

DOI

UDC 373.5.091.212]:159.9:331.54(477)"36"

**CHAPTER**  
**PSYCHOLOGICAL COUNSELING OF YOUTH REGARDING**  
**THEIR PROFESSIONAL INTERESTS AND ABILITIES IN THE**  
**CONDITIONS OF WAR AND POST-WAR RECOVERY OF**  
**UKRAINE AS A TREND OF MODERN EDUCATION**

**Oksana LYNCHAK**

Doctor of biological sciences, Senior Research  
Fellow, Professor of the Department, Bila Tserkva  
Institute of Continuous Professional Education  
SIHE «UEM» NAPS of Ukraine,  
(Ukraine, Bila Tserkva, Levanevskogo Str., 52/4)  
[lynchak@ukr.net](mailto:lynchak@ukr.net)  
<http://orcid.org/0000-0002-2026-384X>

**Abstract.** Today, amid the conditions of war in Ukraine, there are fundamental changes happening in society, with youth being the most sensitive to them. This period highlights the importance of choosing a life path, defining personal values and meanings, mastering a specific profession, developing autonomous morality, forming worldviews, and cultivating friendships and intimate relationships with peers, accompanied by first love and expressions of sexual attraction. All events occurring during adolescence significantly influence an individual's functionality and can either facilitate or complicate the formation and development of adult personalities.

The traumatic conditions of life that today's youth are adapting to include war and the uncertainty of Ukraine's socio-economic future. In these circumstances, against the backdrop of a social-demographic crisis, the educational trend for young people is defined by the choice of educational and professional activities, which are associated with acquiring the necessary knowledge, skills, and abilities to master a specific profession. The health of future skilled professionals, including mental health, is a fundamental component of human capital. Therefore, this study considers the psychological and pedagogical support for personal and professional self-determination of young men and women in conditions of war and post-war recovery in the country. It is shown that psychological assistance to young men and women should be considered as a means of their social and psychological rehabilitation, determining their professional interests and abilities, which can be provided within the framework of the everyday work of psychologists in educational institutions.

**Key words:** psychological help, youth period, professional choice, stress, war, post-war recovery.

**ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО**  
**ВІКУ ЩОДО ЇХ ПРОФЕСІЙНИХ ІНТЕРЕСІВ ТА ЗДІБНОСТЕЙ**  
**В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПОВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ**  
**УКРАЇНИ ЯК ТРЕНД СУЧАСНОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Сьогодні в умовах війни в Україні відбуваються кардинальні зміни в суспільстві, до яких найбільш чутливими є молодь. Адже в цей період актуальним є вибір подальшого життєвого шляху, визначення власної системи цінностей і смислів, оволодіння конкретною професією, розвиток автономної моралі, становлення світогляду, дружніх та

інтимно-особистісних взаємин з однолітками, які супроводжуються виникненням першої закоханості та проявами сексуальної прихильності.

Всі події, які відбуваються в юнацький період, мають значний вплив на функціональність людини і можуть як сприяти, так і ускладнювати формування та становлення дорослої особистості. Травмуючими умовами життя, до яких сьогодні адаптується молодь, є війна та невизначеність соціально-економічного майбутнього України. В цих умовах на фоні соціально-демографічної кризи освітнім трендом визначено вибір молоддю людиною учбово-професійної діяльності, який пов'язаний із засвоєнням необхідних знань, навичок та умінь з метою оволодіння конкретною професією. Здоров'я майбутніх кваліфікованих кадрів, в т.ч. ментальне, є основною складовою людського капіталу в умовах війни та повоєнному відновленні України, саме тому психолого-педагогічний супровід особистісного і професійного самовизначення юнаків та дівчат в умовах війни і повоєнного відновлення країни повинно розглядатись як засіб їх соціальної і психологічної реабілітації, який можна забезпечити в рамках повсякденної роботи психологів закладів освіти.

**Ключові слова:** психологічна допомога, юнацький період, професійний вибір, стрес, війна, повоєнне відновлення.

**Вступ.** Сьогодні в умовах війни в Україні відбуваються кардинальні зміни як в політичному, так і в економічному, духовному житті суспільства. Під час війни ми можемо відчувати стрес та глибокі переживання, страх, тривогу, як за себе, так і за близьких та рідних. Відчувати все це в той час, коли навколо вас бойові дії, а країна в стані війни з агресором, — це нормально. Це прийнятна реакція нашої психіки та організму на ситуацію, що склалася.

Звичайно, ці зміни стосуються усіх категорій населення, але найбільш чутливими до цих змін є молодь. Адже період юності пов'язаний із нашим особистісним, життєвим і професійним самовизначенням. В цей період актуальним є вибір подальшого життєвого шляху, визначення власної системи цінностей і смислів, оволодіння конкретною професією, розвиток автономної моралі, становлення світогляду, дружніх та інтимно-особистісних взаємин з однолітками, які супроводжуються виникненням першої закоханості та проявами сексуальної прихильності (Ревякіна І.М., 2015.; Учитель І.Б. та ін., 2021; Токарева Н.М. Шамне АВ., 2017; Поліщук В.М., 2019; Рогів Є.І., 1999).

Процес визначення себе в межах соціального простору стає актуальним в юності через намагання зрозуміти своє життєве призначення. Саме потреба в самовизначенні розглядається у психологічній науці як мотив формування смислової системи, в якій поєднуються уявлення про світ, самого себе, а, отже, смисл власного існування (Ревякіна І.М., 2015.; Учитель І.Б. та ін., 2021; Токарева Н.М. Шамне АВ., 2017; Поліщук В.М., 2019; Рогів Є.І., 1999). Крім того, в цьому віці самовизначення характеризується спрямованістю на майбутнє та двоплановістю: здійснюється через діловий вибір професії і загальний, позбавлений конкретності, пошук смислу свого існування.

В зв'язку з цим події, які відбуваються в юнацький період, мають значний вплив на функціональність людини і можуть як сприяти, так і ускладнювати формування та становлення дорослої особистості (Сергеєнкова О. П. та ін., 2012).

Але, на жаль, саме війна сьогодні визначає умови, в яких відбувається становлення молодого покоління українців. Постійний ризик втрати життя і здоров'я поряд з реальними чисельними смертями у суспільстві, невизначеність

соціально-економічного майбутнього України (а від того і власного майбутнього) виступають тими травмуючими умовами життя, до яких варто адаптуватися в довготривалій перспективі тим, хто вирішив залишитися жити в нашій країні (*Міловідова А.В., 2023*).

Припускаємо, що молода людина, попри скрутні життєві обставини, може користуватися тими чи іншими психологічними ресурсами, які дозволяють успішно адаптуватися, продовжувати боротьбу та не впадати у повний відчай, щодня стикаючись з найстрашнішим лихом війни – тобто бути психологічно стійкою і витривалою. Ці якості можна розвивати свідомо (*Міловідова А.В., 2023*).

В умовах війни, в умовах демографічної та соціально-економічної кризи з метою повоєнного відновлення України варто особливу увагу на вирішення провідного завдання юнацького періоду - вибір учбово-професійної діяльності, який пов'язаний із засвоєнням необхідних знань, навичок та умінь з метою оволодіння конкретною професією. В цьому віці істотно змінюється усвідомлення мети навчання: знання розглядаються в якості важливих умов професійного самовизначення, саморозвитку та самоствердження у професійній діяльності (*Ревякіна І.М., 2015.; Учитель І.Б. та ін., 2021; Токарева Н.М. Шамне А.В., 2017; Поліщук В.М., 2019; Рогів Є.І., 1999; Ткачук І.І., 2018*).

Ці всі питання вже сьогодні потребують актуалізації в системі освіти, адже серед викликів сучасності нашої державній політиці визначені розбалансованість ринку праці, яка буде помножено на колосальний дефіцит робочих рук, зменшення кількості дітей та підлітків, деградація системи освіти та наукової школи, що в свою чергу створить виклики для системи освіти (*Український інститут майбутнього, 2023*).

Здоров'я майбутніх кваліфікованих кадрів, в т.ч. ментальне, є основною складовою людського капіталу в умовах війни та повоєнному відновленні України (*Линчак О.В., 2023*), саме тому психолого-педагогічний супровід особистісного і професійного самовизначення юнаків та дівчат в умовах війни і повоєнного відновлення країни повинно розглядатись як засіб їх соціальної і психологічної реабілітації, який можна забезпечити в рамках повсякденної роботи психологів закладів освіти.

