

3. Bem S. L. The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1974. Vol. 42, no. 2. P. 155–162. URL: <https://doi.org/10.1037/h0036215>

4. Erikson E. H. *Childhood and society*. Harmondsworth : Penguin, 1965.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-631-0-30>

Фещенко А. О.

*студентка 4-го курсу спеціальності “Психологія”
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

Власенко О. О.

*доктор психологічних наук, доцент
кафедри психології, філософії та суспільних наук
Навчально-наукового гуманітарного інституту
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Професійне самовизначення є складним багатокомпонентним процесом, що передбачає усвідомлення власних інтересів, здібностей і співвіднесення їх із вимогами ринку праці. Проблема професійного самовизначення старшокласників є особливо актуальною, оскільки саме в цей період відбувається формування життєвих орієнтирів, цінностей та майбутніх професійних намірів.

Старший шкільний вік є сенситивним періодом, що супроводжується значним емоційним напруженням, зокрема підвищеним рівнем тривожності, що може ускладнювати процес самовизначення.

Тривожність у старшокласників проявляється як у формі ситуативних реакцій (наприклад, під час складання іспитів чи проходження профорієнтаційних процедур), так і у формі стійкої особистісної характеристики. Ситуативна тривожність має тимчасовий характер і виникає у відповідь на конкретні стресогенні обставини, тоді як особистісна тривожність відображає загальну схильність до переживання тривоги в різних життєвих ситуаціях.

Важливим є те, що тривожність тісно пов'язана з процесами самопізнання та формуванням образу «Я». Старшокласники активно оцінюють власні можливості, порівнюють себе з однолітками,

аналізують перспективи майбутнього. За відсутності чітких життєвих орієнтирів або за умов заниженої самооцінки тривожність може набувати стійкого характеру та негативно впливати на прийняття професійних рішень [3].

Особливе значення у структурі тривожності має навчальна тривожність, яка пов'язана з оцінюванням навчальних досягнень та результатами зовнішнього контролю знань. Значний вплив на емоційний стан старшокласників має ситуація національного мультипредметного тесту, результати якого часто сприймаються як визначальні для майбутнього професійного шляху. Це посилює страх помилки та формує відчуття залежності професійного вибору від зовнішніх чинників.

Підвищений рівень тривожності негативно впливає на когнітивну сферу особистості. Зокрема, знижується здатність до аналізу інформації, адекватної оцінки власних можливостей та прогнозування наслідків прийнятих рішень. Як наслідок, професійний вибір може набувати випадкового або формального характеру, що ускладнює подальшу професійну адаптацію.

Одним із ключових механізмів впливу тривожності на професійне самовизначення є феномен уникання. Старшокласники з високим рівнем тривожності часто відкладають прийняття рішення щодо майбутньої професії, уникають обговорення цієї теми або перекладають відповідальність на батьків чи педагогів [2].

Не менш важливим є вплив тривожності на мотиваційну сферу. У процесі професійного самовизначення може відбуватися зміщення мотивації від внутрішньої (інтерес до діяльності, прагнення самореалізації) до зовнішньої (уникання невдачі, прагнення відповідати очікуванням оточення). У такому випадку професійний вибір втрачає особистісний сенс і визначається бажанням знизити рівень тривожності.

Значну роль у формуванні тривожності відіграє соціальне середовище. Порівняння себе з однолітками, конкуренція в навчанні, очікування з боку батьків і педагогів можуть підсилювати відчуття невпевненості та страху невідповідності. Як зазначає І. В. Заєць, надмірний соціальний тиск є одним із ключових факторів підвищення тривожності у процесі професійного вибору [5].

Водночас варто підкреслити, що тривожність не завжди має деструктивний характер. Помірний рівень тривожності може виконувати адаптивну функцію, стимулюючи відповідальне ставлення до вибору професії, активізуючи пошук інформації та сприяючи більш глибокому аналізу власних можливостей [1].

