

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

Зв'язок рівня тривожності та професійного самовизначення підлітків

Кваліфікаційна робота

Спеціальність 053-Психологія

ОПП "Психологія"

здобувача освіти 4 курсу,

денної форми навчання

ОС "Бакалавр"

Вадима Пахомова

Науковий керівник: кандидат

психологічних наук доцент кафедри

загальної психології

Лариса Терлецька

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №_

Протокол № від року

Завідувачка кафедри загальної психології

Ганна ЮРЧИНСЬКА

Київ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ТА ТРИВОЖНОСТІ	7
1.1. Психологічна суть і структура процесу професійного самовизначення.....	7
1.2. Особливості професійного самовизначення в підлітковому віці	15
1.3. Поняття тривожності: класифікація, фактори, прояви	22
1.4. Зв'язок тривожності з професійним самовизначенням	31
Висновки до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	39
2.1. Обґрунтування вибору методів дослідження.....	39
2.2. Характеристика вибірки.....	42
2.3. Психодіагностичні методики та процедура дослідження.....	44
2.4. Етичні аспекти проведення дослідження.....	48
Висновки до розділу 2.....	50
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	52
4.1. Результати описової статистики та загальна характеристика емпіричних даних	52
4.2. Результати кореляційного аналізу взаємозв'язку тривожності та професійного самовизначення.....	56

4.3. Групове порівняння за рівнем тривожності та його вплив на професійне самовизначення підлітків	59
4.4. Узагальнення результатів та їх інтерпретація.....	61
Висновки до розділу 3.....	63
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69
ДОДАТКИ.....	77

ВСТУП

У період глобальних соціальних змін, економічної нестабільності, воєнного стану та інформаційного тиску підлітки стикаються з серйозними викликами при визначенні своєї професійної траєкторії. Вибір майбутньої професії ускладнюється не лише відсутністю впевненості у завтрашньому дні, а й високим рівнем тривожності, який є характерним для сучасного юнацтва. У психології професійне самовизначення розглядається як складний особистісний процес, що залежить від мотиваційних, когнітивних, емоційних та соціальних чинників. Особливу роль у цьому процесі відіграє емоційна сфера, зокрема — рівень тривожності, який може як сприяти мобілізації ресурсів особистості, так і блокувати прийняття важливих рішень. Незважаючи на наявність великої кількості теоретичних та емпіричних праць з проблеми тривожності і професійного самовизначення окремо, питання про їх взаємозв'язок, особливо у підлітковому віці, залишається недостатньо висвітленим. Це визначає необхідність проведення цілісного дослідження, спрямованого на вивчення впливу рівня тривожності на процес професійного самовизначення підлітків.

Психологічна наука активно досліджує питання як тривожності, так і професійного самовизначення. Проте недостатньо вивченим залишається питання взаємозв'язку цих явищ, особливо в підлітковому віці. Вивчення впливу тривожності на процес професійного самовизначення дозволяє не лише поглибити наукове розуміння цієї проблеми, але й розробити ефективні психопрофілактичні та корекційні заходи, спрямовані на полегшення процесу самовизначення у підлітків.

Об'єкт дослідження — професійне самовизначення особистості. **Предмет**

дослідження — зв'язок рівня тривожності та професійного самовизначення підлітків.

Мета дослідження — виявити зв'язок між рівнем тривожності та професійним самовизначенням підлітків.

Гіпотеза дослідження — високий рівень тривожності негативно впливає на процес професійного самовизначення підлітків.

Завдання дослідження: Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення професійного самовизначення та тривожності.

- Виявити особливості професійного самовизначення старших підлітків.
- Визначити зв'язок рівня тривожності та професійного самовизначення підлітків.
- З'ясувати наявність зв'язку типів професійних інтересів з рівнем тривожності або професійною готовністю.
- Виявити відмінності у рівні професійної готовності між групами підлітків з різним рівнем особистісної тривожності.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз наукової літератури, узагальнення); емпіричні (методика «Опитувальник професійної готовності» Л.М.

Карамушки, шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI) за О.В. Кохановською, диференційно-діагностичний опитувальник професійних типів (SDS Голланда); математико-статистичні методи (кореляційний аналіз методом коефіцієнта кореляції Пірсона, дисперсійний аналіз (ANOVA).

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні уявлень про зв'язок між тривожністю та професійним самовизначенням у підлітковому віці.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання його результатів у діяльності шкільних психологів, педагогів і батьків для

підтримки підлітків у процесі професійного самовизначення.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів (теоретичного, емпіричного та аналітичного), висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ТА ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Психологічна суть і структура процесу професійного самовизначення

Професійне самовизначення є однією з ключових проблем вікової, педагогічної та організаційної психології, оскільки воно безпосередньо пов'язане з формуванням життєвої перспективи особистості, її ідентичності та соціального статусу. Становлення професійного самовизначення найактивніше відбувається у підлітковому та юнацькому віці — у період, коли особистість проходить крізь кризу ідентичності, актуалізується потреба в автономії та визначенні власного життєвого шляху.

Під професійним самовизначенням у психології зазвичай розуміють процес прийняття особистістю рішення щодо вибору професійної діяльності, який відбувається на основі рефлексивної оцінки власних інтересів, здібностей, цінностей, а також з урахуванням соціально-економічних умов і запитів суспільства. За словами Тетяни Титаренко, «професійне самовизначення — це психологічний механізм становлення особистісної ідентичності, що охоплює свідоме проєктування майбутнього» [1, с. 113].

Професійне самовизначення є не одномоментним актом, а складним динамічним процесом, який охоплює кілька етапів: від елементарного уявлення про професійні ролі — до повноцінної внутрішньої готовності реалізувати обраний шлях. Цей процес включає в себе такі компоненти:

- **Когнітивний компонент**, який охоплює знання про світ професій, вимоги до них, а також самоусвідомлення власних ресурсів.
- **Мотиваційний компонент**, пов'язаний із професійними намірами,

інтересами, цінностями та очікуваннями.

- **Емоційно-вольовий компонент**, що відображає здатність до прийняття рішень, відповідальність за них, готовність долати труднощі.
- **Рефлексивно-ціннісний компонент**, який забезпечує узгодження професійного вибору з «Я-образом» та життєвими смислами особистості.

Згідно з міжнародними підходами, зокрема теорією професійної конструкції (Career Construction Theory) М. Савікас, професійне самовизначення розглядається як **нарративний процес**, у якому індивід створює узгоджену історію свого життя, що включає професійні смисли. Savickas зазначає: «люди не просто обирають кар'єру, вони створюють себе через неї» [2, с. 25].

Сучасна українська дослідниця Н.В. Чепелева наголошує, що процес професійного самовизначення має бути включеним до ширшої системи виховного впливу, профорієнтаційної роботи та психологічного супроводу: «ефективне самовизначення можливе лише за умови сформованої рефлексії, адекватної самооцінки та соціальної підтримки» [3, с. 91].

Крім того, на процес професійного самовизначення впливають макросоціальні чинники, такі як війна, еміграція, зміна структури ринку праці. За спостереженнями Олени Кочубей, «в умовах соціальної нестабільності професійне самовизначення молоді набуває рис захисної стратегії, що покликана зберегти відчуття контролю над майбутнім» [4, с. 37].

З позицій екзистенційної психології, професійне самовизначення також є проявом відповідальності особистості за власне життя. Франкл вважав, що людина не шукає кар'єру, а сенс, і саме вибір професії часто є спробою реалізувати свою життєву місію. Хоча ці ідеї потребують адаптації до реалій

сучасного підліткового розвитку, вони дозволяють глибше осмислити внутрішні мотиваційні механізми вибору.

Професійне самовизначення має також **вікову специфіку**. У підлітковому віці воно часто є ситуативним, базується на зовнішніх орієнтирах (думка батьків, вчителів, медіа), тоді як у юності — стає все більш внутрішньо детермінованим, цілеспрямованим, пов'язаним із плануванням майбутнього та розвитком ідентичності.

Професійне самовизначення є фундаментальним процесом у розвитку особистості, що охоплює не лише вибір конкретної професії, але й формування цілісного ставлення до своєї майбутньої ролі у професійному світі. Це безперервний процес, який триває протягом значної частини життя людини, адаптуючись до змін як у самій особистості, так і в соціально - економічному середовищі.

Психологічна суть професійного самовизначення полягає у свідомому, активному та відносно самостійному конструюванні особистістю свого професійного шляху, що включає самопізнання, дослідження світу професій, прийняття рішень та планування кар'єри. Це процес пошуку та знаходження особистісного сенсу в обраній професійній діяльності, інтеграції професійної ролі в загальну структуру Я-концепції та формування професійної ідентичності. Як зазначає Д. Сьюпер, професійне самовизначення - це реалізація Я-концепції через професійну діяльність [Super, 1957; Super, Savickas, & Super, 1996]. Особистість прагне обрати ту професію, яка дозволить їй максимально повно виразити себе, свої здібності, інтереси та цінності.

Сучасні дослідники, такі як В. Лент, С. Браун та Г. Хакетт у своїй соціально - когнітивній кар'єрній теорії (SCCT), підкреслюють роль самоефективності,

очікувань щодо результатів та особистих цілей у процесі професійного самовизначення [Lent, Brown, & Hackett, 1994, 2000]. Згідно з цією теорією, індивіди схильні обирати ті професії та освітні шляхи, в яких вони почуваються компетентними (висока самоефективність) та очікують позитивних результатів.

Структура процесу професійного самовизначення є багатовимірною та включає взаємопов'язані компоненти:

Когнітивний компонент:

Самопізнання: Усвідомлення власних інтересів (наприклад, за класифікацією Дж. Холланда - реалістичний, дослідницький, артистичний, соціальний, підприємницький, конвенційний [Holland, 1997]), здібностей (загальних та спеціальних), цінностей (кар'єрних якорів за Е. Шейном, таких як стабільність, автономія, менеджмент, техніко-функціональна компетентність, підприємництво, служіння, виклик, інтеграція стилів життя [Schein, 1990]), особистісних рис (наприклад, за моделлю "Велика п'ятірка": екстраверсія, доброзичливість, сумлінність, нейротизм, відкритість досвіду [McCrae & Costa, 1997]), потреб та обмежень.

Знання про світ професій: Інформованість про різноманітність професій, їх зміст, вимоги до працівника, умови праці, перспективи кар'єрного зростання, рівень заробітної плати, соціальний престиж, ринок праці. Це включає розуміння динаміки професійного світу, появи нових професій та відмирання старих.

Здатність до співвіднесення: Вміння аналізувати та порівнювати інформацію про себе з інформацією про професії, оцінювати відповідність власних характеристик вимогам професійної діяльності.

Мотиваційно-ціннісний компонент:

Професійні інтереси: Стійке позитивне емоційне ставлення до певних видів професійної діяльності.

Професійні цінності: Усвідомлені та прийняті особистістю значущі аспекти професійної діяльності, які визначають її привабливість (наприклад, можливість творчості, високий зарібок, соціальна значущість, кар'єрне зростання).

Професійні мотиви: Внутрішні спонукання до вибору та здійснення професійної діяльності (наприклад, інтерес до змісту праці, прагнення до самореалізації, потреба в досягненнях, матеріальні потреби, соціальне визнання).

Професійні наміри та цілі: Усвідомлене прагнення обрати певну професію та досягти в ній успіху, що конкретизується у постановці короткострокових та довгострокових професійних цілей.

Емоційно-вольовий компонент: *Емоційне ставлення до професій:* Переживання позитивних чи негативних емоцій стосовно різних професій та процесу їх вибору.

Впевненість у собі та своїх силах: Віра у власну здатність зробити правильний вибір та досягти успіху в обраній професії (професійна самоефективність).

Здатність до прийняття рішень: Вміння робити вибір в умовах невизначеності, брати на себе відповідальність за прийняті рішення.

Вольова регуляція: Здатність долати труднощі та перешкоди на шляху до професійного самовизначення, наполегливість у досягненні поставлених цілей.

Стресостійкість: Здатність ефективно функціонувати в умовах стресу, пов'язаного з процесом вибору професії.

Діяльнісно-практичний (поведінковий) компонент:

Професійна розвідка (career exploration): Активний пошук та збір інформації про професії та про себе, спілкування з представниками різних професій, відвідування днів відкритих дверей, участь у профорієнтаційних заходах.

Професійні проби: Практичне випробування себе у різних видах діяльності (наприклад, через волонтерство, стажування, участь у проєктах, гуртках, тимчасову роботу).

Планування кар'єри: Розробка конкретних кроків для досягнення професійних цілей, включаючи вибір навчального закладу, освітньої програми, розвиток необхідних навичок.

Прийняття рішення про вибір професії: Формулювання конкретного професійного вибору.

Рефлексивний компонент:

Самоаналіз та самооцінка: Здатність аналізувати власний процес професійного самовизначення, оцінювати свої дії, успіхи та невдачі.

Корекція планів: Гнучкість у перегляді та зміні професійних планів відповідно до нової інформації або змін у власних пріоритетах чи обставинах.

Формування професійної ідентичності: Інтеграція професійних аспектів у загальну структуру Я-концепції, усвідомлення себе як представника певної професійної спільноти. Дослідження Дж. Марші виділяють чотири статуси ідентичності (дифузія, мораторій, передчасна ідентичність, досягнута ідентичність), які можуть бути застосовані і до професійної сфери [Marcia,

1966].

