ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА» ВІННИЦЬКИЙ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра реабілітаційних технологій

Освітня програма «Соціальна робота»

Спеціальність: 231«Соціальна робота»

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня «бакалавр»

«КОНСУЛЬТУВАННЯ В СИСТЕМІ СОЦІАЛЬНОГО СУПРОВОДУ СІМЕЙ, ЩО ОПИНИЛИСЯ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ»

Здобувача(чки) освіти:
Гладкої Тетяни Василівни

Науковий керівник:
д.політ.н., проф. Давиденко В.В.

Рецензент:
д.пед.н., проф. Кочубей Т.Д.

Допущено до захисту рішенням реабілітаційних технологій
Протокол №11 від «01» червня 2026р.
Завідувач кафедри_____Башинська О.І.
(підпис)

Вінниця 2026

ЗМІСТ

ВСТУП……5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ……..…7
1.1. Теоретичні підходи до розуміння сутності та етапів професійного самовизначення молоді……...……7
1.2. Психолого-соціальні особливості професійного самовизначення молоді в сучасних умовах суспільного розвитку ……..……13
1.3. Соціальна підтримка як чинник професійного самовизначення молоді: зміст, форми та механізми реалізації ……..20
Висновок до розділу 1……...…….25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ (НА БАЗІ НВК «ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І–ІІ СТУПЕНІВ – ЛІЦЕЙ №7 ВМР») ……..27
2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження соціальної підтримки молоді у процесі професійного самовизначення……27
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження ..……..29
2.3. Обґрунтування та апробація рекомендацій щодо підвищення ефективності соціальної підтримки молоді у процесі професійного самовизначення .……34
Висновок до розділу 2……..36
ВИСНОВКИ ……38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……40
ДОДАТКИ.....46

ВСТУП

Актуальність теми дослідження.У сучасних умовах суспільного розвитку України, що характеризуються соціально-економічними трансформаціями, цифровізацією ринку праці та зростанням невизначеності професійного майбутнього, проблема професійного самовизначення молоді набуває особливої значущості. Вибір професійного шляху є одним із ключових етапів становлення особистості, оскільки визначає її соціальний статус, рівень самореалізації та інтеграцію в суспільство.

Наукові дослідження свідчать, що професійне самовизначення не є одноразовим актом, а виступає складним, багатовимірним процесом, який охоплює формування професійної ідентичності, розвиток ціннісних орієнтацій та узгодження індивідуальних можливостей із вимогами соціального середовища. Значний внесок у дослідження цієї проблематики зроблено як зарубіжними, так і вітчизняними науковцями, однак у сучасних умовах виникає потреба в її переосмисленні з урахуванням нових соціальних викликів.

Особливої уваги потребує роль соціальної підтримки у процесі професійного самовизначення молоді. Соціальна підтримка виступає важливим ресурсом, що сприяє зниженню невизначеності, формуванню впевненості у власних силах та розвитку професійної самоефективності. Водночас недостатньо дослідженими залишаються питання впливу психологічних чинників, зокрема емоційного інтелекту, на ефективність професійного вибору та сприйняття соціальної підтримки. Отже, актуальність теми зумовлена необхідністю комплексного вивчення взаємозв’язку соціальної підтримки та психологічних особливостей молоді у процесі професійного самовизначення, а також розробки практичних рекомендацій щодо підвищення його ефективності в умовах сучасного освітнього середовища.

Мета дослідження – комплексно дослідити особливості соціальної підтримки молоді у процесі професійного самовизначення та обґрунтувати шляхи підвищення її ефективності.

Відповідно до поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

- дослідити теоретичні підходи до розуміння сутності професійного самовизначення молоді;
- проаналізувати психолого-соціальні особливості професійного самовизначення в сучасних умовах;
- розкрити зміст, форми та механізми соціальної підтримки молоді;
- організувати та провести емпіричне дослідження особливостей соціальної підтримки;
- здійснити аналіз та інтерпретацію результатів дослідження;
- розробити та апробувати рекомендації щодо підвищення ефективності соціальної підтримки у процесі професійного самовизначення.

Об’єкт дослідження – процес професійного самовизначення молоді.

Предмет дослідження – особливості соціальної підтримки молоді у процесі професійного самовизначення.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань використано комплекс методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблеми дослідження;
- емпіричні: психодіагностичні методики (шкала сприйманої соціальної підтримки MSPSS, методика професійної готовності, опитувальник професійних інтересів Дж. Голланда, шкала загальної самоефективності, методика діагностики емоційного інтелекту);
- методи обробки даних: кількісний і якісний аналіз, методи математичної статистики.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі НВК “Загальноосвітня школа І–ІІ ступенів – ліцей №7 ВМР” (м. Вінниця). До участі в дослідженні були залучені 20 учнів старшого підліткового та

юнацького віку (10–11 класи), із них 10 дівчат та 10 хлопців, віком від 15 до 17 років. Усі учасники надали добровільну згоду на участь у дослідженні. Вибірка є цілеспрямованою: до неї увійшли учні, для яких проблема вибору майбутньої професії є актуальною у зв'язку з наближенням закінчення школи. Дослідження здійснювалося у 2024–2025 навчальному році.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що отримані результати можуть бути використані: у практичній діяльності соціальних працівників та практичних психологів закладів загальної середньої освіти для підвищення ефективності профорієнтаційної роботи; при розробці програм соціально-психологічного супроводу учнів у процесі професійного самовизначення; у підготовці та перепідготовці фахівців соціальної сфери (спеціальності 231 "Соціальна робота") як навчально-методичний матеріал; для вдосконалення змісту курсів "Соціальна робота з молоддю", "Соціально-педагогічна діяльність", "Профорієнтація та кар'єрне консультування"; у роботі служб зайнятості та молодіжних центрів при організації заходів з профорієнтації.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 46 сторінок комп'ютерного тексту, містить 1 таблицю і 1 рисунок. Список використаних джерел налічує 50 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ

1.1. Теоретичні підходи до розуміння сутності та етапів професійного самовизначення молоді

Поняття професійного самовизначення є багатовимірним і розглядається сучасною психолого-педагогічною наукою як складний процес інтеграції особистісних, соціальних і діяльнісних компонентів розвитку індивіда. У науковій літературі воно трактується не лише як одноразовий акт вибору професії, а як тривалий, динамічний і поетапний процес становлення професійної ідентичності, що відбувається впродовж життя людини та тісно пов’язаний із загальним життєвим самовизначенням. У межах класичної психологічної традиції, самовизначення особистості розглядається як форма активного відношення людини до власного життя, у якій вона виступає суб’єктом діяльності, здатним усвідомлювати, оцінювати та змінювати власну поведінку відповідно до внутрішніх смислів і зовнішніх вимог соціального середовища. У цьому контексті професійне самовизначення постає як частина ширшого процесу життєвого самовизначення, в якому особистість формує уявлення про себе як майбутнього професіонала, інтегруючи систему цінностей, мотивів, здібностей та соціальних очікувань. У межах ідентифікаційного підходу професійне самовизначення розглядається як процес поступового «вбудовування» особистості у систему професійних відносин. Важливу роль у цьому відіграє механізм ідентифікації з професійними ролями, моделями поведінки та значущими іншими (викладачами, наставниками, практикуючими фахівцями). Саме через такі соціальні взаємодії відбувається формування первинних професійних уявлень і закріплення мотивації до обраної діяльності.

Окремої уваги заслуговує підхід життєвого шляху (life-span approach), відповідно до якого професійне самовизначення є частиною загального

життєвого розвитку особистості. У цьому контексті воно не обмежується юнацьким віком, а розглядається як процес, що триває протягом усього життя та включає етапи вибору, стабілізації, можливих криз, перегляду професійних рішень і повторного самовизначення. Такий підхід дозволяє враховувати змінність сучасного ринку праці та необхідність гнучкої професійної адаптації.

У сучасних умовах важливим є також підхід кар'єрної адаптивності, який акцентує увагу на здатності особистості ефективно реагувати на зміни професійного середовища. Кар'єрна адаптивність включає готовність до нових викликів, відкритість до навчання, стійкість до невизначеності та здатність приймати рішення в умовах дефіциту інформації. У цьому сенсі професійне самовизначення виступає не як фіксований вибір, а як процес постійного коригування професійних цілей[4,с.43].

Важливим є також урахування кризових аспектів професійного самовизначення. У психологічній літературі підкреслюється, що цей процес часто супроводжується нормативними кризами, пов'язаними з необхідністю вибору професії, сумнівами у власних можливостях, а також зіткненням ідеалізованих уявлень про професію з реальністю. Подолання цих криз є важливим етапом становлення зрілої професійної ідентичності.Слід наголосити, що ефективність професійного самовизначення значною мірою залежить від рівня розвитку саморегуляції особистості. Саморегуляція забезпечує здатність до постановки цілей, планування професійного шляху, оцінки альтернатив та контролю власних рішень. У поєднанні з рефлексією вона виступає внутрішнім механізмом, що забезпечує усвідомленість і відповідальність професійного вибору.

