тим вищу цінність має обрана професія для особистості [49].

Мотиви, що формують професійну спрямованість особистості, мають певну структуру. Вони утворюють ієрархію, де одні мотиви є домінуючими, а інші – вторинними. Виокремлюють кілька категорій мотивів, що пов'язані з професійною діяльністю:

- мотиви, що опосередковано пов'язані з професією і визначаються сформованим у суспільстві ставленням до неї: усвідомлення суспільної значущості, престижності та важливості професії;

- внутрішні мотиви, які безпосередньо стосуються суті професії та обумовлені інтересом до неї; у цьому випадку особистість приваблює не лише процес, а й безпосередні результати професійної діяльності;

- мотиви, які пов'язані з різними потребами індивіда, що можуть задовольнятися як у рамках професійної діяльності, так і поза її межами: потреба в самоствердженні, спілкуванні, досягненні успіху, домінуванні тощо;

- мотиви, які базуються на інтересі до зовнішніх, другорядних характеристик професійної діяльності.

- мотиви, що відображають різні аспекти професійної самосвідомості особи: впевненість у наявності професійно необхідних якостей і здібностей, а також у відповідності професії її покликанню [17].

Рівень професійної спрямованості особистості визначається відповідністю основних мотивів вибору професії об'єктивному змісту та сутнісним характеристикам особистості. Тому важливим критерієм професійної спрямованості є наявність сформованого професійного інтересу і його роль у системі мотивів вибору професії. Коли дослідники описують структуру професійної спрямованості, вони часто спираються на підхід І. Полупан. У своєму дослідженні автор виокремлює основні форми професійної спрямованості, такі як схильності, бажання, інтереси, ідеали, переконання та властивості, а також їх рівні, обсяги, інтенсивність, стійкість і дієвість [33]. Він підкреслює, що спрямованість виявляється в різних формах залежно від її рівня та глибини розвитку в діяльності людини: на початковому етапі – у вигляді бажань, а на більш високому – у формі інтересів, схильностей та переконань.

С. Тихолаз підкреслює, що в науковій літературі не існує чітких визначень структури професійної спрямованості. Він пропонує виділити в цій структурі такі елементи, як загальна життєва позиція та життєві орієнтації

особистості; професійні плани, що включають завдання та засоби їх реалізації; а також рівень активності особистості в процесі досягнення цих планів [53]. Проте загальна життєва позиція та життєві орієнтації надто широкі й можуть виходити за межі професійних аспектів. Автор також зазначає, що структура професійної спрямованості є складним утворенням, яке охоплює тематику, світогляд і динамічні явища.

Досліджуючи професійну спрямованість як важливу якість особистості, О. Мачушник виокремлює такі ключові компоненти в її структурі: задоволеність обраною професією, що відображає позитивне емоційне ставлення до неї; схильність до професії; вибірковість, що включає мотиви вибору професії та навчального закладу; стійкість, яка характеризує стабільність професійних планів і намірів; а також самооцінку професійних здібностей [22]. Дослідниця підкреслює важливість емоційного (ставлення до професії), мотиваційного (мотиви вибору професії), вольового (стійкість професійних намірів) і рефлексивного (професійна самооцінка) аспектів професійної спрямованості. Однак, слід зазначити, що автор не враховує когнітивні та поведінкові аспекти цієї складної характеристики.

Розвиток професійної спрямованості обумовлений рядом чинників та умов, які можна розглядати як зовнішні та внутрішні фактори, що впливають на прояв і формування даного явища. Професійна спрямованість є результатом процесів професійного самовизначення, ідентифікації та самоорганізації. Вона виявляється у свідомості особистості як представника певної професії, прийнятті професійних норм і цінностей, зміцненні професійних намірів та активному самовдосконаленні в обраній сфері [10]. Деякі дослідники вважають, що розвиток професійної спрямованості відбувається через формування її складових, таких як професійний інтерес, ставлення до обраної професії, ціннісні орієнтації та мотиви вибору професії. Закріплення професійної спрямованості пов'язують із наявністю стійкого та сильного інтересу до конкретної професії, що дозволяє розглядати її в контексті

перспектив, намірів і прагнень на майбутнє. Форми виявлення професійних спрямувань особистості визначають відповідну перспективу [36].

Варто зазначити, що вже в підлітковому віці зростає усвідомлення проблеми професійного вибору, а також формується готовність до його реалізації. Динаміка професійної спрямованості у підлітків проявляється в розширенні уявлень про бажані професії відповідно до специфічних вимог, які вони ставлять до особистості. Це також призводить до посилення невпевненості в однозначності вибору професії, що стимулює рефлексію та пошук власного місця в різних професійних сферах. Таке становлення формує особливості розвитку вектору «мотив – мета» [1].

У період ранньої юності спостерігається активізація процесів самопізнання, інтенсивний розвиток внутрішнього світу та пошук власного місця в житті. У цей час особистісне та професійне самовизначення стають ключовими видами діяльності. Важливим аспектом особистості в ранній юності є орієнтація на майбутнє. Основним завданням цього етапу є вибір професії, що робить його періодом реалістичної оптації [14].

Таким чином, професійна спрямованість може бути розглянута як одна з ключових характеристик успішної особистості. Це власне динамічна якість, яка стимулює людину до досягнення високих результатів у своїй професійній діяльності. Професійна спрямованість передбачає вміння встановлювати реалістичні цілі та здійснювати планування своєї кар'єри. Це, у свою чергу, означає, що особа повинна мати ясне уявлення про необхідні кроки для досягнення своїх цілей і шлях, який вона повинна пройти для досягнення успіху. Одним із важливих аспектів професійної орієнтації є здатність адаптуватися до змін у професійному середовищі. Швидкі темпи технологічного прогресу та економічних змін вимагають від людини готовності до адаптації в нових умовах та здатності швидко оволодівати новими знаннями в різних сферах.

1.2. Вплив особистісних якостей та властивостей на професійну спрямованість

Особистісні якості – це власне набір рис, характерних для конкретної особистості, які визначають її поведінку, сприйняття світу та спілкування з іншими людьми. Дані якості включають в себе різні аспекти, такі як інтелектуальні здібності, емоційна стабільність, етичні цінності, комунікабельність, самодисципліну, цілеспрямованість тощо [38]. Розглянемо кожен із них більш детально. Так, інтелектуальні здібності – це здатність особистості до вирішення складних завдань, критичного мислення, аналітичного мислення, творчого підходу до проблем, швидкого орієнтування в новій ситуації та широкий кругозір. Здібності можуть бути природними, але вони також можуть бути розвинуті тренуванням та навчанням [57]. Важливо розвивати власні інтелектуальні здібності, оскільки вони допомагають при вирішенні різних ситуацій у житті. Ключовими елементами інтелектуальних здібностей є логіка, креативність, спроможність до аналізу та синтезу інформації, спроможність до швидкого та точного рішення проблем за умови обмеженої кількості інформації.

Емоційна стабільність – це стан психічного здоров'я, при якому людина демонструє здатність керувати своїми емоціями і реагувати адекватно на зовнішні подразники. Цей показник важливий для загального самопочуття і якості життя людини, оскільки від нього залежить ефективність вирішення проблем, взаєморозуміння з оточуючими і відносини в суспільстві [62]. Наукові дослідження підтверджують, що емоційна стабільність може бути вродженою якістю особистості, але також може бути досягнута через психологічні та психотерапевтичні методи. Основними складовими цієї якості є вміння виявляти та розпізнавати власні емоції, приймати їх без суджень і критики, контролювати свою реакцію на них та ефективно стримувати свої дії в емоційно напружених ситуаціях.

Власне люди з високим рівнем емоційної стабільності схильні до меншого ризику виникнення психічних розладів, таких як депресія, тривожність та неврози. Вони краще справляються зі стресовими ситуаціями, швидше розслабляються після них і швидше відновлюють робочу функцію. Однією з можливих причин низької емоційної стабільності можуть бути генетичні чи навколишні фактори, такі як травматичні події у дитинстві, невірне виховання чи стресові умови в дорослому житті [36].

Етичні цінності є важливою складовою суспільного життя та сприяють формуванню характеру людини, її моральних принципів та відносин з іншими людьми. Однією з основних етичних цінностей є принцип справедливості. Справедливість передбачає рівний доступ до ресурсів, можливостей та прав для всіх громадян, незалежно від їхньої расової, етнічної чи соціальної належності [5]. Справедливість також означає дотримання законів і правил, що є регуляторами поведінки кожної людини в суспільстві. Іншою важливою етичною цінністю є інтегритет. Інтегритет полягає в тому, щоб бути чесним та відвертим у всіх своїх діях та вчинках. Це означає виконання обіцянок, дотримання слова та відповідальне ставлення до своїх зобов'язань і обов'язків. Людина з високим інтегритетом завжди діє відповідно до своїх принципів та моральних цінностей. Власне не менш важливою етичною цінністю є повага до інших людей. Повага передбачає толерантне ставлення до думок, переконань та поглядів інших людей, а також уникання образ та дискримінації. Любов і повага до інших людей допомагає підтримувати гармонійні відносини в суспільстві і створювати атмосферу взаємоповаги та взаєморозуміння.

Загалом, етичні цінності мають суттєве значення для суспільного життя, адже вони формують культуру спілкування та взаємодії між людьми. Вони сприяють розвитку чесності, взаємодопомоги та солідарності в суспільстві, що, в свою чергу, позитивно впливає на підвищення якості життя громадян і зміцнення соціальної стабільності.

Комуникабельність – це важлива соціальна якість людини, яка виявляється в її здатності ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Ця якість

є ключовою для успішного спілкування, побудови відносин та досягнення спільних цілей [62]. Комуникабельність є складним феноменом, що включає в себе різноманітні аспекти спілкування. Це здатність уважно слухати та чітко висловлювати свої думки, майстерно підбираючи слова й виразно передаючи свої почуття та емоції. Комуникабельність також включає вміння знаходити спільну мову з іншими, розуміти їхні емоції та потреби, а також підтримувати позитивні стосунки.

Важливість комуникабельності в сучасному суспільстві важко переоцінити. Від даної якості залежить успіх у бізнесі, кар'єрному розвитку, а також в особистому житті. Особи з високою комуникабельністю мають більше шансів знаходити спільну мову з оточуючими, встановлювати довірливі стосунки та досягати бажаних результатів у спілкуванні. Розвиток комуникабельності – це постійний індивідуальний процес, який вимагає від людини постійного вдосконалення своїх навичок і вмінь у спілкуванні. Для покращення комуникабельності можна використовувати різні методи, такі як тренінги з розвитку міжособистісної комунікації, читання книг і статей на цю тему, практичні вправи з розвитку навичок слухання та висловлювання своїх думок [13].

Самодисципліна – це важлива риса особистості, яка дозволяє досягати успіху в будь-якій сфері життя. Дана якість допомагає людині контролювати свої дії, відмовлятися від спокус, витримувати труднощі і зосереджуватися на меті. Без самодисципліни важко досягнути поставлені цілі та втриматися в рамках власної внутрішньої системи цінностей [19]. Наукові дослідження показують, що самодисципліна є важливим чинником досягнення успіху в житті. Особи з високим рівнем самодисципліни мають більші можливості для успіху в навчанні, професійній діяльності та особистому житті. Вони здатні ефективніше управляти своїм часом, бути більш організованими та продуктивними у виконанні завдань [5]. Однак, самодисципліна не є вродженою якістю, вона може бути набута і розвинута. Для цього потрібно постійно працювати над самим собою, встановлювати чіткі цілі, ставити перед

собою завдання і відповідальність за їх виконання. Також важливо вміти контролювати свої емоції і волю, вести здоровий спосіб життя, планувати свій час та дотримуватися розкладу.

Самодисципліна допомагає уникнути відволікань, підтримувати мотивацію до досягнення цілей та зберігати внутрішню рівновагу. Вона робить людину сильнішою, допомагає подолати перешкоди та пройти дорогою до успіху. Оскільки самодисципліна є важливою рисою особистості, її варто розвивати і зміцнювати протягом усього життя. Самодисципліна – це ключ до успіху і щастя, тому варто удосконалювати її в собі на кожному етапі життя [42].

Цілеспрямованість – це власне уміння встановлювати конкретні цілі та володіти рішучістю та наполегливістю у досягненні їх. У сучасному світі цілеспрямованість є ключовою рисою успішних людей, як у професійній, так і у особистій сферах. Цілеспрямованість допомагає людині визначити свої цілі та розвинути чіткий план дій для досягнення їх. Вона стимулює до самовдосконалення, постійного розвитку і досягнення нових вершин. Люди, які мають явно визначену ціль, частіше досягають успіху, оскільки вони можуть зосередити свою енергію та зусилля на конкретному завданні [17]. Цілеспрямованість є ключовим елементом в управлінні часом. Люди, які знають, чого хочуть досягти, ефективно розподіляють власним час і уникають зайвих відволікаючих факторів. Вони працюють з максимальною продуктивністю і досягають своїх цілей швидше та ефективніше.

Особистісні якості формуються внаслідок взаємодії генетичних факторів і впливу навколишнього середовища, включаючи виховання, соціальне оточення та культурні умови. Таким чином, вони є продуктом складних взаємозв'язків між внутрішніми і зовнішніми чинниками. Завдяки своїм особистісним якостям людина взаємодіє з навколишнім світом, вирішує проблеми, розвивається та досягає своїх цілей. Наприклад, інтелектуальні здібності дозволяють ефективно справлятися зі складними завданнями, а самодисципліна сприяє досягненню цілей, незважаючи на зовнішні обставини.

Водночас варто пам'ятати, що особистісні якості можуть бути як позитивними, так і негативними. Наприклад, висока агресивність може призводити до конфліктів і ускладнювати спілкування з іншими людьми.

Зазначимо, що особистісні якості мають велике значення у професійній діяльності кожної людини. Вони формують спосіб сприйняття навколишнього світу, ставлення до роботи, реакцію на стресові ситуації та інші важливі аспекти життя. Такі якості можуть бути як позитивними, так і негативними, і вони впливають на професійний успіх, ефективність виконання завдань та загальне задоволення від кар'єрного розвитку [36].

Власне однією з ключових особистісних якостей, що впливає на професійну діяльність, є мотивація. Люди з сильною мотивацією зазвичай досягають високих результатів у своїй роботі, оскільки вони мають чітку мету та ретельно працюють для її досягнення. Такі люди відзначаються наполегливістю, самодисципліною та готовністю до викликів, що можуть виникнути під час виконання завдань. Ще однією важливою особистісною якістю є комунікабельність. Люди, які мають добре розвинені комунікативні навички, здатні легко спілкуватися з колегами, клієнтами та партнерами. Вони вміють ефективно вирішувати конфлікти, вести переговори та співпрацювати з іншими людьми. Такі люди швидше досягають успіху в своїй професійній діяльності та забезпечують зручне та продуктивне співробітництво з іншими.

Однак, на професійну діяльність можуть впливати не лише позитивні, а й негативні особистісні якості. Наприклад, низька самооцінка або ж нестабільність емоцій можуть перешкоджати досягненню успіху та виконанню поставлених завдань. Люди з недостатньою відповідальністю або пасивним ставленням до роботи також можуть мати проблеми у професійній діяльності.

Взаємозв'язок особистості та професійного розвитку є складною та багатогранною проблемою, яка вивчається в рамках психологічних теорій. Однією з основних теорій є теорія особистісно-орієнтованого професійного розвитку, яка вказує на те, що особистісні риси та якості впливають на

професійний розвиток людини. Згідно з цією теорією, індивід має свої унікальні особистісні характеристики, які впливають на вибір професії, методи саморозвитку та успішність у кар'єрі [8]. Наприклад, особи з високою емоційною стабільністю здатні ефективніше справлятися зі стресом на робочому місці, що сприяє їх успішності в кар'єрі.

Теорія самоактуалізації, яку сформулював відомий психолог К. Роджерс, на сьогоднішній день є однією з найважливіших теорій в галузі психології та педагогіки. Дана теорія розглядає процес самореалізації особистості, що полягає у досягненні свого потенціалу та самовираженні, як основному напрямку в професійному та особистісному розвитку. Згідно з теорією К. Роджерса, кожна людина має внутрішній потенціал для саморозкриття та самовдосконалення, але для цього потрібно мати можливість вільного самовираження та самореалізації. І саме тому важливою умовою для успішної самоактуалізації є навколишнє середовище, яке сприяє розвитку особистості та дозволяє відчувати себе вільним у виявленні своїх індивідуальних потреб та потенціалу [31].

Одним з ключових понять в теорії самоактуалізації є «позитивна регардація». Це означає умовне прийняття та почитання особистості в її унікальності та неповторності, що дозволяє людині розвивати свої таланти та досягати успіху у професійній діяльності. Також важливою частиною самоактуалізації є самостійність та автономія, які дозволяють людині приймати власні рішення та діяти у відповідності до свого внутрішнього потягу до розвитку [49]. Особи, які мають можливість вільно самовиражатися та реалізовувати свої потенціали, зазвичай володіють вищим рівнем самооцінки, задоволеності життям і відчуттям щастя. Тому важливо створювати умови для самоактуалізації в професійному середовищі, де люди можуть вільно розвивати свої здібності та таланти.

