

КОМПЛЕКСНА МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СПРИЯННЯ ОСОБИСТІСНОМУ САМОВИЗНАЧЕННЮ МОЛОДІ

A COMPLEX MODEL OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT TO THE PERSONAL SELF-DETERMINATION OF YOUTH

Статтю присвячено самовизначенню особистості в юнацькому віці та ролі державної підтримки в цьому процесі. Юність є критичним періодом формування особистості, коли відбувається активний пошук власної ідентичності, цінностей, життєвих орієнтирів і професійних перспектив. У цей період молоді стикається з проблемами вибору життєвого шляху, що може супроводжуватися тривожністю, невизначеністю та внутрішніми конфліктами. Недостатня підтримка з боку суспільства, сім'ї та освітніх установ може призводити до труднощів у прийнятті рішень, низької самооцінки та особистісних криз.

У статті проаналізовано ключові психологічні чинники, що впливають на процес самовизначення, зокрема соціокультурні умови, рівень психологічної підтримки з боку сім'ї та освітніх інституцій, особистісні особливості молодого покоління. Окрему увагу приділено ролі держави у сприянні особистісного самовизначення молоді.

Програма передбачає впровадження спеціальних курсів у навчальних закладах, створення консультаційних центрів, реалізацію профорієнтаційних ініціатив та психологічного супроводу молоді. Описано методи оцінювання ефективності програми та її потенційний вплив на зниження рівня тривожності, підвищення мотивації до навчання і професійного розвитку.

Отримані результати можуть бути корисними для фахівців у сфері освіти, психологів, державних службовців, що працюють із молоддю, а також для розроблення ефективних стратегій молодіжної політики. Інвестиції в підтримку самовизначення молоді є інвестиціями в майбутнє суспільства, а також мають потенціал покращити якість життя молодих людей, сприяючи їх особистісному та професійному розвитку. Інвестування в освіту, психологічну підтримку та професійне наставництво може стимулювати інновації, підвищувати рівень конкурентоспроможності молодих людей на ринку праці та сприяти створенню стабільного та успішного суспільства.

Ключові слова: особистісне самовизначення, юнацький вік, державна підтримка, психологічні особливості, профорієнтація, молодіжна політика.

The article is devoted to the personal self-determination of the individual in adolescence

and the role of state support in this process. Adolescence is a critical period of personality formation, when there is an active search for one's own identity, values, life orientations and professional prospects. During this period, young people face the problems of choosing a life path, which may be accompanied by anxiety, uncertainty and internal conflicts. Insufficient support from society, family and educational institutions can lead to difficulties in making decisions, low self-esteem and personal crises.

The article analyzes the key psychological factors that influence the process of self-determination, in particular socio-cultural conditions, the level of psychological support from the family and educational institutions, and the personal characteristics of youth. Special attention is paid to the role of the state in promoting personal self-determination of youth. A state support program is presented, which includes a complex of educational, psychological, and career guidance measures aimed at forming confidence in youth in their own choices, developing adaptive strategies, and self-reflection.

The program involves the introduction of special courses in educational institutions, the creation of counseling centers, the implementation of career guidance initiatives and psychological support for young people. Methods for assessing the effectiveness of the program and its potential impact on reducing anxiety, increasing motivation for learning and professional development are described.

The results obtained may be useful for education professionals, psychologists, civil servants working with youth, as well as for the development of effective youth policy strategies. Investments in supporting youth self-determination are investments in the future of society and have the potential to improve the quality of life of young people by promoting their personal and professional development. Investments in education, psychological support and professional mentoring can stimulate innovation, increase the competitiveness of young people in the labor market and contribute to the creation of a stable and prosperous society.

Key words: personal self-determination, adolescence, state support, psychological characteristics, career guidance, youth policy.

УДК 159.922.7

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.29>

Можаровська Т.В.

науковий консультант,
к.психол.н., доцент
Поліський національний інститут

Котенко В.В.