### **1. Стрес – його вплив та значення для юнаків та дівчат в сучасних українських реаліях.**

Вже аксіоматично вважається ХХІ століття століттям швидкостей і стресів. Останній розглядається як комплекс адаптаційних реакцій, що виникають в результаті впливу на організм і свідомість людини пошкоджуючих стрес-факторів соціального походження. Адже стрес – це психологічна реакція на подію, а не сама подія. Чим довше накопичується негативна психічна енергія, тим більшої шкоди вона може завдати, виснажуючи опірність психіки і тіла людини. Уникнути, особливо сьогодні, всіх стресових ситуацій, які можуть статися з нами, неможливо. Невизначеність і непередбачуваність особливо посилилась в умовах воєнного стану. Будь-який стрес не проходить безслідно, і його наслідки часто набагато згубніше самих неприємностей (*Ляшевич А.М., 2015*).

Стрес розглядається як результат дії подразників різного характеру (фізіологічного, психологічного, соціального), що спричиняє порушення у функціонуванні організму. Виділяють фізичний, хронічний, гострий, психологічний, емоційний, посттравматичний, реальний, фантомний, інформаційний, професійний, спортивний, навчальний, екзаменаційний та інші види стресу. Реакція організму на стрес у різних людей може бути різною: активною або пасивною. Зазвичай (за Г. Сельє) виділяють три стадії розвитку стресової реакції:

1) тривожності – проявляється в підвищеному особистісному контролі ситуації, концентрації уваги на подразнику;

2) резистентності – характеризується розумовою та фізичною мобілізацією, активізацією волі та бажанням подолати надзвичайну і стресогенну ситуацію;

3) виснаження – у разі подовження дії подразника знову з'являється відчуття тривожності, відбувається виснаження організму та незворотність психо-фізіологічних процесів, які призводять до загибелі людини.

Відомо, що вперше слово «стрес» (від латинського «stringere» – затягувати) з'явилося на початку 14 століття у англійського поета Роберта Маннинга. Уявлення про стрес стверджували єдність в людині психічного і соматичного, але прояви цілісного синдрому у відповіді організму на вплив різноманітних чинників помітив Г. Сельє. Це явище згодом отримало назву загального адаптаційного синдрому, що включав збільшення і підвищену активність кори наднирників, атрофію вилочкової залози та лімфатичних вузлів, некротичні зміни в шлунково-кишковому тракті. В міжнародній класифікації хвороб 10-го перегляду навіть присутня рубрика F 43 «Реакції на тяжкий стрес і порушення адаптації».

Тривалий цілодобовий стрес порушує тонкі біохімічні процеси в організмі, запускає ланцюжки гормональних та нейромедіаторних дисбалансів. Розрізняють еустрес (помірний у межах адаптації) та дистрес, який виходить за межі адаптації, порушує гомеостаз і може стати причиною захворювань) (*Cohen S. та ін., 2012; O'Connor D.B., Thayer J.F., Vedhara K., 2021; Cohen S., Janicki-Deverts D., Miller G.E., 2007*).

З виснаженням резервних можливостей стрес проявляється:

- головним болем,
- порушеннями сну (часті пробудження та читання новин),
- зниженням працездатності,
- підвищеною втомою,
- відчуттям безпорадності,
- посиленням наявних шкідливих звичок (тяга до алкоголю, тютюну, солодкого),
- розладами травлення,
- відсутністю апетиту чи постійним переїданням.

Це все в свою чергу лише підсилює стрес і ще більше виснажує фізичні та психічні резерви організму, створюючи замкнене коло.

Хронічний стрес в поєднанні з несприятливими екологічними умовами, які сьогодні відмічаються майже в усіх регіонах країни в т.ч. в результаті військової агресії росії, надають суттєвий внесок у розвиток і підвищення частоти не тільки

серцево-судинних і інших екстрагенітальних психосоматичних хвороб, а й внаслідок індукції мутацій можуть негативно відобразитися на поширеності онкологічних захворювань і репродуктивних втрат генетичної етіології.

До т.з. «хвороб стресу» відносять:

- хвороби органів серцево-судинної системи,
- хвороби органів травлення,
- цукровий діабет,
- онкологічні хвороби,
- нервово-психічні захворювання,
- ожиріння.

Такі захворювання часто носять прихований характер та можуть бути виявлені лише в ході проведення планових медичних оглядів.

Хронічний психоемоційний стрес викликається:

- значними за величиною інформаційними потоками у сучасному суспільстві;

- необхідністю приймати відповідальні рішення в умовах недостатньої інформаційної забезпеченості;

- темпом життя, що прискорюється;

- скупченістю населення у великих містах і від того численними контактами, конфліктами та ін.

Хронічний стрес із значущими впливами на здоров'я виникає у разі:

- невідповідності способу життя, що супроводжував людину в її еволюції;

- недоліків виховання і освіти, які не відповідають вимогам, що пред'являє оточення;

- виконання людиною ролі, яка непритаманна його особистості.

Звичайно, стресу зазнає все населення незалежно від статі і віку. Але все ж цілком зрозуміло з біологічної точки зору, що стійкість організму до впливів стресу та їх наслідків для організму у різні вікові періоди та залежно від статі буде різною.

Так, наприклад, у дітей стрес-реактивність є ослабленою, що пояснюють незрілістю систем адаптації і всіх інших фізіологічних систем організму. Але попри це, стресові стани в дитинстві можуть відгукуватися через певний період часу у вигляді депресії, хронічного стану тривожності, соціальної дезадаптації. Загальновідомий, наприклад, факт залежності підвищеної психологічної напруги дітей з неблагополучних сімей та затримки у них росту та статевого дозрівання, що в подальшому може реалізуватись у підвищеній частоті виникнення виразки шлунку, розладів травлення та іншої соматичної патології. В дитячому віці неможливо подолати стрес самостійно, тому і необхідна кваліфікована допомога батьків, педагогів, психологів, психотерапевтів (*Ляшевич А.М., 2017*).

Варто враховувати також той факт, що стресовий стан посилюється у так звані критичні періоди в житті людини, в т.ч. викликані гормональними змінами. Саме тому особливої уваги потребують особи в підлітковому та юнацькому віці, коли відбуваються гормональні зміни в організмі.

Майже неможливим уявляється контроль кожної стресової ситуації сьогодні у нашому житті, але при цьому не слід забувати, що у нас є можливість контролювати більшість наших реакцій на стрес. Це, звичайно, нелегко і потребує певних знань, умінь і навичок, але це можливо і конче необхідно, зокрема, нашій молоді в цих надскладних сучасних умовах.

Як стверджує наукова спільнота психологів і медиків, основним принципом боротьби зі стресами визначено постійний самоконтроль. Варто за будь-яких обставин знати і пам'ятати, що безвихідних ситуацій не буває. Варто нарешті дослухатися до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я ще 20-річної давності про те, щоб перевагу віддається первинній, а не вторинній профілактиці. Тобто наслідки дії стресу, як і будь-якої іншої хвороби легше, простіше і дешевше попередити, ніж лікувати. Знаючи особливості виникнення та протікання стресу уникнути його негативних наслідків буде набагато простіше.

На сьогодні стрес присутній в усіх сферах людської діяльності і є невід'ємною частиною нашого життя. І розплачуватися ми будемо зростанням рівня хронічної втоми, зниженням працездатності та підвищенням рівня стресасоційованих захворювань.

Не є винятком і навчальна діяльність, яка є провідною діяльністю у юнацькому віці (*Ковальська Н., Попій А., 2021*). До зростання нервового напруження учнівської молоді призводить:

- збільшення навантаження,
- збільшення обсягу й різноманітності інформації, потрібної для подальшого навчання,
- відсутність вміння раціонально розподіляти свій час для навчання і відпочинку.

Причиною стресів також можуть бути будь-які фактори, які викликають страх і тривогу. І таких факторів у молоді в умовах сьогодення більш, ніж достатньо. Найбільш поширеними факторами розвитку психоемоційного стресу у молоді слід вважати такі (*Голярдик Н., Стецюк Л., 2019*):

- високий рівень особистісної тривожності,
- невідповідність розкладу уроків гігієнічним вимогам,
- нервово-психічні напруження під час складання іспитів,
- неврахування педагогами типологічних особливостей вищої нервової діяльності учнів,
- надмірна інформаційна перенасиченість предметів,
- ускладненість навчальних програм,
- булінг з боку однолітків.