Згідно з теорією самоідентифікації, людина формує свою ідентичність через вибір професії та постійний саморозвиток у ній. Обираючи певну професію, людина намагається знайти в ній відображення своїх цінностей,

інтересів та потреб. Цей процес стає ключовим для формування самоідентифікації, оскільки професія стає важливою складовою самооцінки особистості. Крім того, саморозвиток у професійній сфері впливає на самостримування особистості. Постійне навчання, підвищення кваліфікації та розвиток професійних навичок сприяють не лише успішності у професійній сфері, але й підвищують рівень самостримування та впевненості у собі [62].

Власне теорія самоідентифікації вказує на важливість вибору професії та постійного саморозвитку в ній для формування та розвитку особистісної ідентичності. Даний підхід допомагає пояснити, чому деякі люди здобувають успіх у своїй професійній сфері, тоді як інші зазнають труднощі. Важливо пам'ятати, що самоідентифікація є постійним процесом, який вимагає постійного вдосконалення та розвитку, що в свою чергу сприяє не лише особистісному зростанню, але й успішності у професійній діяльності [41].

Усі ці теорії показують, що особистість та професійний розвиток дійсно взаємопов'язані та взаємозалежні. Особистісні риси впливають на сприйняття світу, на відносини з іншими людьми, на рішення та дії людини. Це досить чітко спостерігається у професійній сфері: особистісні якості людини впливають на те, як вона працює, яким чином вирішує професійні завдання, як спілкується з колегами та клієнтами. Розуміння власної особистості є дуже важливим для досягнення успіху у професії. Коли людина розуміє свої сильні та слабкі сторони, вона може раціонально використовувати їх для досягнення успіху та працювати над покращенням слабких сторін. Наприклад, якщо вона знає, що має високий рівень емпатії, це може їй допомогти бути успішною в професіях, де важливо спілкування з людьми, таких як психолог чи соціальний працівник. З іншого боку, якщо вона знає, що має тенденцію до перфекціонізму, то може працювати над зниженням цього тенденцію, щоб не перешкоджав від досягнення успіху. Розуміння власної особистості також допомагає людині розвиватися як професіоналу – можна краще відстежувати свій професійний розвиток, ставлячи перед собою конкретні цілі та завдання.

Також, можна більш ефективно працювати над покращенням своїх навичок та компетенцій, які є важливими для нашої професії [53].

Таким чином, особистісні якості відіграють важливу роль у професійній діяльності кожної людини. Вони визначають способи сприйняття світу, ставлення до роботи та спілкування з іншими, і можуть значно впливати на кар'єрний успіх та задоволеність від роботи. Тому важливо постійно працювати над розвитком своїх особистісних якостей та враховувати їх вплив на професійну діяльність.

1.3. Роль професійної спрямованості у кар'єрному та особистісному розвитку

Професійна спрямованість відіграє ключову роль у кар'єрному розвитку кожної особистості. Вона визначає, яку сферу діяльності обере людина, які цілі вона ставить перед собою і які кроки робить для досягнення успіху у вибраній сфері. Професійна орієнтація може проявлятися вже в дитинстві, коли формуються особисті вподобання і інтереси. Проте, вона здатна змінюватися з часом, під впливом зовнішніх факторів та власних роздумів [22].

Власне одним з основних показників професійної спрямованості є вибір професії. Так, обираючи свою майбутню професію, людина має добре зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, свої інтереси та здібності. Тільки враховуючи ці аспекти, вона зможе знайти професію, яка їй дійсно підходить і в якій вона зможе досягти великих успіхів. Одним із важливих моментів у виборі професії є самопізнання. Людина повинна чітко розуміти, які вона має здібності та які сфери діяльності їй найбільше цікаві. Наприклад, якщо людина має великий талант до математики та фізики, їй може бути цікаво обирати професію, пов'язану з програмуванням або інженерією. З іншого боку, якщо особа володіє високою естетичною чутливістю та має навички малювання або створення мистецтва, вона може вирішити стати художником або дизайнером [36]. Також важливо уважно дослідити ринок праці та розуміти, які професії в

даний час вимагаються та мають перспективи у майбутньому. Наприклад, ІТ-сфера є однією з найшвидше розвинених галузей, тому професії, пов'язані з програмуванням чи аналітикою, можуть бути досить вигідними для молодих спеціалістів.

Професійна спрямованість відіграє ключову роль у кар'єрному рості та успіху кожної людини. Обираючи професію, яка відповідає нашим інтересам і характеру, ми збільшуємо свою мотивацію до роботи, покращуємо свої навички та здібності. Це впливає на наше самопочуття, ефективність роботи і, врешті-решт, на досягнення високих результатів у професійній діяльності. Професійна спрямованість визначається різними факторами, такими як наші інтереси, цінності, здібності, досвід, освіта та оточення. Коли людина обирає професію, яка відповідає її інтересам і напрямку, який вона хоче розвивати, вона починає відчувати задоволення від праці та бачити більше можливостей для особистого зростання [41]. Також важливо враховувати, що професійна спрямованість може змінюватися з часом і з досвідом. Людина може виявити, що попри початкову пристрасть до вибраної професії, вона дійсно більше відчуває себе в іншій галузі. У такому випадку важливо бути відкритим до нових можливостей і змінювати свої цілі та напрямки відповідно до власних потреб та розвитку.

Професійний вибір є одним із найважливіших рішень, які приймає людина у своєму житті. Це визначає не лише її кар'єрний шлях, але й впливає на її особистісний розвиток. Правильно обраний напрямок діяльності може сприяти розкриттю потенціалу, розвитку навичок, збільшенню самооцінки та досягненню успіху у житті [59]. Одним з ключових аспектів, які впливають на особистісний розвиток через професійну діяльність, є можливість виявлення та реалізації власних інтересів, здібностей та життєвих цілей. Коли людина займається тим, що їй подобається і в чому вона відчуває власну силу, це не лише збільшує задоволення від власної діяльності, але й сприяє розвитку її потенціалу. Це дозволяє обраний професійний шлях стати джерелом постійного самовдосконалення та самореалізації. Крім того, професійна

спрямованість може впливати на розвиток навичок та компетенцій людини. Працюючи у обраній сфері, вона має можливість збагачувати свій досвід, удосконалювати навички та вміння, а також розвивати креативність і критичне мислення. Це сприяє формуванню професійної експертизи, що є ключовим чинником успіху в будь-якій діяльності [31].

Значення професійного вибору для особистісного зростання полягає також у тому, що він допомагає людині виявити й розвинути свою ідентичність. Обрана професія може стати важливим елементом самоідентифікації, вона визначає стиль життя, цінності та цілі людини. Вона може виявити свої сильні та слабкі сторони, а також сприяти виробленню самосвідомості та самоповаги.

Отже, можна стверджувати, що професійна орієнтація значно впливає на особистісний розвиток. Вірний вибір професії допомагає людині реалізувати свій потенціал, розвивати навички й компетенції, усвідомлювати свою ідентичність та досягати успіху в житті.

Зауважимо, що визначення професійної орієнтації та розробка стратегії її розвитку є ключовими елементами для досягнення успіху в кар'єрному зростанні та виборі життєвого шляху. Професійна спрямованість визначається як особисті відчуття, інтереси, цінності та вміння людини, які відображають її потенційну здатність вибрати та розвивати кар'єру у певній сфері. Однією з ключових стратегій розвитку професійної спрямованості є визначення власної мети у житті. Для цього потрібно проаналізувати свої внутрішні мотивації, цінності та інтереси, які допоможуть визначити, чим саме ви хочете займатися у майбутньому. Важливо усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, а також розвивати необхідні навички і знання для досягнення поставлених цілей. На початку роботи в обраному напрямку рекомендується визначити ясні цілі та скласти плани, які сприятимуть вашому прогресу. Доцільно також будувати свою мережу контактів та співпрацювати зі спеціалістами у своїй галузі для отримання досвіду та підтримки. Необхідно постійно навчатися та

розвиватися, брати участь у тренінгах та курсах, що допомагатимуть вам вдосконалити свої навички та знання [8].

Загалом, розвиток професійної спрямованості передбачає, що особа повинна усвідомлювати свої сильні сторони, визначати життєві цілі та завдання, а також постійно працювати над самовдосконаленням і навчанням. Важливими аспектами є відкритість до нових можливостей і готовність до змін, які стануть орієнтиром на шляху до успіху в обраній сфері.

Зазначимо, що освіта відіграє важливу роль у формуванні професійної спрямованості особистості. Протягом навчання людина має шанс ознайомитися з різними знаннями, уміннями та навичками, які сприятимуть їй у визначенні цілей та реалізації кар'єрних амбіцій [37]. В першу чергу, навчання надає можливість особистості розвивати свої інтелектуальні та технічні здібності. У процесі навчання людина вивчає різні предмети та дисципліни, що допомагає їй зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, свої інтереси та уподобання. За допомогою цих знань вона може визначити, яка професія їй найбільш підходить і в якій галузі вона може досягти найбільшого успіху. Крім того, навчання надає можливість особистості розвивати свої організаційні та комунікативні навички. У процесі вивчення матеріалу та виконання різних завдань, людина навчається працювати в команді, вирішувати конфлікти та приймати рішення. Дані навички є дуже важливими в будь-якій професії, оскільки вони допомагають успішно взаємодіяти з колегами, клієнтами та партнерами.

Навчання також допомагає особистості встановити реалістичні цілі та зробити план для їх досягнення. У навчальних закладах, таких як школи та університети, студенти отримують можливість ознайомитися з професіями, які затребувані на ринку праці, а також дізнатися про шляхи розвитку своєї кар'єри. Іноді сам процес навчання може стати поштовхом для студента в пошуку свого покликання та вибору майбутньої професії [26].

Успішність у кар'єрі залежить від багатьох чинників, проте одним з найбільш важливих є професійна орієнтація. Ті, хто приділяє увагу розвитку

своїх навичок, ставить перед собою амбітні цілі та інвестує час у свою кар'єру, зазвичай досягають значних висот. Яскравим прикладом такої успішності є Ілон Маск. Як відомий підприємець, інженер та інноватор, він здобув світову популярність завдяки своїм проєктам, таким як SpaceX та Tesla. Його креативність, амбітні цілі та наполегливість стали запорукою його успіху, зробивши його одним з найбагатших людей у світі.

Власне інший приклад успішної людини, яка досягла великих висот завдяки професійній спрямованості – це Шеріл Сандберг. Як виконавчий директор Facebook, автор книги «Lean In» та одна з найвпливовіших жінок у світі, Ш. Сандберг продемонструвала, що жінки можуть бути успішними в бізнесі та суспільстві, якщо вони віддані своїй кар'єрі та готові працювати над собою. Не можна забувати і про сучасних українських лідерів, які також досягли успіху завдяки своїй професійній спрямованості. Наприклад, Олексій Гончарук, який став наймолодшим прем'єр-міністром України та зробив значні кроки у реформуванні країни. Його незламна воля до перемоги та здатність ухвалювати складні рішення сприяли його зростанню на політичному олімпі України. Усі ці приклади підтверджують, що професійна орієнтація, старанність і працьовитість є основними компонентами успіху в будь-якій сфері.

Висновки до розділу 1

Професійна спрямованість є важливою якістю, яка визначає успіх у кар'єрному розвитку особистості. Дана якість відображається у вмінні особистості визначити свої професійні цілі, розробити стратегію досягнення цих цілей і наполегливо працювати для досягнення успіху у своїй галузі. Професійна спрямованість може бути розглянута як динамічна якість, оскільки вона вимагає постійного розвитку, самосвідомості та готовності адаптуватися до змін в обставинах та вимогах ринку праці. Особистість з високим рівнем професійної спрямованості завжди шукає можливості для

вдосконалення та росту, зберігаючи при цьому віру в свої можливості та наполегливо працюючи для досягнення успіху. Особа з високою професійною орієнтацією також володіє розвиненими комунікативними навичками, які дозволяють їй ефективно взаємодіяти з колегами, керівниками та клієнтами. Уміння працювати в команді, вирішувати конфлікти та сприяти розвитку професійних відносин є не менш важливими, ніж технічні знання та навички.

Власне вплив особистісних якостей та властивостей на професійну спрямованість є досить важливим аспектом в кар'єрному розвитку кожної людини. Однією з ключових особистісних якостей, яка впливає на професійну спрямованість, є мотивація. Людина з високим рівнем мотивації та цілеспрямованістю буде активно працювати над досягненням своїх кар'єрних цілей, розвиватися та зростати у професійному плані. З іншого боку, особа з низьким рівнем мотивації може втрачати інтерес до своєї роботи та не прагнути покращувати свої навички і знання, що може призвести до тривалої стагнації в кар'єрному розвитку. Ще однією важливою рисою характеру є самодисципліна. Людина, яка володіє високим рівнем самодисципліни, здатна ефективно організовувати свій час, планувати роботу та досягати встановлених цілей. Відсутність самодисципліни може призвести до поганого управління часом і зниження продуктивності. Окрім того, важливою особистісною рисою є комунікабельність. Людина з високим рівнем комунікабельності зможе ефективно взаємодіяти з колегами, клієнтами та партнерами, а також знаходити спільну мову та вирішувати конфліктні ситуації. Низький рівень комунікабельності може ускладнити співпрацю з колегами, призвести до конфліктів на робочому місці та знизити загальне задоволення від роботи.

Важливою складовою професійної спрямованості є визначення своїх інтересів, здібностей та цілей. Кожна людина має унікальний набір якостей, які можуть бути успішно використані в певній сфері діяльності. Тому важливо виявити свої сильні сторони і вибрати професію, що відповідатиме вашій інтересам та здібностям. Крім того, професійна спрямованість допомагає

визначити свої цілі та плани на майбутнє. Поставлені цілі стимулюють до постійного розвитку та самовдосконалення, що сприяє досягненню великих успіхів у професійній сфері. Професійна спрямованість впливає на особистісний розвиток людини. Працюючи в обраній сфері діяльності, людина отримує можливість розвивати свої професійні навички та виробляти нові якості, що сприяє зростанню як професіонала. Крім того, професійна діяльність допомагає виявити свої слабкі сторони та працювати над їх покращенням, що впливає на загальний розвиток особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У ОСІБ З РІЗНИМИ ОСОБИСТІСНИМИ ЯКОСТЯМИ ТА ВЛАСТИВОСТЯМИ

2.1. Психодіагностичний комплекс для дослідження професійної спрямованості у осіб з різними особистісними якостями та властивостями

Професійна спрямованість взаємопов'язана з компонентами структури особистісних особливостей особистості, а саме:

1. Позитивна професійна спрямованість взаємопов'язана з високим психологічним благополуччям.

2. Рефлексивність та власне самоорганізація мають позитивну кореляцію з усвідомленою активністю особистості до професії, яку вона здобуває.

3. Професійна спрямованість корелює з високими орієнтаціями на служіння та професійну компетентність, а також з високим рівнем життєстійкості.

Власне для перевірки гіпотези було здійснено емпіричне дослідження, яке проводилося з березня по грудень 2023 року, у ньому взяли участь 71 студент Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка віком від 17 до 35 років (58 респондентів жіночої статі і 13 чоловічої). Середній вік респондентів становив 23 роки.

Дослідження складалося з трьох етапів:

1. Підготовка до дослідження: вивчення літератури, вивчення проблеми професійної спрямованості у осіб з різними особистісними якостями та властивостями, підбір методик, оформлення Google Форми для збору емпіричних даних.

2. Проведення безпосередньо дослідження.

3. Опрацювання результатів дослідження.

Для аналізу отриманих даних були застосовані методи математичної статистики :

- описовий аналіз;
- кореляційний аналіз.

Для розрахунків використовувалися програми MS Excel і SPSS. Тестування включало в себе такі методики:

1. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Фесенко).
2. Опитувальник професійної ідентичності студентів У. Родигіної.
3. Опитувальник самоорганізації діяльності Н. Фізер і М. Бонд (адаптація О. Мандрикової).
4. Методика вивчення мотивації професійної кар'єри Е. Шейна (адаптація В. Чікер).

5. *Тест життєстійкості С. Мадді (Є. Осін).*

1. Опитувальник професійної ідентичності У. Родигіної. У даній методиці вимірюється внутрішня позиція студентів щодо їхньої майбутньої спеціальності. Власне анкета складається з 21 твердження, кожне з яких респондент оцінює за п'ятибальною шкалою. Опитувальник містить у собі дві шкали, що характеризують дві ключові характеристики професійної спрямованості студентів: шкала «Емоційне ставлення» та шкала «Усвідомлена активність» щодо спеціальності, яку здобувають. Вони утворюються з чотирьох допоміжних шкал:

- шкала 1: «Позитивні емоції, що виникають внаслідок задоволення потреб особи у своїй професії»;
- шкала 2: «Негативні емоції, пов'язані з незадоволенням потреб особи в обраній професії»;
- шкала 3: «Активна позиція студента щодо професії, яку він освоює»;
- шкала 4: «Пасивна позиція студента щодо професії, яку він освоює».