Основні теоретичні моделі професійного самовизначення:

- **Теорія професійного розвитку Дональда Сьюпера (Donald Super):** Розглядає професійний розвиток як тривалий процес, що проходить через низку стадій (зростання, дослідження, утвердження, підтримка, спад). Ключовим поняттям є "Я-концепція", яку людина прагне реалізувати через професійну діяльність. Сьюпер також ввів поняття "кар'єрної зрілості" (career maturity) - готовності індивіда справлятися із завданнями професійного розвитку, відповідними його віку [Super, 1990].
- **Типологічна теорія Джона Холланда (John Holland):** Базується на припущенні, що вибір професії є вираженням особистості. Холланд виділив шість типів особистості (реалістичний, інтелектуальний/дослідницький, артистичний, соціальний, підприємницький, конвенційний - RIASEC) та відповідні їм шість типів професійного середовища. Успішність та задоволеність професійною діяльністю залежать від ступеня відповідності (конгруентності) між типом особистості та типом професійного середовища [Holland, 1997].
- **Соціально-когнітивна кар'єрна теорія (SCCT) (Lent, Brown, Hackett):** Акцентує увагу на взаємодії між особистісними факторами (самоефективність, очікування результатів, особисті цілі), факторами середовища (соціальна підтримка, перешкоди) та поведінкою у процесі вибору кар'єри та досягнення успіху. Теорія пояснює, як формуються професійні інтереси, як відбувається вибір кар'єри та як досягається успішність у ній [Lent et al., 1994, 2000].

- **Теорія кар'єрних конструктів (Career Construction Theory) Марка Севікаса (Mark Savickas):** Є розвитком ідей Сьюпера і розглядає кар'єру не як послідовність об'єктивних позицій, а як суб'єктивний конструкт, який людина створює, надаючи сенс своєму професійному досвіду. Центральними поняттями є "кар'єрні адаптивності" (career adaptability) - готовність та ресурси для подолання завдань професійного розвитку, передбачуваних змін та непередбачених обставин. Ці адаптивності включають турботу про майбутнє, контроль над ним, допитливість та впевненість [Savickas, 2005, 2013].
- **Теорія випадковостей у кар'єрі (Happenstance Learning Theory) Джона Крамболтца (John Krumboltz):** Підкреслює роль незапланованих подій та випадковостей у формуванні кар'єрного шляху. Замість фокусування на точному виборі, теорія пропонує розвивати навички, які дозволяють використовувати несподівані можливості: допитливість, наполегливість, гнучкість, оптимізм та готовність до ризику [Krumboltz, 2009].

Професійне самовизначення — це багатоаспектний процес, що поєднує когнітивну, мотиваційну, ціннісну та емоційну складові. Він реалізується у взаємодії особистості зі світом праці та соціокультурним середовищем, виступаючи не лише як інструмент вибору, але як форма самотворення.

1.2. Особливості професійного самовизначення в підлітковому віці

Підлітковий вік є періодом значних трансформацій особистості, що супроводжуються активним формуванням самоідентичності, пошуком власних цінностей та життєвих орієнтирів. Саме у цей період професійне самовизначення набуває особливої ваги, адже саме в підлітковому віці особистість вперше стикається з необхідністю свідомого вибору майбутньої професії, що значною мірою визначатиме її життєвий шлях.

Особливості розвитку особистості у підлітковому віці характеризуються суттєвими змінами у когнітивній, мотиваційній та емоційній сферах. Як зазначає український психолог І.Д. Бех, у підлітковому віці активно формується самосвідомість, виникають питання «хто я?» та «ким я хочу бути?», що безпосередньо впливає на професійне самовизначення підлітка [5, с. 212].

Особливу роль у професійному самовизначенні підлітків відіграє соціальне середовище, насамперед родина, школа, група однолітків та медіапростір. Наприклад, дослідження, проведене в українських школах, показало, що учні, які регулярно беруть участь у професійних заходах, таких як ярмарки професій, тренінги та зустрічі з представниками різних професій, мають більш чіткі та стабільні професійні наміри [6, с. 59].

Також, за даними досліджень, проведених Т.В. Бутківською, вплив батьківських очікувань та порад є одним із найбільш значущих чинників вибору професії у віці 14-17 років [7, с. 45]. Наприклад, підлітки, батьки яких є представниками конкретних професій, нерідко схиляються до того, щоб обрати саме ці професії через наявність вже сформованого уявлення про переваги, особливості та перспективи цієї діяльності. Водночас, як зазначає польська дослідниця Йоанна Бжозовська-Берек, надмірний тиск батьків на

вибір професії може викликати тривожність та ускладнювати адекватне самовизначення підлітка [8, с. 112]. Прикладом може слугувати ситуація, коли підлітки під тиском родини обирають професії, які не відповідають їх особистим інтересам, що часто призводить до внутрішнього конфлікту і незадоволеності своїм вибором у майбутньому.

У цьому віці також особливо актуалізується вплив ровесників. Підлітки схильні орієнтуватися на думку однолітків, що часто призводить до ситуативного, недостатньо усвідомленого вибору професії, мотивованого бажанням відповідати очікуванням референтної групи. Наприклад, популярність певної професії серед друзів може стимулювати інтерес підлітка саме до цієї діяльності, незалежно від власних нахилів чи здібностей. Водночас позитивний соціальний вплив однолітків може підтримувати підлітка у виборі професії, що відповідає його внутрішнім інтересам та здібностям. Так, участь у гуртках або творчих проектах разом з друзями може стати суттєвим фактором формування стійкого професійного інтересу.

Серед труднощів, які постають перед підлітками в процесі професійного самовизначення, дослідники часто виділяють недостатню зрілість рефлексії та самооцінки, що може проявлятися у невпевненості у власних силах, тривожності, схильності до уникнення прийняття остаточних рішень. Наприклад, поширеною є ситуація, коли підліток не може визначитися з вибором через страх помилитися, що може призводити до постійних змін професійних уподобань або уникання взагалі будь-якого вибору. За даними дослідження українського психолога Л.М. Долинської, у віці 15-16 років близько 60% підлітків відчувають серйозні сумніви щодо правильності свого професійного вибору, що вимагає адекватної психологічної підтримки [9, с. 78].

Критерії ефективності професійного самовизначення підлітків, як правило, включають усвідомленість вибору, відповідність обраної професії інтересам та здібностям, рівень самостійності та готовності брати на себе відповідальність за вибір. Наприклад, прикладом успішного професійного самовизначення можна вважати підлітка, який активно цікавиться обраною сферою, реалізує себе у відповідних позашкільних заняттях та демонструє стабільність у своїх професійних планах.

Психологічні новоутворення підліткового віку та їх вплив на професійне самовизначення:

1) Формування Я-концепції та пошук ідентичності:

Згідно з теорією Е. Еріксона, головним завданням підліткового віку є розв'язання кризи "ідентичність проти дифузії ідентичності" [Erikson, 1968]. Професійне самовизначення є ключовим аспектом формування зрілої ідентичності. Підлітки експериментують з різними ролями, намагаючись зрозуміти, ким вони є і ким хочуть стати. Вибір професії стає способом вираження своєї унікальності та інтеграції у суспільство.

Я-концепція підлітка стає більш диференційованою та реалістичною, хоча все ще може бути нестабільною. Вони починають усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, інтереси та цінності, що є основою для професійного вибору.

2) Спрямованість у майбутнє та часова перспектива:

У підлітків формується усвідомлена орієнтація на майбутнє, здатність планувати своє життя на більш тривалий період. Професійні плани стають важливою складовою цих життєвих планів. Вони починають замислюватися про те, яку освіту здобути, яку кар'єру побудувати, якого соціального статусу досягти.

Однак, як зазначено у вступі, "відсутність впевненості у завтрашньому дні" може деформувати часову перспективу, роблячи її більш короткостроковою та невизначеною, що ускладнює довгострокове планування.

3) Розвиток когнітивних функцій:

Перехід до формально-логічного мислення (за Ж. Піаже) дозволяє підліткам мислити абстрактно, гіпотетично, аналізувати різні варіанти, прогнозувати наслідки своїх рішень [Piaget, 1972]. Це створює когнітивні передумови для більш усвідомленого професійного вибору.

Вони здатні аналізувати складну інформацію про професії, розуміти вимоги ринку праці, критично оцінювати поради дорослих. Проте, брак життєвого досвіду може призводити до помилок в інтерпретації інформації.

4) Прагнення до самостійності та емансипації:

Підлітки прагнуть до незалежності від батьків, самостійності у прийнятті рішень, у тому числі й щодо вибору професії. Це прагнення є важливим для формування відповідальності за свій вибір.

Водночас, вони все ще потребують підтримки та конструктивних порад з боку дорослих. Конфлікт між прагненням до самостійності та реальною залежністю може ускладнювати процес самовизначення.

5) Підвищена емоційність, вразливість та роль емоційного інтелекту:

Емоційна сфера підлітків характеризується інтенсивністю переживань, нестабільністю настрою, схильністю до максималізму. Це може призводити до імпульсивних рішень або, навпаки, до надмірних сумнівів та нерішучості у виборі професії.

Розвиток емоційного інтелекту - здатності розпізнавати, розуміти та керувати

власними та чужими емоціями - відіграє важливу роль у прийнятті зважених рішень та подоланні стресу, пов'язаного з професійним самовизначенням [Goleman, 1995].

б) Обмеженість життєвого та професійного досвіду:

Незважаючи на розвиток когнітивних здібностей, підлітки мають обмежений досвід реального життя та професійної діяльності. Їхні уявлення про світ професій часто є ідеалізованими, стереотипними або фрагментарними, сформованими під впливом ЗМІ, друзів чи несистематичних спостережень.

Відсутність можливостей для "професійних проб" ускладнює адекватну оцінку своїх здібностей та інтересів у контексті конкретної професійної діяльності.

7) Значний вплив соціального оточення:

Сім'я: Батьки продовжують відігравати важливу роль у професійному самовизначенні підлітків через транслявання цінностей, очікувань, надання фінансової та емоційної підтримки, а також через власний професійний приклад. Стиль виховання (авторитарний, авторитетний, ліберальний, індіферентний) також впливає на самостійність та активність підлітка у виборі професії [Baumrind, 1991].

Однолітки: Референтна група однолітків стає надзвичайно важливою. Думка друзів, їхні професійні уподобання можуть суттєво впливати на вибір підлітка, іноді навіть більше, ніж думка батьків.

Школа та вчителі: Шкільна успішність, профільне навчання, поради вчителів та шкільних психологів можуть спрямовувати професійні інтереси підлітків. Якість профорієнтаційної роботи в школі має велике значення.

Засоби масової інформації та Інтернет: Сучасні підлітки отримують величезний обсяг інформації про професії з медіа, соціальних мереж, від блогерів та інфлюенсерів. Ця інформація може бути як корисною, так і спотвореною, формуючи нереалістичні очікування.

Специфічні труднощі та чинники, що ускладнюють професійне самовизначення сучасних підлітків:

- *Інформаційне перевантаження:* Величезна кількість інформації про професії та освітні можливості може викликати розгубленість та труднощі у її структуруванні та аналізі.
- *Швидкі зміни на ринку праці:* Глобалізація, технологічний прогрес, автоматизація призводять до появи нових професій та зникнення старих. Це створює додаткову невизначеність та ускладнює прогнозування майбутньої затребуваності фахівців.
- *Високий рівень конкуренції:* Зростаючі вимоги до рівня освіти та професійних навичок посилюють конкуренцію на ринку праці, що може викликати у підлітків страх невідповідності та невдачі.
- *Недостатня сформованість навичок прийняття рішень та планування:* Багато підлітків не мають достатньо розвинених навичок самостійного аналізу ситуації, постановки цілей, планування та прийняття відповідальних рішень.
- *Розрив між ідеалізованими уявленнями та реальністю:* Завищені очікування щодо майбутньої професії (наприклад, щодо заробітку, умов праці, швидкості кар'єрного зростання), сформовані під впливом медіа чи соціального оточення, можуть призвести до розчарувань.
- *Психологічні проблеми:* Як зазначено у вашому дослідженні, високий

рівень тривожності є одним із ключових чинників, що негативно впливає на процес професійного самовизначення. Також сюди можна віднести низьку самооцінку, невпевненість у собі, прокрастинацію.

- *Вплив кризових явищ (економічні кризи, пандемії, воєнний стан):* Ці фактори створюють атмосферу загальної нестабільності, обмежують можливості для професійних проб, змінюють структуру ринку праці та посилюють психологічну напругу у підлітків, що безпосередньо впливає на їх здатність до довгострокового планування та прийняття виважених рішень щодо майбутньої кар'єри. Дослідження, проведені в умовах пандемії COVID-19, показали значний вплив кризи на кар'єрні плани та психологічний стан молоді [наприклад, Hellemans, Sterkens, & Mys, 2022; українські дослідження, якщо є]. Вплив воєнного стану на професійне самовизначення українських підлітків є особливо гострою та актуальною проблемою, що потребує окремого вивчення.

Професійне самовизначення підлітків характеризується специфічними віковими особливостями, тісним взаємозв'язком із соціальним середовищем, а також низкою психологічних труднощів, що потребують належного супроводу з боку психологів, педагогів та батьків.

1.3. Поняття тривожності: класифікація, фактори, прояви Тривожність є одним із найбільш поширених емоційних станів, що значно впливає на психічне здоров'я та поведінку особистості. У психології під тривожністю розуміють стан підвищеного неспокою, напруги та занепокоєння, що виникає у відповідь на реальну чи потенційну загрозу. На думку українського психолога О.В. Кохановської, тривожність характеризується відчуттям невизначеності, незахищеності та побоюванням негативних наслідків [10, с. 36].