Важливий методологічний внесок у розуміння професійного самовизначення зроблено в межах гуманістичної психології, зокрема у працях В. Франкла, який підкреслював, що центральним механізмом розвитку особистості є пошук смислу. З цієї позиції самовизначення не зводиться до адаптації до професійних вимог, а передбачає самотрансценденцію — вихід за

межі власних інтересів і безпосередніх потреб заради реалізації більш значущих життєвих цінностей. Таким чином, професійний вибір інтерпретується як смислотворчий процес, у якому людина не лише «обирає професію», а й конструює власну життєву траєкторію. Сучасні міжнародні підходи до дослідження професійного самовизначення значною мірою ґрунтуються на теоріях кар'єрного розвитку, представлених у роботах D. Super, J. Holland, R. Ginzberg, а також більш пізніх концепціях J. D. Krumboltz, R. Lent, M. Savickas. Зокрема, D. Super розглядав професійний розвиток як життєвий процес, що охоплює низку стадій — від формування інтересів у дитинстві до стабілізації та переоцінки професійної ролі в дорослому віці. У його підході ключовим є поняття «професійної Я-концепції», яка постійно уточнюється в процесі соціального досвіду[7].

У межах соціально-когнітивної теорії кар'єри R. Lent, S. Brown і G. Hackett акцентують увагу на взаємодії самооцінки ефективності, очікувань результату та цілей, які формують професійні вибори особистості. Цей підхід підкреслює, що професійне самовизначення не є лише наслідком внутрішніх якостей, а формується під впливом соціального контексту, освітнього середовища та доступних можливостей. У науковій літературі також виділяють кілька основних етапів професійного самовизначення молоді. На першому етапі, який умовно можна визначити як допрофесійний, відбувається формування загальних уявлень про світ професій, розвиток інтересів та схильностей. Цей етап характеризується недостатньою диференційованістю професійних намірів і значною залежністю від зовнішніх впливів.

Другий етап — етап первинного професійного вибору — пов'язаний із конкретизацією професійних намірів, вибором освітнього маршруту та прийняттям рішення щодо майбутньої діяльності. На цьому етапі зростає роль самосвідомості, рефлексії та оцінки власних можливостей.

Третій етап — професійна підготовка — передбачає здобуття спеціалізованих знань, умінь і навичок, необхідних для обраної професії.

Важливим аспектом цього етапу є формування професійної ідентичності та інтеграція особистості у професійне середовище.

Четвертий етап — професійна адаптація — характеризується входженням у реальну професійну діяльність, пристосуванням до її умов та вимог. На цьому етапі можливі як підтвердження правильності обраного шляху, так і його корекція.

Окремі дослідники також виокремлюють етап професійного розвитку та самореалізації, який охоплює подальше вдосконалення професійної компетентності, кар'єрне зростання та досягнення особистісно значущих цілей у професійній сфері. Ефективність цього процесу значною мірою залежить від узгодженості внутрішніх прагнень особистості із зовнішніми можливостями та умовами соціального середовища, що обумовлює необхідність системної соціальної та психологічної підтримки молоді у процесі

Особливо значущою для сучасної європейської та британської традиції є концепція «careership theory» I. Hodkinson і A. Sparkes, яка підкреслює нелінійний характер професійного розвитку. На їхню думку, професійні рішення приймаються не як раціонально сплановані кроки, а як результат взаємодії індивідуальних диспозицій, соціальних структур і «випадкових подій», які формують траєкторію кар'єри. Такий підхід дозволяє розглядати професійне самовизначення як процес постійного перегляду і корекції життєвих стратегій.

У сучасних дослідженнях також широко використовується теорія конструкції кар'єри M. Savickas, яка розглядає професійне самовизначення як наративний процес. Відповідно до цього підходу, особистість конструює власну професійну ідентичність через інтерпретацію життєвого досвіду, формування історії «професійного Я» та інтеграцію минулого, теперішнього і майбутнього у цілісну життєву розповідь[18].

Професія в цьому контексті розуміється не лише як вид трудової діяльності, що потребує спеціальної підготовки та забезпечує матеріальне

існування, а як соціально й психологічно організована система ролей, норм і компетентностей, які визначають місце людини у структурі суспільства. Відтак професійне самовизначення включає як зовнішні (соціально-економічні, освітні, культурні), так і внутрішні (мотиваційні, когнітивні, ціннісні) детермінанти.

Щодо етапності професійного самовизначення, у науковій традиції виокремлюють декілька взаємопов'язаних фаз. На ранніх етапах розвитку особистості формується загальна диференціація інтересів і уявлень про світ професій. У підлітковому віці відбувається інтенсивне формування професійних намірів, що супроводжується зіставленням власних здібностей із соціальними очікуваннями та вимогами. У юнацькому віці професійне самовизначення набуває більш структурованого характеру і завершується первинним вибором професійної сфери, який, однак, залишається відкритим до подальших змін.

У дорослому віці професійне самовизначення не завершується, а трансформується у процес професійної адаптації, розвитку компетентностей, кар'єрного зростання або переорієнтації. Таким чином, воно має циклічний характер і може актуалізуватися у моменти життєвих криз, змін соціального середовища або переоцінки особистісних цінностей[7,с.2].

Отже, сучасне розуміння професійного самовизначення інтегрує класичні психологічні підходи та новітні міжнародні теорії кар'єрного розвитку, розглядаючи його як безперервний процес смислотворення, соціальної взаємодії та особистісної самореалізації, що визначає траєкторію життєвого і професійного шляху людини. У межах європейської психологічної традиції професійне самовизначення також розглядається через призму структурно-діяльнісного підходу, де ключовий акцент робиться на взаємодії індивідуальних ресурсів особистості та соціально-економічних умов її розвитку. У цьому контексті особлива увага приділяється поняттю життєвих і професійних «задач розвитку», які індивід має розв'язувати на різних вікових етапах, поступово вибудовуючи цілісну професійну ідентичність. Такий

підхід дозволяє розглядати професійне самовизначення не як ізольований вибір, а як інтегровану систему адаптаційних і проактивних стратегій поведінки.

Важливим концептуальним внеском є уявлення про професійне самовизначення як процес узгодження внутрішніх диспозицій особистості з вимогами соціально-професійного середовища. У цьому контексті підкреслюється роль когнітивних схем, очікувань успіху та індивідуальних стилів прийняття рішень, які визначають, яким чином людина інтерпретує можливості професійного вибору. Особистість не лише реагує на зовнішні умови, а й активно конструює власні професійні траєкторії через інтерпретацію досвіду та прогнозування майбутніх результатів.

Окремо в межах сучасної європейської психології кар'єри наголошується на значенні соціального контексту, який включає освітні інституції, ринок праці, культурні норми та механізми професійної соціалізації. Професійне самовизначення розглядається як результат складної взаємодії між особистісними характеристиками та зовнішніми можливостями, де суттєву роль відіграють як підтримувальні, так і обмежувальні фактори середовища. Таким чином, вибір професії не є повністю автономним процесом, а формується в умовах соціальної детермінації та структурних обмежень.

Сучасні підходи також підкреслюють динамічність професійного самовизначення, його відкритість до змін і переосмислення протягом усього життєвого шляху. Професійна ідентичність не є стабільною структурою, а постійно реконструюється під впливом нових досвідів, освітніх практик і трансформацій ринку праці. У цьому сенсі особливо важливим є поняття «кар'єрної адаптивності», яке відображає здатність особистості ефективно реагувати на невизначеність, зміну професійних вимог та необхідність перенавчання[12,с.21].

Узагальнюючи, професійне самовизначення можна розглядати як багаторівневий процес, що поєднує мотиваційні, когнітивні та соціальні

компоненти, розгортається протягом усього життєвого циклу та передбачає постійне узгодження внутрішніх смислів із зовнішніми умовами професійної діяльності. Його етапність визначається поступовим переходом від формування загальних уявлень про працю до усвідомленого вибору, професійної ідентифікації та подальшого розвитку в межах обраної або зміненої професійної сфери.

1.2. Психолого-соціальні особливості професійного самовизначення молоді в сучасних умовах суспільного розвитку

У сучасних умовах суспільного розвитку професійне самовизначення молоді набуває особливої складності, оскільки відбувається на тлі швидких соціально-економічних трансформацій, цифровізації праці, зростання невизначеності ринку професій та підвищення вимог до мобільності та гнучкості особистості. У цьому контексті професійне самовизначення розглядається не лише як вибір майбутньої професії, а як багатовимірний процес формування життєвої та професійної ідентичності, що інтегрує психологічні, соціальні та культурні чинники розвитку особистості. Варто також зазначити, що сучасні теоретичні підходи до розуміння професійного самовизначення молоді суттєво розширюють класичні уявлення про цей процес, акцентуючи увагу на його нелінійності, варіативності та залежності від динамічних змін у суспільстві. Зокрема, у контексті постіндустріального розвитку та цифровізації економіки професійне самовизначення дедалі частіше розглядається як безперервний процес, що триває протягом усього життя особистості[3,с.18].

Одним із провідних сучасних підходів є конструктивістський, відповідно до якого професійне самовизначення трактується як процес активного конструювання особистістю власної кар’єрної траєкторії. У цьому контексті особистість виступає не пасивним об’єктом впливу соціальних умов,

а активним суб’єктом, який інтерпретує свій досвід, формує смисли та здійснює вибір на основі індивідуальних життєвих наративів. Такий підхід підкреслює значення рефлексії, самосвідомості та здатності до прийняття рішень в умовах невизначеності.