Окрім того нервове напруження посилюється під час екзаменаційної сесії (*Ковальська Н., Попій А., 2021*). Окремо можна також виділити навчальний стрес пов'язаний із періодом адаптації першокурсників до навчання в освітніх закладах після закінчення шкільного навчання. Він пов'язаний зі зміною форм навчання, розпорядком дня, знайомством із новими викладачами, одногрупниками тощо.

Найбільш загальні об'єктивні та суб'єктивні причини виникнення емоційного стресу можна пов'язати з розходженням між очікуваними подіями та реальністю. Проблема стресів у юнацькому віці є надзвичайно актуальною та важливою для вирішення цілої низки як педагогічних, так і психологічних питань. Структура стресового стану молоді містить емоційні, мотиваційні, інтелектуальні й інші компоненти. Крім того, для отримання даних про повний набір ознак стресу, частоту їх розподілу, приймаючи до уваги індивідуальні розбіжності, необхідно зважати на поведінкові, інтелектуальні та фізіологічні прояви стресового стану, що вимагає пошуку шляхів подолання стресів у юнацькому віці та методів раціонального використання особистісних резервів у боротьбі зі стресами (Голярдик Н., Стецюк Л., 2019).

Тому важливим складником роботи з молоддю є формування життєстійкості, або стійкості до стресу (resilience), що означає здатність людини чинити опір впливові несприятливих зовнішніх факторів. Адже стресостійкість — це важлива риса особистості, яка дає можливість людині відносно спокійно сприймати усі зміни, а також це вміння ефективно діяти в нестабільних критичних умовах. В юнацькому віці це як ніколи актуально, особливо стресостійкість до певного типу критичної ситуації, однією з яких може виступати професійний вибір (Шейко А., 2013).

На сьогодні суспільство вимушене розглядати проблеми формування психічного здоров'я населення, які зростають, шукати шляхи його корекції. Зміцнення психічного здоров'я, зокрема осіб юнацького віку, можливо тільки при міждисциплінарній активності і, в першу чергу, охоплює діяльність, спрямовану на створення життєвих умов і навколишнього середовища, які б підтримували психічне здоров'я та дозволяли вести здоровий спосіб життя (Приходько А.М., Тимченко О.І., 2008).

З іншого боку, повинні заохочуватися дії, спрямовані на формування адекватної психологічної реакції індивіда на чинники, що здатні викликати стрес. Розвиток психотерапії дозволяє це робити. З метою профілактики порушень здоров'я визначаються способи управління своїми особистими соціальними та особистісними змінними. Адже перебіг хвороби тісно зв'язаний з можливостями особи перебудувати свою систему сприйняття себе і оточення таким чином, щоби включити в неї установки, які сприяють успіху адаптації до хвороби. Нині в Україні роль психолога в формуванні такої відповіді явно недооцінюється.

Таким чином, хронічний стрес, в умовах війни буде мати психосоматичні негативні наслідків для здоров'я, а для осіб юнацького віку він може бути важливим джерелом індукованого тератогенезу. Профілактика останнього може здійснюватися в кількох напрямках. Перший полягає у насиченні харчових раціонів населення антиоксидантами природного походження. Другий — у збереженні психічного здоров'я населення створенням життєвих умов і навколишнього середовища, які б його підтримували та дозволяли вести здоровий спосіб життя. Третій — у формуванні адекватної психологічної відповіді індивіда на чинники, що здатні викликати стрес.

## 2. Особливості роботи психолога з особами юнацького віку в умовах професійного вибору.

Юність – це період в житті від невпевненого підліткового віку до дорослої людини (від 15-17 до 23-25 років), це т.з. остання межа між дитинством та дорослістю. Цей період поділяють на два етапи:

- рання юність (15-17-18 років);
- безпосередньо юність (18-23 роки).

З фізіологічної точки зору в юності:

- починає сповільнюватись ріст організму,
- завершується окостеніння скелету,
- вдосконалюється система великих і малих м'язів,
- інтенсивно розвивається серцево-судинна система та нервова регуляція її діяльності,
- завершується статеве дозрівання організму,
- сформовані вторинні статеві ознаки, але триває ріст внутрішніх статевих органів.

У дівчат менструальні цикли поступово стають регулярними. В юнаків у статевих залозах утворюються відповідні клітини, періодично відбуваються полюції.

В юнацькому віці завершується дозрівання кори великих півкуль головного мозку, досягається повний розвиток системи зв'язків між різними відділами мозку, вдосконалюється якість виникнення, стійкість та переключення тимчасових нервових зв'язків.

Саме в юнацькому періоді виникає проблема життєвих цінностей, прагнення зафіксувати свою внутрішню позицію до себе, інших та до моральних цінностей.

Це вік, коли людина прагне до самовизначення як особистості, як індивіда, включеного в суспільне виробництво, трудову діяльність. І саме тому однією з найпріоритетніших проблем юності визначено пошук професії.

Щоб зреалізувати все це, потрібна сформована психологічна готовність до дорослого життя, тобто повинні бути розвинені особистісні якості, властивості, здібності, потреби, які б дозволили реалізуватись у всіх сферах життя.

Критеріями такої готовності до дорослого життя виступають:

- розвинені потреби в спілкуванні й комунікативні здібності;
- сформовані і розвинені потреби та мотиви;
- розвинена самосвідомість, рефлексія;
- достатньо сформований і розвинений досвід;
- сформований характер;
- розвинений інтелект та мислення;
- розвинене вміння ефективно використовувати свої психофізіологічні особливості у праці та соціальній взаємодії.

При дотриманні критеріїв психологічної готовності до дорослого життя з врахуванням спадкових особливостей та ефективного і адекватного виховання має сформуватись центральне новоутворення юнацтва – самовизначення



(професійне і особистісне), т.з. ідентичність, усвідомлена індивідом соціальна тотожність. Формування такої ідентичності - тривалий і непростий процес, який залежить від прийняття індивідом своїх рішень та взяття на себе відповідальності за свої рішення, за вибір цінностей, майбутньої професії. Саме це є причиною виникнення кризи ідентичності. При непроходженні кризи молода людина "не знаходить себе", свого місця в суспільстві, в праці.

Визначені основні варіанти становлення ідентичності, які представлені в таблиці 1 (Видра О.Г., 2017).

Таблиця 1

Варіанти становлення ідентичності в юнацькому періоді (Видра О.Г., 2017)

Варіант	Процес	Результат
Зумовленість	Бере на себе певні зобов'язання, але не долає етап прийняття самостійних рішень.	Вибір професії, релігії, цінностей заздалегідь визначений батьками чи вчителями, а не є результатом самостійних рішень.
Дифузія	Криза нерозв'язана, стан невизначеності, який не хвилює.	Професія і моральний кодекс не обраний, уникання думок про них
Мораторій	Переживання кризи ідентичності	Пошук себе, професії, релігійних, етичних цінностей
Досягнення ідентичності	Пережив кризу ідентичності, взяв на себе відповідальність за своє життя	З'явився свій життєвий план

Нова соціальна позиція у юнацькому віці змінює для них значущість учіння. За рахунок створеної нової системи мотивів щодо учіння (потреба у самовизначенні та підготовці до самостійного життя) підвищується інтерес до навчання, яке знову стає провідною діяльністю, але при цьому воно стає професійним. Навчання при цьому розглядається як необхідна база і передумова майбутньої професійної діяльності. Але таке свідоме і позитивне ставлення до навчання зумовлює вибіркоче ставлення до предметів і поділ їх на «потрібні» і «непотрібні» у майбутньому житті (Видра О.Г., 2017).

Саме юнацький період визначений сенситивним для формування життєвих цінностей, світогляду, релігійних поглядів людини (Видра О.Г., 2017).

У ранньому юнацькому віці відбуваються якісні зміни психічної діяльності, які представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Зміни психічних процесів в юнацькому віці (Видра О.Г., 2017).