В психологічній літературі традиційно виокремлюють два основних типи тривожності: ситуативну (реактивну) та особистісну. Ситуативна тривожність виникає як реакція на конкретні обставини, ситуації, події. Наприклад, іспити, публічні виступи, важливі життєві рішення можуть викликати ситуативну тривожність, що проходить після завершення події. Особистісна тривожність є стійкою характеристикою особистості, схильністю людини переживати стан тривоги навіть за відсутності явних зовнішніх подразників. Вона тісно пов'язана з особистісними рисами, такими як знижена самооцінка, невпевненість у собі, висока чутливість до критики [11, с. 114].

Основні фактори, які сприяють формуванню та розвитку тривожності, є різноманітними та включають генетичну схильність, особливості сімейного виховання, стресові ситуації, соціально-економічну нестабільність. Дослідження американських психологів Девіда Барлоу та Мішель Краске вказують на те, що високий рівень тривожності часто формується у результаті негативного досвіду, наприклад, критики або неприйняття в дитинстві, що закріплюється на рівні поведінкових патернів [12, с. 42]. В українському контексті також зазначають, що підвищена тривожність підлітків часто пов'язана з несприятливими умовами соціалізації, такими як конфлікти в

родині, високі академічні вимоги або нестабільність в суспільстві.

Прояви тривожності в підлітковому віці мають певні особливості. Це можуть бути фізіологічні прояви (підвищене серцебиття, пітливість, розлади сну), когнітивні симптоми (підвищена зосередженість на негативних подіях, песимізм), емоційні переживання (страх, напруга, дратівливість) та поведінкові реакції (уникання певних ситуацій, соціальна ізоляція). Наприклад, дослідження психолога Г.В. Бондаренко демонструють, що тривожні підлітки часто уникають участі у громадських заходах та шкільних активностях, що ускладнює їхню соціальну адаптацію та професійне самовизначення [13, с. 53].

Крім того, тривожність може проявлятися у вигляді так званих «тривожних розладів», які включають генералізований тривожний розлад, панічні атаки, соціальні фобії та специфічні фобії. Генералізований тривожний розлад характеризується постійною та невиправданою тривогою щодо різних аспектів життя, яка триває понад шість місяців і супроводжується фізіологічними симптомами. Панічні атаки - це епізодичні напади гострої тривоги, що виникають раптово, супроводжуються серцебиттям, задишкою, запамороченням. Соціальні фобії характеризуються страхом соціальних ситуацій, уникненням контактів з іншими людьми через побоювання бути осудженим або відкинутим [14, с. 79].

Теоретичні підходи до розуміння тривожності:

Психоаналітичний підхід (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Хорні):

Зигмунд Фрейд розглядав тривогу як сигнал про небезпеку, що виникає внаслідок конфлікту між інстинктивними прагненнями (Ід), моральними установками (Супер-Его) та вимогами реальності (Его). Він виділяв

реалістичну, невротичну та моральну тривогу [Freud, 1926/1959].

Анна Фрейд детально описала захисні механізми Его, які спрямовані на зменшення тривоги [A. Freud, 1936].

Карен Хорні пов'язувала тривожність з "базальною тривоگو" - відчуттям ізоляції та безпорадності дитини у потенційно ворожому світі, що виникає через порушення стосунків з батьками [Horney, 1950].

Біхевіоральний (поведінковий) підхід (Дж. Уотсон, Б.Ф. Скіннер, О.Г. Маурер):

Тривога розглядається як умовна реакція на нейтральні стимули, які раніше асоціювалися з больовими або неприємними подіями (класичне обумовлення).

Підкріплення унікальної поведінки (оперативне обумовлення) сприяє закріпленню тривожних реакцій. Наприклад, якщо людина уникає ситуації, що викликає тривогу, і відчуває полегшення, така поведінка підкріплюється, і тривожність може посилюватися [Mowrer, 1960].

Когнітивний підхід (А. Бек, А. Елліс):

Наголошує на ролі дисфункціональних думок, ірраціональних переконань та когнітивних спотворень у виникненні та підтримці тривожності.

Аарон Бек розробив когнітивну модель тривожних розладів, згідно з якою тривога є наслідком спотвореної інтерпретації інформації, переоцінки загрози та недооцінки власних можливостей впоратися з нею. Характерними є когнітивні спотворення, такі як катастрофізація, надмірне узагальнення, вибіркоче абстрагування [Beck & Emery, 1985].

Альберт Елліс у рамках раціонально-емоційної поведінкової терапії (РЕПТ) стверджував, що емоційні проблеми, включаючи тривожність, викликаються

не самими подіями, а ірраціональними переконаннями щодо цих подій [Ellis, 1962].

Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу):

Тривога може виникати через невідповідність між "реальним Я" та "ідеальним Я", через нереалізовану потребу в самоактуалізації, через відчуття втрати сенсу життя.

Карл Роджерс пов'язував тривогу з переживанням загрози для Я-концепції, коли новий досвід суперечить уявленням людини про себе [Rogers, 1959].

Екзистенційний підхід (Р. Мей, В. Франкл):

Розглядає тривогу як невід'ємну частину людського існування, пов'язану з усвідомленням власної свободи, відповідальності, смертності та пошуком сенсу життя. "Нормальна" тривога є конструктивною та спонукає до особистісного зростання, тоді як "невротична" тривога є деструктивною [May, 1977].

Біологічний (нейронауковий) підхід:

Досліджує роль генетичних факторів, нейрохімічних систем (серотонін, норадреналін, ГАМК), структур мозку (мигдалеподібне тіло, гіпокамп, префронтальна кора) у розвитку тривожності. Наприклад, гіперактивність мигдалеподібного тіла пов'язують із підвищеною реакцією на загрозу [LeDoux, 2000].

Розмежування понять "тривога" та "тривожність": Тривога (state anxiety) - це тимчасовий емоційний стан, що характеризується суб'єктивними відчуттями напруження, занепокоєння, побоювання та активацією вегетативної нервової системи. Вона виникає як реакція на конкретну сприйняту загрозу або стресову ситуацію.

Тривожність (trait anxiety) - це відносно стійка індивідуальна риса, що

відображає схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові та реагувати на них станом тривоги з більшою інтенсивністю та частотою. Люди з високою особистісною тривожністю схильні бачити небезпеку там, де її об'єктивно немає [Spielberger, 1983].

Класифікація тривожності:

За рівнем вираженості та стійкості:

Нормальна (адаптивна) тривога: Адекватна реакція на реальну загрозу, мобілізує ресурси для її подолання.

Патологічна (деадаптивна) тривога: Неадекватна за інтенсивністю або тривалістю, виникає за відсутності реальної загрози, порушує функціонування людини. Часто є симптомом тривожних розладів (наприклад, генералізований тривожний розлад, панічний розлад, соціальний тривожний розлад згідно з DSM-5 або МКХ-11 [American Psychiatric Association, 2013; World Health Organization, 2019]).

За змістом та спрямованістю:

Загальна (генералізована) тривожність: Постійне, дифузне занепокоєння з приводу різних аспектів життя, не пов'язане з конкретними ситуаціями.

Специфічні види тривожності: Соціальна тривожність: Страх негативної оцінки з боку інших людей у соціальних ситуаціях.

Тривожність щодо здоров'я (іпохондрія): Надмірне занепокоєння з приводу власного здоров'я.

Тривожність, пов'язана з досягненнями (наприклад, екзаменаційна тривожність, тривожність перед публічним виступом): Страх невдачі у ситуаціях оцінювання.

Сепараційна тривожність: Страх розлуки з близькими людьми.

Кар'єрна тривожність (career anxiety): Занепокоєння та страхи, пов'язані з процесом вибору професії, працевлаштуванням, кар'єрним розвитком та стабільністю [Argyropoulou & Kaliris, 2018].

За формою прояву:

Відкрита (явна) тривожність: Людина усвідомлює свої тривожні переживання та відкрито їх демонструє.

Прихована (маскована, "ларвована") тривожність: Тривога не усвідомлюється або пригнічується, проявляючись через соматичні симптоми (головний біль, розлади травлення, серцебиття), поведінкові еквіваленти (агресивність, дратівливість, надмірний контроль, залежності) або психологічні захисти.

Фактори, що сприяють розвитку тривожності (біопсихосоціальна модель):

Біологічні фактори:

Генетична схильність: Дослідження близнюків та сімейні дослідження показують, що тривожність має спадковий компонент [Hettema, Neale, & Kendler, 2001].

Нейробиологічні особливості: Дисфункція нейротрансмітерних систем (серотонін, норадреналін, ГАМК), особливості будови та функціонування мозкових структур (мигдалина, гіпокамп, префронтальна кора), підвищена реактивність вегетативної нервової системи.

Темперамент: Такі риси темпераменту, як поведінкове гальмування (behavioral inhibition) у дитинстві, є предикторами розвитку тривожності [Kagan, Reznick, & Snidman, 1988].

Психологічні фактори:

Когнітивні стилі та спотворення: Схильність до катастрофізації, негативної інтерпретації неоднозначних ситуацій, надмірної уваги до загроз, низька самоефективність у подоланні труднощів.

Особистісні риси: Нейротизм, перфекціонізм, низька самооцінка, інтроверсія, залежність, уникливий стиль подолання стресу.

Психотравмуючий досвід: Пережиті стресові події, насильство, втрати, особливо в дитячому віці. Негативний досвід невдач.

Стиль прив'язаності: Ненадійні типи прив'язаності (тривожний, уникливий), сформовані в ранньому дитинстві, можуть сприяти розвитку тривожності у дорослому віці [Bowlby, 1973].

Соціальні та середовищні фактори: *Сімейне середовище:* Тривожні батьки (моделювання тривожної поведінки), гіперопіка або, навпаки, емоційне відкидання, високий рівень критики, суперечливі вимоги, сімейні конфлікти.

Соціальний стрес: Нестабільна соціально-економічна ситуація, високі вимоги суспільства, конкуренція, дискримінація, булінг, відсутність соціальної підтримки.

Культурні фактори: Культурні норми та цінності можуть впливати на те, як сприймається та виражається тривога.

Інформаційне середовище: Як зазначено у вступі, "інформаційний тиск", особливо через ЗМІ та соціальні мережі, може посилювати тривожність, транслюючи образи ідеального життя, створюючи відчуття невідповідності та поширюючи тривожні новини.

Прояви тривожності:

Тривожність проявляється комплексно, охоплюючи різні рівні

функціонування особистості:

Фізіологічні (соматичні) прояви:

Кардіоваскулярні: Прискорене серцебиття (тахікардія), відчуття перебоїв у роботі серця, підвищення артеріального тиску, біль у грудях.

Респіраторні: Задишка, відчуття нестачі повітря, прискорене дихання (гіпервентиляція).

Гастроінтестинальні: Нудота, блювота, діарея, закріп, біль у животі, "ведмежа хвороба".

Неврологічні: Головний біль, запаморочення, тремтіння (тремор), оніміння або поколювання в кінцівках (парестезії).

М'язові: М'язове напруження, біль у м'язах, неможливість розслабитися.

Інші: Підвищена пітливість, сухість у роті, часте сечовипускання, порушення сну (безсоння, часті пробудження), швидка втомлюваність.

Емоційні (афективні) прояви:

Відчуття напруження, занепокоєння, нервозності, нетерплячості.

Страх (часто невизначений, дифузний), паніка.

Дратівливість, підвищена збудливість.

Відчуття безпорадності, вразливості, незахищеності.

Пригнічений настрій, смуток, плаксивість (часто супутні тривози).

Когнітивні (розумові) прояви:

Нав'язливі думки та образи загрозливого змісту (румінації).

Труднощі з концентрацією уваги, розсіяність.

Погіршення пам'яті, особливо короткочасної.

Катастрофічне мислення (очікування найгіршого сценарію).

Нерішучість, труднощі у прийнятті рішень.

Зниження здатності до логічного мислення та адекватного аналізу ситуації.

Відчуття "туману в голові", дереалізації або деперсоналізації.

Поведінкові прояви:

Метушливість, непосидючість, рухове збудження. Уникнення ситуацій, об'єктів або людей, що викликають тривогу (униклива поведінка).

- Прагнення до надмірного контролю над ситуацією та оточуючими.
- Заспокійлива поведінка (наприклад, повторювані дії, гризіння нігтів, переїдання).
- Агресивна поведінка (як захисна реакція).
- Пасивність, загальмованість.
- Труднощі у соціальних контактах, замкнутість.
- Зловживання психоактивними речовинами (як спроба самолікування).

Розуміння багатогранності проявів тривожності та факторів, що її зумовлюють, є необхідною передумовою для дослідження її впливу на такий складний процес, як професійне самовизначення підлітків.

Тривожність є складним та багатогранним психологічним феноменом, який потребує комплексного підходу до його розуміння, діагностики та корекції, особливо в підлітковому віці, коли формується особистість і ухвалюються ключові життєві рішення.

1.4. Взаємозв'язок тривожності та професійного самовизначення

Процес професійного самовизначення, особливо в підлітковому віці, неминуче пов'язаний з невизначеністю, необхідністю робити важливий вибір, оцінкою власних можливостей та потенційними ризиками. Ці аспекти самі по собі можуть бути джерелом стресу та тривоги. Як зазначено у вступі,

питання взаємозв'язку тривожності та професійного самовизначення є "недостатньо висвітленим", що підкреслює актуальність його дослідження.

Теоретичні механізми впливу тривожності на професійне самовизначення:

Тривожність може впливати на різні компоненти та етапи процесу професійного самовизначення через низку психологічних механізмів:

Когнітивні спотворення та упередження:

Вибіркова увага до загрози: Особи з високою тривожністю схильні фіксувати увагу на негативній інформації, пов'язаній з професіями або процесом вибору (наприклад, на труднощах працевлаштування, можливості невдачі, високій конкуренції), ігноруючи позитивні аспекти або власні сильні сторони [Bar - Naim, Lamy, Pergamin, Bakermans-Kranenburg, & van IJzendoorn, 2007].

