

ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ДЕЗАДАПТАЦІЙНИХ ФАКТОРІВ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ: СТРУКТУРА, ЗМІСТ ТА УМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ

Бекчив Мирослав Петрович

аспірант кафедри загальної та диференціальної психології
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»
ORCID ID: 0009-0001-0246-5552

У статті представлено програму профілактики дезадапційних факторів професійного самовизначення учнівської молоді «Мій шлях: від сенсу до професії», розроблену на основі попередньо отриманих емпіричних результатів і раніше обґрунтованих теоретичних положень щодо психологічних чинників готовності до професійного вибору. Програма призначена для молоді віком 15–18 років, яка характеризується ознаками смисложиттєвої невизначеності, зниженими показниками самоефективності, інтернальності та ризиком проблемного використання смартфона. Обґрунтовано критерії добору учасників, визначено загальну логіку програми, її структуру, змістові модулі та умови реалізації у закладах освіти. Програма складається з 16 групових занять, об'єднаних у чотири модулі: «Пізнаю себе», «Шукаю сенс», «Беру відповідальність» та «Обираю шлях». Її зміст спрямований на розвиток рефлексії, формування смисложиттєвих орієнтацій, часової перспективи, інтернальності, самоефективності, навичок цифрової гігієни та усвідомленого професійного вибору. Логіка програми реалізує принцип поступового переходу від самопізнання до смислоутворення, від розвитку відповідальності до конкретизації професійних намірів, що дозволяє уникнути формального профінформування без внутрішньої готовності учасників до осмислення власного майбутнього. Представлено діагностичну батарею програми, окреслено послідовність роботи з цільовою групою та визначено кількісні критерії оцінки ефективності. Показано можливості використання програми у практиці психологічної служби закладів освіти, у роботі кар'єрних радників і педагогів. Теоретичним підґрунтям програми є інтеграція ідей логотерапії В. Франкла щодо формування смислу як первинної мотиваційної сили, когнітивно-поведінкового підходу до корекції дисфункціональних атрибуцій та соціально-когнітивної теорії А. Бандури щодо розвитку самоефективності через досвід досягнень.

Ключові слова: професійне самовизначення, програма профілактики, учнівська молодь, смисложиттєві орієнтації, самоефективність, інтернальність, цифрова гігієна, кар'єрне консультування, психологічний супровід, професійний вибір.

Bekchiv M. PROGRAM FOR PREVENTION OF MALADAPTIVE FACTORS IN VOCATIONAL SELF-DETERMINATION OF STUDENT YOUTH: STRUCTURE, CONTENT AND IMPLEMENTATION CONDITIONS

The article presents the program for prevention of maladaptive factors in the vocational self-determination of student youth, entitled "My Path: From Meaning to Profession," developed on the basis of previously obtained empirical findings and earlier substantiated theoretical provisions concerning the psychological factors of readiness for career choice. The program is designed for young people aged 15–18 who demonstrate signs of meaning-in-life uncertainty, reduced self-efficacy, lower internality, and a risk of problematic smartphone use. The criteria for participant selection are substantiated, and the general logic of the program, its structure, content modules, and implementation conditions in educational settings are defined. The program consists of 16 group sessions organized into four modules: "Knowing Myself," "Seeking Meaning," "Taking Responsibility," and "Choosing a Path." Its content is aimed at developing reflection, meaning-in-life orientations, future time perspective, internality, self-efficacy, digital hygiene skills, and conscious career choice. The logic of the program implements the principle of gradual transition from self-knowledge to meaning-making, from developing responsibility to specifying vocational intentions, which allows avoiding formal career information provision without the participants' internal readiness to reflect on their own future. The article presents the program's diagnostic battery, outlines the sequence of work with the target group, and identifies quantitative criteria for evaluating effectiveness. The possibilities of applying the program in the practice of school psychological services, career counseling, and pedagogical support are demonstrated. The theoretical foundation of the program integrates the ideas of V. Frankl's logotherapy on meaning formation as a primary motivational force, the cognitive-behavioral approach to correcting dysfunctional attributions, and A. Bandura's social cognitive theory on developing self-efficacy through mastery experiences.