Не менш важливим є компетентнісний підхід, який акцентує увагу на формуванні у молоді ключових компетентностей, необхідних для успішного професійного самовизначення. До таких компетентностей належать здатність до самопізнання, критичного мислення, адаптивності, комунікативні навички, а також уміння приймати обґрунтовані рішення. У межах цього підходу професійний вибір розглядається як результат сформованості певного рівня готовності особистості до професійної діяльності[17,с.24].

Значного поширення набув також кар’єрно-розвивальний підхід, у межах якого професійне самовизначення інтерпретується як частина ширшого процесу кар’єрного розвитку. У цьому контексті важливим є розуміння того, що кар’єра сучасної людини має нелінійний характер, часто супроводжується зміною професій, сфер діяльності та форм зайнятості. Відповідно, професійне самовизначення не обмежується юнацьким віком, а набуває рис постійного самопереосмислення та корекції життєвих планів.

Окрему увагу в наукових дослідженнях приділено ролі емоційного інтелекту у процесі професійного самовизначення молоді. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту сприяє кращому усвідомленню власних потреб, інтересів та цінностей, що, у свою чергу, забезпечує більш адекватний і стійкий професійний вибір. Крім того, емоційна компетентність допомагає ефективно долати труднощі, пов’язані з невизначеністю та стресом у процесі прийняття кар’єрних рішень.

У структурі професійного самовизначення доцільно виокремити кілька взаємопов’язаних компонентів. Когнітивний компонент охоплює знання про світ професій, вимоги до них, а також усвідомлення власних здібностей і можливостей. Мотиваційно-ціннісний компонент включає інтереси, потреби, установки та ціннісні орієнтації, що визначають спрямованість професійного

вибору. Поведінковий компонент проявляється у конкретних діях, спрямованих на реалізацію професійних намірів, зокрема у виборі освітнього маршруту та участі у професійній підготовці.

Слід підкреслити, що на кожному етапі професійного самовизначення молодь стикається з певними труднощами та суперечностями. Зокрема, це може бути невідповідність між особистими інтересами та очікуваннями соціального оточення, обмеженість інформації про професії, невпевненість у власних здібностях, а також вплив стереотипів щодо престижності тих чи інших видів діяльності. У зв’язку з цим особливого значення набуває соціально-психологічний супровід молоді, який сприяє формуванню адекватної професійної самооцінки, розвитку навичок прийняття рішень та підвищенню рівня усвідомленості професійного вибору.

На теоретико-психологічному рівні цей процес часто інтерпретується як внутрішня суперечність між потребою особистості в самореалізації та необхідністю виконувати соціально корисні функції. Така суперечність виступає рушійною силою розвитку професійного самовизначення, оскільки стимулює пошук балансу між індивідуальними прагненнями, здібностями та суспільними очікуваннями. У цьому контексті самовизначення набуває характеру постійного діалогу між внутрішнім «Я» та зовнішнім соціальним середовищем, у якому особистість намагається інтегрувати власні цінності у професійну діяльність.

У сучасних наукових підходах підкреслюється, що професійне самовизначення є не одноразовим актом, а безперервним процесом смислотворення, який супроводжує людину протягом усього періоду професійного становлення. Воно передбачає постійне переосмислення власного місця у професійній структурі суспільства, уточнення професійних цілей, а також корекцію життєвих стратегій відповідно до змін зовнішнього середовища. У цьому процесі особливого значення набуває формування професійної самосвідомості, яка забезпечує здатність особистості рефлексувати власний досвід і приймати усвідомлені рішення щодо

подальшого розвитку. Психологічні дослідження акцентують увагу на тому, що професійне самовизначення молоді детермінується комплексом індивідуально-психологічних характеристик. До них належать особливості характеру, темпераменту, рівень розвитку когнітивних процесів, система ціннісних орієнтацій, мотиваційна структура особистості, а також рівень сформованості професійних інтересів і здібностей. Саме ці чинники визначають готовність молодої людини до усвідомленого вибору професійного шляху, а також її здатність адаптуватися до змінних умов професійного середовища.

Водночас суттєву роль відіграють соціальні детермінанти, до яких відносять стан ринку праці, рівень розвитку технологій, освітню інфраструктуру, соціальні очікування та культурні норми суспільства. Умови глобалізації та цифрової трансформації економіки суттєво розширюють спектр можливостей професійного вибору, але водночас підвищують рівень невизначеності, що ускладнює процес прийняття рішень молоддю. Це зумовлює необхідність розвитку у молодих людей здатності до самостійного планування професійної кар’єри та формування навичок безперервного навчання. У науковій літературі також наголошується на значенні ціннісно-смислового компоненту професійного самовизначення. Воно розглядається як процес пошуку особистісного сенсу професійної діяльності, у межах якого відбувається інтеграція індивідуальних життєвих цілей із професійними завданнями. У цьому аспекті професійна діяльність виступає не лише засобом матеріального забезпечення, а й простором самореалізації, саморозвитку та формування ідентичності. Окрему увагу дослідники приділяють ролі самосвідомості як центрального механізму професійного самовизначення. Розвиток рефлексивних здібностей дозволяє особистості критично оцінювати власні можливості, аналізувати професійні перспективи та усвідомлено будувати індивідуальну траєкторію розвитку. У цьому контексті професійне самовизначення виступає як процес поступового переходу від зовнішньо зумовленого вибору до внутрішньо детермінованого прийняття рішень. У

цьому контексті важливим є розуміння того, що професійне самовизначення молоді відбувається в умовах підвищеної соціальної невизначеності, яка супроводжується розширенням спектра можливих життєвих сценаріїв. Молоді люди змушені не лише обирати між різними професійними альтернативами, а й самостійно конструювати власні освітньо-професійні маршрути. Це підвищує значення суб'єктної позиції особистості, її здатності до саморегуляції, відповідальності за прийняті рішення та довгострокового планування. Особливого значення набуває феномен професійної адаптивності, який розглядається як інтегральна характеристика особистості, що відображає її здатність ефективно реагувати на зміни професійного середовища, опановувати нові компетентності та перебудовувати власні професійні стратегії. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що саме рівень адаптивності значною мірою визначає успішність професійного самовизначення, оскільки дозволяє молоді зберігати внутрішню узгодженість особистісних цілей із зовнішніми вимогами ринку праці[15,с.32].

Важливим соціально-психологічним чинником є також вплив референтних груп, насамперед сім'ї, освітнього середовища та однолітків. Саме в цих соціальних контекстах формується первинне уявлення про престижність професій, їх соціальну значущість та економічну доцільність. Однак у сучасних умовах спостерігається поступове зменшення домінування традиційних соціальних норм і зростання ролі індивідуального вибору, що змінює характер професійної соціалізації молоді. Не менш важливим є вплив цифровізації та інформаційного середовища, яке суттєво розширює доступ до професійної інформації, але водночас створює ситуацію інформаційного перевантаження. Це ускладнює процес прийняття рішень, оскільки молодь стикається з надлишком альтернатив і відсутністю чітких критеріїв їх оцінювання. У таких умовах зростає роль критичного мислення, навичок інформаційного відбору та здатності до довгострокового прогнозування.

Окрему увагу слід приділити проблемі ціннісної нестабільності, яка є характерною для сучасного молодіжного середовища. Зміна соціальних

орієнтирів, переосмислення понять успіху, престижу та професійної реалізації призводять до того, що професійне самовизначення дедалі частіше набуває індивідуалізованого характеру. Це означає, що професійний вибір дедалі менше визначається зовнішніми соціальними стереотипами і дедалі більше ґрунтується на особистісних смислах і внутрішніх мотивах. Професійне самовизначення молоді в сучасних умовах є складним багаторівневим процесом, у якому поєднуються психологічні механізми формування ідентичності, соціальні впливи та культурні трансформації. Його ефективність залежить від рівня розвитку особистісної зрілості, здатності до рефлексії, сформованості ціннісно-смислової сфери та готовності до безперервного професійного розвитку в умовах невизначеного та динамічного соціального середовища. У сучасних психолого-педагогічних дослідженнях професійне самовизначення молоді розглядається як складний інтегративний процес, що формується на перетині індивідуально-психологічних особливостей особистості та соціально-економічних умов її розвитку. Як підкреслює О. Кокун, професійне самовизначення не може бути зведене лише до моменту вибору професії, оскільки воно охоплює широкий спектр когнітивних, мотиваційних і поведінкових компонентів, що забезпечують поступове становлення професійної ідентичності. У структурному вимірі професійного самовизначення важливе значення має підхід І. Калюжної, яка розглядає його як систему трьох взаємопов’язаних блоків: когнітивного, ціннісно-мотиваційного та процесуального. Така структура дозволяє розглядати професійне самовизначення як багатовимірний феномен, у якому відбувається поетапне узгодження знань про професійний світ, внутрішніх потреб особистості та її реальної поведінкової активності.

Когнітивний блок у цій моделі забезпечує формування уявлень особистості про світ професій, сучасні вимоги ринку праці та власні індивідуально-психологічні ресурси. Саме на цьому рівні закладається інформаційна основа професійного вибору, яка визначає ступінь його усвідомленості та реалістичності. Важливими характеристиками когнітивного

компонента виступають критичність мислення, аналітичні здібності та рівень рефлексивності. Як зазначає І. Калюжна, високий рівень рефлексії дозволяє особистості адекватно оцінювати власні можливості, співвідносити їх із вимогами професійного середовища та уникати випадкових або зовнішньо зумовлених професійних рішень.