Психічні процеси	Характеристика змін
Сприймання	<ul style="list-style-type: none"> <li>• стає довільним, проявляється в перцептивних діях планомірного спостереження за певними об'єктами;</li> <li>• з'являється спостереження за своїми діями, поведінкою, переживаннями, думками.</li> </ul>

Пам'ять	<ul style="list-style-type: none"> <li>• збільшується довільність пам'яті та продуктивність логічного запам'ятовування,</li> <li>• вдосконалюються засоби запам'ятовування.</li> </ul>
Увага	<ul style="list-style-type: none"> <li>• зростає обсяг, ступінь зосередженості та швидкість переключення уваги;</li> <li>• збільшується вибірковість уваги, її залежність від спрямованості інтересів;</li> <li>• зростає роль післядовільної уваги, що зумовлює неуважність.</li> </ul>
Мислення	<ul style="list-style-type: none"> <li>• перехід до вищих рівнів абстрактного та узагальнюючого мислення;</li> <li>• наукові поняття стають не тільки предметом вивчення, але й інструментом пізнання;</li> <li>• з'являється системність мислення, схильність перебільшення рівня своїх знань, розумових можливостей;</li> <li>• формується індивідуальний стиль розумової діяльності (залежить від психофізіологічних особливостей).</li> </ul>
Уява	<ul style="list-style-type: none"> <li>• відкриття свого внутрішнього світу,</li> <li>• розвиток інтроспекції (самопостереження) своїх переживань і психічних станів,</li> <li>• стає досконалою репродуктивна уява,</li> <li>• стрімко розвивається творча уява.</li> </ul>
Мовлення	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ускладняється за змістом і структурою,</li> <li>• розширюється активний і пасивний словниковий запас,</li> <li>• вдосконалюється усне та писемне висловлення думки,</li> <li>• відбувається перехід від розгорнутого до скороченого внутрішнього мовлення.</li> </ul>

Однією зі значущих сфер активності особистості на етапі ранньої юності є міжособистісне спілкування. У цьому віці змінюється його зміст і загальна спрямованість, воно стає вибірковою, інтимною, виконує функцію головного, соціального полігону самоствердження і самовираження юнаків і дівчат.

Особливостями спілкування з однолітками є:

- розширення сфери спілкування (збільшення часу на спілкування,
- розширення соціального простору спілкування (серед найближчих друзів – учні інших училищ, студенти вищих навчальних закладів) та географії,
- очікування спілкування (активний пошук та готовність до комунікації);
- індивідуалізація (вибірковість) спілкування. (відмежування їх суті від оточення, високі вибірковість у дружбі та рівень вимог до спілкування в парі).

Мотивами неформального спілкування у парі і в групі є:

- пошук найсприятливіших психологічних умов для комунікативної взаємодії,
- очікування співчуття і співпереживання,
- потреба у щирості та єдності у поглядах,
- потреба у самовираженні.

Але взаємна напруженість у стосунках, незадоволеність ними можуть бути зумовлені домінуванням потреби у самовияві, розкритті своїх переживань над інтересами до почуттів і переживань іншого. Юнаки та дівчата, не зважаючи на те, що дуже цінують дружбу з дорослими, але мають велику потребу у дружбі з ровесниками (рис. 1). Молоді потрібно сприймання іншими їх такими, якими вони себе вважають, і одним із способів реалізації цієї потреби можуть бути різні молодіжні течії. Саме захистом для почуття власної ідентичності від знеособлення і змішування в юнацькому віці виступає вибірковість у спілкуванні і жорстокість до "чужаків", що відрізняються кольором шкіри, соціальним походженням, смаками, здібностями, манерами тощо. Тому деталі одягу, жаргон чи жести стають знаками, які відрізняють "своїх" від "чужих". Створюючи замкнуті групи і поширюючи власну поведінку, ідеали і "ворогів", юнаки не тільки допомагають один одному впоратися з ідентифікацією, але і таким чином перевіряють один одного на здатність зберігати вірність (Павелків Р.В., 2015).



Рис. 1. Особливості дружби в юнацькому віці

Активізуються статеві взаємини на основі потреби в інтимному спілкуванні. Відбувається психосексуальний розвиток юнаків. Хоча варто відмітити, що потреба у інтимній дружбі виникає у дівчат на 1,5 – 2 роки раніше, ніж у хлопців. Це пояснюється наявністю у них:

- вищої емоційності,
- більшого значення особистісних стосунків,
- вищої схильності до саморозкриття,
- швидшого особистісного і соціального розвитку,
- більш ранньої появи складних форм самопізнання.

Побачення в ранній юності забезпечують задоволення багатьох важливих соціально-психологічних потреб особистості, пов'язаних з ровесниками протилежної статі:

- 1) можливість розважитися, повеселитися;
- 2) прагнення соціалізуватися, пізнати представника протилежної статі;
- 3) бажання підвищити свій статус у групі ровесників;
- 4) можливість установити стосунки для вибору дружини чи чоловіка;
- 5) набуття сексуального досвіду або одержання сексуального задоволення;
- 6) прагнення знайти друга з спільними інтересами для спілкування;
- 7) встановлення тісних, глибоко особистісних стосунків з метою самовираження.

Отже, для молодого людини інтимне спілкування та спілкування з однолітками є найважливішими чинниками розвитку. Якщо ж вона не може задовольнити їх у реальному житті, то це їй легко вдається в соціальних мережах, адже тут не лише можна знайти співрозмовника, а й презентувати свій віртуальний образ. Проте згадані віртуальні контакти є поверхневими, а образ, який презентується особистістю в мережі, часто далекий від реальності, адже людина демонструє не справжні свої якості, а ті, які б хотіла мати, чи ті, які вважає соціально бажаними (Мартинюк О. В., 2018).

Важливо також пам'ятати про статево-рольову ідентифікацію особистості, а також ті взаємини, які склалися між хлопцями та дівчатами в ході спілкування. Гендерні особливості особистості впливають на характер мотивації, на успіх та страх перед невдачами та знаходять своє відображення у спілкуванні між юнаками та дівчатами. Від них залежить уся система спілкування окремої особистості, розвиток її комунікативного потенціалу, засоби, що використовуються у процесі взаємодії (Калюга О.Ю., 2022).

Особистісний розвиток в юнацькому віці залежить також і від стосунків з дорослими, які є доповненням спілкування з ровесниками. Причиною цього є переконання в неможливості вирішення проблем життєвого самовизначення при спілкуванні з однолітками. Наявний соціальний досвід дорослих та довіра до них – одні з головних умов спілкування при цьому. Саме відсутність довіри у вирішенні проблем особистісного та професійного самовизначення є однією з причин тривоги, яка характерна для юнаків та дівчат у спілкуванні з батьками і тими дорослими, від яких вони залежать. Неприпустимим вважаються прямі спонукання і втручання дорослих в їхні справи, адже лише на фоні тактовної допомоги може формуватися довіра.

Серед основних тем спілкування з дорослими є навчання, вибір професії, міжособистісні стосунки, захоплення, норми моралі, минуле, теперішнє, майбутнє юнаків.

Особливості роботи психолога у юнацькову віці обумовлені типовими для цього періоду проблемами. Серед них на одному з перших місць знаходиться потреба юнаків зайняти внутрішню позицію дорослої людини, самовизначитися в навколишньому світі, зрозуміти себе, свої можливості і своє призначення в житті (Рогів Є.І., 1999).

Допомоги психолога потребують юнаки та дівчата у випадку виникнення труднощів і протиріч розвитку їх психіки за різними причинами. Зокрема, якщо це стосується психофізіологічного рівня, то причини дискомфорту та найінформативніші діагностичні методики представлені в таблиці 3.

Труднощі юнацького віку на психофізіологічному рівні та методи їх визначення (Рогів Є.І., 1999)

Прояви проблем	Методи виявлення відхилень
<ul style="list-style-type: none"> <li>• незавершеність повного фізичного розвитку за всіма параметрами;</li> <li>• відчуття своєї фізичної непривабливості (хоча б за одним з параметрів), т.з. синдром дисморфобії;</li> <li>• нестійкість емоційної сфери;</li> <li>• особливості вищої нервової діяльності;</li> <li>• високий рівень ситуативної тривожності.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• спостереження,</li> <li>• бесіда,</li> <li>• апаратні методи,</li> <li>• шкала опитувальника Айзенка,</li> <li>• шкала 16-факторного опитувальника Кеттелла,</li> <li>• шкала ситуативної тривожності Ч. Спілбергера.</li> </ul>

Причини, які перешкоджають психічному розвитку в юнацькому віці на індивідуально-особистісному рівні (усвідомлювані і неусвідомлювані), та методи їх оцінки для порівняння з середньовіковими нормами представлені у таблиці 4 (Рогів Є.І., 1999).