Key words: professional self-determination, prevention program, student youth, meaning-in-life orientations, self-efficacy, internality, digital hygiene, career counseling, psychological support, career choice.

Вступ. Проблема професійного самовизначення учнівської молоді в сучасних умовах набуває особливої практичної значущості у зв'язку з цифровізацією соціального простору, трансформацією ринку праці, зростанням невизначеності професійних перспектив та необхідністю посилення психологічного супроводу молоді у процесі вибору майбутньої професії. Впровадження інституту кар'єрних радників у закладах загальної середньої освіти [7] актуалізує потребу не лише в діагностиці професійних інтересів, а й у науково обґрунтованих програмах психологічної підтримки професійного самовизначення.

У попередніх дослідженнях було встановлено, що значна частина учнівської молоді характеризується недостатнім рівнем осмисленості життя, зниженими показниками самоефективності та інтернальності, а також ознаками проблемного використання смартфона. Отримані результати дали підстави для висновку про недостатність традиційної профорієнтаційної роботи, що обмежується інформуванням про професії та діагностикою інтересів, і зумовили потребу в розробці цілеспрямованої програми профілактики дезадаптаційних факторів професійного самовизначення. У цій статті зазначені результати розглядаються не як самостійний предмет аналізу, а як емпірична основа побудови програми психологічного супроводу.

Теоретичною основою програми стали сучасні уявлення про роль смисложиттєвих орієнтацій, самоефективності, соціально-психологічної адаптації та відповідального ставлення до цифрового середовища у формуванні готовності до професійного вибору. Практична цінність програми полягає в тому, що вона пропонує структурований алгоритм роботи з молоддю, яка потребує не лише профінформування, а й глибшої психологічної підтримки у процесі самовизначення.

Мета статті – представити структуру, зміст, критерії добору учасників та умови впровадження програми профілактики дезадаптаційних факторів професійного самовизначення учнівської молоді «Мій шлях: від сенсу до професії».

Матеріали та методи. Програму розроблено на основі результатів попереднього емпіричного дослідження, проведеного на вибірці 246 здобувачів освіти закладів вищої та фахової передвищої освіти м. Одеси (149 чоловіків, 97 жінок; $M=17,10$ року). До психодіагностичного комплексу було включено: тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. О. Леонтєва, шкалу загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, опитувальник соціально-психологічної адаптації (СПА) К. Роджерса та Р. Даймонд, шкалу смартфон-адикції (SAS) М. Kwon та авторську анкету М. П. Бекчива [1; 2].

Для побудови програми використано метод теоретичного моделювання на основі інтеграції трьох підходів: логотерапії В. Франкла (формування смислу як первинної мотиваційної сили) [4], когнітивно-поведінкового підходу (корекція дисфункціональних атрибутів та формування адаптивних копінг-стратегій) [5] та соціально-когнітивної теорії А. Бандури (розвиток самоефективності через досвід досягнень, вікарний досвід та вербальне переконання) [3].

Результати. Розробка програми ґрунтувалася на припущенні, що значна частина труднощів професійного самовизначення учнівської молоді пов'язана не лише з браком інформації про професії, а насамперед із недостатньою сформованістю внутрішніх психологічних ресурсів, необхідних для усвідомленого вибору та реалізації професійних намірів. До таких ресурсів належать смисложиттєві орієнтації, здатність до рефлексії, самоефективність, інтернальність, часове бачення майбутнього та навички саморегуляції. Це узгоджується із сучасними підходами до кар'єрного консультування, які акцентують увагу на суб'єктивному конструюванні кар'єри та розвитку кар'єрної адаптивності [6].

Зміст програми побудовано з урахуванням трьох взаємопов'язаних завдань: актуалізації процесів самопізнання та рефлексії, формування смисложиттєвих орієнтацій і часової перспективи, а також розвитку відповідальності за власний життєвий і професійний вибір. Окрему увагу приділено навичкам цифрової гігієни як важливому компоненту психологічної саморегуляції в умовах високої залученості молоді у цифровий простір.