студент
Поліський національний інститут

У сучасних соціально-економічних умовах проблема особистісного самовизначення молоді набуває особливої значущості. Глобалізаційні процеси, стрімкий розвиток технологій, нестабільність ринку праці та зміни в соціокультурному середовищі створюють нові виклики для молодого покоління. У цьому контексті формування усвідомленої життєвої позиції, професійного вибору та громадянської відповідальності стає важливим завданням не лише окремої особистості, а й держави.

Відсутність чіткої державної політики щодо сприяння особистісному самовизначенню молоді може призвести до соціальної дезорієнтації, професійної невизначеності та низького рівня громадянської активності. Натомість ефективна система підтримки молоді сприяє її саморозвитку, адаптації до сучасних реалій та активній участі в соціально-економічному житті країни.

У цьому контексті особливої актуальності набуває розроблення та впровадження комплексної

моделі психологічного сприяння особистісному самовизначенню, яка би враховувала когнітивні, емоційні та соціальні аспекти розвитку особистості. Така модель має базуватися на поєднанні психологічного консультування, тренінгових методик, рефлексивних практик та соціальної підтримки, що дозволить молоді усвідомлено формувати власні життєві стратегії.

Критичний аналіз теоретичного підґрунтя проблеми психологічного самовизначення особистості дозволяє визначити останню як складний та багатоаспектний процес, основними складниками якого є самопізнання, самоактуалізація, саморефлексія, самовдосконалення, самореалізація, самооцінка (рис. 1).

К. Юнг тлумачив саморозвиток як «центральный архетип особистості, основу всіх психічних властивостей людини. У концепції автора саморозвиток людини – це її особливості, котрі закладені вже апіорі в нахилах індивідуума. Таким чином, джерелом розвитку особистості (за Юнгом) є біологічне начало, а зовнішні фактори повинні створювати позитивні умови для його розгортання. Кінцевою метою розвитку він вважає досягнення вищої точки саморозвитку, цілісності й повної єдності всіх психічних структур [1]. Самоактуалізація розуміється як процес становлення людини такою, якою вона є насправді; прийняття свої власної

природи, закладеної від народження [2]. Термін «самооцінка» було введено науковцем У. Джеймсом, і він пов'язував його з первинними емоціями, як-от гнів або задоволення. У широкому розумінні самооцінка відображає задоволеність або незадоволеність особою щодо самої себе. Існують різні підходи до розуміння поняття самооцінки.

К. Роджерс вважає, що самооцінка є структурним компонентом Я-концепції особистості, яка формується через взаємодію зі значущими людьми. А. Маслоу розглядає самооцінку в контексті ієрархії потреб і пов'язує її з потребою в приналежності та любові, а також із потребою в самоповазі [3]. А. Бандура, який є автором поняття «самоефективність», пов'язує його зміст із вірою людини у власну ефективність, переконаннями в тому, що в будь-яких складних, нетипових ситуаціях вона зможе приймати правильні рішення, демонструвати адекватну поведінку [4].

В юнацькому віці формується ще один психологічний механізм, дія якого проявляється в існуванні в людини життєвого плану, особистісно значимої мети. Йдеться про механізм самопроєктування, проєктування себе бажаного в майбутньому [2]. Основою самовизначення є самодетермінація, оскільки «особистість не лише знаходиться в певному відношенні до світу, але й сама визначає це своє ставлення, в чому і полягає свідоме самови-

