

**Алла Миколаївна Шевенко,**

молодший науковий співробітник
відділу психології праці
Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих
ім. Івана Зязюна НАПН України,
м. Київ, Україна

 <https://orcid.org/0000-0002-6936-0579>

УДК: 331.548: 331.54: 373.5:359.923.2(083.97)

DOI [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2021-3\(82\)-52-60](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2021-3(82)-52-60)

КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА СТВОРЕННЯ ПРОФОРІЄНТАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЯК ЧИННИКА ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

Анотація.

У статті автор пропонує ознайомитися з комплексною навчально-розвивальною програмою цілеспрямованого професійного самовизначення та особистісного зростання. Змістові модулі програми містять інформацію, яка спрямована на сприяння в професійному самовизначенні та особистісному зростанні старшокласників. У процесі опрацювання модулів програми активізується самопізнання здобувачів освіти та відбувається проєктування побудови професійного «Я».

Ключові слова: професійне самовизначення; пасивне професійне самовизначення; формальне професійне самовизначення; цілеспрямоване професійне самовизначення; особистісне зростання.

Проблема професійного самовизначення завжди є актуальною та потребує розв'язання для кожної особистості індивідуально. Життєвий і професійний успіх залежить не від того, яку професію обере людина, а від того, як людина буде вибудовувати професійні відносини з колегами, вести діяльність, реагувати на зовнішні впливи тощо.

На законодавчому рівні існує низка документів, які регламентують профорієнтаційну діяльність практичного психолога в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО): Закон України «Про освіту» від 5 вересня 2017 р. № 2145-VIII (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>), Закон України «Про повну загальну середню освіту» від 16 січня 2020 р. № 463-IX (<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#n2>), Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти (https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/), Концепція Нової української школи (<http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch-2016/konczepczyia.html>), Концепція профільного навчання у старшій школі (https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/37784/), Концепція профорієнтації в НУШ (<https://nus.org.ua/news/kontseptsiya-proforyientatsiyi-v-nush-gromadske-obgovorennya-dokumenta/>).

Робота практичного психолога психологічної служби ЗЗСО організована у відповідності до

листа Інституту модернізації змісту освіти від 27 липня 2020 р. № 22.1/10-1495 «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти на 2020/2021 н. р.», де зазначено, що фахівцям психологічної служби рекомендовано вести факультативні курси, упровадження яких, забезпечує підвищення психологічної культури всіх учасників освітнього процесу. Навчальна діяльність як форма активного співробітництва між психологом і здобувачами освіти спрямована на удосконалення, розвиток та формування підрастаючої особистості. Профорієнтаційна спрямованість факультативу буде сприяти професійному самовизначенню особистості, напрацюванню навиків вибору професії, критичному ставленню до профінформації.

Відповідно до сучасних вимог до здійснення профорієнтаційної роботи на сучасному рівні, ми створили комплексну навчально-розвивальну програму, яка містить два компоненти, це професійне самовизначення та особистісне зростання особистості. Ми відстежили взаємозв'язок між процесом професійного самовизначення й особистісним зростанням, помітили таку тенденцію, що старшокласники, які цілеспрямовано прагнуть вирішити питання професійного майбутнього, в процесі роботи набувають рис особистісно зрілої людини. Вони аналізують причиново-наслідкові зв'язки, беруть відповідальність за



свій вибір, розуміють наслідки власної діяльності, готові до саморозвитку, проявляють активну життєву позицію, звертають увагу на потенційні можливості тощо.

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

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

Цілеспрямоване професійне самовизначення сприяє використанню всіх ресурсів особистості, це усвідомлений підхід до вибору професійного майбутнього, відповідальне ставлення до власної ролі в цьому процесі, активна позиція здобувача освіти щодо професійного самовизначення, цілепокладальний підхід у виборі, що створює передумови для отримання бажаного результату.

Представлена нами комплексна навчально-розвивальна програма «Професійне самовизначення та особистісне зростання старшоклас-

ників» складається з 20 тем, які об'єднанні в 10 змістових модулів. Кожна тема має теоретичну частину, що в компактній формі розкриває суть зазначеного питання. Практичний блок наповнений психологічними методиками для самодіагностики, тренінговими вправами та різними завданнями. Прогностичний блок, який спрямований на перспективу, містить вправи з візуалізації, проектування, моделювання професійного майбутнього особистості.

Опрацювання кожної теми займає приблизно 2 години. За цей час старшокласники набувають навиків самопізнання, відбувається саморозвиток та самовдосконалення особистості, а також цілеспрямоване професійне самовизначення та особистісне зростання старшокласників. Особливої уваги заслуговують сучасні психологічні інструменти саморозвитку особистості, які використовуються в процесі роботи з модулями програми, а саме: визначення цілей у відповідності до SMART-вимог; використання коучингових запитань для активізації внутрішніх ресурсів особистості; SWOT-аналіз власної діяльності тощо. У процесі роботи з модулями комплексної навчально-розвивальної програми «Цілеспрямоване професійне самовизначення та особистісне зростання» у старшокласників напрацьовуються файли до власного профорієнтаційного портфолію.