Шкала «Емоційне ставлення» формується на основі різниці між сумами за шкалами 1 і 2, що дозволяє оцінити переважання позитивних емоцій над негативними. Якщо результат виявляється негативним, це свідчить про домінування негативних почуттів, пов'язаних із незадоволенням студента своїми потребами у вибраній спеціальності.

Шкала «Усвідомлена активність» розраховується подібним чином, шляхом віднімання результатів шкали 4 від результатів шкали 3. Негативне значення вказує на переважання пасивного ставлення студента до обраної спеціальності.

Отримані показники емоційного фону та рівня активності є важливими аспектами професійної ідентичності. Якщо домінують негативні емоції та пасивне ставлення до обраної професії, це може свідчити про низький рівень професійної ідентичності. З іншого боку, якщо позитивні емоції і активне ставлення до професії переважають, це вказує на високий рівень професійної

ідентичності. Залежно від вираженості цих показників можна виділити дев'ять типів професійної ідентичності:

- Пасивна позиція, що супроводжується негативними емоціями щодо професії.
- Пасивна позиція, що супроводжується індиверентними емоціями щодо професії.
- Пасивна позиція, що супроводжується позитивними емоціями щодо майбутньої професії.
- Середньовиражена активна позиція, що супроводжується негативними емоціями щодо професії.
- Середньовиражена активна позиція, що супроводжується індиверентними емоціями щодо професії.
- Середньовиражена активна позиція, що супроводжується позитивними емоціями щодо професії.
- Активна позиція, що супроводжується негативними емоціями щодо майбутньої професії.
- Активна позиція, що супроводжується індиверентними емоціями щодо професії.
- Активна позиція, що супроводжується позитивними емоціями щодо професії.

2. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптована Т. Фесенко). Методика дає можливість дослідити рівень вираженості ключових характеристик психологічного благополуччя особистості відповідно до евдемоністичного підходу. Опитувальник психологічного благополуччя складається з шести шкал:

- шкала «Позитивні стосунки з іншими» відображає рівень задоволеності індивіда своїми взаєминами з оточенням. Вона вказує на відкритість респондента, його здатність дбати про добробут інших, виявляти співчуття, а також готовність до прив'язаності та близьких стосунків;

- шкала «Автономія» характеризує наскільки респондент самостійний під час ухвалення рішень або залежить від думки оточення;
- шкала «Управління оточенням» характеризує здатність керувати і контролювати різні аспекти повсякденної діяльності, здатність використовувати можливості, що надаються, почуття контролю над тим, що відбувається;
- шкала «Особистісне зростання» відображає суб'єктивне відчуття власного розвитку та реалізації свого потенціалу, інтерес до життя, відкритість до нового досвіду;
- шкала «Мета в житті» характеризує наявність у випробовуваного цілей і намірів у житті, сенсу життя, почуття спрямованості; ставлення до минулого і сьогодення; наявність переконань, що визначають сенс життя;
- шкала «Самоприйняття» характеризує ставлення випробовуваного до самого себе, прийняття всіх своїх якостей, ставлення до свого минулого.

3. Опитувальник самоорганізації діяльності Н. Фізер і М. Бонд (адаптація О. Мандрикової). Методика самоорганізації діяльності фокусується на вивченні розвитку навичок тактичного планування та стратегічного встановлення цілей, а також специфіки організації діяльності. Вона складається з 25 запитань і включає кілька шкал:

- шкала «Планомірність» оцінює рівень залученості респондента до щоденного тактичного планування відповідно до визначених принципів;
- шкала «Цілеспрямованість» визначає здатність респондента зосереджуватися на досягненні мети;
- шкала «Наполегливість» вимірює готовність респондента докладати вольових зусиль для завершення розпочатих справ та впорядкування своєї активності;
- шкала «Фіксація» оцінює схильність респондента дотримуватися попередньо запланованої структури організації подій у часі, а також його прихильність до чітких графіків і ригідність у плануванні;

- шкала «Самоорганізація» вимірює прагнення респондента використовувати зовнішні методи організації своєї діяльності;
- шкала «Орієнтація на сьогодні» оцінює часову орієнтацію респондента на теперішній момент.

4. Методика вивчення мотивації професійної кар'єри Е. Шейна (адаптація В. Чікер). Метод вивчення мотивації професійної кар'єри, розроблений Е. Шейном, відомий як «якорі кар'єри», дозволяє визначити, що саме спонукає людей у їхньому професійному розвитку. Основна ідея підходу Е. Шейна полягає у дослідженні працівників з огляду на їх кар'єрні якорі та формуванні джерел мотивації. Опитувальник містить 41 запитання, оцінюваних за 10-бальною шкалою, а також вісім діагностичних шкал для вимірювання кар'єрних орієнтацій («якорів кар'єри»):

1. Професійна компетентність. Дана орієнтація пов'язана з наявністю навичок і талантів у респондента, бажанням стати експертом у своїй сфері, прагненням досягти успіху та отримати визнання. Люди з цією орієнтацією не зацікавлені в роботі, яка не сприяє розвитку їх навичок, а також в управлінських ролях, які сприймаються лише як засіб просування.

2. Менеджмент. На відміну від попередньої орієнтації, в даному випадку управлінська діяльність є ключовою. Індивіди з цією орієнтацією прагнуть консолідувати зусилля інших, брати на себе відповідальність за результати та координувати різні функції компанії. Цей якор кар'єри, як правило, з'являється з віком і досвідом. Для таких ролей необхідні навички міжособистісного спілкування та психологічної саморегуляції.

3. Автономія (незалежність). Люди з цією кар'єрною орієнтацією прагнуть уникати організаційних обмежень та правил. Вони мають виражену потребу в самостійному розподілі свого часу та зусиль. Така особа не зможе працювати в організації з жорсткими регламентами та дрес-кодом.

4. Стабільність. У особи, орієнтованої на стабільність, існує підвищена потреба у безпеці та визначеності майбутнього. Стабільність можна поділити на два типи: перший – стабільність місця роботи, коли особа шукає роботу в

надійній компанії з хорошою репутацією та соціальними гарантіями; другий – стабільність місця проживання, де індивід інвестує в своє житло та не хоче змінювати географічне місце проживання.

5. Служіння. Люди з орієнтацією на служіння вважають допомогу іншим основною цінністю та метою свого життя. Вони прагнуть покращити світ і служити людству, часто займаючись екологічними або соціальними проектами.

6. Виклик. Для людей з такою кар'єрною орієнтацією важливими є конкуренція, суперництво, досягнення перемоги, подолання труднощів і вирішення складних задач. Вони цінують виклики і відчувають нудьгу, коли завдання виконуються занадто легко.

7) Інтеграція стилів життя. Індивід націлений на інтеграцію різних сторін свого життя. Він націлений на баланс, і не прагне, щоб у його житті переважала якась одна сфера. Він сприймає своє життя цілісно.

8) Підприємництво. Орієнтована на підприємництво особистість прагне винаходити нове, готова перемагати перепони і ризикувати. Бажає мати свій бренд, свій бізнес, свої фінансові активи. При цьому людина може і не володіти творчими здібностями, але для неї важливо вкласти душу у свою справу, незважаючи на можливі провали та ризики.

5. Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Є. Осіна). Опитувальник життєстійкості є адаптацією тесту Hardiness Survey, створеного американським психологом С. Мадді. Результати тесту на життєстійкість дозволяють оцінити, наскільки співробітник здатний та готовий ефективно і гнучко реагувати на стресові ситуації та проблеми, або ж виявляють його чутливість до стресу і схильність до депресії. Тест складається з трьох шкал :

- Залученість відображає впевненість у необхідності бути включеним у те, що відбувається, здатність піклуватися про інших та приймати їхню допомогу, коли це необхідно.

- Контроль базується на переконанні, що власні старання впливають на обставини.

- Прийняття ризику передбачає оцінку перешкод і змін не як загрозу власній безпеці, а як причину для особистісного зростання.

Власне скринінговий варіант опитувальника з 12 пунктів має досить високу надійність, це дає право використовувати його як короткий діагностичний інструмент у ситуації обмеженого часу.

Зауважимо, що тест життєстійкості є надійним і валідним інструментом психологічної діагностики, результати якого не підлягають впливу таких факторів, як стать, рівень освіти чи місце проживання особи.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

У таблиці 2.1 подано результати за методикою У. Родигіної, а саме середні бали та стандартне відхилення за шкалами емоційне ставлення та усвідомлена активність, для порівняння наведено нормативні значення.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження за Опитувальником професійної ідентичності
(У. Родигіна)

Шкали	Середні бали	Стандартне відхилення	Нормативні значення
Емоційне відношення	7,94	6,40	6,48
Усвідомлена активність	9,61	5,04	7,61

Так, більшість студентів 85,9% відчують позитивні емоції щодо професії психолога, яку вони отримують. Ці студенти певним чином отримують задоволення від навчання, радіють набутим знанням і уявляють майбутнього себе як психолога, який надає психологічну допомогу іншим

людям. Решта 14,1 % респондентів відчувають негативні емоції щодо майбутньої професії. Студенти психологічної спеціальності відчувають тягар навчання, що призводить до розчарування у вибраному напрямку. Вони починають замислюватися про можливість пошуку себе в інших сферах після завершення навчання в університеті.



Рис. 2.1. Відсоткове співвідношення негативних та позитивних емоцій студентів, пов'язаних із задоволеністю отримуваною професією

Зазначимо, що майже всі студенти, які пройшли опитування (98,6 %), мають активну позицію щодо здобуття професії психолога (рис. 2.2.). Цим студентам властивий інтерес до психологічних знань, вони активно відвідують не тільки всі лекції, а й психологічні заходи і майстер-класи. Вони шукають та знаходять шляхи отримання ще не зрозумілої їм інформації. Такий великий відсоток студентів з активною позицією можна пояснити тим фактом, що саме дослідження проводилося на добровільній основі і, відповідно, його в принципі проходять активні студенти, які, наприклад, хочуть зробити внесок у науку психологію. А пасивні студенти через свої особливості дослідження не проходять. Студенти з пасивною позицією (1,4 %) щодо професії психолога, яку вони здобувають, не будують планів на майбутнє після

закінчення університету, не планують і не шукають додаткової освіти і розглядають психологію просто як один зі способів заробити гроші.

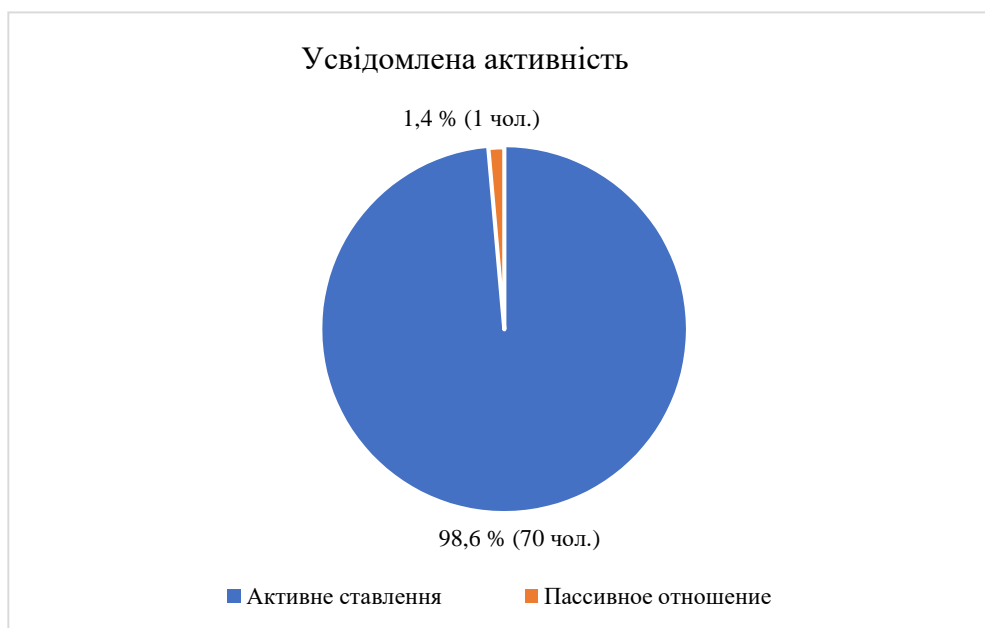


Рис. 2.2. Відсоткове співвідношення активних і пасивних позицій студентів до професії, яку вони здобувають

У таблиці 2.2. і таблиці 2.3. подано результати за методикою психологічного благополуччя К. Ріффа. У таблиці 2.2. наведено середні значення та стандартні відхилення за шкалами психологічного благополуччя, для порівняння наведено нормативні значення.

Таблиця 2.2.

Результати діагностики за методикою психологічного благополуччя (К.Ріфф)

Шкали	Середні бали	Стандартне відхилення	Нормативні значення			
			чоловіки		жінки	
			20-35 років	35-55 років	20-35 років	35-55 років
Позитивні відносини	60,20	9,42	63	54	65	58
Автономія	57,62	8,00	56	57	58	57
Управління середовищем	56,83	9,83	57	56	58	59
Особистісне	66,08	7,64	65	58	65	63

зростання						
Цілі в житті	62,51	8,81	63	58	64	59
Самоприйняття	58,84	10,68	59	52	61	57

У таблиці 2.3. бачимо, що більшість студентів (77,5%, 55 осіб) демонструють середній рівень психологічного благополуччя. 12,7% респондентів (9 осіб) оцінюють своє психологічне благополуччя як низьке. Водночас 9,9% учасників (7 осіб) мають високий рівень психологічного благополуччя і сприймають своє життя як осмислене та цілісне. Дані окремо за кожною шкалою наведено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження за методикою психологічного благополуччя К. Ріфф

Шкали	Низькі бали		Середні бали		Високі бали	
	%	чол.	%	чол.	%	чол.
Позитивні відносини	19,7	14	76,1	54	4,2	3
Автономія	9,9	7	66,1	47	23,9	17
Управління середовищем	19,7	14	74,7	53	5,6	4
Особистісне зростання	2,8	2	71,8	51	25,4	18
Цілі в житті	9,9	7	83,1	59	7,0	5
Самоприйняття	19,9	12	69,0	49	14,1	10
Психологічне благополуччя	12,7	9	77,5	55	9,9	7

Середнє значення рефлексивності студентів вийшло 125,11 сирих балів, стандартне відхилення дорівнює 16,86. Так, 8,5 % студентів (6 осіб) вирізнялися високорозвинутою рефлексивністю, їх можна охарактеризувати як людей, які добре аналізують і осмислюють те, що відбувається в даний момент часу, схильні осмислювати й аналізувати події минулого, планують і намагаються спрогнозувати майбутні. Такі люди стратегічні, вдумливі, мають високий самоконтроль. 16,9 % респондентів (12 осіб) мають низький рівень рефлексивності. Дана категорія респондентів можуть не осмислювати те, що відбувається, мають низький самоконтроль, не схильні згадувати й аналізувати минуле та не займаються плануванням і прогнозуванням. Більшість студентів-психологів (74,6 %, 53 особи) мають середнє значення рефлексивності.

У таблиці 2.4 подано результати за методикою самоорганізації діяльності Н. Фізер і М. Бонд (адаптація О. Мандрикової). Наведено середні значення та стандартні відхилення за всіма шкалами методики та за загальним показником, а також для порівняння надано нормативні значення.

Таблиця 2.4.

Результати дослідження за методикою самоорганізації діяльності
Н. Фізер і М. Бонд (адаптація О. Мандрикової)

Шкали	Середні бали вибірки	Стандартне відхилення	Нормативні значення	
			чоловіки	жінки
Планомірність	17,85	5,60	19,03	17,41
Цілеспрямованість	32,62	6,61	32,96	32,48
Наполегливість	18,93	6,11	19,57	22,19
Фіксація	20,30	5,49	19,19	18,47
Саморганізація	10,48	3,66	9,99	9,49
Орієнтація на сьогодні	8,39	2,47	8,51	8,27
Загальний показник	108,56	16,65	109,24	108,30

У таблиці 2.5 наведено результати за методикою вивчення мотивації професійної кар'єри Е. Шейна (адаптація В. Чікер). Наведено середні значення та стандартні відхилення за всіма шкалами методики та за загальним показником.

Таблиця 2.5.