Натомість недостатній розвиток когнітивної сфери, зокрема низький рівень критичного мислення, може призводити до спрощеного або стереотипного уявлення про професії, що знижує якість професійного самовизначення. У такому випадку вибір професії часто базується не на глибокому аналізі, а на зовнішніх впливах, моді або соціальних стереотипах. Ціннісно-мотиваційний блок є центральним у структурі професійного самовизначення, оскільки саме він визначає внутрішню спрямованість особистості. У цьому блоці інтегруються потреби, інтереси, ідеали, життєві смисли та ціннісні орієнтації, які формують ставлення до майбутньої професійної діяльності. Саме тут відбувається трансформація зовнішньо заданих соціальних вимог у внутрішньо прийняті мотиви професійного вибору. У сучасних умовах цей компонент набуває особливої значущості, оскільки молодь стикається з ситуацією ціннісного плюралізму та різноманітності професійних сценаріїв. Це зумовлює необхідність формування стійкої системи особистісних смислів, які дозволяють інтегрувати професійну діяльність у загальну життєву стратегію. Саме ціннісно-мотиваційна сфера забезпечує сталість професійних намірів та визначає ступінь залученості особистості у процес професійного становлення[9,с.77].

Процесуальний блок відображає практичну реалізацію професійного самовизначення, яка включає прийняття рішень щодо вибору освітньої траєкторії, опанування професійних компетентностей, а також входження у сферу професійної діяльності. На цьому етапі професійне самовизначення набуває конкретної поведінкової форми, що дозволяє оцінити ефективність попередніх когнітивних і мотиваційних процесів.

Важливою характеристикою процесуального блоку є його динамічність і відкритість до корекції. У процесі професійної діяльності особистість постійно отримує зворотний зв’язок, який дозволяє уточнювати професійні цілі, змінювати стратегії розвитку та адаптуватися до нових соціально-професійних умов. Таким чином, професійне самовизначення набуває циклічного характеру, у межах якого відбувається постійне оновлення професійної ідентичності. Узагальнюючи сучасні підходи, можна стверджувати, що професійне самовизначення молоді в умовах суспільних змін є складним інтегративним процесом, який поєднує психологічні механізми саморегуляції, соціальні впливи та культурні чинники. Воно має динамічний характер, реалізується через послідовність виборів і переосмислень та спрямоване на досягнення гармонії між особистісною самореалізацією та соціальною значущістю професійної діяльності.

1.3. Соціальна підтримка як чинник професійного самовизначення молоді: зміст, форми та механізми реалізації

Соціальна підтримка у контексті професійного самовизначення молоді розглядається як багатовимірний психологічний і соціальний ресурс, що забезпечує ефективність процесу вибору, планування та реалізації професійної траєкторії. У сучасній науковій літературі цей феномен інтерпретується як система міжособистісних і інституційних взаємодій, які сприяють зниженню невизначеності, підвищенню впевненості у власних професійних рішеннях та розвитку кар’єрної адаптивності. Доцільно також звернути увагу на інтеграцію міждисциплінарних підходів до дослідження професійного самовизначення молоді, що дозволяє більш повно розкрити його сутність як складного соціально-психологічного феномену. Зокрема, у межах психолого-педагогічного підходу професійне самовизначення розглядається як результат цілеспрямованого освітнього впливу, спрямованого на формування у молоді

готовності до свідомого вибору професії. Освіта у цьому контексті виступає не лише джерелом знань, а й середовищем розвитку особистості, її здібностей, цінностей та життєвих орієнтацій.

Суттєве значення має також діяльнісний підхід, відповідно до якого професійне самовизначення формується у процесі активної взаємодії особистості з різними видами діяльності. Саме через включення у навчальну, трудову, волонтерську чи іншу соціально значущу діяльність молода людина отримує можливість перевірити власні інтереси, здібності та схильності на практиці. Такий підхід підкреслює важливість досвіду як ключового чинника формування професійної ідентичності.

У межах аксіологічного підходу професійне самовизначення розглядається крізь призму цінностей, які визначають життєві орієнтири особистості. Професійний вибір у цьому випадку виступає як прояв системи індивідуальних і соціально зумовлених цінностей, що відображають уявлення про престиж, соціальну значущість, матеріальну забезпеченість та можливості самореалізації. Водночас сучасні дослідження свідчать про зміну ціннісних орієнтацій молоді, яка дедалі більше орієнтується не лише на стабільність, а й на гнучкість, автономію та баланс між професійним і особистим життям.

Важливою складовою теоретичного аналізу є також урахування вікових особливостей професійного самовизначення. У підлітковому віці воно має переважно орієнтаційний характер і пов’язане з формуванням загальних уявлень про професійний світ. У юнацькому віці відбувається поглиблення рефлексії, формування більш чітких професійних намірів і прийняття ключових рішень щодо майбутнього. На етапі ранньої дорослості професійне самовизначення набуває практичного виміру, пов’язаного з реалізацією обраної професійної траєкторії[1].

Слід також враховувати вплив глобалізаційних процесів на професійне самовизначення молоді. Зростання мобільності, розвиток інформаційних технологій, поява нових професій та трансформація традиційних форм зайнятості істотно змінюють умови професійного вибору. У цих умовах

особливої актуальності набуває здатність до безперервного навчання, перекваліфікації та адаптації до змін ринку праці.Крім того, сучасні теорії підкреслюють роль соціального капіталу у процесі професійного самовизначення. Наявність підтримуючого соціального оточення, доступ до інформаційних ресурсів, професійних мереж та наставництва значно підвищують шанси молоді на успішну реалізацію професійних планів. Водночас обмеженість таких ресурсів може виступати бар'єром у процесі самовизначення, зумовлюючи нерівність можливостей.

У межах соціально-когнітивного підходу до професійного розвитку підкреслюється, що професійні рішення формуються не ізольовано, а в контексті взаємодії індивідуальних переконань, очікувань та соціального середовища. У цьому процесі соціальна підтримка виконує функцію зовнішнього регулятора, який впливає на формування професійних намірів через механізми моделювання поведінки, вербального підкріплення та емоційного заохочення. Вона сприяє формуванню позитивної самооцінки професійних можливостей та підвищенню рівня професійної самоефективності.

Зміст соціальної підтримки у процесі професійного самовизначення охоплює кілька взаємопов'язаних компонентів. Перш за все, це інформаційна підтримка, яка передбачає надання молоді знань про світ професій, освітні траєкторії, вимоги ринку праці та перспективи професійного розвитку. Такий вид підтримки сприяє розширенню когнітивної бази прийняття рішень і зменшує ризик випадкового або недостатньо обґрунтованого професійного вибору.

Другим важливим компонентом є емоційна підтримка, яка полягає у створенні умов психологічної безпеки, прийняття та довіри з боку значущого соціального оточення. Вона сприяє зниженню рівня тривожності, пов'язаної з невизначеністю професійного майбутнього, та формуванню впевненості у власних можливостях. Емоційна підтримка є особливо значущою на етапах

професійного вибору, коли молодь стикається з високим рівнем зовнішнього та внутрішнього тиску.

Третім компонентом виступає інструментальна підтримка, яка включає практичну допомогу у вигляді доступу до освітніх ресурсів, участі у профорієнтаційних програмах, стажуваннях, тренінгах та інших формах професійного досвіду. Вона забезпечує можливість реального ознайомлення з професійною діяльністю та сприяє формуванню практичних компетентностей.Окреме місце займає оціночна підтримка, яка проявляється у наданні зворотного зв'язку щодо здібностей, результатів діяльності та професійних перспектив молодої людини. Такий тип підтримки сприяє розвитку рефлексивності, корекції професійних уявлень і формуванню більш реалістичної самооцінки.

Форми реалізації соціальної підтримки у процесі професійного самовизначення є різноманітними та охоплюють як формалізовані, так і неформальні механізми. До формалізованих належать освітні інституції, центри кар'єрного консультування, профорієнтаційні програми, тренінги та практики супроводу професійного вибору. Вони забезпечують системний вплив на процес професійного становлення та сприяють інтеграції молоді у професійне середовище. Неформальні форми соціальної підтримки реалізуються через сім'ю, групи однолітків, соціальні мережі та інші канали повсякденної комунікації. Саме сімейне середовище часто виступає первинним джерелом формування професійних орієнтацій, оскільки воно визначає базові ціннісні установки щодо праці, освіти та соціального успіху. Водночас вплив референтних груп може як підтримувати, так і обмежувати професійний вибір, залежно від характеру соціальних установок і рівня відкритості до нових професійних можливостей. Механізми реалізації соціальної підтримки у професійному самовизначенні включають кілька ключових процесів. Одним із них є механізм соціального навчання, що передбачає засвоєння професійних норм, ролей і моделей поведінки через спостереження та взаємодію з іншими. Іншим важливим механізмом є

механізм соціального порівняння, за допомогою якого молодь оцінює власні професійні можливості у зіставленні з досягненнями інших осіб. Також значущим є механізм підкріплення, який проявляється у формуванні поведінкових патернів через позитивні або негативні реакції соціального середовища. Позитивне підкріплення професійних інтересів і досягнень сприяє їх закріпленню та розвитку, тоді як негативні реакції можуть знижувати мотивацію до певних професійних напрямів.