Кожен процес має певну етапність. Так, проходження всіх етапів забезпечує особистості просування до отримання запланованого результату, сформованості та розвитку різних навиків, компетенцій, досягнення цілей. Комплексна навчально-розвивальна програма сформована таким чином, що забезпечує проходження всіх нижче зазначених етапів професійного самовизначення й особистісного зростання старшокласників, а саме: діагностико-планувального, корекційно-формульовального, аналітико-розвивального та прогностично-моделювального.

Таблиця 1

Комплексна навчально-розвивальна програма створення профорієнтаційного простору цілеспрямованого професійного самовизначення старшокласників як чинника особистісного зростання

<i>Етапи</i>	<i>Завдання</i>
I – діагностико-планувальний	Усвідомлення старшокласниками власної унікальності, виявлення потенційних можливостей у професійному самовизначенні. Забезпечення методиками для діагностики та самодіагностики учнів
II – корекційно-формульовальний	Розробка та апробація занять, що сприяють професійному самовизначенню старшокласників. Складання алгоритму професійного самовизначення
III – аналітико-розвивальний	Аналіз результатів діагностичного обстеження. Оформлення висновків. Надання рекомендацій
IV – прогностично-моделювальний	Розробка стратегії входження у професію. Моделювання професійного шляху. Проектування подальшого кар'єрного зростання

Мета нашої програми полягає у створенні комплексного профорієнтаційного простору для цілеспрямованого самовизначення та особистісного зростання старшокласників.



Завдання програми полягає в тому, щоб не розглядати з усіма учнями однакові професії, а працювати індивідуально, аналізувати лише ті професії, до яких є інтерес, схильності, здібності. Краще витратити час на вдосконалення сильних сторін, ніж боротися з собою, втрачати сили на те, що потребує докладання надзусиль і не буде на фоні однолітків у цій справі виглядати перевагою. Таким чином, комплексна навчально-розвивальна програма містить теми та завдання, опрацювання яких буде сприяти професійному самовизначенню старшокласників, формуванню в них ключових життєвих компетенцій і соціальних навиків. Модулі запропонованої програми розраховані на самостійну та групову роботу з самопізнання, самодіагностики, що буде заохочувати старшокласників до саморозвитку, розкриття власних потенціалів, подальшого зростання в особистісному плані.

Змістовий модуль 1. Унікальність кожної особистості (4 год)

Тема 1. Людина – найвища цінність (2 год)

Тема 2. Зовнішність – візитівка людини (2 год)

Опрацювання змісту першого модуля буде сприяти усвідомленню власної унікальності через пошук потенційно сильних сторін особистості. Розглянемо техніку самопідтримки: пригадування власних досягнень, перемог, успіхів у певних видах діяльності. Проведемо міні-презентації есе щодо представлення унікальності, переваг і сильних сторін старшокласників.

Розглянемо з чого починається знайомство: резюме, зовнішній вигляд, стиль спілкування, поведінкові моделі тощо. Програвання ситуації «Зустріч з роботодавцем». Опрацюємо подолання психологічних бар'єрів. Виконаємо вправу «Риси, які заважають досягнути успіху». Проведемо моделювання ідеального «Я»-образу та порівняємо його з «Я»-реальним.

Самодіагностика:

1. Методика А. Белова «Формула темпераменту». Методика дає змогу з'ясувати відсотковий розподіл рис різних типів темпераменту та визначити домінуючий тип.

2. Особистісний опитувальник Ганса Айзенка (EPI). Опитувальник надає можливість визначити тип темпераменту з урахуванням інтроверсії, екстраверсії особистості та виявлення рівня нейротизму.

3. Характерологічний тест Г. Шмішека, К. Леонгарда. Тест-опитувальник спрямований на виявлення акцентуацій характеру підлітків.

4. Методика дослідження самооцінки особистості С. Будассі. Методика дозволяє проводити кількісне дослідження самооцінки та визначає «Я»-реальне особистості.

Практичний блок:

1. Психологічні вправи: «Часові кола», мета: побачити зв'язок минулого, теперішнього і май-

бутнього в життєдіяльності людини, проаналізувати вплив минулого на сьогодення та зрозуміти, що майбутнє починається сьогодні; «Мої переваги та сильні сторони/риси/якості», мета: виявити власні сильні сторони на які варто спиратися особистості; «Хваліть мене, хваліть», мета: навчитися правилам самопідтримки та самопідхвалення.

2. Написання есе «Я унікальна та неповторна особистість». Мета: навчитися чітко представляти себе та свою унікальність у невеликому текстовому форматі та набути навичок самопрезентації.

3. Пригадування ситуацій успіху їх аналіз. Міні-презентація власних сильних сторін і переваг.

4. Проба: Заповнення анкет для співбесіди з роботодавцем. Мета: ознайомлення із загальними правилами заповнення резюме та SW.

5. Перегляд відео-роликів «Зустріч з роботодавцем» та самостійне програвання подібних ситуацій. Мета: створення умов та атмосфери, подібних до реальної зустрічі з потенційним роботодавцем.