Результати дослідження за методикою вивчення мотивації професійної кар'єри Е. Шейна (адаптація В. Чікер)

Шкали	Середні бали	Стандартне відхилення
Якоря кар'єри	254,14	37,07
Професійна компетентність	30,07	8,09
Менеджмент	27,04	10,67
Автономія	35,85	9,32
Стабільність місця роботи	19,49	6,22
Стабільність місця проживання	12,85	6,27
Стабільність	32,34	10,20
Служіння	37,01	7,85
Виклик	25,11	7,84
Інтеграція стилів життя	37,63	5,93
Підприємництво	29,08	9,26

У таблиці 2.6 подано результати за тестом життєстійкості С. Мадді (адаптація Є. Осіна) представлено середні значення та стандартні відхилення для всіх шкал методики, а також загальний показник життєстійкості. Переважна більшість студентів, які участь у дослідженні (78,9 %, що складає 56 осіб), демонструють високий рівень життєстійкості. Високий показник життєстійкості у респондентів свідчить про їхню здатність переживати стресові ситуації відносно без шкоди власному емоційному стану та вміння адаптуватися до них. 9,9 % (7 осіб) мають низькі бали за тестом життєстійкості, найімовірніше, ці респонденти болісно переживають стресові ситуації 11,3 % респондентів (8 осіб) мають середні бали. Такий перекіс у бік високих результатів може бути пояснений або особливостями вибірки, або специфічністю скринінгової версії тесту життєстійкості.

Таблиця 2.6.

Результати дослідження за тестом життєстійкості

С. Мадді (адаптація Є. Осіна)

Шкали	Середні бали	Стандартне відхилення
Життєстійкість	22,58	8,91
Залучення	7,52	3,48
Контроль	7,72	3,10
Прийняття ризику	7,34	3,06

Для перевірки гіпотез було проведено кореляційний аналіз, використовуючи коефіцієнт кореляції Пірсона (PCC). Згідно з даними, представленими в таблиці 2.7, кореляційний аналіз виявив позитивні кореляції між показником емоційного ставлення та загальним показником психологічного благополуччя (0,285*), а також з шкалою *Мети в житті* (0,306**) і шкалою *самоприйняття* (0,250*).

Таблиця 2.7.

Результати кореляційного дослідження показників професійної спрямованості та показників психологічного благополуччя

Шкали	Усвідомлена активність		Емоційне відношення	
	Коефіцієнт кореляції Пірсона	Рівень значущості	Коефіцієнт кореляції Пірсона	Рівень значущості
Психологічне благополуччя	0,402(**)	0,001	0,258(*)	0,030
Позитивні відносини	0,260(*)	0,029	0,134	0,264
Автономія	0,129	0,283	0,102	0,396
Управління середовищем	0,309(**)	0,009	0,225	0,059
Особистісне зростання	0,402(**)	0,001	0,172	0,152
Цілі в житті	0,542(**)	0,000	0,306(**)	0,009
Самоприйняття	0,257(*)	0,031	0,250(*)	0,035

Відповідно до отриманих результатів, студенти, які відчувають переважання позитивних емоцій стосовно своєї професії, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя. Це проявляється у їхньому відчутті мети в житті та прийнятті себе. З таблиці 2.7 видно, що кореляційний аналіз виявив значущі зв'язки між показником активності та різними шкалами психологічного благополуччя: загальний показник благополуччя (0,402**), особистісне зростання (0,402**), цілі в житті (0,542**) та управління середовищем (0,309**). І менш значущі зі шкалами позитивні відносини (0,260*) і самоприйняття (0,257*).

Власне у результаті студенти з активною позицією до професії, яку вони опановують, мають високий показник психологічного благополуччя, зумовлений через відчуття особистісного зростання, наявність цілей у житті, відчуття контролю над повсякденним життям, а також наявність якісних взаємовідносин з оточуючими та прийняття самого себе.

Отже, студенти з позитивним ставленням та активною позицією щодо професії психолога демонструють високий рівень психологічного благополуччя. Виявилось, що активна позиція робить більший внесок у психологічне благополуччя, якщо врахувати кількість взаємозв'язків та їхньої значущості.

Загалом професійна спрямованість має позитивну кореляцію з психологічним благополуччям, що підтверджує гіпотезу. Такий взаємозв'язок пояснюється тим, що сформована професійна ідентичність дає відчуття стабільності, зумовленості, свого місця у світі та суспільстві, відповідно це призводить до появи життєвої мети та самоприйняття.

Таблиця 2.8.

Результати кореляційного дослідження показників професійної спрямованості та показниками рефлексивності та самоорганізації

	Усвідомлена активність		Емоційне відношення	
	Коефіцієнт кореляції Пірсона	Рівень значущості	Коефіцієнт кореляції Пірсона	Рівень значущості

Рефлексивність	0,272(*)	0,022	-0,023	0,852
Самоорганізація загальний показник	0,280(*)	0,018	0,116	0,334
Планомірність	0,279(*)	0,018	0,023	0,847
Цілеспрямованість	0,255(*)	0,032	0,272(*)	0,022
Самоорганізація	0,250(*)	0,035	0,010	0,936

Примітка: ** - кореляція значуща на рівні 0,01; * - кореляція значуща на рівні 0,05.

У таблиці 2.8 можна побачити, що, по-перше, показник усвідомленої активності стосовно професії, яку вони здобувають, у респондентів корелює з рефлексивністю (0,272*). Тут має місце врахувати той факт, що шкала усвідомлена активність утворюється з двох допоміжних шкал – активна позиція студента і пасивна позиція студента. Результат кореляційного аналізу виявив негативну кореляцію рефлексивності та пасивного ставлення студента до професії, яку він здобуває (- 0,34; 0,01). Кореляційний зв'язок з активним ставленням відсутній, як і зв'язок зі шкалами емоцій. Таким чином, гіпотеза підтвердилася, але зв'язок зумовлений не стільки активністю як такою, скільки подоланням пасивного ставлення. Загалом цей факт узгоджується з тим, що рефлексивність значною мірою забезпечує саморегуляцію. Самоаналіз перешкод до активності, що приводить до подолання пасивності, підвищує активність, зокрема й активність щодо оволодіння професією. Результати показують, що зі зростанням рефлексивності активність так само зростає, але це зростання зумовлене тільки одним із двох параметрів активності особистості. Можливо, характер взаємозв'язків зумовлений різним становищем вимірюваних величин в ієрархії психічних процесів. Так, емоції належать до процесів першого порядку, активність – до процесів другого порядку. Рефлексія перетворює регулятивний інваріант на саморегулятивний інваріант. Процеси першого порядку утворюють компоненти системи інтегральних процесів і включені в рефлексивність опосередковано.

Власне по-друге, спостерігаються позитивні кореляції усвідомленої активності із загальним показником самоорганізації діяльності (0,208*) і шкалами Планомірність (0,279*), Цілеспрямованість (0,255*) і

Самоорганізація (0,250*). Відповідно, активні щодо одержуваної професії студенти займаються плануванням, прагнуть до поставленої мети і мають високу самоорганізацію. Відповідно до таблиці 2.8 емоційне ставлення має тільки одну позитивну кореляцію (0,272*) зі шкалою цілеспрямованості. Отже, студенти, які прагнуть поставлених цілей, мають радше позитивне ставлення до одержуваної професії психолога.

Таким чином, цілеспрямованість позитивно корелює як з емоційним ставленням, так і з усвідомленою активністю, а також з професійною спрямованістю у людей з різними особистісними рисами та характеристиками. Дослідження, після виявлення кореляції мети в житті та професійної спрямованості, знову приходить до тематики наявності мети. Збираючи ці дві кореляції, можна помітити, що студенти з позитивною професійною ідентичністю не тільки ставлять перед собою мету, а й докладають організованих зусиль для її досягнення.

Власне також можна відзначити, що показники планомірність і самоорганізація також мають позитивну кореляцію з професійною спрямованістю, але зумовлену через активну позицію до професії, яку здобувають, і не взаємопов'язану з емоціями до професії психолога. Відповідно, гіпотеза підтвердилася, і усвідомлена активність студента справді має позитивну кореляцію із самоорганізацією. Логічно, що активне ставлення до навчальної діяльності та до майбутньої професії передбачає розвинену самоорганізацію, планомірність та цілеспрямованість. Без наявності цих якостей особистості про усвідомлену активність не може бути й мови.

Таким чином, професійна спрямованість взаємопов'язана з психологічним благополуччям. Зокрема, це виражено через шкали мета в житті та самоприйняття, які мають позитивну кореляцію з обома характеристиками психологічного благополуччя. А також показник активності студентів позитивно взаємопов'язаний з такими характеристиками, як позитивні стосунки, особистісне зростання та управління середовищем.

Під час кореляційного аналізу виявлено позитивну кореляцію між показником активності та рефлексивністю. Після проведення додаткових розрахунків було встановлено, що взаємозв'язок більше стосується подолання пасивного ставлення до професії психолога, яку ти отримуєш, ніж самої активності. Виявлено взаємозв'язок активної позиції з високим загальним показником самоорганізації, зокрема він виражений через шкали планомірність, цілеспрямованість, самоорганізація.

Виявлено позитивні кореляції показників професійної спрямованості з орієнтаціями на служіння та професійну компетентність. Зв'язок між професійною спрямованістю та життєстійкістю виявився лише частково підтвердженим. Виявилось, що емоційне ставлення до обраної професії не корелює з життєстійкістю. Проте показник активності демонструє позитивну кореляцію з життєстійкістю, а також зі шкалою контролю.

Висновки до розділу 2

Під час дослідження взаємозв'язку професійної спрямованості та особистісних якостей студентів проведено теоретичний аналіз понять професійна спрямованість, психологічне та суб'єктивне благополуччя, рефлексія та рефлексивність, самоорганізація, кар'єрні орієнтації та життєстійкість. У результаті аналізу підходів до перелічених понять обрано концепції, на яких ґрунтується дане дослідження. Проведено опитування 71 студента психолога за допомогою Google Forms. За отриманими даними наведено описовий аналіз, що демонструє загальні середні бали за 5 обраними методиками.

Цілеспрямованість позитивно корелює як з емоційним ставленням, так і з усвідомленою активністю, а також з професійною спрямованістю у людей з різними особистісними рисами та характеристиками в цілому. Дослідження, яке виявило зв'язок між метою в житті та професійною орієнтацією, знову акцентує увагу на важливості наявності мети. Завдяки аналізу цих двох кореляцій, можна помітити, що студенти з позитивною професійною ідентичністю не лише визначають свої цілі, а й активно і організовано працюють над їх досягненням.

Показники планомірність та самоорганізація також мають позитивну кореляцію з професійною спрямованістю, але зумовлену через активну позицію до професії, яку здобувають, і не взаємопов'язану з емоціями до професії психолога. Відповідно, гіпотеза підтвердилася, і усвідомлена активність студента справді має позитивну кореляцію із самоорганізацією. Логічно, що активне ставлення до навчальної діяльності та до майбутньої професії передбачає розвинену самоорганізацію, планомірність та цілеспрямованість. Без наявності цих якостей особистості про усвідомлену активність не може бути й мови.

Виявлено позитивні кореляції показників професійної спрямованості з орієнтаціями на служіння та професійну компетентність. Зв'язок між професійною спрямованістю та життєстійкістю виявився лише частково підтвердженим. Зокрема, емоційне ставлення до обраної професії не корелює з життєстійкістю. Водночас показник активності демонструє позитивну кореляцію з життєстійкістю та, зокрема, зі шкалою контролю.

Власне перспективою подальшої дослідницької роботи може бути проведення подібного дослідження з методиками, що вивчають інші особистісні якості, і в результаті це розширить перелік якостей, взаємопов'язаних із професійною спрямованістю. Також можна провести експериментальне дослідження і визначити точний зв'язок будь-яких особливостей особистості на професійну спрямованість.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У ОСІБ З РІЗНИМИ ОСОБИСТІСНИМИ ЯКОСТЯМИ ТА ВЛАСТИВОСТЯМИ

3.1. Психологічні методи та техніки щодо формування професійної спрямованості у студентів

Як вже зазначалося формування професійної спрямованості є ключовим етапом у житті кожної особи, адже правильний вибір професії не лише впливає на кар'єрний шлях, але й на загальне задоволення життям. Психологічні методи і техніки, що сприяють формуванню професійної спрямованості, стають дедалі актуальнішими і необхіднішими. Психологія

пропонує широкий спектр інструментів, які допомагають виявити сильні та слабкі сторони особи, а також її інтереси та цінності. Це дозволяє не лише зрозуміти, які професії можуть бути найбільш підходящими, але й розвинути необхідні навички для досягнення успіху в обраній сфері. Важливо також враховувати, що люди з різними особистісними характеристиками можуть по-різному сприймати кар'єрні можливості та впливати на власний професійний розвиток [43]. У даному параграфі розглянемо основні психологічні методи та техніки, які можуть бути використані для формування професійної спрямованості у осіб з різними особистісними якостями та властивостями, також проаналізуємо, як ці методи можуть бути адаптовані до індивідуальних потреб та особливостей особи, а також їх ефективність у процесі вибору професії. Це дозволить створити більш цілісний підхід до розвитку професійної спрямованості, що враховує різноманітність особистісних характеристик і потреб сучасного суспільства.

Тестування особистісних якостей стало невід'ємною частиною психологічної практики, особливо в контексті формування професійної спрямованості у студентів. Різноманітні психологічні тести, такі як MBTI (Майерс-Бріггс тип індикатор) та 16PF (16 факторів особистості), забезпечують цінну інформацію про сильні та слабкі сторони особистості. Це, у свою чергу, може допомогти в формуванні професійної спрямованості осіб з різними особистісними якостями та властивостями [6]. Тестування особистісних характеристик дозволяє не лише отримати загальну картину індивідуальних особливостей, але й визначити, як ці особливості впливають на професійну діяльність. Наприклад, MBTI класифікує людей за чотирма парами полярностей: екстраверсія/інтровертованість, сенсорика/інтуїція, мислення/почуття, судження/сприйняття. Це дозволяє зрозуміти, як людина сприймає світ і приймає рішення, що може бути критично важливим у виборі професії.

16PF, розроблений Р. Кеттеллом, вимірює 16 основних особистісних факторів, таких як «енергійність», «емоційна стабільність», «соціальна

сміливість» тощо. Цей тест надає детальну інформацію про індивідуальні риси, що можуть впливати на успішність у різних професійних сферах [28].

Одним із ключових аспектів тестування є його здатність допомогти людині усвідомити свої сильні та слабкі сторони, що, в свою чергу, може вплинути на вибір професії. Наприклад, особа з високими показниками за шкалою «емоційна стабільність» може успішно працювати в стресових умовах, наприклад, у сфері медицини чи екстреної допомоги. Натомість, індивід з високими показниками «соціальної сміливості» може знайти своє покликання в сферах, що вимагають активної комунікації, таких як продажі чи маркетинг. Важливо також зазначити, що результати тестів можуть бути корисними для професійного розвитку [38]. Наприклад, особа, що виявила низькі показники за шкалою «лідерство», може вирішити пройти курси з розвитку лідерських навичок або шукати можливості для отримання досвіду в управлінських ролях.

У сучасному світі багато компаній використовують особистісні тести під час процесу набору персоналу. Наприклад, компанія Google активно впроваджує психологічні тести для оцінки потенційних співробітників, що дозволяє їм знаходити найбільш підходящих кандидатів для роботи в команді. Це підтверджує, що розуміння особистісних якостей може значно підвищити ефективність роботи колективу. Також, у ВНЗ тести на особистісні якості допоможуть студентам визначити їхні кар'єрні орієнтації. Наприклад, програма кар'єрного консультування може включати тестування MBTI, що дозволяє студентам зрозуміти свої переваги та обрати відповідні спеціальності [50].

Профорієнтаційні тренінги, як одна з форм психологічних методів та технік, сприяють формуванню професійної спрямованості у осіб з різними особистісними якостями та властивостями. Розглянемо, які переваги надають профорієнтаційні тренінги, а також наведемо приклади їх застосування. Профорієнтаційні тренінги ґрунтуються на знаннях психології особистості, які вказують на те, що вибір професії тісно пов'язаний із індивідуальними рисами,

цінностями та мотиваціями. Основною метою таких тренінгів є допомога учасникам у виявленні своїх сильних та слабких сторін, розумінні власних інтересів та вподобань, а також формуванні адекватної самооцінки. Тренінги можуть включати різноманітні методи, такі як:

- групові дискусії. Учасники обговорюють свої професійні амбіції та переживання, що дозволяє їм отримати нові перспективи та підтримку з боку однолітків;

- *інтерактивні ігри*. Дані ігри сприяють розвитку комунікативних навичок і вмінь працювати в команді, що є критично важливими у багатьох професіях [55].

У багатьох ЗЗСО та ВНЗ проводять профорієнтаційні тренінги. Наприклад, учасники проходять тестування на визначення своїх професійних інтересів, після чого обговорюють результати у групах, отримуючи зворотний зв'язок від психологів. Це допомагає їх учасникам усвідомити, які професії можуть бути для них найбільш підходящими. Після завершення навчання молоді спеціалісти часто стикаються з труднощами у виборі першого місця роботи. Профорієнтаційні тренінги, організовані для них, можуть включати сесії з розвитку резюме, підготовки до співбесід і навчання навичкам нетворкінгу. Це дозволяє молодим спеціалістам більш впевнено орієнтуватися на ринку праці. Для дорослих, які вирішили змінити сферу діяльності, профорієнтаційні тренінги можуть стати ключовими у визначенні нових професійних шляхів [43]. Наприклад, учасники можуть пройти через вправи, що допомагають виявити їхні переносні навички та адаптувати їх до нових професійних вимог.