Важливим аспектом дослідження впливу тривожності на професійне самовизначення старшокласників є аналіз психологічних

механізмів, через які вона впливає на процес прийняття рішень. Одним із таких механізмів є когнітивна ригідність, що проявляється у звуженні поля можливих альтернатив. Старшокласники з підвищеним рівнем тривожності часто зосереджуються лише на одному варіанті професійного вибору, ігноруючи інші можливості, що ускладнює гнучкість мислення та адаптивність у ситуації невизначеності [4].

Ще одним важливим механізмом є спотворення уявлень про майбутнє. За умов підвищеної тривожності майбутнє може сприйматися як загрозове та нестабільне, що знижує здатність до довготривалого планування. У таких випадках професійний вибір здійснюється не з позиції розвитку та самореалізації, а з метою уникнення ризиків і тривожних переживань [6].

Тривожність також безпосередньо пов'язана з рівнем психологічної готовності старшокласників до професійного самовизначення. Психологічна готовність включає усвідомлення власних інтересів і здібностей, здатність до аналізу альтернатив, прийняття відповідальності за вибір і прогнозування його наслідків. Високий рівень тривожності знижує цю готовність, оскільки емоційне напруження порушує процеси саморегуляції та ускладнює прийняття зважених рішень.

Особливу роль у цьому процесі відіграє рівень сформованості професійної ідентичності. Старшокласники з високим рівнем тривожності часто мають нечітке уявлення про себе як майбутніх фахівців, що ускладнює процес ототожнення з певною професійною роллю. Це призводить до невизначеності, зниження мотивації до підготовки та відкладання прийняття рішення [3].

Важливим чинником є також локус контролю. Учні з підвищеною тривожністю частіше характеризуються зовнішнім локусом контролю, тобто схильністю пояснювати події впливом зовнішніх обставин. Це знижує рівень відповідальності за власний вибір і сприяє перекладанню рішень на батьків, педагогів або результати тестування [2].

Важливим є і вплив тривожності на часову перспективу особистості. Майбутнє у тривожних старшокласників часто сприймається як невизначене або навіть загрозове, що обмежує їхню здатність до побудови довгострокових життєвих планів. У результаті професійний вибір може мати ситуативний характер і не відповідати реальним інтересам та здібностям особистості.

Однією з ключових умов зниження тривожності є створення психологічно безпечного освітнього середовища, яке передбачає підтримувальне ставлення педагогів, відсутність надмірного тиску та врахування індивідуальних особливостей учнів. Таке середовище сприяє

формуванню впевненості у власних можливостях і зменшенню страху помилки.

Ефективне професійне самовизначення можливе за умови оптимального рівня тривожності, який не блокує, а стимулює активність особистості. Саме тому основним завданням психолого-педагогічного супроводу є не повне усунення тривожності, а її регуляція та розвиток у старшокласників навичок саморегуляції, рефлексії та готовності до прийняття невизначеності як невід'ємної складової життєвого вибору.

Список використаних джерел:

1. Морін О. Л. Професійне самовизначення учнівської молоді. *Профтехосвіта*. 2021. № 3–4. С. 8–16.
2. Охріменко З. В. Особливості професійного консультування старшокласників. *Профтехосвіта*. 2021. № 5–6. С. 56–117.
3. Морін О. Л. Аспекти проблеми формування професійно-ціннісних орієнтацій учнів до трудової діяльності. *Інноваційна педагогіка*. 2020. № 28. С. 259–263.
4. Охріменко З. В. Інноваційні стратегії у професійному самовизначенні учнів підліткового і старшого шкільного віку. *Вісник психології і педагогіки*. 2020. № 26. С. 95–105.
5. Заєць І. В. Професійна орієнтація: актуальність в наш час та перспективи майбутнього. Київ, 2020. С. 45–50.
6. Кар'єрне консультування : практичний посібник / за ред. О. М. Ігнатівич. Київ, 2019. 292 с.