Прогностичний блок:

Моделювання ідеального «Я»-образу та порівняння його з «Я»-реальним.

Очікувані результати: виявлення та розуміння власних сильних сторін; уміння ефективно використовувати домінуючі риси темпераменту; оволодіння технікою самопідтримки; психологічна готовність до співбесіди з роботодавцем; ознайомлення з головними правилами складання резюме; розуміння значення першого враження; знання переваг конструктивних способів взаємодії та недоліків деструктивних способів; профілактика стереотипних форм поведінки; навички ефективної самопрезентації; усвідомлення своєї унікальності та неповторності.

Змістовий модуль 2. Шляхи ефективної діяльності (4 год)

Тема 3. Алгоритм професійного самовизначення (1 год)

Тема 4. Професійно важливі якості та цінності (3 год)

У другому модулі ми будемо розглядати можливі варіанти використання формули вибору професії. Обговорювати ключові помилки, яких припускаються старшокласники під час вибору професії, а також спрофілакуємо та попередимо деструктивні кроки щодо вибору професійного майбутнього.

Розглянемо професійно важливі якості та цінності особистості. Проведемо пошук привабливого виду діяльності для себе через виявлення цінностей, інтересів, задатків та здібностей. Виконаємо психологічну вправу «Діяльність, яка мені подобається». Розглянемо приклади зовнішньої та внутрішньої мотивації. Визначимо психологічний мотиваційний інструмент «3'істи слона частинами».



Самодіагностика:

1. Анкета «Мої міркування щодо професійно-го майбутнього».

2. Методика І. Соломіна «Сфера професійних уподобань учнів». За допомогою методики визначаються схильності особистості до різних сфер професійної діяльності.

3. Методика Мілтона Рокича «Ціннісні орієнтації». Методика дає змогу визначити спрямованість особистості та визначити її ставлення до оточуючого світу, до інших людей, до себе.

4. Орієнтаційно-діагностична анкета інтересів ОДАНІ-2 С. Я. Карпіловської, Б. О. Федоришина. Методика використовується для діагностики професійної спрямованості старшокласників.

5. Тест професійної спрямованості особистості Дж. Голланда на визначення професійного типу особистості.

Практичний блок:

1. Розробка покрокового алгоритму професійного самовизначення старшокласників. *Мета:* засвоєння й опрацювання загальних правил вибору професії.

2. Робота з використанням формули вибору професії (хочу–можу–треба). *Мета:* ознайомлення з різними варіантами формули та вибір оптимального варіанта для себе.

3. Визначення професійно важливих цінностей особистості, що співвідносяться із цінностями особистісного росту. *Мета:* проаналізувати сучасні професійні цінності та порівняти їх з цінностями особистісного зростання.

4. Психологічна вправа «Діяльність, яка мені подобається». *Мета:* пригадати діяльність, яка подобалася в ранньому віці, обговорити її привабливі сторони.

5. Опрацювання мотиваційного інструменту «З'їсти слона частинами». *Мета:* формування навичок внутрішньої мотивації долати велику задачу, розділивши її на менші завдання.

Прогностичний блок:

Створення плану самореалізації власних можливостей та візуалізації-колажу його досягнення. *Мета:* набуття навичок формування «Я»-професійного.

Очікувані результати: уміння самостійно вибудовувати алгоритм професійного самовизначення; ознайомлення з варіантами використання формули вибору професії; визначення та співвіднесення професійно важливих цінностей з цінностями особистісного зростання; орієнтація на внутрішню мотивацію та її активізація; побудова плану самореалізації.

Змістовий модуль 3. Проектування професійного майбутнього (4 год)

Тема 5. Постановка SMART-цілей та планування діяльності (2 год)

Тема 6. Кар'єрна орієнтація (кар'єрний коучинг) (2 год)

Третій модуль присвячено допомозі старшокласникам щодо визначення близьких і далеких цілей, правилам формування SMART-цілей, а також ознайомленню з кроками досягнення результату: 1) виникнення ідеї; 2) розробка плану; 3) подолання труднощів; 4) потреба в передачі досвіду іншому.

У практичному блоці відбудеться опрацювання алгоритму досягнення мети. Ознайомлення з правилами досягнення результатів. Планування, моделювання майбутньої кар'єри. Розгляд та опрацювання ключових компетенцій майбутнього.

Самодіагностика:

1. Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) Дж. Крамбо та Л. Махоліка. За допомогою тесту досліджується уявлення старшокласників про майбутнє життя за такими характеристиками, як наявність або відсутність цілей у майбутньому, осмисленість життєвої перспективи, інтерес до життя, задоволеність життям, уявлення про себе як про активну та сильну особистість, яка самостійно приймає рішення та контролює своє життя.

2. Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю. З. Гільбуха. Тест виявляє п'ять аспектів, що складають особистісну зрілість: мотивація досягнень, ставлення до власного «Я», почуття обов'язку, життєва установка, здатність до психологічної близькості з іншою людиною.

3. Методика «Якоря кар'єри» Е. Шейна. Методика діагностує ціннісні орієнтації в кар'єрі особистості.