Катастрофічна інтерпретація: Схильність перебільшувати ймовірність негативних наслідків та їхню жахливість. Наприклад, думка "Якщо я зроблю неправильний вибір професії, моє життя буде зруйноване" може паралізувати процес прийняття рішень.

Недооцінка власних ресурсів для подолання труднощів: Тривожні підлітки можуть сумніватися у своїй здатності впоратися з вимогами навчання чи майбутньої роботи, навіть за наявності об'єктивних здібностей.

Румінації: Нав'язливе "прокручування" в голові тривожних думок та сумнівів

щодо вибору професії, що заважає конструктивному вирішенню проблеми та призводить до емоційного виснаження [Watkins, 2008].

Вплив на мотивацію та цілепокладання:

Домінування мотивів уникнення невдачі: Замість прагнення до успіху та самореалізації, тривожні підлітки можуть керуватися бажанням уникнути критики, провалу, розчарування. Це може призводити до вибору менш привабливих, але "безпечних" професій, або до відмови від амбітних цілей [Elliot & McGregor, 2001].

Зниження рівня професійних домагань: Невпевненість у собі та страх невдачі можуть змушувати обирати професії, що не відповідають реальному потенціалу.

Прокрастинація у прийнятті рішень: Відкладання вибору професії через страх зробити помилку або через нездатність впоратися з тривогою, пов'язаною з цим процесом [Steel, 2007].

Порушення емоційно-вольової регуляції:

Нерішучість (vocational indecision): Тривога посилює сумніви та ускладнює здатність зробити остаточний вибір. Підліток може довго коливатися між різними варіантами, не наважуючись зупинитися на одному.

Зниження стресостійкості: Процес професійного самовизначення сам по собі є стресогенним, а високий рівень тривожності знижує здатність ефективно долати цей стрес.

Імпульсивність рішень: Іноді, щоб позбутися нестерпної тривоги, пов'язаної з невизначеністю, підліток може зробити поспішний, необдуманий вибір.

Обмеження поведінкової активності:

Уникнення професійної розвідки: Страх перед новими ситуаціями, спілкуванням з незнайомими людьми (представниками професій), можливими невдачами під час професійних проб може призводити до пасивності та уникнення активних дій з дослідження світу професій та себе.

Звуження соціальних контактів: Соціальна тривожність може обмежувати можливості для отримання інформації та підтримки від інших людей.

Відмова від використання можливостей: Тривожні підлітки можуть не помічати або не використовувати сприятливі можливості для професійного розвитку (наприклад, участь у конкурсах, проектах, стажуваннях).

Результати емпіричних досліджень взаємозв'язку тривожності та професійного самовизначення:

Численні дослідження підтверджують негативний вплив високого рівня тривожності на різні аспекти професійного самовизначення.

Тривожність та труднощі у прийнятті кар'єрних рішень (career decision - making difficulties):

Дослідження показують стійкий позитивний зв'язок між рівнем тривожності (як особистісної, так і ситуативної) та труднощами у прийнятті кар'єрних рішень. Наприклад, дослідження [Fuqua, Seaworth, & Newman, 1987] виявили, що студенти з вищим рівнем тривожності демонстрували більшу нерішучість у кар'єрних питаннях.

[Osipow, 1999] у своєму огляді зазначає, що тривожність є одним із ключових емоційних факторів, що лежать в основі кар'єрної нерішучості.

Українські дослідники також звертають увагу на цю проблему, особливо в контексті сучасних викликів [Прізвище, рік - необхідно знайти актуальні

українські дослідження].

Тривожність та кар'єрна розвідка (career exploration):

Висока тривожність може гальмувати активність у кар'єрній розвідці. Підлітки, які відчувають тривогу, менш схильні шукати інформацію про професії, спілкуватися з фахівцями, пробувати себе у різних видах діяльності [Jiang, Newman, & Fu, 2019].

Соціальна тривожність, зокрема, може бути суттєвою перешкодою для нетворкінгу та отримання інформації з перших вуст.

Тривожність та професійна ідентичність (vocational identity):

Формування чіткої та стабільної професійної ідентичності є важливим результатом успішного професійного самовизначення. Тривожність може перешкоджати цьому процесу, призводячи до дифузії ідентичності або передчасного "закриття" на одному варіанті без належного дослідження [Vondracek, Lerner, & Schulenberg, 1986].

Дослідження [Meeus, Iedema, Helsen, & Vollebergh, 1999] показали, що підлітки зі статусом дифузії ідентичності частіше повідомляють про вищий рівень тривожності.

Тривожність та самоефективність у кар'єрному виборі (career decision-making self-efficacy):

Самоефективність - це віра у власну здатність успішно виконати певні дії. Висока тривожність часто корелює з низькою самоефективністю у прийнятті кар'єрних рішень. Підлітки, які сумніваються у своїх силах, більш схильні до тривоги щодо майбутнього [Betz & Hackett, 1981; Taylor & Betz, 1983].

Низька самоефективність, у свою чергу, може призводити до уникнення

складних завдань та обмеження спектру розглядуваних професій.

Специфічні види тривожності та їх вплив:

Тестова (екзаменаційна) тривожність може впливати на успішність у навчанні та, як наслідок, на доступ до певних професій.

Соціальна тривожність може обмежувати вибір професій, що потребують активної взаємодії з людьми, навіть якщо підліток має до них інтерес та здібності.

Генералізована тривожність може створювати загальний негативний фон, що ускладнює будь-які процеси, пов'язані з плануванням майбутнього.

Можливий мобілізуючий вплив помірної тривоги ("корисної тривоги"):

Важливо зазначити, що не будь-яка тривога є шкідливою. Помірний рівень тривоги може виконувати адаптивну функцію:

Сигнал про важливість ситуації: Тривога може сигналізувати підлітку про значущість вибору професії та необхідність поставитися до нього серйозно.

Мобілізація ресурсів: Легке занепокоєння може спонукати до більш ретельного збору інформації, обдумування варіантів, підготовки до іспитів чи співбесід.

Пошук підтримки: Відчуття тривоги може мотивувати звернутися за допомогою та порадою до батьків, вчителів, психологів.

Медіатори та модератори зв'язку між тривожністю та професійним самовизначенням:

Зв'язок між тривожністю та професійним самовизначенням не завжди є прямим і може опосередковуватися або модифікуватися іншими факторами:

Копінг-стратегії (стратегії подолання стресу): Використання конструктивних копінг-стратегій (наприклад, активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки) може послаблювати негативний вплив тривожності. Навпаки, уникливі або емоційно-орієнтовані копінг-стратегії можуть посилювати проблеми [Lazarus & Folkman, 1984].

Соціальна підтримка: Наявність підтримки з боку сім'ї, друзів, вчителів може бути буфером, що зменшує вплив тривоги на прийняття кар'єрних рішень [Cohen & Wills, 1985].

Рівень самооцінки та локус контролю: Адекватна самооцінка та інтернальний локус контролю (віра у власну здатність контролювати події) можуть допомогти впоратися з тривогою та приймати більш зважені рішення.

Профорієнтаційна допомога: Якісна та своєчасна профорієнтаційна робота може надати підліткам необхідну інформацію, навички та підтримку, зменшуючи рівень тривоги, пов'язаної з вибором професії.

Теоретичний аналіз та результати емпіричних досліджень свідчать про складний та переважно негативний зв'язок між високим рівнем тривожності та процесом професійного самовизначення у підлітків. Тривожність може виступати суттєвою перешкодою на шляху до формування адекватної професійної ідентичності, прийняття обґрунтованих кар'єрних рішень та успішної реалізації професійних планів. Це підтверджує необхідність подальшого вивчення даної проблеми та розробки ефективних методів психологічної допомоги тривожним підліткам у процесі їхнього професійного становлення.

Висновки до розділу 1

У першому розділі кваліфікаційної роботи здійснено глибокий теоретико-методологічний аналіз феноменів професійного самовизначення та тривожності, а також обґрунтовано їхній взаємозв'язок, особливо у контексті підліткового віку.

- Професійне самовизначення представлено як багатогранний, динамічний та тривалий процес інтеграції особистістю своїх індивідуальних характеристик (інтересів, здібностей, цінностей, Я - концепції) з вимогами та можливостями професійного світу. Розглянуто ключові компоненти цього процесу (когнітивний, мотиваційно-ціннісний, емоційно-вольовий, діяльнісно-практичний, рефлексивний) та провідні теоретичні моделі (Д. Сьюпера, Дж. Холланда, Р. Лента, С. Брауна, Г. Хакетт, М. Севікаса, Дж. Крамболтца), що розкривають його психологічну суть та механізми.
- Визначено, що підлітковий вік є сенситивним періодом для професійного самовизначення, що зумовлено психологічними новоутвореннями (формування ідентичності, спрямованість у майбутнє, розвиток когнітивних функцій, прагнення до самостійності) та соціальною ситуацією розвитку. Водночас, сучасні підлітки стикаються зі значними труднощами, пов'язаними з інформаційним перевантаженням, швидкими змінами на ринку праці, високою конкуренцією та впливом кризових соціально-економічних явищ, включаючи воєнний стан, що посилює психологічну напругу та ускладнює процес вибору.
- Тривожність проаналізована як індивідуальна психологічна особливість, що проявляється у схильності до переживання стану

тривоги. Розглянуто основні теоретичні підходи до її розуміння (психоаналітичний, біхевіоральний, когнітивний, гуманістичний, екзистенційний, біологічний), проведено розмежування понять "тривога" та "тривожність". Детально описано класифікації тривожності (за рівнем, змістом, формою прояву), фактори її виникнення в рамках біопсихосоціальної моделі та різноманітні прояви на фізіологічному, емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях.

- Теоретичний огляд та аналіз результатів емпіричних досліджень дозволили встановити наявність тісного, переважно негативного, зв'язку між високим рівнем тривожності та різними аспектами професійного самовизначення підлітків. Висока тривожність може спотворювати когнітивні процеси, негативно впливати на мотивацію та цілепокладання, порушувати емоційно-вольову регуляцію та обмежувати поведінкову активність у сфері професійного пошуку. Це може призводити до труднощів у прийнятті кар'єрних рішень, гальмування кар'єрної розвідки, проблем у формуванні професійної ідентичності та зниження самоефективності у кар'єрному виборі. Водночас, зазначено можливу мобілізуючу роль помірної тривоги та важливість медіаторів і модераторів (копінг-стратегії, соціальна підтримка) у цьому взаємозв'язку.

Проведений теоретичний аналіз підтверджує актуальність обраної теми дослідження та створює міцне підґрунтя для емпіричної перевірки гіпотези про негативний вплив високого рівня тривожності на процес професійного самовизначення підлітків. Результати цього аналізу будуть використані для розробки програми емпіричного дослідження та інтерпретації отриманих даних.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Обґрунтування вибору методів дослідження

Для реалізації мети і завдань дослідження, зокрема, виявлення зв'язку між рівнем тривожності та особливостями професійного самовизначення старших підлітків, було обрано психодіагностичні методики, які відповідають сучасним вимогам психометричних досліджень та є валідними й надійними у контексті української психологічної практики.

Підбір методик був здійснений з урахуванням принципу комплексності, що дозволяє отримати різнобічні дані про психологічні характеристики респондентів. Було враховано необхідність дослідити не лише тривожність як психологічну характеристику особистості, а й сформованість професійних орієнтацій та рівень професійної готовності, що разом дає можливість отримати цілісну картину досліджуваного феномену.

Теоретичне обґрунтування вибору психодіагностичних методик:

Тривожність є важливою особистісною характеристикою, що впливає на поведінку, самопочуття та рішення, які ухвалює особистість, зокрема на етапі вибору професії. Для її дослідження обрана широко відома і добре апробована у світовій психологічній практиці шкала Спілбергера-Ханіна. Ця методика дозволяє окремо оцінювати ситуативну (тимчасовий стан, пов'язаний з конкретними обставинами) та особистісну (стійка схильність) тривожність. За словами української дослідниці О.В. Кохановської, саме «шкала Спілбергера-Ханіна зарекомендувала себе як один із найбільш валідних інструментів для вимірювання тривожних станів і особливостей у підлітків» (Кохановська О.В., 2019, с. 37).

Для вивчення професійного самовизначення було вибрано методику «Опитувальник професійної готовності» Л.М. Карамушки, яка дає змогу оцінити рівень професійної готовності, впевненість у правильності власного вибору професії, сформованість професійних цілей та усвідомленість щодо майбутньої професійної діяльності. Цей опитувальник має підтверджену валідність та широко використовується у вітчизняних дослідженнях, зокрема в роботах Карамушки Л.М. (2014), які показують високу ефективність цієї методики саме серед старших підлітків, що перебувають на етапі професійного вибору.

Для поглиблення аналізу професійного самовизначення та вивчення професійних інтересів старших підлітків було застосовано диференційно - діагностичний опитувальник професійних типів SDS (Self-Directed Search) Джона Голланда. Ця методика широко відома в профорієнтаційній практиці завдяки чітко окресленим типам професійних інтересів: реалістичний, інтелектуальний, соціальний, конвенційний, підприємницький, артистичний. Її широке застосування зумовлене простотою інтерпретації результатів та високими психометричними властивостями (Голланд, 2013).

Шкала тривожності Спілбергера--Ханіна (STAI)

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна створена Ч.Д. Спілбергером у 1970х роках і адаптована Ю.Л. Ханіним до використання в українському середовищі. Методика містить дві окремі шкали, кожна по 20 тверджень: шкала ситуативної тривожності («як я почуваюся зараз») та шкала особистісної тривожності («як я зазвичай почуваюся»). Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою. Методика має високі показники внутрішньої узгодженості (альфа Кронбаха $> 0,8$) та валідності (Кохановська, 2019).