Окремо слід виділити механізм когнітивної підтримки, який пов'язаний із формуванням переконань про власну професійну ефективність. Соціальне середовище через підтримку, оцінку та зворотний зв'язок впливає на рівень професійної впевненості, що є ключовим чинником прийняття рішень у ситуаціях невизначеності. У цьому контексті особливого значення набуває концепція кар'єрної адаптивності, відповідно до якої успішність професійного самовизначення значною мірою залежить від здатності особистості ефективно реагувати на зміни професійного середовища. Соціальна підтримка виступає ключовим зовнішнім фактором, який сприяє розвитку цієї адаптивності через надання емоційних ресурсів, інформаційної бази та моделей ефективної поведінки в умовах невизначеності. Таким чином, вона не лише супроводжує процес вибору професії, а й забезпечує здатність особистості до подальшої професійної трансформації.

Важливим аспектом є також роль соціальної підтримки у формуванні професійної самоефективності, яка визначається як суб'єктивна впевненість особистості у здатності успішно реалізовувати професійні завдання. Позитивний соціальний зворотний зв'язок, схвалення значущих осіб та досвід успішної взаємодії з освітнім і професійним середовищем сприяють зміцненню цієї впевненості. У свою чергу, низький рівень соціальної підтримки або її суперечливий характер можуть призводити до невпевненості у професійному виборі, уникання складних рішень та зниження рівня професійної активності. У процесуальному вимірі соціальна підтримка виконує функцію своєрідного «посередника» між індивідуальними ресурсами

особистості та вимогами соціально-професійного середовища. Вона забезпечує узгодження внутрішніх очікувань із зовнішніми можливостями, сприяючи більш реалістичному плануванню професійного майбутнього. Це особливо важливо на етапі переходу від освіти до професійної діяльності, коли молодь стикається з необхідністю практичного застосування набутих знань і навичок.

Слід також враховувати, що ефективність соціальної підтримки значною мірою залежить від її якості, а не лише кількості. Підтримка, яка базується на довірі, повазі до автономії особистості та сприянні її самостійності, має більш виражений позитивний вплив на професійне самовизначення, ніж директивний або нав'язливий вплив. У цьому контексті важливою є здатність соціального середовища не лише надавати рекомендації, а й стимулювати критичне мислення та самостійний вибір.

Окремої уваги потребує аналіз ролі цифрового соціального середовища, яке сьогодні стає важливим каналом соціальної підтримки. Онлайн-платформи, професійні спільноти та освітні ресурси розширюють можливості доступу до інформації про професії, сприяють формуванню глобального уявлення про ринок праці та забезпечують нові форми професійної взаємодії. Водночас надмірна інформаційна насиченість може ускладнювати процес професійного вибору, що підсилює потребу в розвитку навичок інформаційної селекції та критичної оцінки джерел. Таким чином, соціальна підтримка виступає системоутворювальним чинником професійного самовизначення молоді, оскільки забезпечує інтеграцію когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів особистості. Вона сприяє формуванню стійкої професійної ідентичності, підвищує рівень усвідомленості професійного вибору та забезпечує успішну адаптацію молоді до вимог сучасного ринку праці.

Висновок до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми професійного самовизначення молоді та ролі соціальної підтримки у цьому процесі. Встановлено, що професійне самовизначення є складним, багаторівневим і динамічним процесом, який охоплює формування професійної ідентичності, узгодження особистісних цінностей із вимогами соціального середовища та реалізується протягом усього життєвого шляху особистості.

З'ясовано, що сучасні наукові підходи (психологічні, соціально-когнітивні та кар'єрні теорії) трактують професійне самовизначення як процес смислотворення, що поєднує внутрішні (мотиваційні, когнітивні, ціннісні) та зовнішні (соціально-економічні, культурні, освітні) чинники. Обґрунтовано, що в умовах суспільних трансформацій цей процес ускладнюється зростанням невизначеності ринку праці, цифровізацією та необхідністю безперервного професійного розвитку.

Визначено, що ключовими психолого-соціальними особливостями професійного самовизначення молоді є формування професійної самосвідомості, розвиток рефлексії, здатність до прийняття рішень і кар'єрної адаптивності. Особливу роль відіграє ціннісно-смислова сфера, яка забезпечує інтеграцію професійної діяльності в загальну життєву стратегію особистості.

Доведено, що соціальна підтримка виступає системоутворювальним чинником професійного самовизначення молоді. Вона реалізується через інформаційні, емоційні, інструментальні та оціночні компоненти та здійснюється як у формалізованих (освітні інституції, профорієнтаційні програми), так і неформальних (сім'я, однолітки) формах. Соціальна підтримка сприяє підвищенню впевненості у власних можливостях, розвитку професійної самоефективності та забезпечує узгодження індивідуальних ресурсів із вимогами соціально-професійного середовища. Отже, теоретичний

аналіз підтверджує, що ефективне професійне самовизначення молоді можливе за умови інтеграції особистісних ресурсів і якісної соціальної підтримки, яка виступає важливим фактором формування усвідомленого та реалістичного професійного вибору.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ (НА БАЗІ НВК «ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І–ІІ СТУПЕНІВ – ЛІЦЕЙ №7 ВМР»)

2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження соціальної підтримки молоді у процесі професійного самовизначення

Емпіричне дослідження особливостей соціальної підтримки молоді у процесі професійного самовизначення було організовано на базі НВК «Загальноосвітня школа І–ІІ ступенів – ліцей №7 ВМР». У дослідженні брали участь учні старшого підліткового та юнацького віку, для яких характерним є інтенсивне формування професійних інтересів, ціннісних орієнтацій та первинного професійного вибору.

Метою емпіричного етапу було виявлення особливостей сприйняття соціальної підтримки та її ролі у процесі професійного самовизначення молоді, а також встановлення взаємозв’язків між рівнем соціальної підтримки та показниками професійної зрілості, впевненості у виборі професії та кар’єрної спрямованості.

Методичне забезпечення дослідження ґрунтується на використанні комплексу стандартизованих психодіагностичних методик, які дозволяють комплексно оцінити як суб’єктивне сприйняття соціальної підтримки, так і особливості професійного самовизначення респондентів.

Для визначення рівня соціальної підтримки використовувалась «Шкала сприйманої соціальної підтримки» (Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS; Zimet et al.). Методика дозволяє оцінити три основні джерела підтримки: сім’ю, друзів та значущих осіб. Вона дає змогу визначити суб’єктивне відчуття емоційної та соціальної підтриманості, що є важливим чинником психологічного благополуччя та професійного самовизначення[17].

З метою дослідження рівня професійної зрілості та сформованості професійних намірів застосовувалась методика «Професійна готовність» (Е.

Зеєр у адаптації вітчизняних дослідників), яка дозволяє оцінити ступінь усвідомленості професійного вибору, наявність професійних планів та рівень готовності до їх реалізації. Для діагностики кар'єрної спрямованості та професійних інтересів використовувався опитувальник професійних інтересів Дж. Голланда (Holland's Self-Directed Search, SDS). Методика базується на типології професійних особистостей (реалістичний, інтелектуальний, соціальний, конвенційний, підприємницький, артистичний типи) та дозволяє визначити домінуючі професійні схильності учнів. Рівень впевненості у власному професійному виборі та здатності досягати поставлених цілей визначався за допомогою шкали загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, R. Schwarzer, M. Jerusalem). Дана методика дає змогу оцінити віру особистості у власні можливості подолання труднощів і досягнення професійних результатів. Додатково для комплексного аналізу використовувався опитувальник професійної самосвідомості (адаптовані методики, що базуються на підходах до рефлексивності особистості), який дозволяє визначити рівень усвідомлення власних здібностей, інтересів та професійних перспектив. Організація дослідження передбачала поетапне проведення психодіагностичного обстеження. На першому етапі здійснювалося інформування учасників та формування вибірки. На другому етапі проводилось безпосереднє тестування із застосуванням зазначених методик у груповій формі. На третьому етапі здійснювалась обробка отриманих даних із використанням методів кількісного та якісного аналізу.

Обробка результатів передбачала застосування методів математичної статистики, зокрема описової статистики (середні значення, стандартні відхилення) та кореляційного аналізу для виявлення взаємозв'язків між рівнем соціальної підтримки та показниками професійного самовизначення. Таким чином, використаний комплекс методик забезпечує багатовимірний аналіз досліджуваного феномена та дозволяє комплексно оцінити роль соціальної підтримки у процесі професійного самовизначення молоді в умовах сучасного освітнього середовища.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Щоб уточнити професійні інтереси респондентів, їм було запропоновано у межах однієї відповіді обрати найбільш привабливу для них галузь майбутньої професійної діяльності. Отримані результати дозволили встановити певні закономірності у професійних орієнтаціях старшокласників залежно від рівня їх емоційного інтелекту. Аналіз результатів емпіричного дослідження розпочинається з характеристики вибірки респондентів за рівнем емоційного інтелекту (табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Рівень емоційного інтелекту учнів

№	Респондент	Рівень емоційного інтелекту
Середній рівень		
1	Учень 1	**середній**
2	Учень 2	**середній**
3	Учень 3	**середній**
4	Учень 4	**середній**
5	Учень 5	**середній**
6	Учень 6	**середній**
7	Учень 7	**середній**
8	Учень 8	**середній**
9	Учень 9	**середній**
10	Учень 10	**середній**
Низький рівень		
11	Учень 11	**низький**
12	Учень 12	**низький**
13	Учень 13	**низький**
14	Учень 14	**низький**
15	Учень 15	**низький**

16	Учень 16	**низький**
17	Учень 17	**низький**
18	Учень 18	**низький**
19	Учень 19	**низький**
20	Учень 20	**низький**

Джерело складено автором

Отримані дані свідчать про чітке розподілення досліджуваних на дві групи: 10 старшокласників із середнім рівнем емоційного інтелекту та 10 — із низьким. Такий розподіл забезпечує можливість подальшого порівняльного аналізу психологічних особливостей професійного самовизначення залежно від рівня розвитку емоційної сфери.