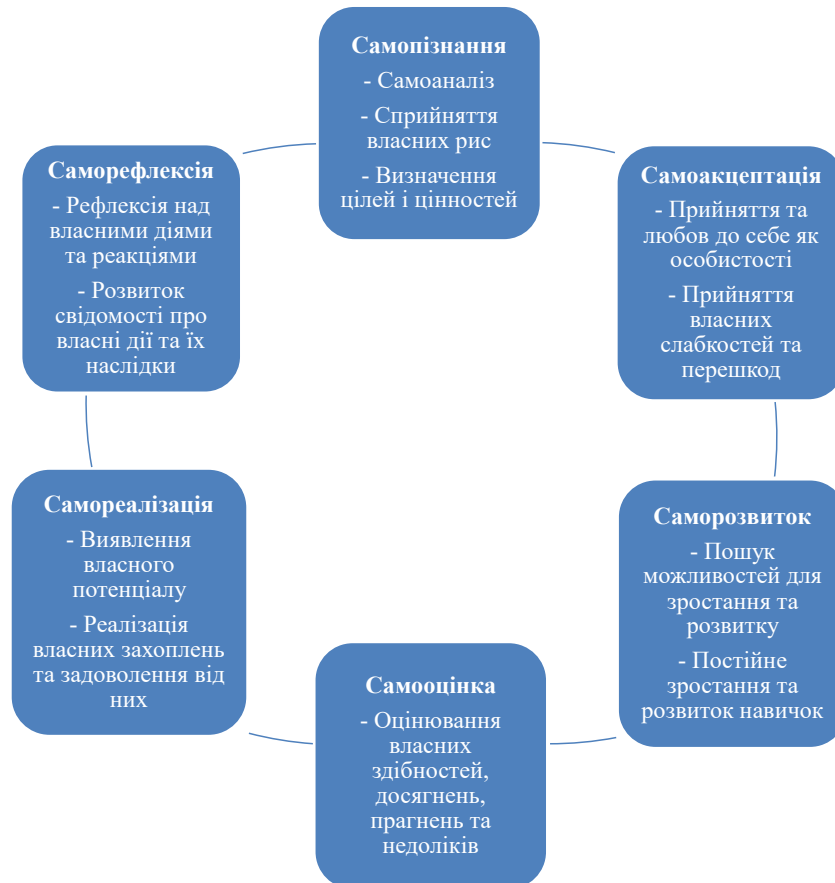


Рис. 1. Складники особистісного самовизначення

значення людини» [5]. У наукових працях учених (К.О. Абульханова-Славська, А. Адлер, Г.О. Балл, В.Г. Панок, С.Л. Рубінштейн, Т.М. Титаренко та ін.) до стратегічних життєвих рішень, які вибудовує для себе кожна людина, відносять найбільш глобальні серед повсякденних, оскільки на них базується весь життєвий шлях людини. До них відносять рішення стосовно професійного самовизначення та рішення щодо визначення власної життєвої позиції [6].

З метою забезпечення сприяння ефективному самовизначенню особистісного розвитку та становлення молоді, нами описана та обґрунтована Програма сприяння особистісного самовизначення молоді.

Мета Програми полягає у забезпеченні всебічної підтримки молоді у процесі особистісного та професійного самовизначення, сприянні їх соціальної адаптації, інтеграції в суспільство та підвищенню рівня їх громадянської активності.

Ефективність реалізації складників особистісного самовизначення забезпечується актуалізацією таких компонентів Програми, як: освітній (що включає обов'язкове введення освітніх компонент саморозвитку в шкільні програми; профорієнтаційні заходи; індивідуальні консультації; відповідну підготовку педагогів); соціальний (програми розвитку лідерських якостей; волонтерські та громадські проєкти); психологічний (психологічна підтримка; програми допінгу зі стресом); інформаційний (створення платформи для сприяння самовизначенню; проведення інформаційних кампаній); фізичний (заходи спортивного розвитку; розвиток навичок здорового способу життя); інтеграційний (міжнародні програми обміну; підтримка інклюзивної освіти); компонент громадянської активності та соціальної відповідальності. Кожен із зазначених компонентів спрямований на забезпечення розвитку ефективних стратегій самовизначення.

Актуалізація освітнього компонента забезпечується такими видами активності: 1) введення курсів самовизначення в шкільні програми шляхом інтеграції курсів, спрямованих на розвиток навичок самопізнання, цілепокладання та прийняття рішень у навчальні плани середніх шкіл; використання інтерактивних методів навчання; залучення психологів та кар'єрних консультантів для проведення занять і тренінгів з учнями; 2) профорієнтаційні заходи, зокрема організація профорієнтаційних тестів, екскурсій на підприємства, зустрічей з представниками різних професій; встановлення партнерських відносин з місцевими бізнесами та університетами для проведення практичних занять і стажувань; проведення днів відкритих дверей у закладах освіти та підприємствах; 3) надання здобувачам освіти індивідуальних консультацій з психологами та кар'єрними консультантами для обговорення особистих цілей та планів; створення у школах та університетах центрів кар'єрного розвитку, які надають підтримку у виборі професії та подальшого освітнього шляху; 4) підготовка педа-

гогів, спрямована на проведення спеціалізованих тренінгів для вчителів та вихователів з питань підтримки самовизначення молоді; розроблення методичних матеріалів для викладачів щодо сприяння особистісному розвитку учнів.