Опитувальник професійної готовності (Л.М. Карамушка)

Опитувальник професійної готовності, розроблений Л.М. Карамушкою, містить 30 тверджень, що оцінюються за 4-бальною шкалою (від 1 - «зовсім не згоден» до 4 - «повністю згоден»). Методика оцінює кілька аспектів професійної готовності: ясність професійних намірів, впевненість у правильності вибору, сформованість професійних цілей, знання про обрану професію. За результатами визначається рівень готовності (низький, середній, високий). Психометричні показники опитувальника демонструють високий рівень надійності (альфа Кронбаха 0,82) та валідності (Карамушка, 2014).

Диференційно-діагностичний опитувальник професійних типів (SDS Голланда)

Опитувальник професійних типів Голланда створений у 1970 -х роках Джоном Голландом. Методика включає 30 тверджень, відповіді на які даються у форматі «Так» чи «Ні». За результатами визначаються домінуючі типи професійних інтересів: реалістичний, інтелектуальний, соціальний, конвенційний, підприємницький, артистичний. Методика адаптована до українського середовища, має високу валідність та використовується в профорієнтаційній роботі з підлітками. Психометричні властивості SDS Голланда підтверджені низкою міжнародних і вітчизняних досліджень (Голланд, 2013).

Таким чином, вибір наведених психодіагностичних методик забезпечує валідне та надійне дослідження психологічних аспектів професійного самовизначення старших підлітків, дозволяючи ефективно вирішувати поставлені завдання дослідження.

2.2. Характеристика вибірки

Для проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку, яка складалася із 86 старших підлітків, учнів загальноосвітньої гімназії №48 міста Києва. Вік учасників становив від 15 до 17 років. Саме цей віковий період є критичним з погляду психології розвитку, оскільки в ньому відбуваються ключові процеси професійного самовизначення, формується образ майбутнього, посилюється усвідомленість у виборі професії та професійних орієнтацій.

Гендерний склад вибірки було представлено майже рівномірно: серед учасників було 46 хлопців (53,5%) та 40 дівчат (46,5%), що забезпечує достатню репрезентативність результатів дослідження та дозволяє врахувати можливі гендерні особливості впливу тривожності на професійне самовизначення.

Загальна характеристика підліткового віку з погляду професійного самовизначення:

Старший підлітковий вік характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, пошуком власної ідентичності, зростанням значущості професійного вибору. У цей період вибір майбутньої професії є одним із найважливіших життєвих завдань, що супроводжується підвищеною емоційною напругою, невпевненістю, та часто - підвищеним рівнем тривожності. Саме в цьому віці школярі повинні ухвалювати рішення, які визначають їх майбутнє життя, що обґрунтовує необхідність ретельного вивчення психологічних чинників, які можуть впливати на ефективність і свідомість вибору професії.

На думку українського психолога Г.В. Бондаренко, «старші підлітки зазнають

суттєвого психологічного тиску з боку батьків, школи, соціуму, що нерідко призводить до зростання рівня тривожності та ускладнює процес професійного самовизначення» (Бондаренко Г.В., 2021, с. 53).

Характеристика навчального закладу (гімназія №48, м. Київ):

Загальноосвітня гімназія №48 м. Києва є типовим освітнім закладом, де учні отримують загальну середню освіту. Заклад відомий своїм високим рівнем академічної підготовки учнів, активною психологічною службою, яка забезпечує системну роботу з профорієнтації та психологічного супроводу учнів на різних етапах навчання. Саме тому гімназія №48 була обрана для проведення дослідження: наявність професійної психологічної підтримки дозволяє створити сприятливі умови для проведення психологічного тестування, забезпечити психологічний комфорт учасників, що є необхідним для отримання достовірних результатів.

Критерії включення та виключення з вибірки

Для формування вибірки не використовувалися спеціальні критерії включення, окрім вікового діапазону (15-17 років) та статусу учня гімназії №48. Однак були визначені критерії виключення:

Відсутність добровільної інформованої згоди учасників.

- Неповне або некоректне заповнення тестових опитувальників (незавершене тестування).

Ці критерії дозволили забезпечити високу якість зібраних емпіричних даних і гарантувати достовірність результатів дослідження.

Отже, сформована вибірка відповідає всім необхідним вимогам для здійснення емпіричного дослідження. Вона репрезентативна за статтю та віком, що дозволяє ефективно дослідити взаємозв'язок між рівнем

тривожності та професійним самовизначенням старших підлітків.

2.3. Психодіагностичні методики та процедура дослідження

Опис психодіагностичних методик:

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI)

Методика, розроблена Ч.Д. Спілбергером та адаптована Ю.Л. Ханіним, складається із двох незалежних шкал:

Ситуативна тривожність (20 тверджень) - оцінює поточний рівень тривожності, що виникає в конкретних ситуаціях. Приклад твердження: «Я почуваюся напруженим(ою)».

Особистісна тривожність (20 тверджень) - визначає стійку схильність індивіда переживати тривогу незалежно від ситуації. Приклад твердження: «Я легко засмучуюсь».

Відповіді оцінюються за чотирибальною шкалою: від 1 («зовсім ні») до 4 («зовсім так»). Сума балів інтерпретується за такими критеріями:

- до 30 балів - низька тривожність,
- 31-44 бали - середня тривожність,
- 45 і більше балів - висока тривожність.

Методика володіє високою валідністю та внутрішньою узгодженістю (альфа Кронбаха понад 0,8), що підтверджує її надійність для використання в українському освітньому просторі.

Опитувальник професійної готовності за Л.М. Карамушкою

Цей опитувальник складається із 30 тверджень, які оцінюють різні аспекти

професійної готовності: визначеність професійних намірів, впевненість у виборі професії, мотивація, усвідомлення професійних перспектив тощо.

Приклади тверджень:

- «Я чітко уявляю, яку професію хочу обрати»,
- «Я знаю, які особисті якості потрібні для обраної професії».

Оцінювання здійснюється за 4-бальною шкалою: від 1 («зовсім не згоден») до 4 («повністю згоден»). Сумарний бал дозволяє визначити рівень професійної готовності:

- до 60 балів - низький рівень,
- 61-90 балів - середній рівень,
- понад 90 балів - високий рівень професійної готовності.

Ця методика широко використовується в українських закладах освіти, має високі показники психометричної валідності (альфа Кронбаха $\sim 0,82$) та дозволяє отримати ґрунтовну оцінку сформованості професійних намірів старшокласників.

Диференційно-діагностичний опитувальник професійних типів (SDS Голланда)

Опитувальник Голланда (Self-Directed Search - SDS) призначений для виявлення домінуючих професійних інтересів особистості. Методика містить 30 тверджень, на які учасники відповідають «Так» або «Ні», визначаючи власну згоду з відповідним видом діяльності.

Типи професійної орієнтації за Голландом:

- Реалістичний (робота з технікою, інструментами),

- Інтелектуальний (наукова діяльність, дослідження),
- Соціальний (робота з людьми, навчання, допомога),
- Конвенційний (робота з документами, порядок),
- Підприємницький (організація діяльності, управління людьми),
- Артистичний (творчість, мистецтво).

За кожним типом підраховується бал (від 0 до 10), після чого визначаються домінуючі типи професійних інтересів респондента.

Методика адаптована до українських умов, має високий рівень надійності (альфа Кронбаха $\sim 0,85$) та є популярною в профорієнтаційних програмах навчальних закладів.

Процедура проведення дослідження

Процедура емпіричного дослідження складалася з кількох етапів:

Підготовчий етап:

Узгодження з адміністрацією гімназії №48 проведення дослідження.

Отримання згоди від шкільного психолога.

- Інформування учасників дослідження про його мету, завдання, порядок проведення та умови конфіденційності.

Основний етап (безпосереднє проведення дослідження):

- Психодіагностичні методики були розміщені на платформі Google Forms, що забезпечило зручність та доступність їх проходження.
- Тестування проходило у груповій формі. Кожен учасник мав змогу пройти тестування у комфортних для себе умовах, без особистого

контролю з боку дослідника, що знижувало вплив соціально-бажаних відповідей.

- Тривалість проходження тестування становила близько 45-60 хвилин.

Завершальний етап:

- Збір відповідей, попередня перевірка на повноту та достовірність.
- Виключення анкет, заповнених неповністю.
- Формування кінцевого масиву даних для подальшої статистичної обробки.

Заходи забезпечення достовірності даних

- Дотримання чітких інструкцій щодо заповнення форм для всіх респондентів.
- Використання методик із високими психометричними характеристиками.
- Анонімність тестування (відсутність запитань щодо особистих даних).
- Попередній інструктаж та консультації для учасників, що мінімізувало ймовірність неправильного розуміння завдань.

Таким чином, детально спланована і ретельно організована процедура дослідження дозволила забезпечити високу якість отриманих емпіричних даних, необхідних для реалізації мети та завдань дослідження.

2.4. Етичні аспекти проведення дослідження

Дослідження проводилося з дотриманням усіх загально визнаних у психологічній практиці етичних стандартів, визначених Етичним кодексом психолога та рекомендаціями Європейської федерації психологічних асоціацій (EFPA). Особливу увагу було приділено забезпеченню конфіденційності, добровільності участі та психологічної комфортності процедури тестування.

Інформована добровільна згода учасників

Перед початком дослідження всі учасники були проінформовані про:

- Мету і завдання дослідження.
- Формат і порядок проведення дослідження.
- Право учасника відмовитися від участі в будь-який момент тестування без будь-яких негативних наслідків.
- Умови використання отриманих даних у наукових цілях.

Кожен учасник підтвердив свою добровільну участь, поставивши відповідну позначку в електронній формі інформованої згоди.

Крім цього, було отримано дозвіл адміністрації та психологічної служби гімназії №48 на проведення тестування учнів у межах освітнього закладу. Таким чином, було забезпечено повну відповідність процедур дослідження чинним правовим та етичним нормам.

Забезпечення конфіденційності та анонімності

Одним із головних принципів, дотриманих у дослідженні, стала повна конфіденційність та анонімність отриманих даних. Учасники не повідомляли

жодних особистих відомостей (прізвище, ім'я, контакти тощо), що дозволяло уникнути ризику ідентифікації особистості та забезпечити щирість і чесність відповідей.

Психодіагностичні дані зберігалися в узагальненому вигляді в захищеному електронному файлі, доступ до якого був тільки у дослідника. Результати дослідження використовуються лише для наукових цілей у вигляді узагальнених статистичних показників, що також забезпечує неможливість ідентифікації окремих респондентів.

Забезпечення психологічного комфорту учасників дослідження

Дослідницька процедура була організована таким чином, щоб учасники не відчували жодного психологічного дискомфорту або тиску. Учасникам було надано достатньо часу (45-60 хвилин) на проходження всіх психодіагностичних методик у комфортному для них темпі.

Крім того, учасники мали можливість у будь-який момент звернутися до шкільного психолога з питаннями чи уточненнями стосовно процесу дослідження або його змісту. Це дозволило забезпечити сприятливий психологічний клімат під час дослідження, що позитивно позначилося на якості отриманих результатів.

Повага до особистості учасників

У процесі проведення дослідження строго дотримувався принцип поваги до особистості учасників, який передбачає ставлення до кожного респондента як до повноцінного суб'єкта дослідження. Учасники мали змогу відмовитися від відповіді на будь-яке питання без додаткових пояснень та не відчували жодних санкцій чи оцінок з боку дослідника чи адміністрації школи.

Етичні принципи, на яких ґрунтувалося дослідження, були дотримані у

повному обсязі, що гарантувало його коректність, достовірність та високу якість отриманих результатів.

Висновки до розділу 2

Для реалізації мети і завдань дослідження, зокрема, виявлення зв'язку між рівнем тривожності та особливостями професійного самовизначення старших підлітків, було обрано психодіагностичні методики, які відповідають сучасним вимогам психометричних досліджень та є валідними й надійними у контексті української психологічної практики.

Підбір методик був здійснений з урахуванням принципу комплексності, що дозволяє отримати різнобічні дані про психологічні характеристики респондентів. Було враховано необхідність дослідити не лише тривожність як психологічну характеристику особистості, а й сформованість професійних орієнтацій та рівень професійної готовності, що разом дає можливість отримати цілісну картину досліджуваного феномену.

Дослідження проводилося з дотриманням усіх загально визнаних у психологічній практиці етичних стандартів, визначених Етичним кодексом психолога та рекомендаціями Європейської федерації психологічних асоціацій (EFPA). Особливу увагу було приділено забезпеченню конфіденційності, добровільності участі та психологічної комфортності процедури тестування.

Дослідницька процедура була організована таким чином, щоб учасники не відчували жодного психологічного дискомфорту або тиску. Учасникам було надано достатньо часу (45-60 хвилин) на проходження всіх психодіагностичних методик у комфортному для них темпі.

Крім того, учасники мали можливість у будь-який момент звернутися до шкільного психолога з питаннями чи уточненнями стосовно процесу дослідження або його змісту. Це дозволило забезпечити сприятливий психологічний клімат під час дослідження, що позитивно позначилося на якості отриманих результатів.

3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Результати описової статистики та загальна характеристика емпіричних даних

На початковому етапі аналізу було проведено описову (дескриптивну) статистику результатів, отриманих за допомогою трьох обраних психодіагностичних методик: Шкали тривожності Спілбергера-Ханіна (ситуативна та особистісна тривожність), Опитувальника професійної готовності (Л.М. Карамушка) та Диференційно-діагностичного опитувальника професійних типів (SDS Голланда).