4. Опитувальник А. А. Реана «Мотивація успіху та страх невдачі». Методика виявляє провідну мотивацію особистості на досягнення, чи на уникнення невдачі.

Практичний блок:

1. Психологічна вправа «П'ять правил успішної постановки цілей». *Мета:* навчити учнів правилам постановки цілей.

2. Психологічна гра: Визначення близьких та далеких цілей. *Мета:* навчити учнів відрізняти близькі та далекі цілі, формулювати їх у SMART-форматі.

3. Спроба побудови далекої та недалекої перспективи. *Мета:* набуття досвіду планувальної діяльності.

4. Психологічна вправа «Біг на місці». *Мета:* зрозуміти, що для того, щоб відбувалися якісні та кількісні зміни потрібно не лише мріяти, але і діяти.

5. Аналіз ситуацій: «Занурення у себе: вичленили риси, що заважають досягти успіху (лінь, марнування часу, неохайність у виконанні справ, байдужість до праці тощо) та обговорити, яким чином вони впливають (стримують, перешкоджають, знесилюють тощо) розвиток особистості».

Прогностичний блок:

Психологічна вправа «Образ майбутнього». *Мета:* проектування образу майбутнього.



Очікувані результати: уміння самостійно планувати діяльність та ставити SMART-цілі; створення моделі професійного майбутнього; уміння розробляти стратегічні плани щодо майбутніх досягнень (стратегічне планування); ознайомлення з навичками 2025 р.; усвідомлення того, як їх можна напрацьовувати під час навчання в школі.

Змістовий модуль 4. Саморозвиток молодої людини (4 год)

Тема 7. Саморозвиток – інструмент самоактуалізації (2 год)

Тема 8. Портрет самоактуалізованої особистості (2 год)

У четвертому модулі ми розглянемо саморозвиток, самовдосконалення як інструменти самоактуалізації особистості. Самоактуалізація – вершина піраміди потреб. Ознайомимося з прикладами самоактуалізованих особистостей.

У практичному блоці модуля створимо власну піраміду потреб. Опрацюємо шляхи (кроки) до самоактуалізації молодої людини (за А. Маслоу).

Самодіагностика:

1. Модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ (автор – О. Лазукін в адаптації Н. Каліної).

2. Тест «Готовність до саморозвитку» В. Павлова. Тест виявляє готовність знати себе та бажання самовдосконалюватися.

3. Діагностика готовності до саморозвитку (автор – А. Прихожан). За допомогою методики можна продіагностувати в кількісних показниках готовність до саморозвитку та самовдосконалення за п'ятьма рівнями.

Практичний блок:

1. Вісім шляхів самоактуалізації за А. Маслоу. **Мета:** ознайомлення з кроками самоактуалізації.

2. Психологічна вправа «Побудова власної піраміди потреб». **Мета:** дослідити актуальні потреби старшокласників та провести їх якісний аналіз.

Прогностичний блок:

Побудова психологічного портрету самоактуалізованої особистості. **Мета:** створення зразка (моделі) для наслідування в плані самоактуалізації у професійному та особистісному плані.

Очікувані результати: ознайомлення учнів з теорією А. Маслоу та опрацювання піраміди потреб: дає поштовх до усвідомлення необхідності пошуку шляхів до розкриття власного потенціалу; залучення до саморозвитку та пошуку можливостей у майбутньому до самореалізації; самостійний аналіз наповнення кожної сходинки піраміди потреб і розуміння їх значення для самоактуалізації; використання механізму переходу на новий щабель розвитку особистості до сходинки самоактуалізації; усвідомлення важливості залучення скритих резервів особистості

старшокласника для покращення якості життя та наповнення його сенсом; усвідомлення того, що самоактуалізована людина перебуває на вищому щаблі розвитку своїх особистісних ресурсів, людяності, поваги до інших, толерантності, прийняття думки іншого, здатності до розвитку та саморозвитку, до особистісного зростання.

Змістовий модуль 5. Відповідальність та лідерство (4 год)

Тема 9. З чого починається лідерство (2 год)

Тема 10. Лідерство в житті та роботі (2 год)

П'ятий модуль присвячено темі відповідальності та лідерства в житті, навчанні, позашкільній діяльності тощо. Розглядаються такі питання: «Що для мене означає відповідальність? Які якості відповідальної людини (лідера). Чи важливо бути відповідальним?»

Важливим аспектом людського життя є лідерство, тому потрібно знати, за яких умов відбувається формування лідера. Які труднощі доводиться переживати лідеру, який несе відповідальність за організацію справи, за інших людей, що є в команді лідера. Розглянемо такий феномен як лідер власного життя. Дізнаємося чим відрізняється лідер від народження від лідера за виникнення необхідності (приклади з історичної довідки). Спробуємо відповісти на такі запитання: «Які у мене є лідерські якості? Як їх активізувати? У якій сфері життя відкриваються мої лідерські задатки?»