Програму орієнтовано на профілактику тих чинників, які ускладнюють професійне самовизначення: смисложиттєва невизначеність, пасивність у побудові майбутнього, зовнішній локус контролю, знижена впевненість у власних силах, труднощі саморегуляції та надмірна залежність від цифрового середовища. У зв'язку з цим програма має не лише профорієнтаційний, а й розвивально-профілактичний характер.

Критерії добору учасників програми

Програма призначена для учнівської молоді віком 15–18 років, яка потребує психологічної підтримки у процесі професійного самовизначення. Основним критерієм добору визначено загальний показник смисложиттєвих орієнтацій нижче 85 балів. Додатковими критеріями виступають знижений рівень самоефективності, низькі показники інтернальності та виражені ознаки проблемного використання смартфона.

Такий підхід дає змогу розглядати програму як адресний інструмент роботи з групою підвищеного ризику щодо ускладненого професійного самовизначення. Разом із тим результати скринінгової діагностики можуть бути використані і для диференціації подальших форматів профорієнтаційної роботи.

Структура та зміст програми «Мій шлях: від сенсу до професії»

Програма складається з 16 групових занять тривалістю 90 хвилин кожне та реалізується протягом 2–4 місяців. Оптимальна чисельність групи становить 10–14 осіб. Структурно програму об'єднано у чотири тематичні модулі, кожен з яких має власні психологічні завдання та логічно продовжує попередній етап роботи.

Для наочнішого представлення змістової логіки програми, її модульної побудови, основних завдань і очікуваних результатів доцільно подати узагальнену характеристику її структури у таблиці 1.

Таблиця 1

Структура програми профілактики дезадаптаційних факторів професійного самовизначення учнівської молоді «Мій шлях: від сенсу до професії»

Модуль	Мета модуля	Основні завдання	Очікуваний результат
Модуль I. «Пізнаю себе»	Актуалізація самопізнання, рефлексії та усвідомлення власних психологічних ресурсів	Виявлення сильних сторін і зон розвитку; усвідомлення власних цінностей, інтересів і потреб; аналіз часових і цифрових звичок; формування мотивації до участі у програмі; проведення вхідної діагностики	Підвищення рівня саморозуміння; актуалізація особистісної рефлексії; усвідомлення індивідуальних ресурсів і труднощів; готовність до подальшої психологічної роботи
Модуль II. «Шукаю сенс»	Формування смисложиттєвих орієнтацій та часової перспективи	Осмислення життєвого досвіду; актуалізація ціннісно-сислової сфери; формування уявлень про значущі життєві цілі; розвиток здатності до цілепокладання; поєднання особистих цінностей із баченням майбутнього	Зростання усвідомленості життєвих цілей; формування більш цілісного бачення майбутнього; посилення внутрішньої мотивації до професійного самовизначення
Модуль III. «Беру відповідальність»	Розвиток інтернальності, самоефективності та навичок саморегуляції	Аналіз атрибутів успіху і невдачі; розвиток відповідальності за власні рішення; формування впевненості у власних силах; опанування навичок саморегуляції; усвідомлення ролі цифрових звичок; формування навичок цифрової гігієни	Підвищення інтернальності та самоефективності; розвиток навичок самоконтролю; зниження залежності від ситуативних зовнішніх впливів; більш відповідальне ставлення до цифрового середовища
Модуль IV. «Обираю шлях»	Інтеграція особистісних ресурсів із процесом професійного вибору	Співвіднесення цінностей, здібностей і професійних намірів; аналіз можливих освітніх і професійних траєкторій; формування індивідуального плану професійного розвитку; узагальнення результатів участі у програмі; проведення вихідної діагностики	Підвищення визначеності професійних намірів; формування більш усвідомленого ставлення до професійного вибору; поява індивідуального плану подальших дій; фіксація позитивної динаміки психологічних показників

Модуль I «Пізнаю себе» спрямований на розвиток самопізнання, рефлексії, усвідомлення власних сильних сторін, труднощів, цінностей, часових і цифрових звичок. На цьому етапі здійснюється вхідна діагностика, формується мотивація до участі у програмі та створюється безпечний груповий простір для подальшої роботи.