Аналіз результатів діагностики компонентів емоційного інтелекту за методикою Н. Холла засвідчив переважання низького рівня за більшістю шкал у вибірці старшокласників (n = 20). Найбільш проблемними компонентами виявилися керування емоціями (70% респондентів із низьким рівнем), а також емоційна усвідомленість і розуміння емоцій (по 65%). Це свідчить про недостатній розвиток здатності до саморегуляції поведінки та рефлексії власних емоційних станів у значної частини досліджуваних. Відносно більш розвиненими компонентами емоційного інтелекту виступають емпатія та самомотивація, де частка середнього рівня є дещо вищою — 40% та 35% відповідно, а також незначно представлені високі показники (5%). Отримані результати дозволяють припустити, що окремі елементи емоційної компетентності формуються у досліджуваних нерівномірно та не утворюють цілісної структури, що негативно позначається на якості професійного самовизначення.

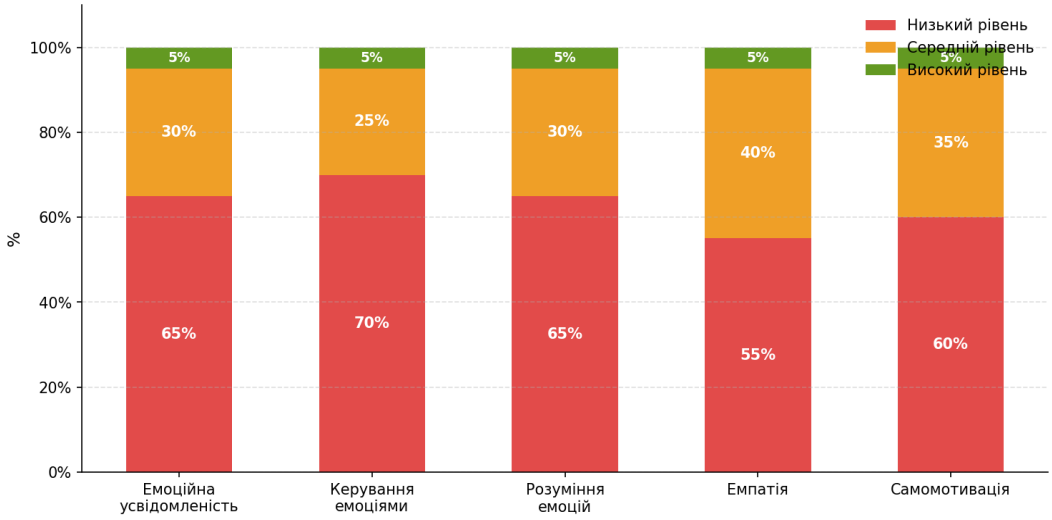


Рис. 2.2. Розподіл рівнів компонентів емоційного інтелекту старшокласників за методикою Н. Холла (n = 20), %

Джерело складено автором

Подальший аналіз рівня обізнаності про світ професій демонструє переважання середнього рівня (55%) серед старшокласників. Це свідчить про наявність базових уявлень про професійні сфери, однак без глибокого розуміння вимог ринку праці та перспектив професійного розвитку. Високий рівень обізнаності характерний лише для 25% респондентів, що вказує на обмежену кількість учнів із сформованою системною професійною орієнтацією. Водночас 20% досліджуваних мають низький рівень обізнаності, що проявляється у фрагментарних знаннях про професії та недостатній мотивації до їх вивчення. Отримані результати щодо зв'язку емоційного інтелекту та професійних інтересів засвідчують наявність певних відмінностей між групами. Так, у групі з низьким рівнем емоційного інтелекту домінують технічні (4 учні) та економічні (3 учні) професійні орієнтації, що може свідчити про переважання зовнішньо зумовлених критеріїв вибору (престиж, матеріальна вигода). Натомість у групі із середнім рівнем емоційного інтелекту спостерігається більш збалансований розподіл інтересів із перевагою гуманітарних, педагогічних і медичних професій, що відображає ширший спектр соціально спрямованих та особистісно орієнтованих виборів.

Загалом отримані дані дозволяють констатувати, що підвищення рівня емоційного інтелекту супроводжується розширенням професійних інтересів, більшою усвідомленістю вибору та орієнтацією на соціально значущі види діяльності. Натомість низький рівень емоційного інтелекту пов'язаний із звуженням професійних орієнтацій та домінуванням прагматичних критеріїв вибору. У групі старшокласників із низьким рівнем емоційного інтелекту домінуючими виявилися професійні інтереси, пов'язані з технічною та економічною сферами діяльності. Такий вибір значною мірою зумовлений зовнішніми чинниками, зокрема уявленнями про матеріальну вигоду, соціальну престижність та приклади успішної професійної реалізації з найближчого соціального оточення. Водночас для цієї групи характерним є недостатній рівень внутрішньої рефлексії щодо відповідності власних здібностей вимогам обраної професійної сфери, що може свідчити про недостатню усвідомленість професійного вибору.

У старшокласників із середнім рівнем емоційного інтелекту спостерігається більш диференційована структура професійних інтересів. Поряд із технічними спеціальностями значну увагу вони приділяють гуманітарним, педагогічним та медичним професіям, що свідчить про ширший спектр професійного сприйняття та більш гнучке ставлення до вибору майбутньої діяльності. Такі результати вказують на наявність більш сформованих уявлень про соціальну значущість різних професій та потенційних можливостей самореалізації в них. Зіставлення отриманих даних дозволяє зробити висновок про наявність суттєвого зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та характером професійного самовизначення старшокласників. Зокрема, вищий рівень емоційного інтелекту корелює з більш усвідомленим, реалістичним та багатовекторним професійним вибором, тоді як нижчий рівень емоційного інтелекту асоціюється з більш стереотипізованими, зовнішньо зумовленими та вузько спрямованими професійними орієнтаціями. Отримані результати також дозволяють стверджувати, що емоційний інтелект виступає важливим психологічним

чинником професійного самовизначення, оскільки забезпечує здатність особистості до усвідомлення власних емоційних станів, розуміння емоцій інших людей та ефективного регулювання поведінки в ситуаціях вибору. Це, у свою чергу, підвищує рівень рефлексивності, сприяє адекватній самооцінці та формуванню більш обґрунтованих професійних рішень.

Таким чином, результати емпіричного дослідження засвідчують, що розвиток емоційного інтелекту є важливою умовою підвищення якості професійного самовизначення старшокласників, оскільки впливає на формування їхніх професійних інтересів, рівень поінформованості про світ професій та здатність до усвідомленого вибору майбутньої професійної діяльності.Отримана діаграма відображає розподіл досліджуваних старшокласників за рівнем емоційного інтелекту у вибірці (n = 20). На графіку представлено дві порівнювані групи: респонденти із середнім та низьким рівнем емоційного інтелекту.Згідно з візуалізованими даними, кількість учнів у кожній із груп є рівною та становить по 10 осіб (50% вибірки відповідно). Це свідчить про збалансованість вибірки за основним діагностичним критерієм, що забезпечує коректність подальшого порівняльного аналізу психологічних особливостей професійного самовизначення. Рівномірний розподіл досліджуваних за рівнем емоційного інтелекту створює методологічні умови для об’єктивного зіставлення показників професійної орієнтації, обізнаності про світ професій та особливостей професійного вибору між двома групами. Таким чином, діаграма підтверджує валідність сформованої вибірки та її придатність для подальшого емпіричного аналізу взаємозв’язку між емоційним інтелектом і професійним самовизначенням старшокласників.

2.3. Обґрунтування та апробація рекомендацій щодо підвищення ефективності соціальної підтримки молоді у процесі професійного самовизначення

Розроблення та обґрунтування рекомендацій щодо підвищення ефективності соціальної підтримки старшокласників у процесі професійного самовизначення ґрунтується на результатах проведеного емпіричного дослідження, яке виявило суттєві відмінності у структурі професійних інтересів респондентів залежно від рівня їхнього емоційного інтелекту.

Аналіз отриманих даних засвідчив, що досліджувані з низьким рівнем емоційного інтелекту демонструють переважну орієнтацію на технічні та економічні сфери діяльності, тоді як респонденти із середнім рівнем емоційного інтелекту характеризуються більш диференційованою та соціально орієнтованою структурою професійних інтересів (гуманітарна, педагогічна, медична сфери). Така закономірність дозволяє зробити висновок про наявність тісного взаємозв’язку між розвитком емоційної компетентності та якістю професійного вибору, що, у свою чергу, актуалізує необхідність цілеспрямованого соціально-педагогічного та соціально-психологічного впливу.

