4. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва : Прогресс, 1990. 368с.

5. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. Москва : Республика, 1994. 447 с.

6. Festinger L. Atheory of cognitive dissonance. New York: Stanford: Stanford univ. press, 1976. XI. 291 p.

7. Skinner B.F. A case history in scientific method. American Psychol., 1956. P. 221-233.

УДК 159.92

Л. П. Федоренко,
кандидат психологічних наук,
викладач кафедри загальної і соціальної психології
НПУ імені М. П. Драгоманова

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ СІЛЬСЬКИХ ШКІЛ

Анотація. *Презентовано розроблені рекомендації психологам, які працюють у сільській місцевості щодо активізації професійного самовизначення старшокласників. Акцентовано увагу на подоланні труднощів випускників сільських шкіл у процесі вибору майбутньої професії.*

Ключові слова: *старшокласники, професійне самовизначення, сільська школа.*

Abstract*. The developed recommendations for psychologists working in rural areas on the activation of professional self-determination of high school students are presented. Emphasis is placed on overcoming the difficulties of rural school graduates in the process of choosing a future profession.*

Keywords*: high school students, professional self-determination, rural school.*

Здійснення свідомого вибору професії є одним з найважливіших рішень у період ранньої юності. Особливо гостро актуалізується це питання у школярів старших класів сільської місцевості, оскільки за результатами проведеного констатувального експерименту виявлення психологічних особливостей професійного самовизначення випускників сільських шкіл, вибірку якого склали 230 старшокласників сільських і міських шкіл,

більшість респондентів саме із сільського середовища відчували значні труднощі у прийнятті рішення про своє професійне майбутнє. Нами було обґрунтовано і впроваджено систему психологічного супроводу випускників сільських шкіл щодо підвищення ефективності їх професійного самовизначення, яка визначалась як недирективна форма психологічної допомоги, спрямована на психологічне зростання старшокласників, активізацію їх власних ресурсів у напрямки професійного самовизначення та планування професійної кар'єри. Основною метою психологічного супроводу стала допомога випускникам подолати труднощі у професійному самовизначенні, сприяти створенню умов освітнього середовища сільської школи для активізації цього процесу, а також спонукати випускників до усвідомлення відповідальності за своє професійне майбутнє [4].

Відповідно, однією з найважливіших ланок стало розроблення системи психологічних заходів та рекомендацій по роботі психолога з випускниками з метою ефективного подолання труднощів професійного самовизначення.

У роботі психолога зі старшокласником ватро послуговуватись психодіагностичними методиками для виявлення кількісних і якісних показників професійного самовизначення. Нами був сконструйований наступний комплекс: анкета «Світ професій та мій професійний вибір» для виявлення професійної обізнаності випускників, автор Л.П. Федоренко; «Опитувальник вимірювання індивідуального рівня рефлексивності», автори А.В. Карпов та В.В. Пономарьова; методика «Дослідження самооцінки за допомогою процедури рангування», автор С. Будассі в адаптації Т.І. Пашукової, А.І. Допіри, Г.В. Дьяконова; «Методика визначення ясності Я-концепції (SCC)», автор Дж. Кемпбелл в адаптації А.Я. Шемелюк; опитувальник «Ціннісні орієнтації особистості – 8», автор Г.Є. Лєєвік; методика «Професійна готовність», автор А.П. Чернявська; «Опитувальник професійних настанов», автор І.М. Кондаков [5]. Так як готовність до вибору професії зумовлюється ще й професійними мотивами і спрямованістю, процес визначення особливостей професійного самовизначення буде більш деталізованим при використанні тесту-опитувальника «Дослідження професійної спрямованості особистості», автор Н.Д. Дубовицька та інших методик.

По завершенні процедури діагностування важливо у форматі консультації або індивідуальної співбесіди якомога швидше і анонімно повідомити опитуваним про результати. При цьому психологу слід

враховувати, що під час обговорення результатів методик не можна навіювати старшокласникам власні міркування щодо оптимального для них професійного вибору, а надавати лише об'єктивну інформацію. Необхідно приділити увагу вислуховуванню юнаків і дівчат, визначити адекватність їх самооцінки, реалістичність уявлень про своє професійне майбутнє, надавати емоційну підтримку.

Для подальшої роботи психолога з активізації професійного самовизначення старшокласників ефективним буде проведення групових консультацій і дискусій, груп зустрічей, спеціальних психорозвивальних занять. Результати нашого дослідження продемонстрували недостатню обізнаність старшокласниками саме із сільських шкіл у багатьох нових професіях сучасного суспільства та орієнтування переважно на традиційні й добре відомі їм професії. Тому дуже важливо, щоб після визначення професійної спрямованості випускників на певну галузь праці («Людина», «Природа», «Техніка», «Мистецтво», «Знакова система» за термінологією Є.О. Клімова) психолог спонукав респондентів до ознайомлення з якомога більшою кількістю сучасних професій у обраній сфері, при цьому найефективнішим методом стане самостійна пошукова активність старшокласників у вигляді завдання здобути та презентувати цю інформацію одноліткам на спеціальному занятті.