Описова статистика дозволяє визначити основні характеристики досліджуваних змінних, зокрема їх середні значення, мінімальні та максимальні показники, а також стандартні відхилення, що свідчать про ступінь варіативності показників у досліджуваній вибірці.

Таблиця 3.1.

Описові статистики рівнів тривожності (особистісна та ситуативна) та професійної готовності (N=86)

Показник	Мінімум	Максимум	Середнє (M)	Стандартне відхилення (SD)
Особистісна тривожність	30	75	46.0	10.3
Ситуативна тривожність	25	67	43.3	10.2

Професійна готовність	52	110	87.3	13.5
--------------------------	----	-----	------	------

Згідно з отриманими результатами, середній показник особистісної тривожності становить 46 балів, що відповідає високому рівню. Ситуативна тривожність у вибірці має середнє значення 43.3 балів, яке свідчить про середній рівень. Рівень професійної готовності респондентів коливається в межах 70-100 балів, середнє значення становить 87.3, що вказує на переважно середній рівень сформованості професійної готовності серед досліджуваних підлітків.

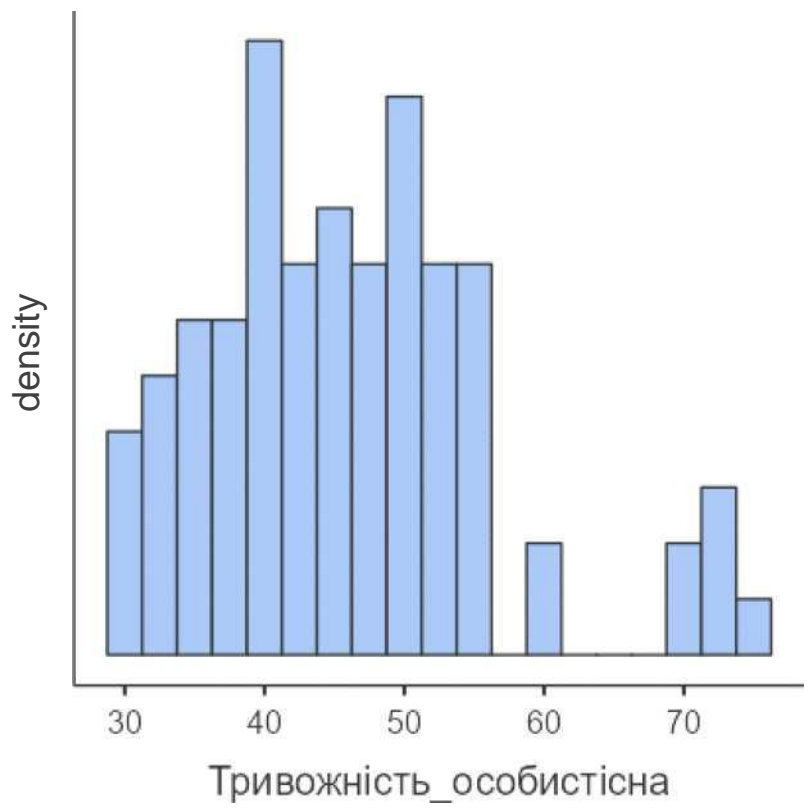
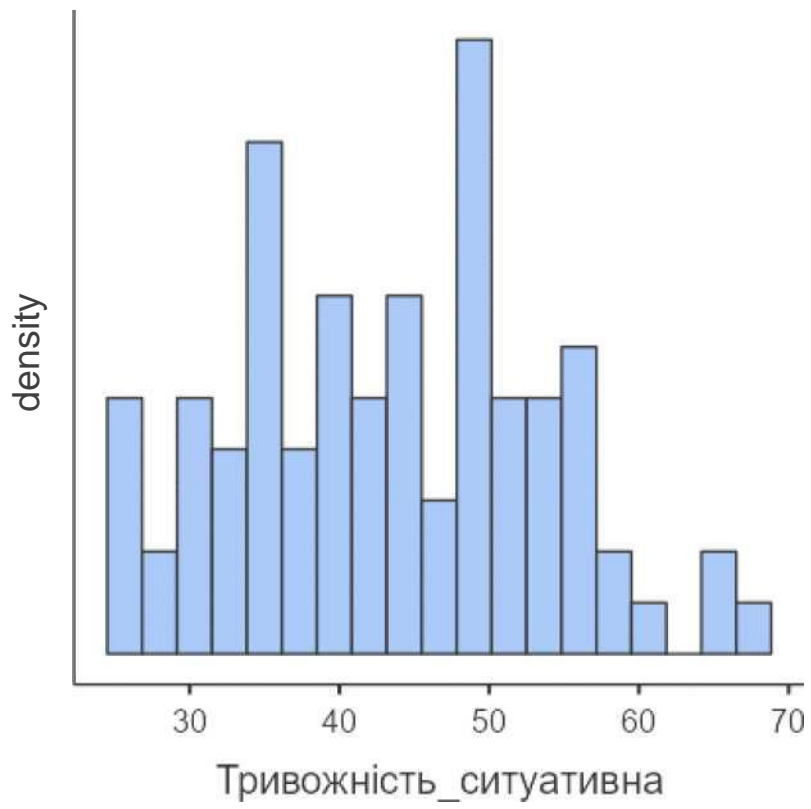
Також був проведений аналіз професійних типів особистості за Голландом, результати якого представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Описова статистика за типами професійних інтересів за методикою Г олланда
(N=86)

Професійний тип	Мінімум	Максимум	Середнє (M)	Стандартне відхилення (SD)
Реалістичний	2	8	4.63	2.19
Інтелектуальний	2	8	4.76	1.78
Соціальний	2	8	5.33	2.04
Конвенційний	2	8	4.65	1.84
Підприємницький	2	8	5.01	1.93
Артистичний	2	8	4.80	1.94

На основі цих показників видно, що серед респондентів переважають такі професійні типи, як соціальний та підприємницький, тоді як менш представленими є типи реалістичний та конвенційний. Це дозволяє зробити попередні висновки про характерні особливості професійних інтересів у вибірці старших підлітків.



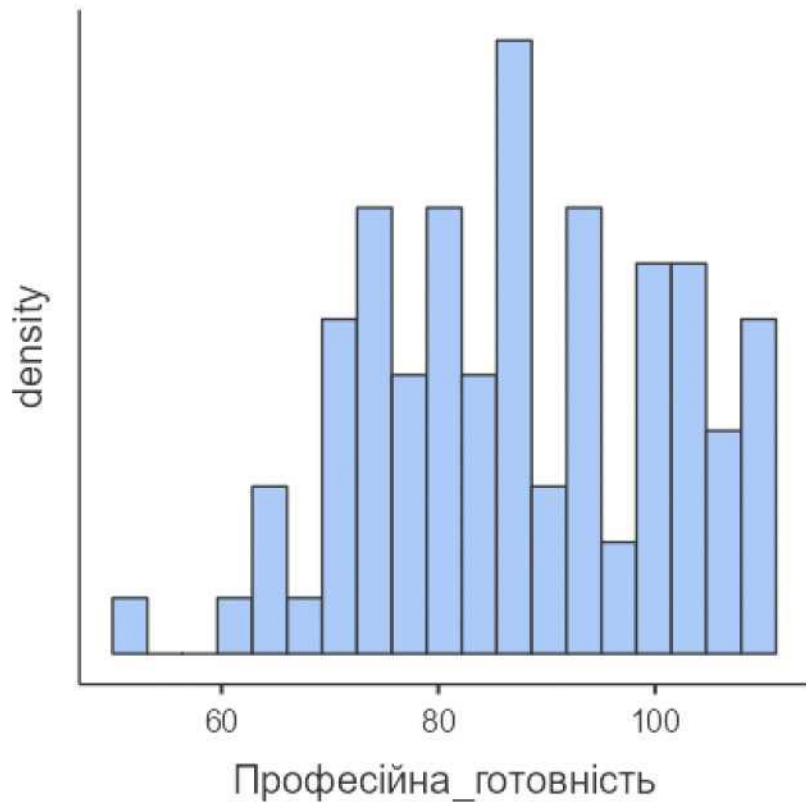


Рис. 3.1., 3.2., 3.3.

3.2. Результати кореляційного аналізу зв'язку тривожності та професійного самовизначення

З метою виявлення зв'язків між рівнем тривожності та особливостями професійного самовизначення старших підлітків було здійснено кореляційний аналіз (методом коефіцієнта кореляції Пірсона). Детальні результати представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Зв'язки між рівнем тривожності та особливостями професійного
самовизначення старших підлітків

Змінні	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Особистісна тривожність	—								
2. Ситуативна тривожність	0,402***	—							
3. Професійна готовність	0,754***	0,282**	—						
4. Реалістичний тип	-0,012	0,019	0,186	—					
5. Інтелектуальний тип	-0,131	0,059	0,095	0,058	—				
6. Соціальний тип	0,199	-0,013	-0,147	-0,023	-0,127	—			
7. Конвенційний тип	-0,034	-0,104	-0,013	0,073	-0,181	-0,217*	—		
8. Підприємницький тип	-0,061	0,033	0,164	0,015	0,035	-0,073	-0,023	—	
9. Артистичний тип	-0,050	-0,025	0,086	0,041	0,054	0,008	0,112	0,036	—

Інтерпретація результатів кореляційного аналізу:

Найбільш вагомий результат аналізу — це статистично значущий сильний негативний кореляційний зв'язок між особистісною тривожністю та професійною готовністю ($r = -0,754$; $p < 0,001$). Цей результат підтверджує основну гіпотезу дослідження: що вищий рівень особистісної тривожності негативно впливає на рівень професійної готовності підлітків. Іншими словами, учні з високою особистісною тривожністю менш упевнені у власному професійному виборі та мають гірше сформовані професійні плани й цілі.

Також було виявлено слабший, проте статистично значущий негативний зв'язок між ситуативною тривожністю та професійною готовністю ($r = -0,282$; $p = 0,008$). Це свідчить про те, що тимчасові стани тривоги (пов'язані з конкретними ситуаціями) також здатні впливати на впевненість у професійному самовизначенні, але їх вплив помітно слабший порівняно з особистісною тривожністю.

Кореляційний зв'язок між особистісною та ситуативною тривожністю був позитивним і статистично значущим ($r = 0,402$; $p < 0,001$), що свідчить про наявність тісного взаємозв'язку між загальною схильністю до тривоги й актуальними тривожними переживаннями в певних ситуаціях.

Щодо типів професійних інтересів за Голландом, було виявлено незначні кореляції, більшість з яких не є статистично значущими. Лише один значущий зв'язок було зафіксовано між соціальним та конвенційним типами особистості ($r = -0,217$; $p < 0,05$), що свідчить про тенденцію несумісності соціальних та конвенційних професійних інтересів у межах вибірки.

Інші типи особистості за Голландом (реалістичний, інтелектуальний, підприємницький та артистичний) не показали значущих кореляцій з рівнем тривожності або професійною готовністю. Це може вказувати на те, що

типологія Голланда краще відображає професійні інтереси, які меншою мірою залежать від емоційних станів респондентів.

Таким чином, результати кореляційного аналізу дозволяють впевнено стверджувати про вагомий негативний вплив особистісної тривожності на професійне самовизначення підлітків, що підтверджує основну гіпотезу дослідження і вказує на важливість роботи з тривожними станами у профорієнтаційній практиці освітніх закладів.

3.3. Групове порівняння за рівнем тривожності та його вплив на професійне самовизначення підлітків

Для вивчення особливостей впливу рівня особистісної тривожності на професійне самовизначення було проведено дисперсійний аналіз (ANOVA). Респонденти були розподілені на три групи за рівнем особистісної тривожності згідно з класифікацією методики Спілбергера-Ханіна:

- Група 1 (низька тривожність, N = 39): особистісна тривожність < 44 бали.

Група 2 (середня тривожність, N = 39): 45-59 балів.

Група 3 (висока тривожність, N = 8): > 60 балів.

Таблиця 3.4.

Порівняння рівня професійної готовності в групах з різним рівнем особистісної тривожності

Рівень тривожності	N	Середнє (M)	Стандартне відхилення (SD)
---------------------------	----------	--------------------	-----------------------------------

Низька	39	99,4	7,04
Середня	39	79,8	5,81
Висока	8	64,3	6,07

Результати ANOVA

За результатами однофакторного дисперсійного аналізу (Welch's ANOVA), було встановлено статистично значущі відмінності у рівні професійної готовності між групами з різним рівнем особистісної тривожності:

$$F(2, 20.2) = 139, p < 0,001.$$

Це свідчить про те, що рівень тривожності має вагомий вплив на професійну готовність підлітків. Подальший пост-хок аналіз за методом Тьюкі (Tukey HSD) дозволив з'ясувати характер цих відмінностей:

- Різниця між групами «Низька тривожність» і «Висока тривожність» була максимально вираженою та статистично значущою: ДМ = 35,2, $p < 0,001$.
- Виявлено також значущу різницю між групами «Середня тривожність» і «Висока тривожність»: ДМ = 15,6, $p < 0,001$.
- Різниця між групами «Низька тривожність» і «Середня тривожність» також була значущою: ДМ = 19,6, $p < 0,001$.

Інтерпретація

Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження: вищий рівень особистісної тривожності асоціюється зі зниженням професійної готовності у

старших підлітків. Учасники з високим рівнем тривожності демонстрували значно нижчі показники професійної впевненості, обізнаності щодо своєї майбутньої професійної діяльності та готовності до професійного вибору.

Водночас, респонденти з низьким рівнем тривожності мали найвищі показники професійної готовності, що свідчить про більшу впевненість, цілеспрямованість та сформовану уяву про професійну сферу.