Модуль II «Шукаю сенс» орієнтований на формування смисложиттєвих орієнтацій, осмислення власного досвіду, актуалізацію цілей і перспектив, а також роботу з особистими цінностями. Зміст цього модуля сприяє переходу від фрагментарного переживання життєвих подій до більш цілісного бачення власного майбутнього. Особлива увага приділяється пошуку індивідуально значущих підстав для професійного вибору.

Модуль III «Беру відповідальність» має на меті розвиток інтернальності, самоефективності, навичок саморегуляції та відповідального ставлення до цифрового середовища. У межах модуля опрацьовуються атрибуту успіху й невдачі, життєві рішення, зв'язок між прокрастинацією, тривогою та цифровими звичками, а також формуються елементи індивідуального плану цифрової гігієни.

Модуль IV «Обираю шлях» інтегрує попередню психологічну роботу з власне профорієнтаційним змістом. Учасники співвідносять свої цінності, здібності, життєві наміри та професійні можливості, аналізують можливі професійні траєкторії й формують індивідуальний план подальших дій. Завершується програма вихідною діагностикою та рефлексивним узагальненням отриманого досвіду.

Послідовність реалізації програми. Логіка програми передбачає поступовий перехід від самопізнання до смислоутворення, далі – до розвитку відповідальності та саморегуляції, і лише після

цього – до конкретизації професійного вибору. Така послідовність дає змогу уникнути формального профінформування без внутрішньої готовності учасників до осмислення професійного майбутнього.

У практичному плані програма реалізує три послідовні напрями роботи: актуалізацію рефлексії та внутрішньої мотивації до самовизначення; формування життєвих орієнтирів, часової перспективи та відповідального ставлення до власного вибору; поєднання сформованих психологічних ресурсів із реальними освітніми й професійними рішеннями.

Критерії оцінки ефективності програми. Оцінювання ефективності програми передбачає порівняння результатів вхідної та вихідної діагностики. Основними показниками позитивної динаміки виступають: зростання рівня осмисленості життя, підвищення самоефективності, зростання інтернальності та зниження вираженості проблемного використання смартфона.

Систему показників результативності програми, відповідні психодіагностичні методики, критерії ефективності та способи оцінювання узагальнено в таблиці 2.

Таблиця 2

Критерії оцінки ефективності програми

Показник	Методика	Критерій ефективності	Спосіб оцінювання
Осмисленість життя	Тест СЖО	Зростання загального показника не менше ніж на 10 балів	Порівняння результатів вхідної та вихідної діагностики
Самоефективність	Шкала GSE	Зростання показника не менше ніж на 3 бали	Порівняння результатів вхідної та вихідної діагностики
Інтернальність	СПА (шкала I %)	Зростання показника не менше ніж на 5 %	Порівняння результатів вхідної та вихідної діагностики
Проблемне використання смартфона	Шкала SAS	Зниження показника не менше ніж на 10 балів	Порівняння результатів вхідної та вихідної діагностики
Визначеність професійних намірів	Анкета самооцінки	Підвищення суб'єктивної визначеності професійного вибору	Аналіз самооцінки учасників після завершення програми
Задоволеність участю у програмі	Анкета зворотного зв'язку	Середній рівень оцінки не нижче 4 балів із 5	Підсумкове опитування учасників після завершення програми

Додатково враховуються суб'єктивна визначеність професійних намірів, готовність до планування подальших кроків, а також задоволеність учасників участю у програмі. Така система оцінювання дає змогу поєднати кількісні та якісні індикатори результативності та забезпечує можливість подальшої апробації програми в освітньому середовищі.