Таблиця 4

Труднощі юнацького віку на індивідуально-особистісному рівні та методи їх визначення (Рогів Є.І., 1999)

Прояви проблем	Методи виявлення відхилень
<ul style="list-style-type: none"> <li>• затримка розвитку теоретичного мислення;</li> <li>• відсутність навичок і прийомів смислової пам'яті;</li> <li>• невеликий об'єм оперативної пам'яті;</li> <li>• нерозвиненість основних компонентів уваги (обсяг, переключення, розподіл тощо);</li> <li>• нереалістичність уяви, відірваність від практики;</li> <li>• високий рівень особистісної тривожності;</li> <li>• надмірне переважання першої чи другої сигнальної системи (художній або розумовий тип);</li> <li>• несформованість вольової сфери.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• спостереження,</li> <li>• стандартні тести оцінки уваги, пам'яті, мислення, уяви,</li> <li>• тести Айзенка,</li> <li>• тест Векслера,</li> <li>• шкала 16 - факторного опитувальника Кеттелла,</li> <li>• шкала особистісної тривожності Ч. Спілбергера.</li> </ul>

Що стосується проблем особистісного рівня (об'єктивних і суб'єктивних), то їх прояв та методики виявлення відхилень представлені у таблиці 5.

Труднощі, що виникають в процесі взаємодії юнаків з іншими людьми на мікрогруповому рівні, проявляються в трьох основних сферах спілкування: в родині, з учителями, з однолітками.

Ці труднощі та методи їх виявлення представлені у таблиці 6.

Таблиця 5

Труднощі юнацького віку на особистісному рівні та методи їх визначення  
(Рогів Є.І., 1999)

Прояви проблем	Методи виявлення відхилень
<ul style="list-style-type: none"> <li>• недостатній рівень самостійності;</li> <li>• неадекватність самооцінки та рівня домагань;</li> <li>• несформованість світогляду, моральних ідеалів;</li> <li>• відсутність конкретних життєвих цілей і устремлінь;</li> <li>• збереження підліткового негативізму;</li> <li>• незадоволеність собою.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• бесіди,</li> <li>• методика виявлення самооцінки С. Будасі,</li> <li>• метод незакінчених пропозицій, творів на відповідну тему,</li> <li>• проектні методики (тест Люшера, "Неіснуюча тварина" та ін.).</li> </ul>

Таблиця 6

Труднощі юнацького віку на мікрогруповому рівні та методи їх визначення  
(Рогів Є.І., 1999)

Прояви проблем	Методи виявлення відхилень
<ul style="list-style-type: none"> <li>• несформованість навичок спілкування (як замкнутість, сором'язливість, так і надмірна балакучість);</li> <li>• неадекватне розуміння суті вищих людських почуттів, стосунків дружби і любові;</li> <li>• переважання егоїстичних тенденцій, деформований поняття справедливості;</li> <li>• зайва критичність, скептицизм у сприйнятті чужих думок, висловлювань;</li> <li>• неприйняття позицій і вимог дорослих, відсутність поваги і визнання авторитету у відносинах з ними;</li> <li>• неадекватні претензії на статус і ролі в різних групах;</li> <li>• яскраво виражені тенденції до "самопоказиванню", оригінальничання;</li> <li>• прояв юнацького максималізму у відносинах з оточуючими</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• спостереження,</li> <li>• бесіди,</li> <li>• експертний висновок,</li> <li>• соціометрія,</li> <li>• референтометрія,</li> <li>• метод незакінчених пропозицій,</li> <li>• опитувальник щодо оцінки компетентності у спілкуванні,</li> <li>• метод групової дискусії.</li> </ul>

Якщо спробувати виділити причини, що ведуть до труднощів адаптації юнаків на соціальному рівні, то тут найчастіше звертають на себе увагу співвідношення таких питань:

- розуміння сенсу життя і наявні життєві плани;
- ставлення до суспільного життя країни і власна політична активність;
- ставлення до різних видів праці (теоретичному - практичного, розумовому - фізичній і т.д.) і реальні можливості в оволодінні професією;
- професійні інтереси і мотиви вибору професії;
- збіг навчальних і професійних інтересів;
- почуття обов'язку і прагнення до соціального схвалення.

Аналіз результатів опитування показав певну специфіку впливу виокремлених дискурсів на постановку та розв'язання особистістю життєвих задач в умовах воєнного стану в Україні у порівнянні з довоєнним періодом, серед яких варті уваги (таблиця 7):

- домінування таких дискурсивних контекстів, як Інтернет, професійні співтовариства, міжособистісні комунікації, суспільні та волонтерські організації, сім'я та комп'ютерні ігри в процесі розвитку життєвої компетентності молоді під час воєнного стану в Україні;

Таблиця 7

Результати опитування молоді щодо впливу виокремлених дискурсів на постановку та розв'язання особистістю життєвих задач (за Гуцол К.В., 2023)

Дискурси на постановку та розв'язання особистістю життєвих задач	Період	
	до російського воєнного вторгнення	в умовах воєнного стану в Україні
Інтернет	83,33%	86,7%
професійні співтовариства	81,33%	83,33%
освіта	78%	50%
міжособистісні комунікації	73,33 %	80%
комп'ютерні ігри	54,67%	79,33%
література і мистецтво	33,33%	50%
суспільні та волонтерські організації	33,33%	80%
спорт	40%	33,33%
професійний дискурс за специфікою вирішення життєвої проблеми особистості (лікарі, психологи, юристи, соціальні працівники тощо)	12%	20%
релігійні організації та/або спільноти	6,67%	5,33%
сім'я	40%	72%
мода	20%	45,33%
азартні ігри	5,33%	12%

- підвищення загального впливу Інтернету, професійних співтовариств, міжособистісної комунікації, літератури і мистецтва, суспільних та волонтерських організацій, сім'ї, моди, азартних і комп'ютерних ігор,

професійного дискурсу за специфікою вирішення актуальних проблем особистості на формування нею способів розв'язання складних життєвих задач у порівнянні з довоєнним часом;

- зростання значущості сімейних відносин, суспільних і волонтерських організацій, комп'ютерних та азартних ігор як ресурсних контекстів пошуку стратегій і способів вирішення проблем, самостійної постановки та розв'язання життєвих задач молоді;

- зниження ролі освіти, спорту, релігійних організацій та спільнот в процесі формування життєвої компетентності української молоді під час війни (Гуцол К.В., 2023).

Але не виявлено різниці у відповідях респондентів в залежності від їх статі, рівня освіти, сфери навчання та/або діяльності, рівня їх матеріального доходу.

Соціальна адаптація виступає як процес активного пристосування людини до умов соціального середовища, в результаті якого відбувається прийняття цілей, норм групи, соціальних ролей та інших характеристик соціального середовища. Характер і результати адаптаційного процесу залежатимуть від багатьох факторів, перш за все, таких як цілей та ціннісних орієнтацій індивіда, можливості їх досягнення у соціальному середовищі. Ефективність соціальної адаптації багато в чому залежить від того, наскільки адекватно людина сприймає свою соціальну позицію, власні якості і соціальні зв'язки. Викривлене або невірне уявлення щодо власного місця у соціальній групі призводить до порушення адаптації, крайнім проявом яких може бути патологічна адаптація, відмова від взаємодії з соціальним оточенням, а також різні невротичні та психосоматичні розлади (Андросович К. А., 2016).

Показником соціальної адаптації постає узгодження цілей та результатів, що закладено в основу аналізу самодосягнення діяльності. При цьому вводиться новий оцінювальний компонент результатів адаптації через уявлення щодо позитивного характеру неадаптованості (існування суперечливих відношень між ціллю та результатом, що, з одного боку, неминуче, а з іншого – слугує джерелом динаміки діяльності, реалізації та розвитку) (Андросович К. А., 2016).

До факторів, від яких залежить успішність адаптації людини до травмуючих умов існування належать:

- наявність емоційної близькості в стосунках,
- наявність підтримки в сім'ї та громад (Brennan M.A., 2008),
- стан психічного і соматичного здоров'я,
- фінансовий стан сім'ї,
- навички емоційної регуляції та гнучкість їх використання (Стівен М. Саутвік, Денніс С. Чарні, 2022).

Відсутність або наявність цих ресурсів і навичок значно впливає на результат адаптації особи до життя в скрутних умовах, однак не забезпечує успіх цього процесу в умовах тривалої війни. Той життєвий досвід подолання стресових подій, який був характерний для українців в мирний час, частково втратив свою релевантність з настанням військового стану. Особливістю є той факт, що потрібно бути витривалими невизначений період часу – заради



перемоги Батьківщини та післявоєнної відбудови, заради збереження цілісності своєї та своїх близьких (Міловідова А.В., 2023).

Всі ці знання потрібні для подальшої розробки інтервенцій, спрямованих на полегшення процесу адаптації молоді до сучасних непростих умов життя. А для цього варто зрозуміти роль цінностей сучасних молодих дорослих українців (сім'я, віра, національна ідентичність) (Міловідова А.В., 2023).