Коучинг – це сучасний психологічний підхід, який використовується для розвитку особистісного потенціалу та формування цілеспрямованості в різних сферах життя, зокрема в професійній діяльності. Метод коучингу базується на активному слуханні, запитаннях, які стимулюють роздуми, та підтримці клієнта у досягненні його цілей. Це особливо важливо для молодих людей, зокрема студентів, які перебувають на етапі вибору професійного шляху та

формування власної ідентичності [59]. Коучинг використовує різноманітні психологічні методи, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, позитивну психологію та трансакційний аналіз. Ці методи дозволяють коучу допомогти клієнту розпізнати свої сильні та слабкі сторони, а також усвідомити, які особистісні якості та властивості можуть вплинути на його професійний вибір. Наприклад, студент, який має аналітичний склад розуму та схильність до деталізації, може бути націлений на кар'єру в ІТ або фінансах. Коуч, використовуючи методи активного слухання та запитань, може допомогти цьому студенту усвідомити його потенціал у цих сферах, а також розробити конкретні кроки для досягнення професійних цілей [57].

Коучинг дозволяє студентам глибше розуміти свої інтереси та цінності, що є критично важливим для формування професійної спрямованості. Наприклад, студент, який цікавиться соціальними науками та має високий рівень емоційного інтелекту, може бути зацікавлений у кар'єрі в психології або соціальній роботі. Коуч може допомогти йому визначити, які навички йому потрібно розвивати, щоб досягти успіху в цих сферах. Крім того, коучинг може включати техніки, спрямовані на розвиток самосвідомості та рефлексії. Наприклад, коуч може запропонувати студенту вести щоденник, у якому він відображатиме свої думки, почуття та досягнення. Це допоможе студенту усвідомити, які ситуації йому приносять задоволення, а які – ні, що в свою чергу вплине на його професійний вибір.

Розглянемо кілька практичних прикладів, як коучинг може бути застосований для студентів з різними особистісними якостями:

- студент з високим рівнем інтроверсії. Для такого студента коуч може запропонувати розвивати навички комунікації через участь у невеликих групах або семінарах. Це дозволить йому поступово адаптуватися до соціальних взаємодій, не відчуючи при цьому надмірного стресу;

- студент з низькою самооцінкою. Коуч може допомогти йому виявити свої досягнення та сильні сторони, використовуючи методи позитивної

психології. Наприклад, студент може виконувати вправи, що сприяють зміцненню самооцінки, такі як ведення списку своїх успіхів;

- студент, схильний до прокрастинації. Коуч може запропонувати техніки тайм-менеджменту, які допоможуть цьому студенту структурувати свій час та зосередитися на досягненні цілей. Це може включати використання методів, що дозволяють розділити роботу на інтервали з короткими перервами [33].

Одним із ефективних психологічних методів щодо формування професійної спрямованості у студентів, є «колесо життя». Цей метод є не тільки інструментом самоаналізу, але й потужним засобом для усвідомлення власних цінностей, потреб і життєвих цілей, що у свою чергу може впливати на професійну орієнтацію особи. «Колесо життя» – це візуальна модель, що представляє різні сфери життя людини, таких як кар'єра, фінанси, здоров'я, стосунки, особистісний розвиток та інші. Кожна з цих сфер має свій вагомий внесок у загальну картину благополуччя особи. Метод передбачає оцінку кожної сфери за шкалою від 1 до 10, що дозволяє людині візуально оцінити баланс у своєму житті [37].

Метод «колеса життя» ґрунтується на принципах гуманістичної психології, яка акцентує увагу на самопізнанні, самоактуалізації та особистісному розвитку. Використання цього методу стимулює рефлексію та самоусвідомлення, що є важливими для вибору професійного шляху. Особи з різними особистісними якостями можуть використовувати цей метод для виявлення своїх сильних і слабких сторін, що є критично важливим для визначення відповідного професійного напрямку [59]. Наприклад, студент, що є комунікабельним і активним, може використовувати «колесо життя», щоб оцінити, наскільки задоволений він своєю соціальною активністю. Якщо в цій сфері він отримає низьку оцінку, це може сигналізувати про потребу більше часу присвятити нетворкінгу або участі в гуртках, що можуть посприяти майбутній кар'єрі в сфері продажу чи управління. Для студента, який має

схильність до аналізу і критичного мислення, «колесо життя» може стати інструментом для оцінки його задоволення від навчання у технічних дисциплінах. Визначивши, що його інтереси лежать у сфері ІТ, він може зосередитися на поглибленому вивченні програмування або аналітики даних.

Студент, що відчуває проблеми в міжособистісних стосунках, може усвідомити, що ця сфера потребує більше уваги. Завдяки цьому усвідомленню, він може почати працювати над розвитком емоційного інтелекту, що, у свою чергу, може позитивно вплинути на його кар'єрні можливості в професіях, де важливі комунікативні навички, таких як психологія або соціальна робота [53].

Супервізія в психологічній практиці – це процес, який включає в себе нагляд, підтримку і навчання фахівців з метою підвищення їхньої професійної компетентності. Цей метод не лише допомагає психологам і консультантам вдосконалювати свої навички, але й сприяє формуванню професійної спрямованості у осіб з різними особистісними якостями та властивостями. Супервізія є важливим елементом професійного розвитку в багатьох сферах, особливо в психології, соціальній роботі та консультуванні. Вона включає в себе регулярні зустрічі між супервізором та супервізованим, на яких обговорюються випадки з практики, емоційні реакції та професійні труднощі. Цей процес створює безпечне середовище для саморефлексії та навчання, що є критично важливим для формування професійної ідентичності [41].

Супервізія сприяє розвитку самосвідомості, що є важливим аспектом професійної спрямованості. Наприклад, студенти, які проходять супервізію, мають можливість розглянути свої особистісні якості, такі як емпатія, стресостійкість або комунікаційні навички. Це дозволяє їм усвідомити, які з цих якостей можуть бути корисними в їхній майбутній професії, а які потребують розвитку. Наприклад, студентка психології на супервізії ділиться випадком, коли її емоційна реакція на клієнта заважала їй ефективно працювати. Супервізор допомагає їй усвідомити, що її високий рівень чутливості може бути перевагою, але також вимагає розробки стратегій саморегуляції [28].

Супервізія також надає можливість студентам практикувати і вдосконалювати свої професійні навички в безпечному середовищі. Під керівництвом досвідченого супервізора студенти можуть отримати конструктивний зворотний зв'язок щодо своїх методів роботи, що дозволяє їм коригувати підходи та стратегії. Так, студент, який спеціалізується на консультуванні, може використовувати супервізію для відпрацювання технік активного слухання. На зустрічах він отримує поради від супервізора про те, як краще формулювати питання або відображати емоції клієнтів, що в кінцевому підсумку підвищує його впевненість у власних силах [33].

Супервізія відіграє важливу роль у формуванні професійної ідентичності студентів. За рахунок обговорення етичних дилем, професійних цінностей і стандартів, студенти здатні визначити, з якими аспектами професії вони ідентифікують себе, а з якими – ні. Наприклад, студент, який планує працювати в сфері дитячої психології, може під час супервізії обговорити свої етичні переконання щодо роботи з дітьми. Це обговорення допомагає йому зрозуміти, які цінності він хоче відстоювати у своїй професійній практиці.

Цінності – це основні переконання, які впливають на людське ставлення до життя, інших людей і роботи. Вони можуть бути як особистісними (індивідуальні), так і соціальними (групові, культурні). Наприклад, для деяких студентів важливими цінностями можуть бути фінансова стабільність і кар'єрний ріст, тоді як для інших – самореалізація і допомога іншим. Цінності формують не лише мотивацію до вибору професії, але й ставлення до виконання професійних обов'язків [50]. Робота з цінностями як психологічний метод включає в себе різноманітні техніки, які допомагають особам усвідомити свої цінності та зрозуміти, як вони можуть вплинути на їхній професійний вибір. Наприклад, можна використовувати такі методи:

- ціннісні діагностики. Дані методи дозволяють особам виявити свої основні цінності через опитування, тестування або інтерактивні вправи. Наприклад, студенти можуть пройти тест на виявлення цінностей, який допоможе їм зрозуміти, що для них важливо в житті та роботі;

- групові обговорення. У рамках навчальних семінарів студенти можуть обговорювати свої цінності в групах. Це не лише сприяє усвідомленню власних переконань, але й дозволяє дізнатися про цінності інших, що може розширити їхнє бачення можливих професійних шляхів;

- моделювання ситуацій. Студенти можуть брати участь у рольових іграх або симуляціях, що дозволяють їм проаналізувати, як їхні цінності впливають на прийняття рішень у професійній сфері. Наприклад, ситуація, в якій студенту потрібно вибрати між етичною дилемою та фінансовою вигодою, може допомогти усвідомити, що для нього важливіше [43].

Розглянемо кілька прикладів, які ілюструють, як робота з цінностями може вплинути на формування професійної спрямованості у студентів з різними особистісними якостями. Для студента, який цінує успіх і досягнення, важливо усвідомити, що його професійна діяльність може бути не лише про фінансовий успіх, а й про задоволення від процесу. Робота з цінностями може допомогти йому знайти баланс між кар'єрними амбіціями і власними інтересами. Якщо студент цінує соціальні зв'язки і командну роботу, то допомога в усвідомленні цих цінностей може сприяти вибору професії, пов'язаної з роботою в колективі, наприклад, у соціальній сфері або в управлінні проектами. Студент, орієнтований на самореалізацію – для такого студента важливо знайти професію, яка відповідає його внутрішнім переконанням. Робота з цінностями може допомогти йому зрозуміти, які саме аспекти роботи принесуть йому задоволення і дозволять реалізувати свій потенціал [55].

Зазначимо, що групова дискусія як психологічний метод здатна не лише сприяти усвідомленню власних професійних інтересів, але й допомагати студентам з різними особистісними якостями знайти своє місце у професійному середовищі. Групова дискусія ґрунтується на принципах соціальної психології, зокрема на теорії групової динаміки. Цей метод дозволяє учасникам обмінюватися ідеями, досвідом та думками, що сприяє більш глибокому розумінню професійних напрямків. Під час обговорення

студенти можуть виявити свої сильні та слабкі сторони, ділитися власними переживаннями щодо вибору кар'єри та отримувати зворотний зв'язок від одногрупників [31].

Одним з ключових аспектів групової дискусії є її здатність активувати механізми соціального навчання. Студенти вчаться один у одного, спостерігаючи за думками та поведінкою колег. Це особливо важливо для студентів з різними особистісними якостями, адже вони отримують можливість побачити альтернативні підходи до вирішення проблем. У студентських групах можуть бути представники з різними особистісними характеристиками: екстраверти й інтроверти, аналітики та креативні мислителі, практики та теоретики. Групова дискусія надає змогу кожному учаснику виявити свої унікальні якості. Наприклад, екстраверт може взяти на себе роль ведучого, організуючи обговорення, тоді як інтроверт може спостерігати та формулювати думки, які пізніше можуть бути висловлені. Цей процес може допомогти студентам зрозуміти, як їх особистісні якості впливають на їхні професійні вподобання. Наприклад, якщо інтроверт відчуває труднощі в комунікації під час обговорення, він може усвідомити, що йому більше підходить професія, яка передбачає незалежну роботу, тоді як екстраверт може зрозуміти, що йому до душі кар'єра, пов'язана з активною взаємодією з людьми [29].

Наведемо кілька практичних прикладів, як групова дискусія може бути використана для формування професійної спрямованості студентів:

- тема: «Майбутнє кар'єри в умовах технологічної революції». Студенти обговорюють, як нові технології впливають на різні професії. Це дозволяє їм усвідомити важливість адаптації до змін і сприяє інтересу до тих професій, які будуть актуальними в майбутньому;

- тема: «Мої сильні та слабкі сторони». Кожен студент ділиться своїми думками про власні якості, після чого група обговорює, які професії можуть відповідати цим якостям. Це допомагає учасникам краще усвідомити свої можливості та обрати відповідну професійну сферу;

- тема: «Стратегічні рішення в команді». Студенти діляться на групи і вирішують симульовану бізнес-проблему. Вони повинні обрати різні ролі, від маркетолога до фінансиста, що дозволяє кожному учаснику спробувати себе в різних професіях і визначити, яка з них найбільше підходить [47].

Зауважимо, що формування чіткої професійної орієнтації вимагає не лише знань і навичок, але й впевненості у власних силах та можливостях. Одним із ефективних психологічних методів, що сприяє розвитку професійної спрямованості, є візуалізація успіху. Даний метод використовується для формування позитивного уявлення про майбутнє, що допомагає особам з різними особистісними якостями досягати своїх цілей. Візуалізація успіху – це процес уявлення себе в ситуаціях, які асоціюються з досягненням бажаних цілей. Цей метод базується на принципах нейропсихології, які свідчать про те, що наш мозок не завжди здатний відрізнити реальність від уяви. Коли людина уявляє успіх, в її мозку активуються ті ж ділянки, що і під час реального досягнення. Це сприяє формуванню позитивних емоцій та мотивації, що, в свою чергу, підвищує ймовірність успіху в реальному житті [58].

Різні особистісні якості можуть по-різному впливати на ефективність візуалізації успіху. Наприклад, студенти з високим рівнем самооцінки можуть легше уявити себе в ролі успішних професіоналів. Вони можуть візуалізувати не лише свої досягнення, а й процеси, які до них призвели. Це може включати уявлення про те, як вони проходять стажування, спілкуються з менторами, або беруть участь у проектах. На противагу цьому, студенти, які страждають від низької самооцінки або тривожності, можуть мати труднощі з візуалізацією успіху. Однак, завдяки цій техніці, вони можуть поступово змінювати своє ставлення до себе. Наприклад, візуалізація може включати уявлення про позитивні відгуки викладачів або успішну презентацію проекту, що допоможе знизити рівень тривожності та підвищити впевненість у своїх силах [22].

На початку навчання багато студентів переживають стрес через нову обстановку. Викладач може запропонувати їм провести кілька занять з візуалізації, де студенти уявляють себе в успішній ролі випускників, які

отримують роботу своєї мрії. Це може включати уявлення про успішне проходження інтерв'ю, роботу в команді та досягнення професійних цілей. Студенти, які навчаються за спеціальностями у сфері мистецтв – для таких студентів візуалізація може включати уявлення про успішні виставки, концерти або театральні постановки. Уявлення про позитивну реакцію глядачів може мотивувати їх працювати над своїми навичками та творчістю [38]. Студенти, які готуються до випускних іспитів – візуалізація може бути використана для уявлення про успішне складання іспиту, зосереджуючись на позитивних емоціях, які виникають під час отримання високих оцінок. Це може допомогти зменшити занепокоєння та підвищити впевненість у власних знаннях.

Таким чином, візуалізація успіху є потужним психологічним інструментом, який може бути адаптований до потреб студентів з різними особистісними якостями. Вона не лише допомагає формувати професійну спрямованість, але й сприяє розвитку позитивного ставлення до себе та своїх можливостей. Використання візуалізації у навчальному процесі може значно підвищити мотивацію студентів, що у свою чергу, вплине на їх успішність у майбутній професійній діяльності.

Моделювання ситуацій – це метод, який полягає у створенні умов, що імітують реальні життєві або професійні ситуації. Це може бути реалізовано через рольові ігри, симуляції, кейс-методи тощо. Основна мета цього підходу полягає в тому, щоб надати учасникам можливість спробувати себе в різних професійних ролях, оцінити свої здібності та зрозуміти, які професії можуть бути найбільш підходящими для них [4]. Кожна людина має унікальний набір особистісних якостей, які можуть впливати на її професійну спрямованість. Наприклад, особи з високим рівнем екстраверсії можуть відчувати себе комфортно в соціальних ролях, таких як менеджер або вчитель, тоді як інтроверти можуть віддати перевагу більш самотійним професіям, таким як програміст або дослідник.

Моделювання ситуацій дозволяє студентам виявити свої сильні та слабкі сторони в контексті конкретних професій, що є критично важливим для вибору кар'єрного шляху. Наприклад, студент, який бере участь у моделюванні ситуації, пов'язаної з управлінською діяльністю, може усвідомити, що йому важко приймати рішення в умовах стресу, що може вказувати на його недостатню готовність до певної професії [53]. Викладач у ВНЗ може організувати рольову гру, в якій студенти виконують ролі менеджерів проектів, консультантів або клієнтів. Це дозволяє їм відчувати, як взаємодіяти з іншими, приймати рішення та вирішувати конфлікти. Наприклад, студент, що виконує роль менеджера, може зрозуміти, що йому більше подобається працювати з людьми, ніж займатися фінансовими питаннями.