Умови впровадження програми. Реалізація програми передбачає участь практичного психолога або кар'єрного радника, який має досвід групової роботи з молоддю та володіє базовими знаннями у сфері психологічного супроводу професійного самовизначення. До необхідних умов впровадження належать наявність приміщення для групової роботи, комплексу психодіагностичних методик, робочих матеріалів для учасників та організаційної підтримки з боку закладу освіти.

Доцільним є включення програми у систему позанавчальної або консультативної роботи психологічної служби. Програму також можна адаптувати до умов роботи центрів професійного розвитку, кар'єрних служб або профорієнтаційних платформ у закладах освіти.

Висновки. У статті представлено програму профілактики дезадаптаційних факторів професійного самовизначення учнівської молоді «Мій шлях: від сенсу до професії» як структурований інструмент психологічного супроводу молоді, яка має труднощі з усвідомленим професійним вибором. Програму побудовано на основі попередньо отриманих емпіричних результатів та сучасних психологічних підходів до розуміння професійного самовизначення, смисложиттєвих орієнтацій, самоефективності та психологічної саморегуляції.

Визначено критерії добору учасників програми, окреслено її змістову логіку, описано чотири тематичні модулі, систему діагностичного супроводу та показники оцінки ефективності. Практичне значення програми полягає у можливості її використання у роботі психологічної служби закладів освіти, у діяльності кар'єрних радників та в організації профілактичної роботи з молоддю, яка потребує підтримки в процесі професійного самовизначення.

Перспективи подальших досліджень доцільно пов'язати з апробацією програми у закладах загальної середньої освіти, порівняльним аналізом її результативності в різних вікових групах та уточненям умов її застосування у системі профорієнтаційної роботи.

Література:

1. Бекчив М. П. Цифрова активність та готовність до професійного самовизначення учнівської молоді: емпіричне дослідження. *Наукові інновації та передові технології*. 2026. № 2 (54). С. 2292–2302. DOI: 10.52058/2786-5274-2026-2(54)-2292-2302
2. Бекчив М. П., Асєєва Ю. О. Теоретико-методологічні основи професійного самовизначення. *Ментальне здоров'я*. 2024. Вип. 3. С. 26–30. DOI: 10.32782/3041-2005/2024-3-5
3. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman, 1997. 604 p.
4. Frankl V. E. *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press, 2006. 184 p.
5. Beck J. S. *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2020. 414 p.
6. Savickas M. L. *Career construction theory and practice*. Career development and counseling / eds. S. D. Brown, R. W. Lent. 3rd ed. Hoboken: John Wiley & Sons, 2021. P. 165–199.
7. Про затвердження Типового положення про кар'єрного радника: наказ Міністерства освіти і науки України від 04.11.2025 № 1450.

References:

1. Bekchiv, M. P. (2026). Tsyfrova aktyvnist ta hotovnist do profesiinoho samovyznachennia uchnivskoi molodi: empirychnе doslidzhennia [Digital activity and readiness for vocational self-determination of student youth: an empirical study]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnologii*, 2(54), 2292–2302. DOI: 10.52058/2786-5274-2026-2(54)-2292-2302 [in Ukrainian].
2. Bekchiv, M. P., & Asieieva, Yu. O. (2024). Teoretyko-metodolohichni osnovy profesiinoho samovyznachennia [Theoretical and methodological foundations of vocational self-determination]. *Mentalne zdorovia*, 3, 26–30. DOI: 10.32782/3041-2005/2024-3-5 [in Ukrainian].
3. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman. 604 p. [in English].
4. Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press. 184 p. [in English].
5. Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). New York: Guilford Press. 414 p. [in English].
6. Savickas, M. L. (2021). *Career construction theory and practice*. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling* (3rd ed.), P. 165–199. Hoboken: John Wiley & Sons [in English].
7. Pro zatverdzhennia Typovoho polozhennia pro kariernoho radnyka [On approval of the Standard Regulation on Career Counselor]: Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine No. 1450, dated 04.11.2025 [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 11.02.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 05.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 21.05.2026