Варто пам'ятати, що юність – вік специфічної емоційної сензитивності. «Сензитивність (від лат. sensitivus – чуттєвий) – психічне явище як підвищене реагування на емоційні подразники. Буває психічним станом, часовою властивістю особистості або рисою характеру», яка супроводжується підвищеною тривожністю, боязливістю нових ситуацій, людей тощо. Тому одним із важливих завдань психолога є гармонізація характеру учнів, допомога в розвитку позитивних рис характеру (моральний, інтелектуально-креативний, емоційний, комунікативний, вольовий, психосоматичний компоненти) (Загурська І.С., 2015).

Для учнів юнацького віку характерним є переживання предметних почуттів (почуття, які спрямовані на певні події та явища). У цей час формуються узагальнені почуття (почуття прекрасного, трагічного, почуття гумору). Останні виражають вже більш-менш світоглядні установки особистості, які називаються світоглядними почуттями. І саме вони пов'язані з формуванням власної системи поглядів на об'єктивний світ і місце у ньому людини, а також переживання, пов'язані з формуванням життєвої позиції, ціннісних орієнтацій, переконань, ідеалів, принципів пізнання діяльності.

Варто пам'ятати також про активний розвиток почуття дорослості (чоловічої та жіночої), що є причиною ідеалізації дружби, кохання. Саме в цей період може виникнути ще одна криза юнацького віку - близькість з коханою людиною, відсутність якої може призвести до ізоляції людини та самозамикання.

Загалом алгоритм консультування особистості юнацького віку включає в себе:

- встановлення контакту з юнаками шляхом підлаштування за допомогою вербальних та невербальних засобів (голос, міміка, жести);
- прояснення запиту (опис існуючих труднощів і бажаних змін після проведення консультативної бесіди);
- діагностику, що пов'язана з пошуками причин наявних проблем (малюнкові методики, проєктивні тести);
- інтерпретацію консультанта (змістовний аналіз проблеми з висуненням конструктивних гіпотез);
- вироблення конструктивних способів подолання життєвих негараздів (використання психотерапевтичних методів гештальт-терапії, казкотерапії, трансактного аналізу, психодрами).

Допомога психолога-консультанта, перш за все, повинна бути спрямована на прийнятті кризи переходу до дорослості, що зумовлює зміну ними звичних моделей поведінки, переживання самотності, песимізму у зв'язку з відсутністю нових способів реагування на життєві ситуації. Тому основним в процесі

консультативної взаємодії визначають саме надання підтримки молодій людині в розумінні і усвідомленні власних переживань, пов'язаних з кризою, акцентування уваги на можливостях подальшого особистісного саморозвитку.

З метою допомоги в усвідомленні юнаками цілей власного життя психолог-консультант може скористатися методикою «Незавершених речень». Орієнтація юнаків у пошуках провідних життєвих цілей також може здійснюватися психологом-консультантом за допомогою методу мозкового штурму, який спрямований на виявлення найбільш актуальних проблем щодо планування ними власного майбутнього.

Консультування з питань налагодження взаємостосунків юнаків з батьками пов'язане з виробленням толерантного ставлення у вирішенні проблем та конфліктів стосовно задоволення власних матеріальних та побутових потреб, надмірної опіки або авторитаризму, завищених вимог і очікувань. Психологічна допомога батькам потрібна для того, щоб:

- зменшити у стосунках з юнаками емоційне напруження, непорозуміння, конфлікти,
- активізувати творчий підхід до їх самовизначення, саморозвитку,
- забезпечити необхідні умови для успішної самореалізації, самоздійснення.

Таким чином, особливістю надання консультативної допомоги юнакам залежить, перш за все, від їх запиту, а точний вибір стратегії консультативної діяльності забезпечує більш глибоке вирішення існуючих їх життєвих негараздів. Але найдієвішим у роботі психолога з юнаками є:

- активізація процесу їх самопізнання;
- акцентування на усвідомленні своєї унікальності;
- позбавлення від страхів і тривоги;
- пошук сенсу життя;
- корекція непослідовних, суперечливих суджень, що заважають життєіснуванню.

Активізація пошуків сенсу життєіснування юнаків пов'язана з розширенням самоусвідомлення ними провідних життєвих цінностей та виробленням навичок постановки цілей на майбутнє. Це може реалізуватися консультантом у ході інтерв'ювання.

А психологічна підтримка має бути спрямована на розвиток:

- позитивного ціннісного самоствавлення, самоприйняття,
- вибір життєвого шляху,
- визначення власної системи цінностей,
- смислів,
- самоствердження у професійній діяльності,
- налагодження міжособистісних взаємин з дорослими і однолітками як своєї, так і протилежної статі.

Щодо етапів профорієнтаційної роботи, то вони повинні включати:

- запит з боку учнів та педагогічних працівників;
- психологічна діагностика;

– психологічна просвіта;

– психологічна консультація (з використанням аналізу професіограм обраних професій) (Корнієнко І.О., 2000; Мельник Ю.Б., 2003; Цушко І.І., 2013).

Особистісне і професійне самовизначення в юнацькому віці входять до «зони найближчого розвитку» його особистості (Л. С. Виготський). Тобто, зони, в якій з'являються названі новоутворення, які, в решті решт, визначають долю людини на багато років наперед. Саме робота психолога в «зоні найближчого розвитку» особистості в юнацькому віці є принципово важливою для досягнення завдань загального розвитку і для психологічної профілактики та корекції негативних, асоціальних та шкідливих тенденцій (Ткачук І.І., 2018).

Варто відмітити, що незважаючи на незавершеність процесу формування особистості, юнацький вік допускає використання прийомів і методик, розроблених з метою діагностики і корекції поведінки дорослих (за умови їх відповідної адаптації) (Рогів Є.І., 1999).

Допомога юнакам та дівчатам у створенні особистих професійних планів надається практичним психологом у процесі професійного консультування і спрямована на актуалізацію, розвиток та усвідомлення людиною тих якостей, що впливають на її професійне самовизначення (Єгорова Є. В. та ін., 2014).

Профконсультація може бути: діагностична, виховна, розвивальна, активізуюча. Важливим її компонентом є психодіагностика, яка хоч і не є самоціллю для профконсультанта, але виступає підґрунтям для розробки рекомендацій щодо оптимізації професійного самовизначення особистості (Ткачук І.І., 2018).

Для виявлення інтересів, схильностей, професійних уподобань використовуються наступні методики.

- Опитувальник «Готовність старшокласника до професійного самовизначення», (автор Л. Кабардова) (Лемак М.В., Петрище В.П., 2011).

- Опитувальник «Професійні наміри», (автор Е. Зеєр) (Лемак М.В., Петрище В.П., 2011).

- Опитувальник «Мотивація професійної діяльності», (автор К. Замфір) (Дзюбка Л.В., Гриценко Л.І., 2011).

- Опитувальник професійної спрямованості (автор Д. Голанд) (Лемак М.В., Петрище В.П., 2011).

- Диференційно-діагностичний опитувальник (ДДО) (автор Е. Климов) (Лемак М.В., Петрище В.П., 2011).

- Опитувальник схильностей особистості до різних сфер професійної діяльності, (автор Л. Йовайша) (Лемак М.В., Петрище В.П., 2011).

- Орієнтаційно-діагностична анкета інтересів (ОДАНІ-2) (автори: С.Карпіловська, Б. Федоришин; модифікація анкети інтересів А. Є. Голомштока і О. І. Мешковської) (Лемак М.В., Петрище В.П., 2011).

- Методика безтестового профілювання та профорієнтації учня (автори: І. Волков, В. Моргун) (Рибалка В., 2003).

- Методика дослідження професійних переваг (Терлецька Л., 2006).

- Анкета вивчення професійних нахилів учнів (Подольак Л., Главник О., 2006).

Для діагностики здібностей використовуються:

- спостереження,
- аналіз результатів діяльності,
- аналіз тестів.

Але завжди потрібно пам'ятати, що здібності – це пластичні, динамічні утворення, які розвиваються, і вони можуть компенсуватися один одним. Саме тому довгостроковий прогноз на основі їх визначення буде не завжди надійним. Це варто враховувати у рекомендаціях щодо вибору професії. Адже якщо здібності недостатньо розвинені (хоча рівень їхнього розвитку не критично низький), то необхідно орієнтуватися на інтереси і схильності особистості, оскільки шляхом самовиховання вона може значно просунутися в розвитку здібностей, важливих для набуття обраної професії та подальшої професійної діяльності (Єгорова Є.В. та ін., 2014).