Це дозволяє зробити висновок про необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки школярів з підвищеним рівнем тривожності з метою зниження їх емоційної напруги та формування впевненості у професійному виборі.

3.4. Узагальнення результатів та їх інтерпретація

Отримані в результаті емпіричного дослідження дані дозволяють зробити узагальнені висновки про взаємозв'язок між рівнем тривожності та професійним самовизначенням старших підлітків.

Підтвердження гіпотези

Основна гіпотеза дослідження — про наявність негативного впливу високого рівня тривожності на професійне самовизначення підлітків — знайшла емпіричне підтвердження. Найбільш інформативними в цьому контексті виявилися результати:

- Сильний негативний кореляційний зв'язок між особистісною тривожністю та професійною готовністю ($r = -0,754, p < 0,001$).
- Значуща різниця у рівнях професійної готовності в групах із різним рівнем особистісної тривожності ($F(2, 20.2) = 139; p < 0,001$).

Ці результати свідчать, що особистісна тривожність є значущим чинником,

який знижує рівень сформованості професійної готовності, обмежує впевненість у виборі професії, а також знижує рівень обізнаності щодо професійної сфери.

Ситуативна тривожність, хоч і виявила статистично значущий зв'язок із професійною готовністю ($r = -0,282$, $p < 0,01$), мала менш виражений вплив, що свідчить про другорядну роль тимчасових емоційних станів порівняно зі стабільними особистісними характеристиками.

Інтерпретація у психологічному контексті

Підлітковий вік — це період активного формування «Я-концепції» та професійної ідентичності. Високий рівень тривожності в цьому віці може перешкоджати самопізнанню, знижувати здатність до прийняття рішень, викликати сумніви щодо майбутнього та професійної сфери.

Згідно з результатами дослідження, респонденти з високою тривожністю характеризуються найнижчими показниками професійної готовності, що узгоджується з теоретичними положеннями, зокрема з ідеями А. Бандури про роль емоційної саморегуляції у прийнятті життєвих рішень та з концепцією професійного вибору Дж. Голланда, яка підкреслює важливість внутрішньої впевненості та стабільності для формування професійної ідентичності.

Практичне значення результатів

Результати дослідження мають високу практичну цінність для:

- психологічної служби освітніх закладів, які можуть використовувати виявлені зв'язки для розробки програм підтримки учнів із підвищеним рівнем тривожності;
- профорієнтаційної роботи, оскільки тривожність можна розглядати як

ризик-фактор у професійному самовизначенні;

- освітніх адміністрацій та педагогів, які мають змогу краще розуміти психологічний фон, що впливає на навчальну мотивацію та професійні плани учнів.

Таким чином, результати дослідження підтвердили основну гіпотезу та дозволили глибше зрозуміти, яким чином рівень тривожності впливає на професійне самовизначення. Це створює підґрунтя для подальших досліджень і практичних втручань, спрямованих на підтримку підлітків у період життєвого вибору.

Висновки до розділу 3

Найбільш вагомий результат аналізу — це статистично значущий сильний негативний кореляційний зв'язок між особистісною тривожністю та професійною готовністю ($r = -0,754$; $p < 0,001$). Цей результат підтверджує основну гіпотезу дослідження: що вищий рівень особистісної тривожності негативно впливає на рівень професійної готовності підлітків. Іншими

словами, учні з високою особистісною тривожністю менш упевнені у власному професійному виборі та мають гірше сформовані професійні плани й цілі.

Також було виявлено слабший, проте статистично значущий негативний зв'язок між ситуативною тривожністю та професійною готовністю ($r = -0,282$; $p = 0,008$). Це свідчить про те, що тимчасові стани тривоги (пов'язані з конкретними ситуаціями) також здатні впливати на впевненість у професійному самовизначенні, але їх вплив помітно слабший порівняно з особистісною тривожністю.

Кореляційний зв'язок між особистісною та ситуативною тривожністю був позитивним і статистично значущим ($r = 0,402$; $p < 0,001$), що свідчить про наявність тісного взаємозв'язку між загальною схильністю до тривоги й актуальними тривожними переживаннями в певних ситуаціях.

Щодо типів професійних інтересів за Голландом, було виявлено незначні кореляції, більшість з яких не є статистично значущими. Лише один значущий зв'язок було зафіксовано між соціальним та конвенційним типами особистості ($r = -0,217$; $p < 0,05$), що свідчить про тенденцію несумісності соціальних та конвенційних професійних інтересів у межах вибірки.

Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження: вищий рівень особистісної тривожності асоціюється зі зниженням професійної готовності у старших підлітків. Учасники з високим рівнем тривожності демонстрували значно нижчі показники професійної впевненості, обізнаності щодо своєї майбутньої професійної діяльності та готовності до професійного вибору.

Водночас, респонденти з низьким рівнем тривожності мали найвищі показники професійної готовності, що свідчить про більшу впевненість, цілеспрямованість та сформовану уяву про професійну сферу.

Це дозволяє зробити висновок про необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки школярів з підвищеним рівнем тривожності з метою зниження їх емоційної напруги та формування впевненості у професійному виборі.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з вивченням специфіки впливу різних видів тривожності (наприклад, соціальної, екзаменаційної) на окремі компоненти професійного самовизначення; дослідженням ролі медіаторів (наприклад, копінг-стратегій, соціальної

підтримки, рівня самооцінки) у взаємозв'язку тривожності та професійного вибору; розробкою та апробацією лонгітюдних програм психологічного супроводу професійного самовизначення тривожних підлітків, особливо в умовах тривалих кризових ситуацій.

Отже, проведені дослідження підтвердили значущий негативний вплив високого рівня особистісної тривожності на професійне самовизначення підлітків, що вказує на необхідність цілеспрямованої психологічної роботи з цією категорією молоді для сприяння їх успішному професійному становленню та адаптації у сучасному мінливому світі.

ВИСНОВКИ

1. Професійне самовизначення розглядається як складний, багатокомпонентний та динамічний процес інтеграції особистістю своїх індивідуальних характеристик (інтересів, здібностей, цінностей, Я-концепції) з вимогами та можливостями професійного світу, що є ключовим для формування ідентичності та життєвої перспективи. Тривожність визначена як індивідуальна психологічна особливість, що проявляється у схильності до переживання стану тривоги і може суттєво впливати на когнітивні процеси, мотиваційну сферу та поведінкові стратегії особистості. Теоретично обґрунтовано, що високий рівень тривожності може виступати деструктивним чинником у процесі професійного самовизначення, ускладнюючи самопізнання, аналіз професійної інформації та прийняття зважених рішень.

2. Виявлено та описано особливості професійного самовизначення в підлітковому віці. Цей період характеризується як сенситивний для професійного вибору, що зумовлено інтенсивним формуванням Я-концепції, пошуком ідентичності, спрямованістю у майбутнє та прагненням до самостійності. Водночас, процес ускладнюється обмеженістю життєвого досвіду, впливом соціального оточення, інформаційним тиском та, особливо в сучасних умовах України, факторами соціально-економічної нестабільності та воєнного стану, що підвищують загальний рівень психологічної напруги та тривожності підлітків.

3. Емпірично визначено та проаналізовано зв'язок між рівнем тривожності та компонентами професійного самовизначення підлітків. Існує статистично значущий сильний негативний зв'язок між особистісною тривожністю та професійною готовністю. Це свідчить про те, що зі зростанням рівня особистісної тривожності знижується рівень професійної готовності підлітків,

їхня впевненість у професійному виборі, чіткість професійних намірів та цілей. Також встановлено статистично значущий, хоча й слабший, негативний зв'язок між ситуативною тривожністю та професійною готовністю, що вказує на те, що тимчасові тривожні стани також можуть негативно позначатися на процесі професійного самовизначення. Виявлено позитивний кореляційний зв'язок між особистісною та ситуативною тривожністю, що підтверджує взаємовплив цих двох форм тривожності.

4. Аналіз професійних типів показав переважання соціального та підприємницького типів у вибірці. Значущих кореляцій між більшістю професійних типів та рівнями тривожності чи професійною готовністю не виявлено, за винятком слабого негативного зв'язку між соціальним та конвенційним типами.

5. Порівняльний аналіз (ANOVA) показав статистично значущі відмінності у рівні професійної готовності між групами підлітків з різним рівнем особистісної тривожності. Підлітки з низьким рівнем особистісної тривожності продемонстрували значно вищий рівень професійної готовності порівняно з групами із середнім та високим рівнями тривожності. Всі міжгрупові відмінності були статистично значущими ($p < 0,001$).

На основі отриманих даних можуть бути розроблені наступні рекомендації:

Для шкільних психологів та педагогів: впровадження діагностичних заходів для раннього виявлення підлітків з високим рівнем тривожності; розробка тренінгових програм, спрямованих на зниження тривожності, розвиток навичок саморегуляції, стресостійкості та впевненості в собі; інтеграція елементів емоційного виховання та технік управління тривожністю в профорієнтаційну роботу.

Для батьків: надання інформації про вплив тривожності на вибір професії та важливість створення сприятливого психологічного клімату в сім'ї, що сприятиме зниженню тривожності дитини та підтримає її у процесі самостійного та усвідомленого професійного вибору.

Для самих підлітків: розробка інформаційних матеріалів та ресурсів, що допоможуть зрозуміти природу тривоги, навчитися конструктивних способів її подолання та підвищити самоефективність у прийнятті важливих життєвих рішень, зокрема щодо вибору професії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у вимірах життєтворчості, самореалізації, ідентичності. - Київ: Логос, 2003. - 256 с.
- Savickas M. L. Career construction theory and practice // Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work. - 2nd ed. - John Wiley & Sons, 2013. - P. 147-183.
- Чепелева Н. В. Професійне самовизначення старшокласників: психолого-педагогічні основи // Психологічні перспективи. - 2020. - №36. - С. 88-97.
- Кочубей О.М. Професійне самовизначення молоді в умовах соціальної нестабільності // Соціальна психологія. - 2022. - №1. - С. 35-41.
- Бех І.Д. Виховання особистості: у 2 кн. - Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: Навч. -метод. вид. - К.: Либідь, 2003. - 344 с.
- Бутківська Т.В. Психологічні детермінанти професійного самовизначення старшокласників // Проблеми сучасної психології. - 2019. - №46. - С. 44-59.
- Brzozowska-B[^]rek J. Rodzinne uwarunkowania wyboru zawodu przez mlodzi[^] licealn[^]q // Edukacja - Technika - Informatyka. - 2017. - Nr 4(22). - P. 111-118.
- Долинська Л.М. Психологічні особливості формування професійної ідентичності в старшому підлітковому віці // Психологічний часопис. - 2021. - № 7. - С. 72-81.

- Марченко О.В. Психологічні аспекти професійної орієнтації учнівської молоді // Освіта та розвиток обдарованої особистості. - 2020. - №4(79). - С. 58-63.
- Кохановська О.В. Тривожність як психологічний феномен: теоретичні та практичні аспекти // Психологія та суспільство. - 2019. - №3. - С. 35-41.
- Spielberger C.D. Anxiety and behavior. - New York: Academic Press, 2013. - 432 p.
- Barlow D.H., Craske M.G. Mastery of your anxiety and worry: Workbook. - Oxford University Press, 2006. - 200 p.
- Бондаренко Г.В. Соціально-психологічні чинники формування тривожності в підлітковому віці // Практична психологія та соціальна робота. - 2021. - №2. - С. 49-57.
- Antony M.M., Stein M.B. Oxford handbook of anxiety and related disorders. - Oxford University Press, 2009. - 703 p.

Кохановська О.В. (2019). Тривожність як психологічний феномен: теоретичні та практичні аспекти. Психологія та суспільство, 3, 35 -41.

Карамушка Л.М. (2014). Психологія управління і професійного розвитку персоналу. Київ: Ніка-Центр, 314 с.

- Голланд Дж. (2013). Типи особистості та вибір професії. Львів: Видавництво «Піраміда», 256 с.
- Бондаренко Г.В. (2021). Соціально-психологічні чинники формування тривожності в підлітковому віці. Практична психологія та соціальна робота, №2, 49-57.

- Алексеева М. І. Психологія професійного самовизначення особистості : монографія. Київ : Слово, 2019. 320 с.
- Бандура А. Теорія соціального навчіння / пер. з англ. О. Дучимінської. Київ : Вид. дім «Киево-Могилянська академія», 2021. 380 с.
- Бек А. Т., Емері Г. Тривожні розлади та фобії: когнітивна перспектива / пер. з англ. Н. Вовк. Львів : Свічадо, 2018. 352 с .
- Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
- Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Харків : Фоліо, 2017. 288 с.
- Браун С. Д., Лент Р. В. Соціально-когнітивна теорія кар'єри: сучасні напрямки та дослідження. *Психологія і суспільство*. 2020. № 2. С. 4560.
- Бутківська Т. В. Психологічні детермінанти професійного самовизначення старшокласників. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. Вип. 46. С. 44-59.
- Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. 3-тє вид., стер. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 1007 с.
- Василенко О. В. Психологічні особливості тривожності у підлітковому віці. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2021. Т. 26. Вип. 3. С. 15-25.
- Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2015. 408 с.