Самодіагностика:

1. Опитувальник професійної готовності (ОПГ) Л. Кабардової. Опитувальник допомагає виявити, до якої сфери професійної діяльності схильна людина: робота з людьми, робота з технікою, робота з інформацією, робота з тваринним і рослинним світом, творча робота. Вибір робиться з урахуванням наявності умінь, емоційного ставлення до певної діяльності та оцінки власних побажань щодо виконання певної діяльності.

2. Низка методик на виявлення лідерських задатків та якостей: «Лідер чи підлеглий», «Який Ви керівник», «Визначення лідерського потенціалу», тест «Лідер», тест «Я – лідер».

3. Методика Дж. Роттера «Рівень суб'єктивного контролю» РСК. Зазначена методика дає старшокласникам змогу з'ясувати реальний рівень власного контролю над ситуаціями, що виникають та порівняти його з уявним.

Практичний блок:

1. Інтерактивна вправа: «Визначення зон власної відповідальності». **Мета:** спонукати старшокласників до визначення у відсотковому співвідношенні власної відповідальності за певні життєві позиції.

2. Порівняльний аналіз переліку власних особистісних якостей з якостями лідера. **Мета:** допомогти учням з'ясувати, які лідерські якості в них наявні.



3. Побудова моделі лідера майбутнього за зразком «Leadership 2050». *Мета:* ознайомлення з якостями лідера майбутнього та розуміння того, як старшокласникам розвивати зазначені якості у сьогоденні.

4. Психологічна вправа «Пригадування у себе наявності ознаки лідерства у ранньому віці». *Мета:* дослідити, які лідерські якості спостерігались у Вас у ранньому віці.

5. Психологічна вправа «Розширення стосунків». *Мета:* розширення власного ставлення до різних людей і речей.

6. Написання міні-твору (не більше десяти речень) про власні лідерські задатки. Самопрезентація есе.

Очікувані результати: усвідомлення того, що успіх починається з відповідальності; відповідальність – риса зрілої особистості; лідерство – це не егоцентризм; відповідальність цілеспрямовано виховується та напрацьовується.

Змістовий модуль 6. Партнерство та соціальні навички (soft skills) (4 год)

Тема 11. Вміння працювати в команді (2 год)

Тема 12. Синергія партнерської взаємодії (2 год)

Шостий модуль присвячено стилям взаємодії: ефективним і деструктивним. У цьому контексті будуть представлені переваги індивідуальної роботи та роботи в команді. Торкнемося теми ускладнень спілкування (замкнутість, тривожність, недовіра до інших тощо).

У практичному блоці модуля розглянемо риси, які заважають вибудовувати ефективні відносини (зздрість, прискіпливість тощо). Вміння розуміти іншого (толерантність), прийняття іншого. Емпатія. Психологічна сумісність у праці.

Самодіагностика:

1. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. Методика передбачає діагностику особистості за факторами: адаптивність, дезадаптивність; прийняття себе, неприйняття себе; прийняття інших, неприйняття інших; емоційний комфорт, емоційний дискомфорт; внутрішній контроль, зовнішній контроль; домінування, підлеглість; уникнення проблем.

2. Методика оцінки «Комунікативних та організаторських здібностей» (КОС-2) В. Синявського і Б. Федоришина. Методика спрямована на виявлення комунікативних та організаторських здібностей особистості.

3. Методика «Діагностика рівня емпатійних здібностей» В. Бойко. Методика виявляє рівень емпатії – здатність особистості співпереживати проблемам інших людей.

4. Багатофакторний опитувальник особистості Р. Кеттела універсальний, практичний, дає багатогранну інформацію про індивідуальність. Фактори, за якими досліджується особистість: замкнутість – товариськість; інтелект; підпоряд-

кованість – домінантність; стриманість – експресивність; схильність почуттям – висока нормативність поведінки; нерішучість – сміливість; жорстокість – чутливість; практичність – розвинена уява; прямолінійність – дипломатичність; впевненість в собі – тривожність; конформізм – нонконформізм; низький самоконтроль – високий самоконтроль; розслабленість – напруженість.

Практичний блок:

1. Аналіз вирішення конкретних конфліктних ситуацій у відповідності до сітки Томаса–Кілмена. *Мета:* опрацювання різних варіантів вирішення конфліктної ситуації.

2. Робота в малих групах. Порівняльний аналіз індивідуального стилю діяльності з діяльністю у колективі. *Мета:* виявлення переваг роботи у колективі та індивідуально.

3. Опрацювання головних рис командної роботи. *Мета:* закріплення досвіду командної роботи.

4. Гра-нарратив «Використання різних стилів спілкування» за класифікацією К. Левіна. *Мета:* ознайомлення зі стилями спілкування: авторитарний, ліберальний, демократичний.

5. Психологічна вправа «Маніпулятивні тактики та гра в одні ворота». *Мета:* профілактика маніпулятивних тактик взаємодії.

6. Психологічна вправа «Правила побудови партнерських стосунків» (синергетичний підхід). *Мета:* ознайомлення з правилом синергії: один плюс один – дорівнює три.