Створення симуляційних сценаріїв, де студенти мають вирішувати професійні завдання, може допомогти їм зрозуміти, які навички вони вже мають, а які потрібно розвивати. Наприклад, симуляція роботи в стартапі може показати, як студенти справляються з невизначеністю та ризиком. Кейс-методи – аналіз реальних кейсів дозволяє студентам досліджувати успішні та невдалі рішення в бізнесі або інших сферах. Це може допомогти їм сформулювати власні професійні цінності та пріоритети. Наприклад, розгляд кейсу успішного підприємця може надихнути студента на відкриття власного бізнесу [55].

Аналіз життєвого досвіду передбачає систематичне дослідження минулих подій, переживань та досягнень особи, що дозволяє виявити особистісні якості, які можуть бути корисними в професійній діяльності. Це може включати як позитивні, так і негативні моменти, які вплинули на формування цінностей, інтересів та мотивації. Наприклад, студент, який протягом навчання активно брав участь у волонтерських проектах, може виявити в собі лідерські якості, комунікабельність та здатність до командної роботи. Аналізуючи свій досвід, він може усвідомити, що саме ці якості

роблять його підходящим кандидатом для роботи в соціальних службах або сферах, пов'язаних із управлінням проектами [6].

Кожна особистість має свої унікальні якості, які можуть впливати на вибір професії. Наприклад, інтроверт може віддати перевагу роботі, що вимагає концентрації та самостійності, такі як програмування чи наукове дослідження. В той же час, екстраверт, який відчуває енергію від спілкування з іншими, може бути більш успішним у сферах, що вимагають соціальної активності, таких як маркетинг або управління. Важливо, щоб студенти усвідомлювали свої особистісні якості та їхній вплив на професійний вибір. Наприклад, студент, який відчуває себе комфортно у великих компаніях та добре справляється з комунікацією, може розглянути кар'єру в сфері продажу або PR. Натомість, той, хто віддає перевагу самостійній роботі, може знайти своє покликання в науці або творчих професіях.

Для ефективного аналізу життєвого досвіду можна використовувати різні методи та техніки. Один з найпоширеніших – це метод рефлексії, що передбачає осмислення власних переживань та дій. Студенти можуть вести щоденники, у яких записують свої думки про минулі події, досягнення та невдачі, що допоможе їм краще зрозуміти свої особистісні якості. Крім того, групові обговорення та коучинг також можуть стати потужними інструментами для вивчення життєвого досвіду. Взаємодія з однолітками дозволяє отримати нові перспективи та виявити свої сильні сторони через зворотний зв'язок [42].

Метод підбору професії, як психологічний інструмент, сприяє формуванню спрямованості, враховуючи індивідуальні особливості особистості. Метод підбору професії базується на розумінні того, що успіх у професії значною мірою залежить від відповідності між особистісними якостями людини та вимогами конкретної професії. Психологічні дослідження показують, що різні особистісні характеристики, такі як екстраверсія, відкритість до нових вражень, сумлінність та емоційна стабільність, можуть суттєво впливати на вибір кар'єри та професійну успішність [59]. Однією з

основних задач методу підбору професії є виявлення сильних сторін особистості студента. Наприклад, студент, який виявляє високу емоційну чутливість і здатність до співпереживання, може бути успішним у професіях, пов'язаних з медичною сферою або соціальною роботою. У той же час, студент з високими показниками аналітичного мислення може знайти себе в ІТ-сфері або науковій діяльності.

Кейс «Вибір професії для екстраверта» – студентка, яка є активною, комунікабельною та має вміння швидко знаходити спільну мову з людьми, може розглянути кар'єру в маркетингу, PR або сфері обслуговування. Вона може пройти тестування на визначення своїх особистісних рис, яке виявить її схильність до роботи з людьми. На основі отриманих результатів, психолог або кар'єрний консультант може рекомендувати їй спеціалізації, які відповідатимуть її особистісним якостям.

Кейс «Професійний шлях для інтроверта» – студент, який є інтровертом, може відчувати труднощі у виборі професії, пов'язаної з великим колом спілкування. Однак, за допомогою методу підбору професії, він може виявити свої сильні сторони в аналітичному мисленні, що відкриває можливості для кар'єри в програмуванні, науці або дослідженнях. Психолог може запропонувати проведення тестування, яке допоможе студенту усвідомити свої сильні сторони і знайти професію, що дозволить йому реалізуватися [31].

Сучасний ринок праці вимагає від молоді не лише знань, а й гнучкості, креативності та здатності адаптуватися до змін. У даному контексті професійні майстер-класи стають важливим інструментом для розвитку професійної спрямованості у студентів, оскільки вони забезпечують практичний досвід та можливість дослідити власні інтереси і здібності. Професійні майстер-класи є формою активного навчання, де студенти не лише отримують знання, але й залучаються до практичних завдань [50].

Психологічні методи, які застосовуються в таких майстер-класах, можуть включати:

- селф-менеджмент – розвиток навичок самоуправління, що включає вміння планувати свій час, ставити цілі та досягати їх. Наприклад, у майстер-класі з управління проектами студенти можуть вчитися формулювати цілі проекту, планувати етапи його виконання та оцінювати результати;

- рефлексія – важливий аспект, що дозволяє студентам осмислити отриманий досвід. Після завершення майстер-класу студенти можуть проводити сесії рефлексії, обговорюючи свої враження, сильні та слабкі сторони, що допомагає їм усвідомити свої інтереси та професійні схильності;

- групова динаміка – робота в групах під час майстер-класів дозволяє студентам практикувати комунікативні навички, співпрацю та вирішення конфліктів. Це особливо важливо для тих, хто має інтровертні особистісні якості, оскільки дає можливість виходити за межі власних обмежень [38].

Професійні майстер-класи можуть бути адаптовані для осіб з різними особистісними якостями. Наприклад:

- для інтровертів майстер-клас на тему «Креативне письмо» може допомогти виразити свої думки та почуття через письмову творчість, що дозволяє їм знайти своє місце у професійній сфері літератури, копірайтингу чи журналістиці;

- для екстравертів майстер-клас з публічних виступів може укріпити комунікативні навички та допомогти знайти свою нішу в професіях, пов'язаних з публічними виступами, продажами чи маркетингом;

- для аналітиків майстер-клас з програмування або аналізу даних дасть можливість студентам розвивати свої навички в ІТ-сфері, яка наразі є однією з найперспективніших [42].

ВНЗ можуть організовувати майстер-класи з конкретних професій, запрошуючи фахівців з галузі. Наприклад, майстер-клас з дизайну може бути проведений дизайнером, який поділиться своїм досвідом і навчить студентів основам графічного дизайну. Це дозволить студентам не лише отримати

знання, але й знайти своє покликання, якщо вони відчують інтерес до цієї сфери.

Отже, професійні майстер-класи є ефективним психологічним методом формування професійної спрямованості у осіб з різними особистісними якостями. Завдяки практичному підходу, рефлексії та груповій динаміці, ці майстер-класи допомагають студентам усвідомити свої інтереси, розвинути навички. В умовах швидко змінюваного світу, такі програми стають важливим елементом підготовки майбутніх фахівців.

Зазначимо, що SWOT-аналіз, який походить від англійського терміна «Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats» (Сильні сторони, Слабкі сторони, Можливості, Загрози), є потужним інструментом стратегічного планування, що може бути використаний не лише в бізнесі, але й у сфері психології, зокрема для формування професійної спрямованості у молоді. SWOT-аналіз передбачає систематичний підхід до оцінки внутрішніх і зовнішніх факторів, що впливають на особистість. Він складається з чотирьох компонентів:

- сильні сторони (Strengths) – позитивні характеристики особистості, які можуть бути використані для досягнення професійних цілей;
- слабкі сторони (Weaknesses) – негативні аспекти, які можуть заважати успішній реалізації в кар'єрі;
- можливості (Opportunities) – зовнішні умови, які можуть бути використані для розвитку кар'єри;
- загрози (Threats) – фактори, які можуть заважати досягненню професійних цілей [53].

SWOT-аналіз є не лише інструментом для оцінки, але й психологічним методом, який сприяє самоусвідомленню. Аналізуючи свої сильні та слабкі сторони, студенти можуть отримати чітке уявлення про свої здібності, інтереси та можливості. Це, у свою чергу, допомагає їм усвідомити, які професії можуть бути найбільш підходящими для їхніх особистісних якостей.

Наведемо приклади застосування SWOT-аналізу для студентів. Студент-психолог:

- сильні сторони – високий рівень емпатії, здатність слухати, аналітичне мислення;
- слабкі сторони – невпевненість у собі, схильність до стресу;
- можливості – зростаючий попит на психологів у різних сферах, можливість проходження стажувань;
- загрози – конкуренція на ринку праці, негативні стереотипи щодо психологів.

У даному випадку студент може використовувати свої сильні сторони для розвитку кар'єри в психології, одночасно працюючи над подоланням своїх слабких сторін, наприклад, через участь у тренінгах з особистісного розвитку.

Студент-інженер:

- сильні сторони – технічні навички, креативність, вміння працювати в команді;
- слабкі сторони – недостатній досвід роботи в реальних проектах;
- можливості – високий попит на інженерів у сфері ІТ та технологій, можливість участі у стартапах;
- загрози – швидкі зміни технологій та необхідність постійного навчання [37].

Студент може зосередитися на покращенні своєї практичної підготовки через стажування або участь у проектах, що дозволить йому збільшити свої шанси на успіх у професії.

Таким чином, SWOT-аналіз є універсальним інструментом, який може бути адаптований для роботи з різними особистісними якостями та властивостями студентів. Використання цього методу допомагає молодим людям не лише усвідомити свої сильні та слабкі сторони, але й зрозуміти можливості та загрози, що стоять перед ними на їхньому професійному шляху. Завдяки SWOT-аналізу, студенти можуть більш свідомо підходити до вибору

професії, що, у свою чергу, сприяє їхньому професійному розвитку і особистісному зростанню.

Одним із дієвих психологічних методів, що сприяє усвідомленню власних професійних орієнтацій, є техніка «5 чому». Дана техніка дозволяє глибше зрозуміти мотивацію, цінності та бажання особи, допомагаючи у виборі відповідної професії. Техніка «5 чому» полягає в тому, що особа задає собі питання «Чому?» щодо певної ситуації, мотивації чи рішення. Кожна відповідь слугує відправною точкою для наступного питання «Чому?». Цей процес триває до тих пір, поки не буде досягнуто кореневої причини, що може допомогти виявити справжні мотиви та пріоритети особи. Наприклад, студент, який обирає спеціальність, може спочатку запитати: «Чому я хочу стати лікарем?» Відповіддю може бути: «Тому що я хочу допомагати людям». Далі: «Чому я хочу допомагати людям?» – «Тому що мені подобається відчувати себе корисним». І так далі, поки не буде досягнуто більш глибокого розуміння своїх цінностей [33].

Техніка «5 чому» має глибоке психологічне підґрунтя. Вона сприяє саморефлексії, розвитку критичного мислення та усвідомленню власних емоцій. З точки зору психології, вона допомагає особі усвідомити внутрішні конфлікти та суперечності, які можуть заважати вибору професії. Наприклад, студент, який має схильність до мистецтва, але обирає технічну спеціальність через тиск з боку батьків, може виявити через цю техніку, що його справжнє бажання – займатися творчістю [6].

Наведемо приклади використання даної техніки. Так, студентка, яка навчається на факультеті психології, може задавати собі питання про свій вибір: «Чому я обрала психологію?» Відповіді можуть вказувати на її бажання допомагати іншим, але глибше дослідження може вивести на особисті переживання або досвід, який спонукав її до цього вибору. Студент, який навчається на факультеті комп'ютерних наук, може запитати: «Чому я хочу працювати в ІТ?» В ході аналізу він може виявити, що це не лише через можливість заробітку, а через захоплення технологіями або бажання

створювати інноваційні продукти. Студент, який обирає професію вчителя, може поставити собі запитання: «Чому я хочу бути вчителем?» В результаті роздумів він може усвідомити, що його справжнє бажання полягає в тому, щоб впливати на молоде покоління і допомагати дітям розвивати свої таланти.

Рольові ігри є ефективним інструментом у психології, що дозволяє формувати професійну спрямованість, адаптуючи навчальний процес до індивідуальних особистісних якостей учасників. Цей метод може бути особливо корисним для студентів, оскільки він дозволяє їм не лише отримувати знання, а й розвивати практичні навички, необхідні для успішної професійної діяльності [50]. Рольові ігри ґрунтуються на теорії соціального навчання, яка підкреслює важливість взаємодії з оточенням для формування особистості. У процесі таких ігор студенти отримують можливість виступати в різних ролях, що дозволяє їм відчувати себе в різних професійних ситуаціях, розвиваючи при цьому емпатію, критичне мислення та комунікативні навички [59].

Рольові ігри сприяють формуванню професійної спрямованості у студентів з різними особистісними якостями. Наприклад, для студентів, які виявляють лідерські якості, рольові ігри можуть включати сценарії, де необхідно приймати рішення та координувати дії групи. Це дозволяє їм відчувати відповідальність і розвивати навички керівництва. Для студентів, які мають схильність до аналітичного мислення, можна організувати ігри, що передбачають вирішення складних завдань, аналіз ситуацій та розробку стратегій. Наприклад, у грі «Бізнес-симуляція» учасники можуть взяти на себе ролі менеджерів компаній, що змагаються за ринок, що спонукає до розвитку стратегічного мислення та прийняття рішень на основі аналізу даних [31].

Модель ООН – студенти беруть на себе ролі представників різних країн та обговорюють актуальні світові проблеми. Це допомагає розвивати навички публічного виступу, аргументації, а також розуміння міжнародних відносин. Симуляція судового процесу – студенти можуть виступати в ролі адвокатів, прокурорів, суддів та свідків. Така гра розвиває навички критичного мислення,

аргументації та комунікації, а також знайомить студентів з правовою системою. Кейс-стаді – студенти аналізують конкретні ситуації з практики бізнесу чи медицини, приймають рішення та презентують свої рішення. Це сприяє розвитку аналітичних навичок і вмінню працювати в команді.

Варто зазначити, що психологічний портрет особистості, що включає в себе аналіз особистісних якостей та властивостей, є важливим інструментом у процесі формування професійної спрямованості. Це дозволяє не лише ідентифікувати потенційні сильні сторони особи, але й допомагає виявити її внутрішні потреби та мотивації, що є критично важливим для успішної кар'єри. Психологічний портрет – це комплексний опис особистісних характеристик індивіда, що включає в себе темперамент, характер, мотивацію, цінності та інші психічні процеси [28]. Основні елементи психологічного портрету включають:

- темперамент – вроджена схильність особи до певних стилів поведінки та реакцій;
- характер – набуті особистісні якості, які формуються під впливом соціального середовища та життєвого досвіду;
- мотивація – внутрішні стимули, що спонукають особу до дій, пов'язаних з вибором професії;
- цінності – основоположні переконання, які визначають пріоритети особи у житті [33].

Психологічні методи та техніки для формування професійної спрямованості

Один з найбільш поширених методів – це використання психометричних тестів, які дозволяють оцінити особистісні характеристики. Наприклад, тест Кеттелла або MBTI (Майерс-Бріггс). Такі тести можуть допомогти студентам усвідомити свої сильні та слабкі сторони, що дозволяє їм зосередитися на професіях, які відповідають їхнім особистісним характеристикам [37]. Індивідуальні консультації з психологом або коучем можуть стати важливим етапом у формуванні професійної спрямованості. Професіонал може

допомогти студенту зрозуміти свої цінності, мотивації та інтереси, а також надати поради щодо вибору кар'єри. Тренінги, що спрямовані на розвиток комунікативних навичок, лідерських якостей та команди, можуть допомогти студентам виявити свої особистісні риси та підвищити їхню адаптацію в професійному середовищі. Це особливо важливо для тих, хто має труднощі в соціальному спілкуванні [55].

Сучасний світ вимагає від молоді не лише професійних знань, а й здатності адаптуватися до змін, враховуючи свої особистісні якості та властивості. Інноваційні психологічні методи та техніки можуть суттєво полегшити цей процес, забезпечуючи індивідуальний підхід до кожного студента. Однією з інноваційних технік є метод «карт мрій». Студенти створюють візуальне уявлення своїх професійних цілей, використовуючи картинки, слова та символи. Це допомагає їм сформулювати чітке уявлення про свої бажання і спонукати до дій. Наприклад, студент, який мріє стати дизайнером, може зібрати зображення різних дизайнерських рішень, що надихають його, і таким чином визначити, в якому напрямку він хоче розвиватися [43].

Отже, формування професійної спрямованості у осіб з різними особистісними якостями та властивостями є досить складним і багатогранним процесом, який залежить від різноманітних особистісних характеристик. Використання психологічних методів та технік, таких як тестування, коучинг, групові тренінги та саморефлексія, може значно полегшити даний процес.