Актуалізація соціального компонента забезпечується шляхом реалізації: 1) програм розвитку лідерських якостей (зокрема, проведення тренінгів, семінарів і таборів для розвитку лідерських та організаційних навичок; заохочення молоді до участі в шкільних і студентських радах, молодіжних організаціях та проєктах; створення молодіжних центрів та клубів для обміну досвідом та реалізації спільних ініціатив); 2) волонтерських і громадських проєктів (заохочення молоді до участі у волонтерських проєктах, благодійних акціях, громадських ініціативах; організація спільних проєктів з неурядовими організаціями та місцевими громадами для вирішення соціальних проблем; підтримка молодіжних волонтерських рухів та платформ для координації волонтерської діяльності).

Психологічний компонент Програми актуалізується шляхом: 1) надання психологічної підтримки (організація служб психологічної підтримки в школах та вищих закладах освіти; проведення групових занять з розвитку емоційної стійкості, навичок управління стресом і міжособистісних відносин; впровадження програм психологічного супроводу для здобувачів освіти під час критичних періодів навчання); 2) запровадження програми з профілактики стресу (зокрема, навчання методам релаксації, управління емоціями та позитивного мислення; включення в шкільні програми уроків, спрямованих на профілактику психічного здоров'я та розвитку емоційного інтелекту; проведення семінарів для батьків з питань підтримки емоційного благополуччя дітей).

Актуалізація інформаційного компонента забезпечується шляхом: 1) створення платформи для самовизначення (державний онлайн-ресурс, що містить інформацію про професії, освітні програми, можливості стажування та працевлаштування; розроблення мобільного додатку для зручного доступу до інформації та консультацій у режимі онлайн; підтримка форумів, блогів, вебінарів, де молодь може ділитися досвідом і отримувати поради); 2) реалізації інформаційних кампаній (проведення кампаній у ЗМІ для популяризації теми особистісного самовизначення; організація національних конкурсів і фестивалів, що сприяють виявленню талантів та популяризації самовизначення).

Актуалізація фізичного компонента досягається через реалізацію: 1) спортивних програм (розвиток шкільних і студентських спортивних секцій, організація спортивних заходів та змагань; підтримка місцевих спортивних клубів та організація спортивних таборів; заохочення до участі у фізкультурних та оздоровчих заходах); 2) настанов про здоровий спосіб життя (проведення заходів з популяризації здорового способу життя, правильного

харчування, профілактики шкідливих звичок; організація семінарів і лекцій, присвячених значенню підвищення якості життя та благополуччя; впровадження програм із профілактики захворювань та підтримки здорового способу життя в освітніх закладах).

Роль інтеграційного компонента визначається необхідністю: 1) міжнародних програм обміну (організація програм обміну для здобувачів освіти, що сприяє розвитку міжкультурної комунікації та розширенню світогляду; підтримка участі молоді в міжнародних конференціях, форумах та проєктах; створення грантових програм для підтримки навчання за кордоном); 2) підтримки інклюзивної освіти (забезпечення доступу до програм для молоді з особливими потребами; створення безбар'єрного середовища в освітніх закладах та на робочих місцях; проведення спеціалізованих тренінгів для педагогів з питань інклюзивної освіти).

Громадянська активність та соціальна відповідальність розвивається шляхом: 1) підтримки громадянської активності (заохочення молоді до участі в громадських організаціях, волонтерських рухах та соціальних проєктах; проведення навчальних програм з правової освіти; організація молодіжних парламентів та інших форм участі молоді в процесах прийняття рішень); 2) сприяння участі в громадському житті (організація громадських слухань, обговорень, дебатів, де молоді може висловлювати свої думки та брати участь у прийнятті рішень; створення платформ для молодіжного самоврядування та участі в процесах місцевого управління; заохочення участі молоді в місцевих виборах).