Очікувані результати: опрацювали стилі взаємодії у групі; визначили найбільш ефективний стиль спілкування; розробили правила спілкування в групі; визначили бар'єри спілкування, чим вони викликаються; зазначили особистісні риси, які стають на заваді побудови ефективних стосунків; опрацювали психологічні вправи.

Змістовий модуль 7. Акценти творчості у праці (4 год)

Тема 13. Творчий потенціал людини (2 год)

Тема 14. Індивідуальність – бренд у майбутньому (2 год)

Сьомий модуль присвячено розвитку готовності використовувати творчий потенціал у власній життєдіяльності; створенню індивідуального бачення предметів, подій, ситуацій; здатності представляти власні (авторські) розробки, проекти тощо.

Самодіагностика:

1. Проективна методика «Психогіометричний тест» С. Деллінгера. Психогіометрія, це унікальна система аналізу особистості, що дає змогу миттєво визначити тип особистості, надати характеристику особистісних якостей та особливостей власної поведінки та сценарій поведінки інших людей в типових ситуаціях.

2. Діагностична експрес-методика «Художник чи мислитель». Діагностика лівопівкульного (логічного) або правопівкульного (художнього) типу особистості.

**Практичний блок:**

1. Психологічна вправа-опис «Я і моя творча діяльність». Мета: пригадати свої відчуття в період заняття творчістю (цікавість, піднесення, милування, розслаблення, напруження тощо).

2. Психологічна вправа «У яких видах діяльності я проявляю творчість». Мета: виявити максимальну кількість видів діяльності, де старшокласники можуть проявити власні творчі здібності.

3. Психологічна вправа «Мій герб (бренд)». Мета: усвідомлення цінності власної діяльності.

Очікувані результати: розвиток у старшокласників цінностей самовираження, творчопошукової діяльності, самореалізації власної ідеї; визнання цінності творчої праці; повага до власних ідеї, готовність разом обговорювати придумане з метою впровадження в повсякденне життя.

Змістовий модуль 8. Досвід набувається в діяльності (4 год)

Тема 15. Цінність досвіду у практиці професійного самовизначення та особистісного зростання (2 год)

Тема 16. SWOT-аналіз як інструмент планування та аналізу власної діяльності (2 год)

Восьмий модуль присвячено пошуку способів ефективного використання власного досвіду на прикладі успішних людей. Аналіз шляхів власних досягнень та досягнень близького оточення. Розглядається значення рефлексії та саморефлексії для успішної професійної діяльності особистості.

У практичному блоці модуля широко використовується порівняння, співвіднесення та виявлення причинно-наслідкових зв'язків. SWOT-аналіз як інструмент планування й аналізу власної діяльності (саморефлексія власної діяльності).

Практичний блок:

1. Психологічна вправа «Можливість повторення ситуації». Мета: відтворення інших варіантів вирішення певної ситуації.

2. Психологічна вправа «Друге життя». Мета: аналіз відповідності між реальним життям та тим, яке було озвучено як друге.

3. Психологічна вправа (порівняння) «Як я бачу себе, як мене бачать інші (однокласники, вчителі, батьки, друзі)». Мета: набуття рефлексивних і саморефлексивних компетенцій.

4. Психологічна вправа (виявлення) «Причина та наслідок», «Плюси та мінуси поведінки» (аналіз). Мета: виявлення та аналіз причинно-наслідкових зв'язків.

5. Психологічна вправа «Таблетка від ...». Мета: збагачення досвіду щодо виходу з різних ситуацій на прикладі інших учасників психологічної вправи.

6. Психологічна вправа «У третій особі». Мета: проаналізувати, як легше говорити про себе: від «Я»-позиції, чи від третьої особи.

7. Робота з психологічним інструментом: SWOT-аналіз вибору професії та майбутньої діяльності. Мета: опрацювання всіх можливостей та утруднень як внутрішніх, так і зовнішніх, за допомогою SWOT-аналізу.

Очікувані результати: напрацювання уміння ефективно використовувати власний досвід і досвід успішних людей; визначення тенденції до активної життєвої позиції; навички використання SWOT-аналізу; розвиток рефлексії та само-рефлексії.

Змістовий модуль 9. Вміння керувати собою (4 год)

Тема 17. Емоційний інтелект та його складові (2 год)

Тема 18. Характеристика емоційно позитивної особистості (2 год)

Дев'ятий модуль спрямовано на розгляд інструментів, які допомагають керувати собою.

У практичному блоці модуля опрацюємо ситуації, які порушують стан рівноваги, прослідкуємо за механізмами виникнення роздратування (події, люди, токсичні ситуації, самонавіювання тощо). Обговоримо важливість прийняття рішень у стані психологічної рівноваги. Опрацюємо правила профілактики негативних (токсичних) думок.

Самодіагностика:

1. Тест «Самооцінка психічних станів» (СПС) Г. Айзенка. Тест дає змогу визначити неадаптивні властивості особистості: тривожність, фрустраваність, агресивність, ригідність.

2. Методика «Самооцінка стійкості до стресу». Методика виявляє рівень стресостійкості особистості.