3.2. Програма формування професійної спрямованості у осіб з різними особистісними якостями та властивостями

Для того, щоб змістовно роз'яснити, якою чином ця програма сприяє формуванню професійної спрямованості у людей з різними особистісними рисами і характеристиками, розглянемо визначення терміна «програма».

Власне програма – це розширений план проведення дослідження. Даний термін використовується в цьому сенсі для позначення дослідження чого-небудь – від окремого конкретного індивіда до цілої установи та навіть для позначення теоретичної ідеї програми дослідження всієї галузі чи дисципліни. Зауважимо, що розширений план проведення дослідження включає набір інструментів, які будуть відповідати темі нашого дослідження та забезпечать ефективність у формуванні професійної спрямованості у людей з різними особистісними характеристиками та рисами. Набір інструментарію ефективний у тому разі, якщо він змістовно відповідає меті та завданням. Програма як формувальний інструмент ефективна тим, що може містити в собі різні форми та типи занять. У заняття змістовно входять тренінги, психологічні вправи, рольові ігри тощо, внаслідок чого забезпечується формувальний ефект впливу на особистість.

Етапи реалізації програми:

1. Підготовчий. На даному етапі проводиться підготовка до майбутньої роботи: відбір та аналіз методичних матеріалів, визначення вправ, розробка змісту занять, складання розкладу та графіку заходів, забезпечення необхідними матеріально-технічними засобами, а також інформування учасників. Також на цьому етапі здійснюється проведення діагностики за двома компонентами психологічної готовності до професійної діяльності: мотиваційним і когнітивним. Як інструментарій використовуємо: методика самооцінювання Дембо-Рубінштейн та «Методика вивчення мотивації у ВНЗ» (Т. Ільїна).

2. Основний етап. Здійснення діагностичної роботи, проведення занять відповідно до цілей та завдань програми формування професійної спрямованості у осіб з різними особистісними якостями та властивостями:

- діагностика мотивів;
- психологічні заходи: рольові ігри, елементи арт-терапії, бесіди, розповіді, дискусії, презентація матеріалу, ігри в парах, тренінги.

3. Заключний етап. Діагностика учасників після завершення програми.

Рефлексія виконаної роботи, інтерпретація та аналіз здобутих результатів.

У програмі можуть використовуватися різні методичні прийоми:

- проведення спеціально розроблених психологічних занять;
- психологічні вправи;
- психологічні ігри;
- вирішення проблемно-практичних ситуацій;
- елементи з використанням арт-методів (малювання, колажування, музикотерапія та ін.);
- бесіди, розповіді, дискусії;
- презентація матеріалу.

Власне вибір інструментарію з вищевказаного переліку визначається з урахуванням того, яку мету і результат ми бачимо в перспективі після застосування конкретних прийомів. Тобто, підбір матеріалу має бути вибірковим та носити ефективний характер для раціонального підходу до формування професійної спрямованості у осіб з різними особистісними якостями та властивостями.

Отже, кожне заняття може мати наступну структуру:

1. Розминка. На цьому етапі передбачено виконання комплексу вправ, спрямованих на активізацію учасників групи. Це допомагає створити позитивну атмосферу, підвищити рівень згуртованості та забезпечити довірливу обстановку.

2. Основний етап заняття. Дана частина включає в себе психологічні вправи, дискусії, арт-методи, ігри, спрямовані на формування професійної спрямованості у осіб з різними особистісними якостями та властивостями.

3. Рефлексія заняття. Наприкінці кожного заняття учасники обмінюються своїми враженнями. Це може відбуватися у формі розповіді, бесіди, зворотного зв'язку, власне у вираженні своїх емоцій та почуттів.

Зазначимо, що для формування когнітивного компонента використовуватимуться такі методи як психологічні вправи, дискусії, рольові

ігри, пов'язані із застосуванням професійних знань і вмінь, компетенцій. Для формування мотиваційного компонента можуть використовуватися такі методи як бесіда з психологом, тренінги, рольові ігри, психологічні вправи, арт-методи, що дають змогу учасникам самотійно або ж за допомогою ведучого побачити сильні сторони професій, підвищити інтерес, прагнення і бажання до майбутньої професійної діяльності, і до самої професії.

Дані методи є ефективними для підвищення сформованості когнітивного та мотиваційного компонентів, оскільки дають змогу учасникам в ігровому середовищі, у вільній формі аналізувати свої професійні цілі, окремі сторони професійної діяльності. Учасники, завдяки підібраним вправам, можуть застосовувати свої вже сформовані компетенції в побуті, професійній діяльності, у різних сферах життя.

Програмні заняття підібрані так, щоб учасник зміг сам або з допомогою ведучого подивитися на свою професійну діяльність з різних сторін. Набір інструментарію та методів є універсальним, але підібрані вправи мають цілі, які відображають суть даного дослідження та спрямовані на формування професійної спрямованості у осіб з різними особистісними якостями та властивостями.

Тренінгове заняття №1

Час проведення: 90 хв.

Вправа «Вгадай про мене» [34].

Мета: формування групової згуртованості та створення атмосфери відкритості.

Учасники вправи сидять у колі, і кожен з них має під рукою папір і олівець. Ведучий пропонує завдання: написати три факти про себе, з яких два повинні бути правдивими, а один – вигаданим. По черзі кожен учасник озвучує свої факти, а інші намагаються визначити, які з них є правдою, а які – ні. При цьому всі повинні аргументувати свої думки. Ця вправа допоможе учасникам відкритися та дізнатися нові, цікаві деталі про інших.

Вправа «Я впевнений у собі»

Мета: підвищення впевненості в собі як майбутньому фахівцеві в професійній діяльності.

Дана вправа допоможе визначити свої сильні сторони як майбутнього професіонала і знайти ті якості, які раніше не були визначені як позитивні. Учасники розмірковують про те, якими вони хотіли б стати: як поводитися, як ставитися до себе та оточуючих. На основі цього кожен створює програму для свого «автопілота» за певною схемою, наприклад: «Я впевнений у собі – я доброзичливий». Кожен складає щонайменше 10 тверджень, які починаються зі слів «Я впевнений у собі...». Коли завдання виконано, кожен учасник вголос читає свій список, так, щоб в присутніх виникло переконання, що ця людина дійсно така.

Вправа «Я» [29].

Мета: уточнення самооцінки в міжособистісній та професійній сфері особистості; бажання та прагнення досягти тих якостей «Я - ідеальний» у міжособистісній та професійній сфері.

Пропонується намалювати або ж написати про свої якості за схемою «Я – реальний, Я – ідеальний». У цій вправі охоплюється дві сфери: міжособистісну (стосунки, дружба, сім'я), професійну (студент, майбутній фахівець). За кожною сферою учасник має написати щонайменше по 10 якостей як позитивних, так і негативних. Це може бути зображення, яке ілюструє певні якості або текст. Запитання: чи існує концепція «Я - ідеальний»? Що потрібно зробити, щоб стати ідеальним або розвинути ті якості, які зазначені в «Я - ідеальний»?

Рефлексія. Наприкінці заняття кожен учасник висловлює свої емоції та почуття, що йому сподобалося/не сподобалося, або було корисно, з чим він іде з цього заняття.

Тренінгове заняття №2

Час: 90 хв.

Вправа «Політ довіри»

Мета: створення довірливої та дружньої атмосфери.

Учасники стають у два кола. В центрі кола розташовується один з учасників. Він обертається обличчям до кожного, і по черзі падає до їхніх рук. Так кожен учасник має можливість побувати в центрі кола.

Вправа «Колаж моєї професійної діяльності»

Мета: формування позитивної установки на подальшу професійну діяльність.

Власне за допомогою техніки колажування потрібно створити образ себе у професійній діяльності. Наша майбутня професійна діяльність – це те, чим ми будемо займатися, що нас буде оточувати, який інструментарій у роботі будемо використовувати тощо.

Образи. Які картинки виділяються в колажі – як смислові, значущі теми. Як правило, картинка, яка особливо виділяється в колажі (зазвичай це найбільший за розміром образ), є найбільш значущою для учасника темою.

Однобокість колажу. Наявність або ж відсутність у колажі різних сторін, що відображають тему. Наприклад, колаж на тему «Який я» може повністю відображати професійну сторону учасника, а інші сфери життя можуть бути відсутні. Як правило, у колажі відображається актуальне бачення ситуації, і часто опосередковано дана робота може відображати причини психологічних проблем учасників.

Форма вирізки (наприклад, усі вирізані картинки прямокутної форми), наявність чітких рамок навколо кожного зображення або, навпаки, вихід за рамки аркуша, коли зображення накладаються одне на одне, щільно наповнюючи весь аркуш, чи під одним зображенням ховається інше тощо.

Порожні простори або ж, навпаки, відчуття переповненості, хаосу від колажу з відсутністю вільного місця між образами. У цьому випадку можна проводити паралелі з життям особистості (наприклад, порожнеча, наявність білих плям або насиченість та метушня в житті). Дуже часто людина надмірно заповнює своє життя, намагаючись таким чином «втекти від себе», від своїх проблем. При цьому, як правило, надмірна переповненість колажу картинками (коли картинка наклеюється на картинку тощо) може свідчити про внутрішню

напругу, внутрішні конфлікти особистості. Порожні простори на аркуші (між образами) свідчать про наявність внутрішніх ресурсів особистості. Однак зовсім мала кількість образів, може свідчити про економію енергії, імпульсивність, замкнутість (небажання розкривати своє внутрішнє) і, можливо, депресію. Техніка дає змогу чіткіше сформуванати образи бажаного.

Використовувані матеріали: аркуш паперу формату А4, маркери; газети, журнали, рекламні листівки, олівці, маркери, клей ПВА, ножиці, музичний плеєр, музичні композиції.

З різних картинок, створюється колаж, який відображає професійну діяльність кожного учасника. Якщо не знаходиться відповідна ілюстрація, то учаснику пропонується домалювати те, чого не вистачає. Після завершення роботи автор обирає назву для свого колажу.

Питання для обговорення колажу:

- Чи подобається те, що вийшло?
- Ти розумієш куди рухаєшся?
- Якщо щось бентежить, як можна це змінити?
- Якщо колаж не подобається, що заважало зробити свій продукт таким, яким хотілося б?
- Хтось хоче поділитися своїм творінням та розповісти власне про те, що вийшло?

Рефлексія. Кожен учасник ділиться своїми враженнями, своїми емоціями та почуттями, що йому сподобалося/не сподобалося, чи було корисно, з чим він іде з цього заняття.

Тренінгове заняття №3

Час: 90 хв.

Вправа «Малюнок настрою»

Мета: актуалізація свого емоційного стану, створення позитивної атмосфери.

Давайте краще познайомимось один з одним! Я пропоную намалювати на аркуші паперу «Малюнок настрою». Цей малюнок відобразить ваш

емоційний стан. Ви можете показати, що у вас зараз «похмура погода», «сонячний настрій», «штормове попередження» тощо. Учасники, у яких «ясна», «спокійна» погода діляться своїми емоціями з тими, у кого «дощова» погода (обіймають, лоскочуть, посміхаються тощо).

Вправа «Якості та можливості»

Час: 30 хв.

Мета: аналіз своїх професійних якостей та можливостей.

Учасникам пропонується відповісти на 4 запитання:

1. Якими професійно-значущими якостями володію?
2. Якими професійно-значущими якостями хочу володіти?
3. Ким ти хочеш бути?
4. Ким ти можеш бути?

Після оцінки своїх власних якостей та здібностей учасники дискутують і обговорюють, які кроки їм слід зробити, щоб розвинути певні якості. Це є процесом рефлексії над своїми можливостями.

Ця вправа допомагає учаснику усвідомити, ким він може бути і ким стане, якщо скористається своїми якостями. Вона дозволяє оцінити реалістичність його можливостей та якостей, а також визначити перспективи розвитку. Учасник має зрозуміти, скільки зусиль потрібно вкласти, щоб здобути важливі професійно значущі якості. Після відповіді на чотири запитання, учасник розмірковує і записує професії, в яких він міг би реалізуватися, беручи до уваги свої сильні сторони.

Запитання:

- Чи є бажання реалізуватися в тій професійній діяльності на яку ви навчаєтесь?

- Чи відчуваєте ви бажання розвиватися, щоб реалізувати свою професійну мрію?

- Чи маєте ви достатньо знань та теоретичних основ для їх використання у майбутній професійній діяльності?

- Що потрібно зробити зараз або в перспективі, щоб задовольнити свою потребу реалізуватися в професії про яку мрієш? Наприкінці рефлексія.

Кожен учасник ділитися своїми враженнями, свої емоції та почуття, що йому сподобалося/не сподобалося, чи було корисно, з чим він іде з цього заняття.

Висновки до розділу 3

Формування професійної спрямованості є важливим етапом у житті кожної людини. Правильний вибір професії впливає не лише на кар'єрний розвиток, а й на загальне задоволення життям. Психологічні методи та техніки, які допомагають у формуванні цієї спрямованості, стають дедалі більш актуальними. Психологія пропонує різноманітні інструменти для виявлення сильних і слабких сторін особи, її інтересів та цінностей. Це дозволяє не лише зрозуміти, які професії можуть бути найкращими для індивіда, а й розвинути необхідні навички для досягнення успіху в обраній сфері. Також важливо враховувати, що люди з різними особистісними характеристиками можуть по-різному сприймати кар'єрні можливості та впливати на свій професійний розвиток.

Тестування особистісних якостей стало невід'ємною частиною психологічної практики, особливо в контексті формування професійної спрямованості у студентів. Різноманітні психологічні тести, такі як MBTI (Майерс-Бріггс тип індикатор) і 16PF (16 факторів особистості), надають цінну інформацію про сильні та слабкі сторони особистості. Це допомагає формувати професійну спрямованість осіб з різними особистісними характеристиками. Тестування дозволяє зрозуміти, як особистісні риси впливають на професійну діяльність.

Профорієнтаційні тренінги є ще однією важливою формою психологічних методів, які сприяють формуванню професійної спрямованості. Вони базуються на знаннях психології особистості, які вказують на тісний

зв'язок між вибором професії та індивідуальними рисами, цінностями та мотиваціями. Основна мета тренінгів – допомогти учасникам виявити свої сильні та слабкі сторони, зрозуміти власні інтереси й формувати адекватну самооцінку. Тренінги можуть включати такі методи, як групові дискусії, де учасники обговорюють свої професійні амбіції, та інтерактивні ігри, які сприяють розвитку комунікативних навичок.

Коучинг є сучасним психологічним підходом, що використовується для розвитку особистісного потенціалу та формування цілеспрямованості в різних сферах життя, зокрема в професійній діяльності. Метод коучингу базується на активному слуханні, запитаннях, які стимулюють роздуми, та підтримці клієнта у досягненні його цілей. Це особливо важливо для молодих людей, зокрема студентів, які перебувають на етапі вибору професійного шляху. Коучинг використовує різноманітні психологічні методи, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, позитивну психологію та трансакційний аналіз. Ці методи дозволяють коучу допомогти клієнту розпізнати свої сильні та слабкі сторони, а також усвідомити, які особистісні якості можуть вплинути на його професійний вибір.

Програма формування професійної спрямованості у осіб з різними особистісними якостями та властивостями повинна включати кілька ключових етапів: діагностика особистісних якостей – використання психологічних тестів і методик для виявлення сильних і слабких сторін особистості. Це дозволяє зрозуміти, які професії можуть бути найбільш підходящими для конкретної людини; інформаційна підтримка – надання інформації про різні професії, їх вимоги та можливості розвитку. Це може бути реалізовано через семінари, тренінги, зустрічі з фахівцями з різних галузей; розвиток навичок і здібностей – програма повинна включати тренінги, які допоможуть розвинути необхідні навички та здібності, відповідно до обраної професійної спрямованості. Це може бути як розвиток м'яких навичок (комунікація, командна робота), так і специфічних професійних компетенцій; важливо забезпечити психологічну підтримку для осіб, які переживають труднощі в процесі професійного

самовизначення. Консультації з психологами чи кар'єрними консультантами можуть допомогти подолати невпевненість і страхи; організація стажувань та практик, що дозволяють отримати реальний досвід роботи в обраній сфері. Це допоможе зрозуміти, чи дійсно обрана професія відповідає інтересам та здібностям особи.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу наукових праць і джерельної бази вивчено та обґрунтовано теоретичні аспекти професійної спрямованості у осіб з різними особистісними якостями та властивостями.

В умовах сучасного суспільства, що постійно змінюється, професійна спрямованість особистості набуває особливого значення. Дане поняття відображає не лише вибір професії, а й глибокі внутрішні процеси, які впливають на формування особистості, її цінності, мотивації та життєві цілі. Професійна спрямованість може бути визначена як динамічна якість особистості, що зазнає змін під впливом різних факторів, таких як соціальне середовище, економічні умови, технологічний прогрес та особистісний розвиток. Професійна спрямованість охоплює цілу низку аспектів, включаючи інтереси, здібності, цінності та ставлення до праці. Вона формується на основі самосвідомості особистості, яка включає усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, а також прагнення до самовдосконалення. Важливо зазначити, що професійна спрямованість не є сталим явищем. Вона може змінюватися в залежності від життєвих обставин, нових знань та досвіду, а також під впливом зовнішнього середовища.