За результатами дослідження було констатовано низький рівень розвитку *рефлексивності* випускників сільських шкіл, тому респонденти часто відчувають труднощі при співставленні своїх особистісних особливостей та вимог до обраної професії. З метою підвищення рівня розвитку рефлексії школярів випускних класів в контексті їх професійного самовизначення ефективними стануть спеціальні вправи на зразок «Я-ідеальне» - «Я-реальне» [3], «Професійні ролі» [1], «Суд» [2] та ін.

При дослідженні *самооцінки* також було встановлено недостатню впевненість в собі більшості респондентів сільських шкіл та сумніви в успішності реалізації власних планів зі вступу на бажані спеціальності у ЗВО через більш низьку конкурентоздатність порівняно з їх міськими однолітками. Тому для підвищення самооцінки й впевненості в собі старшокласників сільської місцевості сприятимуть дискусії та групові бесіди. Предметом цих обговорень можуть стати: приклади сучасних українців із сільської місцевості, яким вдалося досягти значних соціальних успіхів для здійснення випускниками позитивної самоідентифікації; аналіз наявних

здібностей та власних життєвих досягнень, складання самоописів; спеціальні рольові ігри, які відображають типові для сучасного юнацтва конфлікти; техніки візуалізації власного ідеального професійного майбутнього й аналіз необхідних для цього ресурсів; медитативні техніки для підвищення життєстійкості й уміння контролювати стрес.

При дослідженні *цінностей* професійного самовизначення випускників сільських шкіл було констатовано деяку суперечливість у їх становленні: прагнення безкорисливо реалізувати себе у подальшій професійній діяльності і, водночас, висока значущість цінностей матеріального збагачення та соціально успішної кар'єри. З метою активізації буттєвих цінностей (за термінологією А. Маслоу) у професійному самовизначенні старшокласників ефективним буде проведення міні-дискусій на теми «Моє ідеальне професійне майбутнє», «Ідеальна робота: цікава чи високооплачувана?», «Цінність моєї праці для людей» та ін. Підвищення чіткості ієрархії цінностей випускників сільських шкіл у їхній подальшій професійній діяльності сприятимуть також спеціальні вправи на кшталт «Чорне-біле» та «Аукціон цінностей» В.Л. Блінової, «Колесо життя» П.Дж. Майєра в адаптації І. Пінтосевич, психотехніка «Гідна ціль» Г.С. Альтшуллера і І.М. Вєрткіна в адаптації А.М. Жалевича та ін.

Розвиток професійних уявлень і цінностей активізує орієнтовно-поведінковий компонент професійного самовизначення старшокласників. Однак, результати дослідження показали, що їхня *професійна готовність* до відстоювання власного вибору майбутньої професії і подолання можливих життєвих труднощів була б сформована більшою мірою, якщо б старшокласники конструювали чіткіші професійні цілі і плани. Розвитку вміння деталізувати власні життєві цілі у найближчій, середній і віддаленій життєвій перспективі сприятиме «Методика п'ятирічних інтервалів» Д.О. Леонтьєва. Особистість ранньої юності часто конструює значну кількість життєвих планів, при цьому досить мало аналізуючи власні можливості та необхідні для їх досягнення ресурси. Для формування у сільських старшокласників уміння визначати пріоритетні й менш важливі для них життєві плани може бути використана техніка «матриця Ейзенхауера», «графік Ганта», «ABCDE» [1] та ін. Застосування аналізу власних життєвих цілей та планів за методом «SMART» [2] сприятиме активізації здатності до найбільш ефективного планування для реалізації своїх професійних цілей. Техніку «Лист собі з минулого у майбутнє» І.Г. Малкіної-Пих доцільно

використовувати у роботі зі старшокласниками, які ставлять цілі професійного самовизначення переважно у якості конкретних соціальних досягнень та переживають труднощі у плануванні реальних засобів досягнення цих цілей.

Отже, застосування на практиці зазначених рекомендацій сприятиме створенню випускником сільської школи конкретного образу професійного майбутнього та деталізованому плануванню реалізації визначених цілей, об'єктивному прогнозуванню своїх життєвих перспектив.

Список використаної літератури:

1. Долинська Л. В., Гріньова О. М. Тренінг професійного самовизначення: навчально-методичний посібник. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2013. 168 с.

2. Калюжна І. П. Тренінг професійного самовизначення: навчально-методичний посібник / під наук.ред. В.Р. Міляєвої. Київ : Альфа Реклама, 2019. 80 с.

3. Патинок О. П. Становлення відповідальності як професійно значущої якості майбутніх соціальних працівників: соціально-психологічний тренінг. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. 124 с.

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

5. Федоренко Л. П. Психологічні особливості професійного самовизначення випускників сільських шкіл : автореф. дис. … канд. психол. наук. Київ, 2020. 23 с.