Механізм реалізації Програми сприяння особистісного самовизначення забезпечується шляхом координації та управління (передбачає створення міжвідомчої координаційної ради, регіональних координаційних центрів, визначення відповідальних осіб у закладах освіти).

Очікувані результати реалізації Програми сприяння особистісного самовизначення молоді визначаються в розрізі кожного компонента Програми. Нижче подано опис очікуваних результатів.

Освітні результати: 1) зростання освіченості (збільшення відсотка здобувачів освіти, які вибрали професійний шлях відповідно до своїх інтересів та здібностей; підвищення рівня успішності в освітніх закладах за рахунок більш свідомого вибору спеціалізації); 2) покращення якості освіти (впровадження нових курсів і програм, що сприяють розвитку самовизначення та навичок самопізнання; підвищення кваліфікації педагогів у сфері особистісного розвитку молоді).

Соціальні результати: 1) зростання соціальної інтеграції (підвищення рівня соціальної адаптації молоді, зокрема уразливих груп; зростання кількості молодіжних організацій та ініціатив, що підтримують особистісний розвиток); 2) розвиток лідерських якостей (збільшення числа молодих лідерів, які активно беруть участь у громадській діяльності

та волонтерстві; розширення мережі молодіжних центрів, що забезпечують підтримку лідерства та самовизначення).

Психологічні результати: 1) покращення психологічного здоров'я (зменшення рівня стресу, тривожності та депресії серед молоді завдяки психологічній підтримці та тренінгам; підвищення рівня емоційної стійкості й розвитку навичок управління емоціями); 2) розвиток самопізнання (поглиблення розуміння молоддю своїх особистих якостей, цілей та прагнень; підвищення впевненості в собі й мотивації до особистісного розвитку).

Фізичні результати: 1) підвищення рівня фізичної активності (зростання числа молодих людей, що займаються спортом та фізичною активністю; покращення фізичного здоров'я завдяки участі в спортивних програмах та заходах); 2) популяризація здорового способу життя (зменшення рівня шкідливих звичок серед молоді; підвищення обізнаності про важливість правильного харчування та фізичної активності).

Інтеграційні результати: 1) розширення міжнародного досвіду (збільшення кількості молодих людей, які беруть участь у міжнародних програмах обміну; підвищення рівня міжкультурної комунікації та толерантності серед молоді); 2) інклюзивна освіта (підвищення доступності освітніх програм для молоді з особливими потребами; створення безбар'єрного середовища в закладах освіти).

Результати громадянської активності та соціальної відповідальності: 1) зростання громадянської активності (збільшення участі молоді у громадських організаціях, волонтерських проєктах та соціальних ініціативах; підвищення рівня участі молоді в процесах прийняття рішень на місцевому та національному рівнях); 2) розвиток соціальної відповідальності (зростання кількості соціально відповідальних проєктів, започаткованих молодими людьми; підвищення обізнаності про важливість соціальної відповідальності та активного громадянства).

Економічні результати: 1) покращення працевлаштування (збільшення кількості молодих людей, які успішно працевлаштувались за спеціальністю після закінчення навчання; підвищення рівня задоволеності роботою та кар'єрними можливостями серед молоді); 2) підтримка підприємництва (збільшення кількості молодих підприємців та стартапів; розвиток навичок підприємництва серед молоді через освітні та практичні програми).

Ключовими показниками ефективності (KPI) Програми є: 1. Освітні KPI (відсоток здобувачів освіти, які вибрали професійну сферу відповідно до своїх інтересів; кількість нових освітніх програм і курсів з розвитку самовизначення); 2. Соціальні KPI (кількість молодіжних організацій та ініціатив; рівень участі молоді у громадській діяльності та волонтерстві); 3. Психологічні KPI (рівень задоволеності молоді психологічною підтримкою; зниження рівня стресу та тривожності серед учасників програми); 4. Фізичні KPI (відсоток молоді, що

займається спортом; рівень обізнаності про здоровий спосіб життя); 5. Інтеграційні KPI (кількість учасників міжнародних програм обміну; доступність освітніх програм для молоді з особливими потребами); 6. Громадянські та соціальні KPI (рівень громадянської активності молоді; кількість соціально відповідальних проєктів, започаткованих молоддю); 7. Економічні KPI (рівень працевлаштування молоді за спеціальністю; кількість молодих підприємців і стартапів).