Динамічність професійної спрямованості можна пояснити через кілька ключових факторів: соціальні зміни – суспільство постійно еволюціонує, і з ним змінюються вимоги до професій. Так, у зв'язку з розвитком інформаційних технологій з'являються нові професії, а деякі традиційні спеціальності можуть втрачати свою актуальність. Це створює потребу в адаптації та переосмисленні власної професійної спрямованості; освіта і

навчання – освітні програми та можливості для підвищення кваліфікації також впливають на професійну спрямованість. Сучасні технології дозволяють отримувати нові знання та навички в будь-який час і в будь-якому місці, що відкриває нові можливості для кар'єрного зростання; особистісний розвиток – самосвідомість та саморозвиток є важливими аспектами формування професійної спрямованості. Особи, які активно займаються самоосвітою, більше схильні до змін у своїй професійній діяльності і можуть легше адаптуватися до нових умов; емоційний фон та мотивація можуть суттєво впливати на вибір професії та готовність до змін. Люди, які мають високий рівень внутрішньої мотивації, зазвичай більш відкриті до нових можливостей і здатні швидше адаптуватися до змін у професійному середовищі.

2. Розглянуто вплив особистісних якостей та властивостей на професійну спрямованість.

Професійна спрямованість особи, або її готовність до вибору певної професії та успішного функціонування в ній, безпосередньо залежить від ряду факторів, серед яких ключову роль відіграють особистісні характеристики. Особистісні якості – це стійкі риси, які визначають поведінку і сприйняття людиною навколишнього світу. Вони можуть бути як позитивними (комунікабельність, відповідальність, креативність), так і негативними (агресивність, низька самооцінка, невпевненість). Відомі психологи, такі як К. Костюк та Г. Айзенк, розробили різноманітні моделі особистісної структури, які дозволяють класифікувати ці риси та зрозуміти їхній вплив на професійну діяльність.

Комунікабельність – дана якість є важливою для успішної взаємодії з колегами, клієнтами та партнерами. Люди з високим рівнем комунікабельності зазвичай краще справляються з професіями, що вимагають активної роботи з людьми, такими як менеджери, вчителі або психологи. Відповідальність – відповідальні особи здатні виконувати поставлені завдання вчасно та якісно. Це особливо важливо в професіях, де є високі вимоги до точності та дотримання термінів, наприклад у медицині або фінансах. Креативність – у

сучасному світі інновацій та швидких змін креативність стає важливою рисою для професій, пов'язаних з дизайном, маркетингом або науковими дослідженнями. Люди, які можуть генерувати нові ідеї, мають більші шанси на успіх у цих сферах. Стресостійкість – у багатьох професіях, таких як журналістика або правоохоронні органи, важливо вміти зберігати спокій у стресових ситуаціях. Особи з високою стресостійкістю можуть ефективно працювати під тиском, що робить їх цінними працівниками.

Професійна спрямованість формується під впливом особистісних якостей, але також залежить від зовнішніх факторів, таких як соціальне середовище, економічні умови та культурні особливості. Людина, яка має схильність до певних професійних якостей, має можливість реалізувати свій потенціал у відповідній сфері. Важливим аспектом є те, що особистісні якості можуть розвиватись і вдосконалюватись. Так, навички комунікації можна покращити через тренінги, а креативність – шляхом участі в різноманітних творчих проектах. Власне так, особистісні якості можуть стати основою для професійного розвитку особи.

3. Розкрито роль професійної спрямованості у кар'єрному та особистісному розвитку особистості.

Професійна спрямованість є важливим компонентом у формуванні кар'єри та особистісного розвитку індивідуума. Вона визначає не лише вибір професії, а й впливає на особистісні цінності, мотивацію та самоусвідомлення особи. По-перше, чітке усвідомлення своїх інтересів та здібностей дозволяє індивіду обрати професію, яка відповідає його потенціалу та амбіціям. Це, у свою чергу, підвищує ймовірність досягнення успіху в обраній сфері діяльності. По-друге, професійна спрямованість визначає рівень мотивації та задоволення від роботи. Люди, які працюють в сфері, що відповідає їхнім інтересам та цінностям, зазвичай демонструють вищу продуктивність, більшу зацікавленість у професійному розвитку та менший ризик вигорання. Задоволення від роботи також веде до позитивного впливу на особистісний

розвиток, оскільки щасливі професіонали частіше беруть участь у соціальних активностях, розвивають нові навички та прагнуть до самовдосконалення.

Професійна спрямованість також відіграє ключову роль в особистісному розвитку. Вона формує самоусвідомлення індивідуума, його цінності та життєві пріоритети. Процес вибору професії часто стає каталізатором для самоаналізу, що дозволяє людині глибше зрозуміти свої сильні та слабкі сторони. Крім того, професійна спрямованість стимулює розвиток м'яких навичок, таких як комунікація, лідерство, управління часом, які є необхідними для успішної кар'єри. Під час роботи над досягненням професійних цілей індивіди часто стикаються з новими викликами, які вимагають адаптації та особистісного зростання.

4. Досліджено взаємозв'язок між особистісними якостями та професійною спрямованістю осіб.

У процесі дослідження взаємозв'язку між професійною спрямованістю та особистісними якостями студентів було проведено теоретичний аналіз таких понять, як професійна спрямованість, психологічне та суб'єктивне благополуччя, рефлексія, рефлексивність, самоорганізація, кар'єрні орієнтації та життєстійкість. На основі цього аналізу були обрані концепції, які стали основою для проведення дослідження. Опитування серед 71 студента-психолога було здійснено за допомогою Google Forms, після чого було проведено описовий аналіз отриманих даних, що відображає середні бали за п'ять обраних методик.

Результати показали, що цілеспрямованість позитивно корелює як з емоційним ставленням, так і з усвідомленою активністю, а також з професійною спрямованістю у людей з різними особистісними рисами. Дослідження, яке виявило зв'язок між метою в житті та професійною орієнтацією, підкреслює важливість наявності чіткої мети. Аналіз цих кореляцій свідчить про те, що студенти з позитивною професійною

ідентичністю не лише ставлять перед собою цілі, а й активно та організовано працюють над їх досягненням.

Показники планованості та самоорганізації також продемонстрували позитивну кореляцію з професійною спрямованістю, проте ця кореляція обумовлена активною позицією до вибраної професії, а не емоційним ставленням до психології. Таким чином, гіпотеза про позитивний зв'язок між усвідомленою активністю студента і самоорганізацією підтвердилася. Не дивно, що активне ставлення до навчання та майбутньої професії передбачає наявність розвинутих самоорганізаційних навичок, планованості та цілеспрямованості. Без цих особистісних якостей не можна говорити про усвідомлену активність.

Також було виявлено позитивні кореляції між професійною спрямованістю та орієнтаціями на служіння та професійну компетентність. Зв'язок між професійною спрямованістю та життєстійкістю частково підтвердився, зокрема, емоційне ставлення до вибраної професії не показало кореляції з життєстійкістю. Водночас показник активності виявив позитивну кореляцію з життєстійкістю, зокрема, зі шкалою контролю.

Перспективою подальших досліджень може стати проведення аналогічних досліджень з використанням методик, що вивчають інші особистісні якості, що дозволить розширити спектр характеристик, пов'язаних з професійною спрямованістю. Крім того, можна провести експериментальні дослідження для визначення точного зв'язку різних особливостей особистості з професійною спрямованістю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борисюк А. С. Дослідження професійної спрямованості студентської молоді соціономічних професій. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2013. № 3. С. 24-27.
2. Варій М. Й. Взаємозв'язок основних процесів людського буття у психосоціальному вимірі. Психологічні науки: теорія і практика сучасної науки: Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 17-18 серпня 2018 р. Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2018. С. 6-10.
3. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: навч. посібник. К.: Четверта хвиля, 2004. 256 с.
4. Васянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 114 с.
5. Вітковська О. І. Професійне самовизначення як життєва проблема особистості. 2010. № 3. С.149-153.
6. Волянчук Н. Ю., Ложкін Г. В., Винославська О. В. Соціальна психологія : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 254 с.
7. Генеза буття особистості: зб. наук. праць II Міжнар. наук.-практ. конф., 19-20 гр. 2011 р. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2011. Т. 2. С. 207-211.
8. Дідух М. М. Професійна спрямованість як динамічна якість особистості. URL: <https://elar.naiu.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/f5a054ae-7195-4480-820e-61db932e6b64/content>
9. Дуткевич Т. В. Практична психологія. Вступ до спеціальності. К.: Центр учб. літератури, 2007. 255 с.

10. Іванова І. Ф. Вплив рівня розвитку комунікативних здібностей на формування професійної спрямованості. Психологічні науки. 2004. № 10. С. 107-112.
11. Ігнатович О. М. Професійна орієнтація : підручник. Кіровоград : ІмексЛТД, 2014. 240 с.
12. Карпенко Г.В. Психологія праці та вибір професії. Суми : Унів. книга, 2008. 167 с.
13. Кацавець Р. С. Психологія особистості. Навчальний посібник. Київ: Алерта. 2021.134 с.
14. Ковальова О. Особистісні характеристики людини як фактор вибору професії. Гуманітарні та соціальні науки : матеріали II Міжнарод. конф. молодих науковців HSS-2010, 25-27 листоп., 2010, Україна, Львів / М-во освіти і науки України, Нац. ун-т «Львівська політехніка». Львів, 2010. С. 237-242.
15. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ: Інформ.-аналіт. агенство, 2012. 200 с.
16. Копець Л. В. Психологія особистості: навч. посібн. для студ. вищ. навч. закладів. 2-ге вид.. Київ, 2008. 458 с.
17. Кузнецов О.І. Кар'єрна спрямованість студентів. URL: <https://oaji.net/articles/2016/983-1454502528.pdf>
18. Кучеренко Є. В. Професійне самовизначення як динамічний процес. Психологія: електронне наукове фахове видання. Електронні дані. 2015. URL: <http://vuzlib.com/content/view/443/94/>
19. Ложкін Г. В. Психологія праці : навч. посібник. Хмельницький : ХНУ, 2013. 191 с.
20. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія. Київ, 2007. 235 с.
21. Малхазов О. Р. Професійне самовизначення суб'єкта та професійна кар'єра. Психологія праці : навч. посіб. для студентів ВНЗ. Київ, 2010. С. 171-174.

22. Мачушник О. Л. Вивчення особливостей професійної спрямованості майбутніх психологів. Теорія і практика сучасної психології. Збірник наукових праць. Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2019. №2. Т.2. С. 69-73.

23. Мельник О. В. Ефект самодостатності: від професійних домагань до власного успіху. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. пр. Кіровоград : ЗВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2012. Вип. 16, кн. 1. С. 161-165.

24. Мельник О. В. Сучасний стан та перспективи розвитку теорії і методики професійної орієнтації дітей, молоді та дорослих в Україні. Розвиток професійної орієнтації в Україні : науково-допоміжний покажчик. АПН України, ДНЛБ України ім. В.О. Сухомлинського. Черкаси, 2009. 196 с.

25. Морін О. Л. Аспекти забезпечення професійного самовизначення учнівської молоді в умовах освітнього округу. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал : матеріали звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2013 рік. Івано-Франківськ : НАІР, 2014. Вип. 4. С. 129-133.

26. Мороз О. Г., Падалка О. С., Юрченко В. І. Педагогіка і психологія вищої школи: Навч. посібник. К.: НПУ, 2003. 267 с.

27. Оліховська Л. П. Теоретичні основи професійного самовизначення: психологічний аспект. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2016. Випуск 2 (39). С. 152-156.

28. Омельченко М. С. Проблема становлення професійної свідомості особистості на етапі професійного вибору. Психологічний часопис. 2019. Т. 5. Вип. 10. С. 131–142. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.10>.

29. Основи практичної психології: підручник / за заг. ред. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. Київ, 2003. 536 с.

30. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Вид. 2-е, стер. К.: Кондор, 2015. 469 с.

31. Папернова Т. В. Особливості формування професійної спрямованості старшокласників з використанням інформаційних технологій. URL: <http://users.kpi.kharkov.ua/lre/MicroCAD/mcad2000/17.htm>
32. Пов'якель Н.І. Професійна рефлексія психолога-практика. Практична психологія та соціальна робота. 1999. № 7. С. 3-8.
33. Полупан І.І. Психологічні особливості професійного самовизначення в юнацькому віці. Вісник. Серія: Психологічні науки. Київ, 2007. Вип. 11. С. 129-133.
34. Приходько Ю. О. Практична психологія: введення в професію: навч. посібник. 2-е видання. К.:Каравела, 2010. 232 с.
35. Проблема становлення професійної свідомості особистості на етапі професійного вибору. Психологічний часопис. 2019. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.10>.
36. Прокопанич О. Онтогенетичні моделі професійного розвитку особистості. Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. 2006. Вип. 24/25. С. 62-66.
37. Професійна направленість студента. URL: <https://ru.osvita.ua/vnz/reports/psychology/29217/>
38. Професійне становлення особистості студента. URL: https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php/1018137/mod_resource/content/0/Лекція%206.pdf
39. Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства: монографія / Н. В. Пророк, Л. О. Кондратенко, Л. М. Манилова та ін. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 131 с.
40. Психологічний словник / Авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергеєнкова / За ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 27 с.
41. Психологія професійної діяльності: підручник / Біскуп В. С., Гірняк А. Н., Гірняк Г. С., Крупник З. І., Надвинична Т. Л., Шандрук С. К., Яремко О. М.; за ред. Шандрука С. К. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. 256 с.

42. Психологія професійної діяльності та психологічна діагностика організацій: курс лекцій для студентів денної і заочної форм навчання спеціальності 053 «Психологія», ступінь «Магістр», / укладач О. С. Юрков. Мукачєво: МДУ, 2017. 116 с.

43. Психологія професійної діяльності: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія» Укл.: Волянюк Н.Ю. К. КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. 32 с.

44. Психологічний словник / Авт.-уклад. В.В. Синявський, О. П. Сергєєнкова / За ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 27 с.

45. Психологія. Вступ до спеціальності: навч. посібник / В.Й. Бочелюк, В.В. Зарицька. К.: Центр учбової літератури, 2007. 288 с.

46. Резвих Є., Булах І. Мотивація професійної діяльності дорослих. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2022. Випуск 17(62). С. 92-97.

47. Розвиток професійної спрямованості студентів. URL: https://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp11/1/Sherbakova.pdf

48. Савчин М. В. Педагогічна психологія: навчальний посібник. Київ, 2007. 424 с.

49. Сергієнко Н. П. Особливості професійної спрямованості особистості при виборі професії. Аналіз робіт з даної проблеми. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/1209/1/Особливості%20професійної%20спрямованості%20особистості%20при%20виборі%20професії.2012.pdf>

50. Смакула О. І. Формування професійної спрямованості студентів. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2008/8_9_2008/48.pdf

51. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

52. Тітова Т. Особливості професійної спрямованості студентів-психологів з різним рівнем саморегуляції. Наукові записки Національного

педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2016. Вип. 106. С. 173-177.

53. Тихолаз С. І. Професійна спрямованість як психолого-педагогічне поняття. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського. 2007. Вип. 21. С. 211-215.

54. Токар А. В. Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників із різним рівнем емоційного інтелекту, 2022. 109 с.

55. Формування професійної спрямованості особистості студента. URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/naukpraci/pedagogika/2018/311-299-18.pdf>

56. Формування змісту професійного навчання кваліфікованих робітників з інтегрованих професій: методичний посібник / П. Г.Лузан, Ю. І.Кравець, Т. В. Пятничук. К.: Інститут ПТО НАПН України, 2012. 136 с.

57. Харченко А. С. Психологічний аналіз професійної спрямованості студентів-педагогів. Наука і освіта. 2015. № 1. С. 163-167.

58. Харченко А.С. Психологічні особливості професійної спрямованості. URL:<http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/24324/1/Психологічні%20особливості%20професійної%20спрямованості.pdf>

59. Черняк Н. О. До питання формування професійної спрямованості майбутніх фахівців. URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2014/2/16.pdf>

60. Чорна І. М. Акмеологічні підходи до розробки та впровадження структури державної системи профорієнтації в Україні: монографія. Сучасні акмеологічні дослідження: теоретико-методологічні та прикладні аспекти: монографія / редкол.: В. О. Огнев'юк, С. О. Сисоєва, Я. С.Фруктова. Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2016. С.132-136.

61. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.

62. Штифурак В. С. Профорієнтаційна діяльність: теорія та практика: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 418 с.

63. Defining professional orientation for everyone. URL: <https://ied.eu/blog/defining-professional-orientation-for-everyone/>