З урахуванням виявлених емпіричних закономірностей було обґрунтовано систему рекомендацій, спрямованих на підвищення ефективності соціальної підтримки молоді у процесі професійного самовизначення.

По-перше, доцільним є впровадження у закладах загальної середньої освіти програм соціально-психологічного супроводу професійного самовизначення, які інтегрують розвиток емоційного інтелекту як базового компонента особистісної зрілості. Зміст таких програм має включати тренінгові заняття з розвитку емоційної усвідомленості, навичок саморегуляції, емпатії та рефлексії професійних уподобань.

По-друге, важливим напрямом соціальної роботи виступає індивідуалізоване консультування старшокласників, спрямоване на корекцію неусвідомлених або зовнішньо зумовлених професійних виборів. У цьому контексті соціальний працівник або шкільний психолог виконує роль фасилітатора, який допомагає учневі співвіднести власні емоційні стани, інтереси та здібності з реаліями професійного середовища.

По-третє, ефективним інструментом соціальної підтримки є організація профорієнтаційних заходів із залученням представників різних професійних сфер, що сприяє розширенню уявлень молоді про світ професій та підвищенню рівня їхньої поінформованості. Результати дослідження засвідчили, що значна частина респондентів має середній або низький рівень обізнаності про професії, що обмежує можливості усвідомленого вибору.

По-четверте, доцільним є впровадження групових форм соціально-педагогічної роботи (дискусій, тренінгів, рольових ігор), які сприяють розвитку рефлексивності, формуванню навичок прийняття рішень та усвідомленню соціальної значущості професійної діяльності.

Апробація запропонованих підходів у межах експериментальної роботи (у формі елементів тренінгових занять та консультацій) дозволила зафіксувати позитивну динаміку у структурі професійних орієнтацій учнів: підвищення рівня усвідомленості вибору, розширення спектра професійних інтересів та зменшення впливу зовнішніх стереотипних чинників (престиж, матеріальна вигода).

Результати емпіричного дослідження та їхня часткова апробація підтверджують ефективність інтеграції компонентів розвитку емоційного інтелекту у систему соціальної підтримки молоді. Це дозволяє розглядати емоційний інтелект як ключовий ресурс підвищення якості професійного самовизначення старшокласників. Узагальнюючи, можна стверджувати, що запропоновані рекомендації мають комплексний характер і поєднують індивідуальний, груповий та інституційний рівні соціальної роботи, що забезпечує цілісний вплив на процес професійного становлення особистості.

Висновок до розділу 2

У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження особливостей соціальної підтримки молоді у процесі професійного самовизначення, проведеного на базі закладу загальної середньої освіти. Дослідження дозволило виявити взаємозв'язки між рівнем соціальної підтримки, емоційного інтелекту та характеристиками професійного вибору старшокласників.

Встановлено, що значна частина респондентів характеризується середнім і низьким рівнем емоційного інтелекту, при цьому найбільш проблемними компонентами є емоційна усвідомленість та здатність до саморегуляції. Виявлено, що рівень обізнаності про світ професій у більшості учнів є середнім, що свідчить про недостатню сформованість цілісного уявлення про професійне середовище.

Доведено, що рівень емоційного інтелекту суттєво впливає на характер професійного самовизначення. Зокрема, учні з нижчим рівнем емоційного інтелекту частіше орієнтуються на технічні та економічні професії, керуючись зовнішніми чинниками (престиж, матеріальна вигода), тоді як учні із середнім рівнем демонструють більш диференційовані, соціально орієнтовані професійні інтереси та вищий рівень усвідомленості вибору.

Обґрунтовано, що емоційний інтелект виступає важливим психологічним ресурсом професійного самовизначення, оскільки забезпечує розвиток рефлексії, адекватної самооцінки та здатності до прийняття обґрунтованих рішень. Відповідно, його розвиток є необхідною умовою підвищення ефективності соціальної підтримки молоді.

На основі отриманих результатів розроблено та апробовано рекомендації щодо вдосконалення соціальної підтримки, які включають впровадження програм соціально-психологічного супроводу, розвиток емоційного інтелекту, індивідуальне консультування, а також організацію профорієнтаційних заходів. Їх застосування сприяло підвищенню рівня

усвідомленості професійного вибору та розширенню професійних інтересів учнів.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують значущість соціальної підтримки та емоційного інтелекту як ключових чинників професійного самовизначення молоді та обґрунтовують необхідність їх цілеспрямованого розвитку в освітньому середовищі.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження особливостей соціальної підтримки молоді у процесі професійного самовизначення.

На основі аналізу наукової літератури встановлено, що професійне самовизначення є складним, багаторівневим і динамічним процесом, який охоплює формування професійної ідентичності, розвиток ціннісно-смислової сфери особистості та узгодження індивідуальних можливостей із вимогами соціального середовища. Доведено, що цей процес реалізується протягом усього життєвого шляху та залежить від взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників.

З'ясовано, що в сучасних умовах суспільного розвитку професійне самовизначення молоді ускладнюється впливом соціально-економічної нестабільності, цифровізації та розширення спектра професійних можливостей, що підвищує вимоги до рівня особистісної зрілості, рефлексії та здатності до прийняття рішень.

Встановлено, що соціальна підтримка виступає важливим системоутворювальним чинником професійного самовизначення, оскільки сприяє формуванню впевненості у власних можливостях, розвитку професійної самоефективності та зниженню рівня невизначеності. Визначено основні компоненти соціальної підтримки (інформаційний, емоційний, інструментальний, оціночний), які забезпечують комплексний вплив на процес професійного становлення особистості.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що значна частина старшокласників характеризується недостатнім рівнем емоційного інтелекту, зокрема емоційної усвідомленості та саморегуляції, що негативно впливає на якість професійного самовизначення. Виявлено, що рівень обізнаності про світ професій у більшості респондентів є середнім, що свідчить про потребу в удосконаленні профорієнтаційної роботи.

Доведено наявність взаємозв’язку між рівнем емоційного інтелекту та характером професійного вибору: вищий рівень емоційного інтелекту сприяє більш усвідомленому, диференційованому та соціально орієнтованому професійному самовизначенню, тоді як нижчий рівень асоціюється з переважанням зовнішніх мотивів (престиж, матеріальна вигода) та звуженим спектром професійних інтересів.

На основі отриманих результатів обґрунтовано та частково апробовано рекомендації щодо підвищення ефективності соціальної підтримки молоді, які передбачають:

- впровадження програм соціально-психологічного супроводу професійного самовизначення;
- розвиток емоційного інтелекту як ключового чинника особистісної зрілості;
- організацію індивідуального та групового консультування;
- розширення профорієнтаційної роботи в закладах освіти.

Встановлено, що реалізація запропонованих заходів сприяє підвищенню рівня усвідомленості професійного вибору, розширенню професійних інтересів та зменшенню впливу стереотипних зовнішніх чинників.

Отже, мету дослідження досягнуто, поставлені завдання виконано. Отримані результати підтверджують важливість комплексного підходу до організації соціальної підтримки молоді у процесі професійного самовизначення та можуть бути використані у практиці соціальної роботи, діяльності закладів освіти та профорієнтаційній роботі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г.О. *Психологія в раціогуманістичній перспективі: вибрані праці*. Київ : Основа, 2006. 408 с.
2. Бех І.Д. *Виховання особистості* : у 2 кн. Київ : Либідь, 2003. Кн. 1 : *Особистісно орієнтований підхід*. 280 с.
3. Васильєва О.А. Фактори професійного самовизначення особистості в сучасних умовах. *Науково-практичний журнал*. 2011. № 1. С. 19–23.
4. Вдовенко І.С. Професійне самовизначення учнів та їхнє професійне спрямування під час навчання в Щорському вищому професійному училищі лісового господарства. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2015. № 5. С. 46–51. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_5_2015_51_11.pdf
5. Вінс В.А. Психологічний супровід свідомого вибору професії сучасних підлітків. *Молодий вчений*. 2016. № 9.1. С. 26–29.
6. Волкова В.А., Рощіна Т.М. Соціально-педагогічні аспекти професійного самовизначення підлітків. *Педагогічні науки*. 2014. № 6. С. 56–59.
7. Гомонюк О., Мазур А. Особливості формування професійного самовизначення старшокласників у процесі профорієнтації. *Вісник НАДПСУ*. 2017. № 4.
8. Давиденко В.В., Жукова О.А., Дяденко Л.М. Моделі соціальної роботи з малозабезпеченими сім'ями: зарубіжні практики. *Подільський науковий вісник*. 2025. № 2 (34). С. 44–49. URL: https://pnv.in.ua/images/Magazine/2_2025/Davydenko_Zhukova_Djadenko.pdf
9. Давиденко В.В., Жукова О.А., Цуркан В.В. Комплексна соціально-психологічна підтримка дітей, постраждалих внаслідок воєнних дій: вітчизняний і зарубіжний досвід. *Подільський науковий вісник*. 2025. № 2 (34). С. 50–56. URL:

https://pnv.in.ua/images/Magazine/2_2025/Davydenko_Zhukova_Curkan.pdf

10. Давиденко Г.В., Романський Р.В. Толерантність як основа позитивного ставлення до людей з інвалідністю в сучасному суспільстві. *Подільський науковий вісник*. 2025. № 2 (34). С. 67–71. URL: https://pnv.in.ua/images/Magazine/2_2025/Davydenko_Romansjkyj.pdf
11. Давиденко Г.В., Саволюк С. Визначення основних суб'єктів у процесі надання соціальних послуг. *Подільський науковий вісник*. 2025. № 2 (34). С. 57–66. URL: https://pnv.in.ua/images/Magazine/2_2025/Davydenko_Savoljuk.pdf
12. Закатнов Д.О. *Професійне самовизначення старшокласників* : методичний посібник. Київ : КНЕУ, 2003. 128 с.
13. Карпенко З.С. *Аксіологічна психологія особистості*. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2009. 512 с.
14. Клим Є.А. *Психологія профорієнтації старшокласників*.Київ : Академія, 1996. 328 с.
15. Козирєва Т.Г. Чинники формування професійного самовизначення сучасних підлітків. *Perspectives of Development of Science and Practice*. Prague, 2021. С. 474–476.
16. Кокун О.М. *Психологія професійного становлення сучасного фахівця* : монографія. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2012. 200 с.
17. Марусинець М.М., Лемішова О.В. Особливості професійного самовизначення підлітків в умовах освітнього середовища школи. *Актуальні проблеми психології*. 2016. № 8. С. 156–163.
18. Мешко Г.М. *Вступ до педагогічної професії*. Київ : Академвидав, 2010. 200 с.
19. Міляєва Р.В., Калюжна І.П. Особливості психологічно-педагогічного супроводу професійного самовизначення старшокласників. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 2 (16). С. 79–84.

20. Орбан-Лембрик Л.Е. *Соціальна психологія* : посібник. Київ : Академвидав, 2003. 448 с.
21. Павлик Н.В. *Профорієнтація: стан і перспективи розвитку*. Київ, 2020.
22. Пилипенко О.І. Соціальна підтримка молоді як чинник їх успішної соціалізації. *Вісник Київського університету імені Бориса Грінченка*. 2017. № 3. С. 112–118.
23. Поліщук В.А. *Теорія і методика підготовки соціальних педагогів в умовах неперервної освіти*. Тернопіль : ТНПУ, 2006. 422 с.
24. Руденко Л.А. Професійне самовизначення молоді: шляхи вирішення проблеми. *Сучасні інформаційні технології…* Львів, 2010. № 24. С. 126–130.
25. Семиченко В.А. *Проблеми мотивації поведінки та діяльності людини*. Київ : Міленіум, 2004. 521 с.
26. Сердюк Л. Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників. *Освіта регіону*. 2011. № 1. С. 277–285.
27. Синякова В.Б. *Професійне самовизначення особистості*. 2014. URL: http://www.kyivobl.man.gov.ua
28. Тітов І.Г. Роль соціального середовища у формуванні ціннісних орієнтацій молоді. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 7 (91). С. 67–76.
29. Уніат С., Комінко С. *Вивчення професійних намірів старшокласників*. Тернопіль : Підручники і посібники, 1997.
30. Хомич Л.О. *Професійна підготовка вчителя початкових класів*. Київ : Магістр, 1998. 200 с.
31. Хромов Н.Ю. *Психогімнастика в тренінгу*.Київ, 2006. 256 с.
32. Шахрай В.М. *Технології соціальної роботи* : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 464 с.
33. Щербакова І.М., Стадник Г.А. *Психодіагностика професійного самовизначення особистості*. Суми, 2012. 324 с.

34. Ямницький В.М. Психологічні умови розвитку системи суб'єктного самоздійснення особистості. *Збірник наукових праць*. 2018. № 8. С. 213–222.
35. Яцула Т.В. *Соціально-педагогічна підтримка старшокласників у виборі майбутньої професії* : автореф. дис. … канд. пед. наук. Київ, 2010. 20 с.
36. Зорт О.О. Психологія. 2003. 336 с.
37. Bandura A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York : W.H. Freeman, 1997. 604 p.
38. Crites J.O. *Career Maturity Inventory*. Monterey : CTB/McGraw-Hill, 1978. 84 p.
39. Frankel V.E. *Man's Search for Meaning*. Boston : Beacon Press, 2006. 165 p.
40. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
41. Hirschi A. Career adaptability development in adolescence: Multiple predictors and effect on sense of power and life satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*. 2009. Vol. 74. P. 145–155.
42. Hodkinson P., Sparkes A.C. Careership: a sociological theory of career decision making. *British Journal of Sociology of Education*. 1997. Vol. 18 (1). P. 29–44.
43. Holland J.L. *Making Vocational Choices: A Theory of Vocational Personalities and Work Environments*. Odessa : Psychological Assessment Resources, 1997.
44. Lent R.W., Brown S.D., Hackett G. *Social Cognitive Career Theory*. *Career Development and Counseling*. 2002.
45. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15 (3). P. 197–215.
46. Savickas M.L. *Career Construction Theory and Practice*. *Career Development Quarterly*. 2005.

47. Schwarzer R., Jerusalem M. *Generalized Self-Efficacy Scale*. *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio*. Windsor : NFER-NELSON, 1995. P. 35–37.
48. Super D.E. *A Life-Span, Life-Space Approach to Career Development*. *Journal of Vocational Behavior*. 1980.
49. Vondracek F.W., Lerner R.M., Schulenberg J.E. *Career Development: A Life-Span Developmental Approach*. Hillsdale : Lawrence Erlbaum, 1986. 270 p.
50. Zimet G.D., Dahlem N.W., Zimet S.G., Farley G.K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*. 1988. Vol. 52 (1). P. 30–41.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала сприйманої соціальної підтримки (MSPSS, Zimet et al.)

Інструкція: Будь ласка, прочитайте кожне твердження і оберіть один із варіантів відповіді, який найбільш відповідає Вашій ситуації: 1 – категорично не згоден; 2 – не згоден; 3 – трохи не згоден; 4 – нейтральна позиція; 5 – трохи згоден; 6 – згоден; 7 – повністю згоден.

1. Є особлива людина, яка є поруч, коли мені потрібна допомога. _____
2. Є особлива людина, з якою я можу ділитися радощами та смутком. _____
3. Моя сім’я дійсно намагається допомогти мені. _____
4. Я отримую від своєї сім’ї необхідну емоційну допомогу і підтримку. _____
5. Є особлива людина, яка є для мене справжнім джерелом розради. _____
6. Мої друзі дійсно намагаються допомогти мені. _____
7. Я можу розраховувати на своїх друзів, коли справи йдуть погано. _____
8. Я можу поговорити зі своєю сім’єю про свої проблеми. _____
9. У мого життя є люди, які діляться зі мною радощами і смутком. _____
10. У моєму житті є людина, яка цікавиться моїми почуттями. _____
11. Моя сім’я готова допомогти мені приймати рішення. _____
12. Я можу поговорити з друзями про свої проблеми. _____

Обробка результатів: підраховується загальний бал та бали за субшкалами (Підтримка від сім’ї – пп. 3, 4, 8, 11; від друзів – пп. 6, 7, 9, 12; від значущих осіб – пп. 1, 2, 5, 10). Вищий бал відповідає вищому рівню сприйманої соціальної підтримки.

Додаток Б

Методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл)

Інструкція: Прочитайте кожне твердження і оберіть ступінь своєї згоди або незгоди з ним за шкалою від -3 до +3: -3 – повністю не згоден; -2 – не згоден; -1 – скоріше не згоден; 0 – важко відповісти; +1 – скоріше згоден; +2 – згоден; +3 – повністю згоден.

Субшкала 1. Емоційна усвідомленість (пп. 1–6): 1. Для мене важко, що мої емоції не мають для мене особливого значення. 2. Якщо мені необхідно, я можу бути спокійним. 3. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати їх тривалий час. 4. Я намагаюся зрозуміти сигнали, які несуть мої емоції. 5. Вважаю, що мої негативні переживання несуть у собі цінність. 6. Я відчуваю труднощі, коли намагаюся зрозуміти свої почуття.

Субшкала 2. Керування своїми емоціями (пп. 7–12): 7. Я легко впораюся зі стресом. 8. Коли необхідно, я можу бути зосередженим. 9. Моє внутрішнє життя мені зрозуміле. 10. Я вмію керувати своїм настроєм. 11. Я помічаю, що на мене мало впливають негативні ситуації. 12. Я можу швидко заспокоїтися, якщо дуже хвилювався.

Обробка: за кожною субшкалою (Емоційна усвідомленість, Керування емоціями, Самомотивація, Емпатія, Розпізнавання емоцій) підраховується сума балів. Загальний показник EI – сума усіх субшкал. Рівні: від -36 до 0 – низький; від 1 до 36 – середній; від 37 до 72 – підвищений; від 73 до 108 – високий.

Додаток В

Зведена таблиця результатів дослідження

Таблиця В.1. Зведені результати діагностики учасників дослідження (n =

№	Рівень EI	Рівень	Самоефективність	Домінуючий проф. інтерес
	середній	середній	середній	гуманітарний
	низький	низький	низький	технічний

Примітка: Наведено репрезентативні рядки (по 1 з кожної групи). Повні дані зберігаються на кафедрі реабілітаційних технологій.