3. Тест на оптимізм/песимізм. Тест розроблено засновником позитивної психології М. Селігманом. Оптимізм визначається як стиль мислення, коли людина невдачі розглядає як життєві випадковості, а гарні події життя – як природні закономірності.

Практичний блок:

1. Психологічна вправа «Мій емоційний стан». Мета: визначення переважаючих емоційних станів у різних ситуаціях у школі, вдома, на секції.

2. Практика постановки запитань, які потребують розгорнутих відповідей. Мета: набуття досвіду ведення конструктивного діалогу.

3. Опрацювання правил позитивного мислення. Мета: ознайомлення з правилами та використання їх у повсякденному житті і роботі.

4. Використання афірмацій, приклади ефективних афірмацій. Мета: напрацювання звички самопідтримки та самомотивації.

Очікувані результати: здатність відслідковувати власні емоції та емоції інших людей; уміння розпізнавати людей з позитивним та негативним



мисленням; уміння бачити власні сильні сторони та сильні сторони інших; розуміння значення авансування успіху; практика (культура) використання мотивуючих слоганів, афірмацій.

Змістовий модуль 10. Я – зріла особистість (4 год)

Тема 19. Характеристика зрілої особистості (2 год)

Тема 20. Самопрезентація профорієнтаційного портфоліо (2 год)

Десятий модуль (підсумковий) присвячено розгляду феномену «особистісне зростання» та характеристиці зрілої особистості, що демонструє такі якості: цілеспрямованість, динамічність, автономність, цілісність, конструктивність, індивідуальність, орієнтацію на внутрішній локус контролю.

У практичному блоці модуля будуть проаналізовані результати щодо готовності працювати над собою надалі. Сформуємо портрет зрілої особистості. Презентуємо підготовлені профорієнтаційні портфоліо.

Практичний блок:

1. Повторний порівняльний аналіз наявності рис «Я»-реального та «Я»-ідеального.

2. Опрацювання інтраперсональних та інтерперсональних критеріїв особистісного зростання на прикладі порівняльної таблиці.

3. Самопрезентація з використанням матеріалів профорієнтаційного портфоліо.

Очікувані результати: прагнення до особистісного зростання; напрацювання навичок самопрезентації.

Отже, використання комплексної програми для старшокласників передбачає: розширення та поглиблення знань учнів про вимоги ринку праці; набуття нової інформації щодо професійно важливих цінностей особистості; пошук та розробку нових стратегій поведінки у розв'язанні проблеми професійного самовизначення; вироблення навичок відповідального ставлення до власного майбутнього.

Використані літературні джерела

1. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності: наук. Видання / І. Д. Бех. – Київ : Либідь, 2006. – 272 с.

2. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка / І. С. Булах. – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. – 340 с.

3. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти. – URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/.

4. Про освіту : Закон України від 5 вересня 2017 р. № 2145-VIII. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>.

5. Про повну загальну середню освіту : Закон України від 16 січня 2020 р. № 463-IX. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#n2>.

6. Концепція Нової української школи. – URL: <http://osvita.ua/school/reform/54276/>.

7. Концепція профільного навчання у старшій школі. – URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/37784/.

8. Концепція профорієнтації в НУШ. – URL: <https://nus.org.ua/news/kontseptsiya-proforyientatsiyi-v-nush-gromadske-obgovorennya-dokumenta/>.

9. Шевенко А. М. Актуалізація професійно-ціннісних орієнтацій підлітків як метод їх соціокультурного зростання / А. М. Шевенко // Удосконалення виховного процесу в закладах освіти як основа соціокультурного зростання дітей та молоді: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Біла Церква, 29 трав. 2020 р.) / за ред. Л. В. Канішевської, К. В. Плівачук. – Біла Церква : КНЗ КОП «КОІПО-ПК», 2020. – С. 195–198.

10. Шевенко А. М. Роль шкільної психолого-педагогічної служби у профорієнтаційній роботі з обдарованими дітьми / А. М. Шевенко // Формування компетентностей обдарованої особистості в системі освіти: матеріали науково-практичної конференції (Севастополь, 6–7 лип. 2012 р.): у 2 кн. – Кн. 1. – Київ : Інститут обдарованої дитини, 2012. – С. 225–231.

11. Шевенко А. М. Соціально-психологічний супровід професійного самовизначення учнів / А. М. Шевенко // Практичний психолог: школа. – 2013. – № 11. – С. 30–37.

12. Шевенко А. М. Шляхи ефективної взаємодії практичного психолога і соціального педагога / А. М. Шевенко, Н. В. Четверікова // Практичний психолог: школа. – 2014. – № 3. – С. 13–16.

13. Шевенко А. М. Використання психодіагностичного інструментарію у профорієнтаційній роботі зі старшокласниками / А. М. Шевенко // Професійна орієнтація: теорія і практика: наук.-метод. посіб. [для пед. працівників] / За ред. О. В. Мельника. – Івано-Франківськ : НАІП. 2015. – С. 91–99.

References

1. Bekh, I. D. (2006). *Vykhovannia osobystosti: Skhodzhennia do dukhovnosti [Education of personality: Ascent to spirituality]*. Kyiv, 272 p. [in Ukrainian].