Стратегія подальшого розвитку Програми забезпечується шляхом: 1) постійного вдосконалення (передбачає регулярне оновлення програм з урахуванням зворотного зв'язку та нових досліджень; запровадження нових технологій та методик в освітній процес); 2) розширення кола партнерів (передбачає залучення нових партнерів з числа бізнесу, громадських організацій та міжнародних інституцій; підтримка та розвиток партнерських відносин); 3) підвищення фінансової стійкості (передбачає залучення додаткових джерел фінансування; оптимізацію використання наявних ресурсів); 4) розвитку кадрового потенціалу (передбачає підвищення кваліфікації педагогів, психологів та інших фахівців, які працюють з молоддю; впровадження програм професійного розвитку для працівників, залучених до реалізації програми); 5) моніторинг та оцінювання реалізації програми.

Програма відповідає актуальним викликам сучасного суспільства, де молодь стикається зі складнощами у визначенні життєвих цілей, виборі професійного шляху та формуванні власної ідентичності. Вона сприяє зниженню рівня тривожності, невпевненості та соціальної дезорієнтації в молодих людей, допомагаючи їм краще розуміти власні можливості та ресурси.

Комплексний характер програми (поєднання консультування, тренінгів, групової роботи та самостійних рефлексивних практик) дозволяє адаптувати її до потреб різних категорій молоді. Доцільним є подальше впровадження цифрових технологій (онлайн-курси, мобільні додатки, інтерактивні тренінги) для розширення доступу до програми. Важливим напрямом розвитку є інтеграція програми в заклади освіти та співпраця з роботодавцями для кращої підготовки молоді до професійної реалізації.

Програма є доцільною та ефективною в сприянні особистісному самовизначенню молоді, оскільки допомагає розвинути необхідні психологічні компетенції, підвищує рівень усвідомленості, самостійності та соціальної адаптації. Водночас

її подальший розвиток та адаптація до сучасних умов сприятимуть ще більшій результативності та охопленню ширшої аудиторії молодих людей. Завдяки комплексному підходу до реалізації програми, забезпеченню співпраці між різними відомствами та організаціями, а також активному залученню молоді до процесу самовизначення очікується досягнення позитивних змін у всіх аспектах життя молодого покоління.

Таким чином, дослідження комплексного підходу до психологічного сприяння самовизначенню молоді є важливим як у теоретичному, так і в практичному аспектах, оскільки воно сприяє розвитку ефективних методик підтримки особистості на етапі її становлення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Радомський І.П. Ідеї саморозвитку особистості. ВДПУ № 23, 2008. 120 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua> (дата звернення: 05.02.2025).
2. Чарієва О.А. Соціально-психологічні умови формування позитивної Я – концепції в юнацькому віці. Кривий Ріг, 2020. 8 с. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua> (дата звернення: 19.01.2025).
3. Михайлишин У.Б., Гернешій М.В. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології. С. 390–391. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua> (дата звернення: 05.02.2025).
4. Вікова психологія : навчальний посібник / О.В. Скрипченко та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
5. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
6. Помиткіна Л.В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень : монографія. Київ : Кафедра, 2013. 381 с. URL: <https://er.nau.edu.ua> (дата звернення: 17.01.2025).
7. Державна молодіжна політика. Вікіпедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki> (дата звернення: 05.12.2024).
8. Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2009–2015 роки / Кабінет Міністрів України. URL: <https://www.rada.gov.ua> (дата звернення: 05.12.2024).
9. Марченко О.С. Психологічні умови професійної самореалізації особистості у спортивній сфері діяльності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острог : Вид-во НаУОА, 2020. № 11. С. 4–7.
10. Шугай М.А., Медведєв В.М. Психологічні ресурси реалізації професійного сценарію психолога Джордана Пітерсона. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острог : Вид-во НаУОА 2020. № 11. С. 72–76.