Одним із завдань психодіагностичного обстеження, яка є особливо актуальною для роботи з юнаками та дівчатами, які опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій, – виявити, що заважає їм створювати успішну профорієнтаційну стратегію. Але варто наголосити, що у кожного, хто пережив кризову життєву подію, ці проблеми мають свої індивідуальні, вікові, статеві особливості, можуть різнитися в залежності від соціальної ситуації та життєвого досвіду.

Запропонована діагностична програма визначення ступеню сформованості спрямованості юнаків на майбутній професійний успіх розроблена в якості підґрунтя для створення індивідуально орієнтованої корекційно-розвиткової програми сприяння формуванню спрямованості старшокласників на майбутній професійний успіх. Вона розрахована для забезпечення контролю за динамікою зазначеного процесу та оцінки ефективності цієї профорієнтаційної роботи (Ткачук І.І., 2018).

Програма складається з трьох блоків:

- ✓ когнітивного;
- ✓ мотиваційного;
- ✓ діяльнісно-результативного.

Методики когнітивного блоку виявляють ступінь ґрунтовності знань юнаків та дівчат про умови досягнення професійного успіху в обраній сфері діяльності. До них можна віднести наступні методики.

- Опитувальник «Професійні наміри» (автор: Е. Зеєр) (Лемак М.В., Петрище В.П., 2011), в якому можна визначити рівень сформованості і усвідомленості осіб юнацького віку щодо їх життєвих планів, захоплень і професійних намірів, знань про професії, оцінки своєї придатності до професії та ефективності профорієнтаційної роботи в закладі освіти (Лемак М.В., Петрище В.П., 2011).

- Методика «Готовність старшокласника до професійного самовизначення» (Автор: Л. Кабардова) (Лемак М.В., Петрище В.П., 2011), що визначає професійну сферу, якій надається перевага («людина-знак», «людина-техніка», «людина-природа», «людина-художній образ», або «людина-людина»). В її основі принцип самооцінки одночасно своїх можливостей у

реалізації певних умінь (навчальних, творчих, трудових, соціальних тощо); свого реального, пережитого й сформованого в особистому досвіді емоційного ставлення, яке виникає щоразу під час виконання охарактеризованих в опитувальнику видів діяльності; свого бажання або небажання мати оцінювані види діяльності у своїй майбутній професійній діяльності.

- Анкета «Професійний успіх» (автор: І. Ткачук) за результатами якої робиться висновок про високий, середній або низький рівень розуміння цього поняття (Ткачук І.І., 2014, 2016).

Методики мотиваційного блоку спрямовані на виявлення дієвості наміру реалізувати власний проєкт успішного професійного майбутнього (привабливість образу майбутнього професійного успіху; оптимістичний стиль атрибуції в профорієнтаційній діяльності; намір виконувати діяльність пов'язану з майбутньою професією згідно з визначеним стандартом).

- Методика діагностики мотивації до успіху (автор: Т. Елерс) (Дзюбка Л.В., Гриценко Л.І., 2011) призначена для діагностики виділеної Г. Хекхаузенем мотиваційної спрямованості особистості на досягнення успіху.

- Методика діагностики мотивації до уникнення невдач (Дзюбка Л.В., Гриценко Л.І., 2011).

- Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн, яка ґрунтується на безпосередньому оцінюванні учнями своїх здібностей, можливостей, умінь тощо.

- Опитувальник «Професійні наміри» (автор: Е. Зеєр), для діагностики показників мотиваційного блоку можна використовувати такі шкали; життєві плани досліджуваних; захоплення і професійні наміри.

Методики діяльнісно-результативного блоку виявляють ступінь розвитку умінь та важливих якостей, необхідних для організації, рефлексії та регуляції власної профорієнтаційної активності (активність у вирішенні актуальних профорієнтаційних завдань; вміння планувати й організувати діяльність в контексті обраної професії; рефлексія і регуляція власної профорієнтаційної активності).

- Методика «Готовність до вибору професії» (автор: А. Чернявська) для діагностики показників діяльнісно-результативного блоку можна використовувати шкалу «планування».

- Анкета «Вміння та важливі якості, необхідні для профорієнтаційної діяльності» (автор: І. Ткачук).

Відмічають, що для більш ефективного використання результатів психодіагностики юнак чи дівчина повинні бути повністю включені у процес аналізу отриманих даних. Обговорюючи результати тестування консультанту обов'язково варто:

- пояснити мету проведення тестових процедур,
- розшифрувати шкали оцінок,
- ознайомити з набраними балами та роз'яснити, яке значення мають для нього отримані результати.

Особливу увагу слід приділити об'єднанню результатів діагностики з уявленнями молодого людини щодо самого себе, допомогти в усвідомленні зв'язку

між отриманими результатами і своїми особистісними властивостями та усвідомити напрями самовдосконалення (Єгорова Є.В. та ін., 2014).

Наприкінці варто відмітити, що саме проблема професійного самовизначення (12,47%) поряд з проблемою самовдосконалення, розвитку власних здібностей і компетенцій (21,65%) і проблемою стосунків з однолітками (12,41%) входила до першої трійки позиції серед звернень учнів (студентів) до практичних психологів (Панок В.Г., 2019).

Але, підсумовуючи вищевикладене, варто пам'ятати, що незалежно від обраної методики, всі вони спрямовані на допомогу юнакам та дівчатам у вирішенні важливих і актуальних питань їхньої соціальної та психологічної реабілітації:

- сприяння стабілізації емоційного стану та раціональному сприйняттю своєї життєвої ситуації;
- формування конструктивних способів вирішення складних життєвих ситуацій;
- активізація процесів самопізнання, самоприйняття, саморегуляції і самоконтролю;
- надання допомоги у побудові позитивного образу майбутнього;
- сприяння прийняттю на себе відповідальності за власне майбутнє;
- розвиток соціальної компетентності та соціальної активності, оволодіння стратегіями успішної поведінки;
- формування спрямованості на особистісний розвиток і соціальну реалізацію.

В умовах війни сьогодні може бути корисним досвід надання допомоги дітям і сім'ям-жертвам військового конфлікту (Корнієнко І. О. та ін., 2017), використовуючи всі можливості підтримання ментального здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації (Титаренко Т. М., 2018).

За даними моніторингу, проведеного Українським НМЦ практичної психології і соціальної роботи (Панок В.Г., 2012), найбільша кількість психологів і соціальних педагогів зосередили свою увагу на роботі з дітьми і сім'ями учасників АТО – більше як 40% від загальної чисельності працюючих у службі. Але третина їх приділяли увагу і дітям – внутрішньо переміщеним особами (більше 33%), батькам внутрішньо переміщеним особам (більше 30%).

В умовах COVID-19 та війни профорієнтаційний процес не зупинявся, а, навпаки, ефективно перейшов в онлайн-режим. Профорієнтація здійснювалася з використанням різних каналів комунікації: у ЗМІ, на сайтах, сторінках профтехів в інстаграмі й тіктоці, на місцевих телеканалах та радіостанціях. За словами міністра освіти і науки Сергій Шкарлет у 2022 р. проведено 1370 профорієнтаційних заходів на базі закладів професійної освіти, в яких було залучено 49 тис. учнів. На національному рівні запущено дві промокампанії професійної освіти: «Приклади руку до...» та «Все працює завдяки нам», проведено дві Всеукраїнські конференції «Професійна орієнтація: успішні практики та нові виклики» та «Кар'єрне консультування в дії».

Продовження такої діяльності неможливе без тісної співпраці з

психологами, значення яких в діагностиці професійних інтересів та здібностей осіб юнацького віку важко переоцінити. Адже в умовах повоєнного відновлення України її громадяни, здійснюючи свою професійну діяльність, просто повинні відчувати себе щасливими повноцінними членами суспільства.

**Висновки.** Психологічно-віковими особливостями юнацького віку визначені:

- формування самосвідомості – уявлення про себе самого, самооцінювання своєї зовнішності, розумових, моральних, вольових якостей;
- зростання вольової регуляції;
- зростання концентрації уваги, обсягу пам'яті, логізації навчального матеріалу;
- сформованість абстрактно-логічного мислення;
- поява вміння самостійно розбиратись у складних питаннях;
- формування власного світогляду як цілісної системи поглядів, знань і переконань;
- прагнення до самоствердження своєї незалежності, оригінальності;
- зневага до порад старших;
- прагнення набути професію – основний мотив пізнавальної діяльності;
- істотна перебудова емоційної сфери.