2. Bulakh, I. S. (2003). *Psykhohohiia osobystisnoho zrostantia pidlitka [Psychology of adolescent personal growth]*. Kyiv, 320 p. [in Ukrainian].

3. *Derzhavnyi standart bazovoi i povnoi zahalnoi serednoi osvity [State standard of basic and complete general secondary education]*. Retrieved from: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/. [in Ukrainian].

4. *Pro osvitu: Zakon Ukrainy vid 5 veresnia 2017 r. № 2145-VIII [Law of Ukraine “On Education”]*. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>. [in Ukrainian].

5. *Pro povnu zahalnu seredniu osvitu: Zakon Ukrainy vid 16 sichnia 2020 r. № 463-IX [Law of Ukraine “On complete general secondary education”]*. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#n2>. [in Ukrainian].



6. *Kontseptsiiia Novoi ukrainskoi shkoly [The concept of "New Ukrainian School"]*. Retrieved from: <http://osvita.ua/school/reform/54276/>. [in Ukrainian].

7. *Kontseptsiiia profilnoho navchannia u starshii shkoli [The concept of specialized education in high school]*. Retrieved from: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/37784/. [in Ukrainian].

8. *Kontseptsiiia proforiientatsii v NUSh [The concept of career guidance in NUS]*. Retrieved from: <https://nus.org.ua/news/kontseptsiiya-proforiyentatsiyi-v-nush-gromadske-obgovorennia-dokumenta/>. [in Ukrainian].

9. Shevenko, A. N. (2020). Aktualizatsiia profesiinotsinnisnykh oriientatsii pidlitkiv yak metod yikh sotsiokulturnoho zrostannia [Actualization of professional and value orientations of adolescents as a method of their socio-cultural growth]. *Udoskonalennia vykhovnoho protsesu v zakladakh osvity yak osnova sotsiokulturnoho zrostannia ditei ta molodi – Improving the educational process in educational institutions as the basis of socio-cultural growth of children and youth*. All-Ukrainian Science and Practice Conference (Bila Tserkva, May 29, 2020). P. 195–198. [in Ukrainian].

10. Shevenko, A. N. (2012). Rol shkilnoi psykholohopedahohichnoi sluzhby u proforiientatsiinii roboti z obdarovanyimi ditmy [The role of school psychological and pedagogical service in career guidance work with gifted children]. *Formuvannia kompetentnosti obdarovanoi osobystosti v systemi osvity – Formation of competencies of gifted personality in the education system*. Scientific-Practical Conference (Sevastopol, July 6–7, 2012). P. 225–231. [in Ukrainian].

11. Shevenko, A. N. (2013). Sotsialno-psykholohichni suprovod profesiinoho samovyznachennia uchniv [Sociopsychological support of professional self-determination of students]. *Praktychnyi psykholoh: shkola – Practical psychologist: school*. P. 30–37. [in Ukrainian].

12. Shevenko, A. N., & Chetverikova, N. V. (2014). Shliakhy efektyvnoi vzaiemodii praktychnoho psykholoha i sotsialnoho pedahoha [Ways of effective interaction between a practical psychologist and a social educator]. *Praktychnyi psykholoh: shkola – Practical psychologist: school*. P. 13–16. [in Ukrainian].

13. Shevenko, A. N. (2015). Vykorystannia psykholohichnykh instrumentarii u proforiientatsiinii roboti zi starshoklasnykamy [The use

of psychodiagnostic tools in career guidance work with high school students]. *Profesiina oriientatsiia: teoriia i praktyka – Professional orientation: theory and practice*. P. 91–99. [in Ukrainian].

Shevenko Alla, Junior Researcher of the Department of Labor Psychology of the Institute of Ivan Ziazun Institute of Pedagogical and Adult Education of NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine

A COMPREHENSIVE PROGRAM FOR CREATING A VOCATIONAL GUIDANCE SPACE FOR PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION OF HIGH SCHOOL STUDENTS AS A FACTOR OF PERSONAL GROWTH

Summary.

In the article, the author proposes to get acquainted with a comprehensive educational and developmental program of targeted professional self-determination and personal growth. The content of the program modules is filled with information that is focused on support in professional self-determination and personal growth of high school students. In the process of working out the modules of the program, self-knowledge of applicants for education is activated and the design of the construction of a professional "I" takes place.

Guided by modern requirements for the implementation of career guidance work at the modern level, we have created a comprehensive training and development program, which includes two components, professional self-determination and personal growth. We have traced the relationship between the process of professional self-determination and personal growth, we have noticed a tendency that high school students who purposefully seek to address the issue of professional future in the process of work acquire the features of a personally mature person. They analyze cause-and-effect relationships, take responsibility for their choices, understand the consequences of their activities, are ready for self-development, take an active position in life, pay attention to potential opportunities, and so on.

Key words: professional self-determination; passive professional self-determination; formal professional self-determination; purposeful professional self-determination; personal growth.

Стаття надійшла 1 вересня 2021 року