- Голланд Дж. Л. Типологічна модель вибору професії та її застосування в профорієнтації / пер. з англ. Київ : Основи, 2013. 256 с. (Оригінал видано: Holland J. L. Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments. 1997).
 - Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Омелянчук. Київ : Віват, 2018. 544 с.
 - Грінберг Дж. Управління стресом / пер. з англ. 10-те вид. Київ : Основи, 2019. 520 с.
 - Долинська Л. М. Психологічні особливості формування професійної ідентичності в старшому підлітковому віці. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7. № 5. С. 72-81.
 - Еріксон Е. Г. Ідентичність: юність і криза / пер. з англ. О. Замойської. Київ : Основи, 2000. 350 с.
- Завгородня О. В. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 360 с.
- Карамушка Л. М. Психологія професійної готовності особистості до управлінської діяльності : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2014. 314 с.
- Клайн П. Довідковий посібник з конструювання тестів / пер. з англ. Київ : Ніка-Центр, 2009. 464 с.
 - Кокун О. М. Психологія професійного становлення особистості : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2012. 368 с.
 - Кохановська О. В. Тривожність як психологічний феномен: теоретичні та практичні аспекти. *Психологія і суспільство*. 2019. № 3. С. 35-41.

- Крамболтц Дж. Д. Теорія навчання через випадковості для кар'єрного консультування. *Журнал кар'єрного розвитку*. 2009. Т. 36. № 2. С. 118-124. (Оригінал: Krumboltz J. D. The Happenstance Learning Theory. *Journal of Career Development*).
- Кристал Г. Інтеграція та самозцілення: афективність, травма, алекситимія / пер. з англ. Київ : КНТ, 2016. 424 с.
- Лазарус Р., Фолкман С. Стрес, оцінка та копінг / пер. з англ. Нью -Йорк : Springer, 1984. 456 с. (Оригінал: Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping).
- Лент Р. В., Браун С. Д., Хакетт Г. До соціально-когнітивної теорії кар'єрного та академічного інтересу, вибору та успішності. *Журнал професійної поведінки*. 1994. Т. 45. № 1. С. 79-122. (Оригінал: Lent R. W., Brown S. D., Hackett G. Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*).

Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. 3-тє вид., перероб. і доп. Вінниця : Нова Книга, 2015. 752 с.

- Маркова А. К. Психологія професіоналізму. Київ : Знання, 2006. 380 с.
- Марченко О. В. Психологічні аспекти професійної орієнтації учнівської молоді. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2020. № 4(79). С. 58-63.
- Маслоу А. Г. Мотивація і особистість / пер. з англ. 3-тє вид. Санкт-Петербург : Пітер, 2019. 400 с.
- Мей Р. Сенс тривоги / пер. з англ. Київ : Юніверс, 2001. 384 с.

- Міллер В. Р., Ролник С. Мотиваційне консультування: як допомогти людям змінитися / пер. з англ. 3-тє вид. Київ : Основи, 2020. 560 с.
- Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. 2-ге вид., випр. та доп. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 688 с.
- Осницкий А. К. Психология самостоятельности: методы исследования и диагностики. Киев : Эльга ; Москва : Ника-Центр, 2010. 240 с. (Примітка: це джерело, хоч і видане в Москві, є працею українського автора, тому може бути розглянуте).
- Панок В. Г. Основи практичної психології : підручник. 3-тє вид., стер. Київ : Либідь, 2017. 536 с.
- Піаже Ж. Психологія інтелекту / пер. з фр. Київ : Основи, 2003. 240 с.
- Пряжников Н. С. Професійне самовизначення: теорія і практика : навч. посіб. Київ : Академія, 2008. 320 с.
- Роджерс К. Р. Становлення особистості: погляд на психотерапію / пер. з англ. Київ : Port-Royal, 2001. 450 с.
- Савікас М. Л. Теорія та практика кар'єрного конструювання. *Розвиток кар'єри та консультування: застосування теорії та досліджень на практиці* / ред. С. Д. Браун, Р. В. Лент. 2-ге вид. Хобокен, Нью-Джерсі : John Wiley & Sons, 2013. С. 147-183. (Оригінал: Savickas M. L. Career construction theory and practice. *Career development and counseling: Putting theory and research to work*).
- Спілбергер Ч. Д. Посібник для опитувальника тривожності як стану та риси (форма Y) / пер. з англ. Пало-Альто, Каліфорнія : Consulting Psychologists Press, 1983. 68 с. (Оригінал: Spielberger C. D. Manual for the

State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)).

- Сьюпер Д. Е. Психологія кар'єри: вступ до професійної психології / пер. з англ. Київ : Основи, 1990. 312 с. (Оригінал: Super D. E. The psychology of careers: An introduction to vocational psychology. 1957).
- Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у вимірах життєтворчості, самореалізації, ідентичності. Київ : Либідь, 2003. 256 с.
- Франкл В. Е. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з нім. О. Забужко. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 224 с.
- Фрейд А. Его та механізми захисту / пер. з нім. Київ : Основи, 1999. 190 с.

Фрейд З. Вступ до психоаналізу: лекції / пер. з нім. П. Таращука. Київ : Основи, 1998. 709 с.
- Фромм Е. Мати чи бути? / пер. з нім. О. Юдіна. Київ : Український письменник, 2004. 260 с.
- Чепелева Н. В. Психологія особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2016. 288 с.
- Шейн Е. Х. Кар'єрні якорі: відкриття справжніх цінностей / пер. з англ. Бостон : Pfeiffer, 2006. 128 с. (Оригінал: Schein E. H. Career anchors: Discovering your real values).
- American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th ed. Arlington, VA : American Psychiatric Publishing, 2013. 947 p.
- Argyropoulou K., Kaliris A. Examining the role of career anxiety in career

decision-making. *Journal of Career Assessment*. 2018. Vol. 26. No 3. P. 488-501.

- Hettema J. M., Neale M. C., Kendler K. S. A review and meta-analysis of the genetic epidemiology of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*. 2001. Vol. 158. No 10. P. 1568-1578.
- World Health Organization. International statistical classification of diseases and related health problems. 11th revision (ICD-11). Geneva : WHO, 2019.

ДОДАТКИ

Додаток А

ШКАЛА ТРИВОЖНОСТІ СПЛБЕРГЕРА-ХАНІНА

Інструкція:

Уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає вашому самопочуттю.

Відповідайте чесно — правильних чи неправильних відповідей немає.

Формат відповіді (для кожного питання):

- 1 - Зовсім ні
- 2 - Скоріше ні
- 3 - Скоріше так
- 4 - Зовсім так

Питання 1-20: “Як ви почуваетесь ЗАРАЗ” (ситуативна тривожність)

Питання 21-40: “Як ви почуваетесь ЗАЗВИЧАЙ (особистісна тривожність)

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Я спокійний(а) | 21. Я легко засмучуюсь |
| 2. Я напружений(а) | 22. Я відчуваю себе впевненим(ою) |
| 3. Я відчуваю себе засмученим(ою) | 23. Я спокійний(а) |
| 4. Я розслаблений(а) | 24. Я постійно напружений(а) |
| 5. Я турбуюсь через можливі невдачі | 25. Я щасливий(а) |
| 6. Я відчуваюся комфортно | 26. Я розгублений(а) |
| 7. Я впевнений(а) у собі | 27. Я задоволений(а) |
| 8. Я нервуюсь | 28. Я часто стривожений(а) |
| 9. Я задоволений(а) | 29. Я впевнений(а) |
| 10. Я стривожений(а) | 30. Я пригнічений(а) |
| 11. Я впевнений(а) у собі | ⁷⁷ 31. Я розслаблений(а) |
| 12. Я розгублений(а) | 32. Я часто знервований(а) |

13. Я щасливий(а)

14. Я пригнічений(а)

15. Я спокійний(а)

16. Я напружений(а)

17. Я задоволений(а)

18. Я знервований(а)

19. Я щасливий(а)

20. Я тривожний(а)

33. Я щасливий(а)

34. Я тривожний(а)

35. Я задоволений(а)

36. Я напружений(а)

37. Я спокійний(а)

38. Я стривожений(а)

39. Я впевнений(а)

40. Я розгублений(а)

Додаток Б

ОПИТУВАЛЬНИК ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ (КАРАМУШКА)

Інструкція:

Оцініть, наскільки ви згодні з кожним твердженням.

Формат відповіді:

- 1 - Зовсім не згоден(на)
- 2 - Скоріше не згоден(на)
- 3 - Скоріше згоден(на)
- 4 - Повністю згоден(на)

1. Я чітко уявляю собі, яку професію хочу обрати	16. Я маю навички, необхідні для обраної професії
2. Мої здібності відповідають вимогам обраної професії	17. Я готовий(а) продовжувати навчання для досягнення професійної мети
3. Я знаю, які предмети потрібно	

- вивчати для майбутньої професії
4. Я впевнений(а) у правильності свого професійного вибору
5. Я знаю, які навчальні заклади готують фахівців з обраної мною професії
6. Я маю план дій для досягнення своєї професійної мети
7. Мої батьки підтримують мій професійний вибір
8. Я знайомий(а) з умовами праці в обраній професії
9. Я знаю, які особисті якості потрібні для успішної роботи в обраній професії
10. Я впевнений(а), що зможу досягти успіху в обраній професії
11. Я знаю, які труднощі можуть виникнути в обраній професії
12. Я готовий(а) подолати труднощі на шляху до обраної професії
13. Я маю приклади успішних людей в обраній професії
14. Я цікавлюсь новинами та подіями в сфері обраної професії
15. Я відвідую заходи, пов'язані з
18. Я знаю, які перспективи кар'єрного росту в обраній професії
19. Я впевнений(а), що обрана професія принесе мені задоволення
20. Я знаю, які ризики пов'язані з обраною професією
21. Я готовий(а) до змін у професійній діяльності
22. Я маю досвід роботи або практики в обраній сфері
23. Я отримую інформацію про обрану професію з різних джерел
24. Я знаю, які компанії або організації працюють в обраній сфері
25. Я маю знайомих, які працюють в обраній професії
26. Я знаю, які вимоги ставляться до фахівців в обраній професії
27. Я готовий(а) працювати над собою для досягнення професійної мети
28. Я знаю, які курси або тренінги можуть допомогти мені в професійному розвитку
29. Я маю чітке уявлення про свій

обраною професією	професійний шлях 30. Я відчуваю впевненість у своєму професійному виборі
-------------------	---

Додаток В

ОПИТУВАЛЬНИК ПРОФЕСІЙНИХ ТИПІВ (SDS, ГОЛЛАНД)

Інструкція:

Відповідайте на кожне твердження “Так” або “Ні”, залежно від того, наскільки воно вам підходить.

Формат відповіді:

- Так
- Ні

1. Мені подобається працювати з інструментами	16. Я люблю працювати з числами
2. Я люблю аналізувати наукові дані	17. Мені подобається бути лідером
3. Мені подобається допомагати людям вирішувати їхні проблеми	18. Я люблю вигадувати нові концепції
4. Я люблю працювати з документами	19. Мені подобається працювати з технікою
5. Мені подобається переконувати інших	20. Я люблю досліджувати нові теми
6. Я люблю займатися творчістю (малювання, письмо)	21. Мені подобається наставляти інших
7. Мені подобається ремонтувати	22. Я люблю працювати з таблицями
	23. Мені подобається впливати на рішення

техніку	24. Я люблю займатись дизайном або фотографією
8. Я люблю вирішувати складні завдання	25. Мені подобається робота на свіжому повітрі
9. Мені подобається навчати інших	26. Я люблю вирішувати логічні завдання
10. Я люблю впорядковувати інформацію	27. Мені подобається працювати в команді
11. Мені подобається брати участь у дискусіях	28. Я люблю створювати організаційні системи
12. Я люблю створювати музику або сценічні виступи	29. Мені подобається переконувати аудиторію
13. Мені подобається працювати руками	30. Я люблю експериментувати з новими ідеями
14. Я люблю проводити експерименти	
15. Мені подобається слухати інших та підтримувати	

Додаток Г

Сирі бали опитування

Стать	Тривожність особистісна	Тривожність ситуативна	Професійна готовність
Ч	48	45	74
Ж	31	33	99
Ж	61	59	70
Ж	39	53	94
Ч	38	38	101
Ч	54	50	86
Ч	54	27	88
Ч	45	50	84
Ч	32	39	97

└	30	40	87
└	47	30	75
└	73	56	72
⌘	50	42	89
└	39	36	103
└	31	55	109
⌘	36	39	86
⌘	72	49	64
⌘	39	31	104
└	32	41	102
└	39	33	91
⌘	55	45	73
└	38	52	97
⌘	37	43	92
⌘	41	39	109
└	55	51	79
⌘	50	58	70
└	72	65	63
└	49	25	78
⌘	33	44	94
⌘	38	36	109
└	53	45	70
⌘	60	57	52
⌘	39	35	105
⌘	42	45	101
└	43	47	108
└	43	34	105
⌘	54	54	88
└	55	32	76
└	50	35	87
└	47	52	75
⌘	51	32	81
└	53	48	83
└	53	50	89
└	40	47	107
⌘	52	26	85
└	35	30	103
⌘	46	44	83
└	41	48	100
⌘	42	50	99
⌘	50	34	78
⌘	42	49	102
⌘	50	34	73
⌘	47	54	84
└	35	31	95
⌘	53	57	79

Ж	49	49	88
Ж	51	66	72
Ж	50	40	81
Ж	71	48	67
Ж	37	37	86
Ж	75	67	64
Ж	55	60	88
Л	52	42	82
Л	45	25	76
Л	53	34	80
Л	38	44	110
Ж	48	34	74
Л	47	46	72
Л	48	38	75
Л	46	39	77
Ж	35	49	95
Л	45	34	81
Ж	35	52	86
Ж	46	49	74
Л	36	53	92
Ж	41	40	110
Л	43	53	100
Л	46	29	81
Л	31	38	102
Л	39	55	93
Ж	43	51	100
Л	32	25	95
Ж	46	41	86
Л	39	31	107
Л	33	26	103
Л	70	55	62