Практично діагностика будь-якої проблеми, яка хвилює особу юнацького віку, повинна будуватися з урахуванням двох факторів: з одного боку, це місце, яке вона займає в цілісній картині вікового розвитку, а з іншого - власне її вплив на особистість. Поєднання зазначених підходів дозволяє більш адекватно будувати стратегію консультаційного та корекційного впливу. В іншому випадку, якщо плановані зміни виявляються занадто великими і випереджаючими можливості старшокласника, він може виявитися не готовий до їх прийняття або ж ефект впливу буде занадто короткочасним.

Таким чином, першочергові завдання консультативної допомоги особам юнацького віку пов'язані з їх самовизначенням в межах життєвого простору: соціальним, життєвим і професійним. В умовах війни, демографічної та соціально-економічної кризи в нашій країні саме психологічне консультування осіб юнацького віку щодо їх професійних інтересів та здібностей розглядається як тренд сучасної освіти для перспективи повоєнного відновлення нашої держави.

#### References:

- Андросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу // Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2016. №3. С. 20-24. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros\\_2016\\_3\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2016_3_5)
- Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія. Навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 120 с.
- Голярдик Н., Стецюк Л. Теоретичні аспекти дослідження стресорів у юнацькому віці // Збірник наукових праць національної академії державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. 2019. № 1 (12). DOI: <https://doi.org/10.32453/5.v12i1.138>
- Гуцол К.В. Дискурсивні контексти формування життєвої компетентності української молоді під час війни // Вісник Національного університету оборони України. 2023. 6 (76). С. 29-36.

DOI:10.33099/2617-6858-2023-76-6-29-36

- Декілька алгоритмів боротьби з демографічною проблемою. Український інститут майбутнього. 11.08.2023. URL : <http://surl.li/tnmrf>
- Дзюбка Л. В., Гриценко Л. І. Діагностика навчальної мотивації : збірник методик. Київ : Шкільний світ, 2011. 28 с.
- Сгорова Є. В., Ігнатівич О. М., Кобченко В. В. та ін. Професійна орієнтація : підручник [для студентів] Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 240 с.
- Загурська І.С. Психологічна служба в системі освіти : Курс лекцій. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2015. 166 с.
- Калюга О.Ю. Гендерні особливості спілкування в юнацькому віці // Актуальні проблеми психології а закладах освіти. 2022, Том 1 (2010), Розділ П. С. 136-141. DOI: <https://doi.org/10.31812/psychology.v1i.7581>
- Ковальська Н., Попій А. Стрес у навчальній діяльності студентів // Збірник наукових праць ЛОГО. 2021. URL : <https://doi.org/10.36074/logos-05.02.2021.v6.12>
- Корнієнко І. О., Лісовецька І. М., Луценко Ю. А., Романовська Д. Д. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям - жертвам військового конфлікту : практ. посіб. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.
- Корнієнко І.О. Професійні орієнтації в системі життєвих стратегій старшокласника // Практична психологія і соціальна робота. 2000. № 5. С.35-38.
- Лемак М. В., Петрище В. П. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Ужгород : Видавництво Олександра Гаркуші, 2011. 616 с.
- Линчак О.В. Здоров'я кваліфікованих кадрів як основна складова людського капіталу в умовах війни та повоєнному відновленні України. Інноваційні трансформації в сучасній освіті: виклики, реалії, стратегії : зб. матер. V Всеукр. відкр. наук.-практ. онлайн-форуму, Київ, 20 вер. 2023 р. Національний центр «Мала академія наук України», м. Київ. С. 340-342.
- Ляшевич А.М. Подолання стресу фізичними навантаженнями // Біологічні дослідження – 2015 : матеріали VI науково-практичної Всеукраїнської конференції молодих вчених та студентів. Житомир: ПП Рута, 2015. С. 412-414.
- Ляшевич А.М. Стрес та вікові особливості людського організму // Біологічні дослідження. 2017. С. 327-328.
- Мартинюк О. В. Психологічні особливості спілкування у юнацькому віці через соціальні мережі // Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі неперервної освіти: збірник матеріалів III Подільської науково-практичної конференції. – Вінниця: ПП «ТД «Едельвейс і К», 2018. С. 111-113. URI <https://docs.academia.vn.ua/handle/123456789/1022>
- Мельник Ю.Б. Формування культури здоров'я учнів як важлива складова роботи практичного психолога // Практична психологія і соціальна робота. 2003. № 2-3. С. 126-132.
- Міловідова А.В. Резильєнтність молоді в умовах триваючої травми війни // Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час: Матеріали методологічного семінару НАПН України 16 листопада 2023 року: Зб. матеріалів. Київ: Педагогічна думка, 2023. 405 с. (електронне видання). С. 89-92.
- Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. К.: Кондор, 2015. 469 с.
- Панок В. Г. Психологічна служба : навч.-метод. посіб. для студентів і викладачів. Кам'янець-Подільський : ТОВ Друкарня Рута, 2012. 488 с.
- Панок В.Г. До побудови моделі сучасної психологічної служби системи освіти. Київ, 2019. URL : <http://surl.li/tnmrr>
- Подоляк Л., Главник О. Основи педагогічної психології : навч. посіб. Київ : Главник, 2006. 112 с.
- Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.
- Приходько А.М., Тимченко О.І. Середовище як міждисциплінарне поняття та умова формування здорової особистості // Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України : зб. тез доповідей науково-практичної конференції. Київ, 2008. С.134-135.



- Ревякіна І.М. Психологічне консультування особистості юнацького віку // Консультативна психологія : підручник. Вінниця: ТОВ «Нилан -ЛТД», 2015. С. 289-299.
- Рибалка В. Готовність учня до профільного навчання Київ : Мікрос-СВС, 2003. 112 с.
- Рогів Є.І. Настільна книга практичного психолога. Кн. 1. Система роботи психолога з дітьми різного віку. Навчальний посібник. В 2-х кн. – 1999. 384 с.
- Сергеєнкова О. П. та ін. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр учб. літ., 2012. 375 с.
- Стівен М. Саутвік, Денніс С. Чарні. Резилієнтність / ред. О. Криський; пер. з англ. І. Куришко. 2-ге вид. Львів : Гал. Вид. Спілка, 2022. 377 с.
- Терлецька Л. Психологія зрілості: практикум : навч. посібн. Київ : Главник, 2006. 144 с.
- Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.
- Ткачук І. І. Підготовка старшокласників до професійного самовизначення у роботі практичного психолога // Організація та науково-методичне забезпечення діяльності психологічної служби і ПМПК. Київ : Ніка-Центр, 2014. С. 79-88.
- Ткачук І. І. Психолого-педагогічний супровід особистісного і професійного самовизначення старшокласників, що опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових конфліктів : [метод. рек.]. Київ, 2018. 78 с.
- Ткачук І. І. Формування у старшокласників спрямованості на майбутній професійний успіх : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2016. 22 с.
- Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ, 2017. 548 с.
- Учитель І. Б., Сурякова М. В., Батраченко І. Б. Вікова та педагогічна психологія : навч. посібник [електронне видання]. Дніпро, 2021. 162 с.
- Цушко І.І. Формування навичок захисту і збереження репродуктивного здоров'я учнівської і студентської молоді : практич. посіб. Електрон. дані. Київ, 2013. 104 с.
- Шейко А. Психологічна стійкість юнацтва у критичній ситуації // Освіта регіону. 2013. №3. С. 173-177.
- Brennan M. A. Conceptualizing Resiliency: An Interactional Perspective for Community and Youth Development. *Child Care in Practice*. 2008. Vol. 14, no.1. P. 55–64. URL: <https://doi.org/10.1080/135752707017337322>
- Cohen S., Janicki-Deverts D., Doyle W.J., Miller G.E., Frank E., Rabin B.S., Turner R.B. Chronic stress, glucocorticoid receptor resistance, inflammation, and disease risk // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2012. № 109 (16). P. 5995-5999. URL : <https://doi.org/10.1073/pnas.1118355109>
- Cohen S., Janicki-Deverts D., Miller G.E. Psychological Stress and Disease // *JAMA*. 2007. Oct 10. № 298 (14). P. 1685. URL : <https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685>
- O'Connor D.B., Thayer J.F., Vedhara K. Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes // *Annual Review of Psychology*. 2021. Jan 4. № 72 (1). P. 663-688. URL : <https://doi.org/10.1146/an-nurev-psych-062520-122331>