

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ  
ТА БЕЗПЕКИ**

**Кафедра загальної та соціальної психології**

**Кваліфікаційна робота на тему:  
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КАР'ЄРНИХ ОРІЄНТАЦІЙ  
СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

**кваліфікаційна робота**

здобувачки першого

(бакалаврського) рівня

вищої освіти

денної форми здобуття освіти

спеціальності 053 Психологія

**Лілії КОБЕРНЮК**

**Науковий керівник:**

доцент кафедри загальної та соціальної

психології, кандидат психологічних

наук, доцент

**Ольга БОРИСЮК**

**Рецензент:**

професор кафедри практичної

психології, доктор психологічних

наук, доцент

**Євген КАРПЕНКО**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 р., протокол № \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології

доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів 2026

## АНОТАЦІЯ

**Кобернюк Л. Психологічні особливості кар'єрних орієнтацій студентів-психологів в умовах воєнного часу.**

У кваліфікаційній роботі досліджено психологічні особливості кар'єрних орієнтацій студентів-психологів в умовах воєнного часу. Актуальність теми зумовлена впливом соціально - психологічних змін, спричинених воєнним станом в Україні, на професійне самовизначення та формування кар'єрних пріоритетів студентської молоді.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення кар'єрних орієнтацій студентів - психологів в умовах воєнного часу. У роботі використано теоретичні методи аналізу наукових джерел та комплекс емпіричних методик, зокрема опитувальник «Кар'єрні якорі» Е. Шейна, шкалу ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна, а також методики дослідження мотиваційної сфери. Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 30 студентів - психологів 3 - 4 курсів навчання.

Результати дослідження засвідчили домінування кар'єрних орієнтацій, спрямованих на стабільність, служіння суспільству та змістовність професійної діяльності, при зниженні значущості орієнтацій на матеріальне заохочення та вертикальне кар'єрне зростання. Практична значущість роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів закладів вищої освіти з метою підтримки професійного становлення студентів в умовах соціальних криз.

**Ключові слова:** кар'єрні орієнтації, студенти - психологи, воєнний час, професійне самовизначення, тривожність.

## ABSTRACT

### **Koberniuk L. Psychological features of career orientations of psychology students in wartime conditions.**

The qualification paper examines the psychological characteristics of career orientations of psychology students under wartime conditions. The relevance of the topic is determined by the impact of socio - psychological changes caused by the martial law in Ukraine on professional self - determination and the formation of career priorities of students.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the career orientations of psychology students under wartime conditions. The research is based on theoretical analysis of scientific sources and a set of empirical methods, including E. Schein's Career Anchors Questionnaire, the Spielberger - Khanin State - Trait Anxiety Inventory, and methods for assessing the motivational sphere. The empirical study was conducted on a sample of 30 third - and fourth-year psychology students.

The results indicate the dominance of career orientations focused on stability, service to society, and meaningful professional activity, along with a decrease in the significance of orientations toward material rewards and vertical career advancement. The practical significance of the study lies in the possibility of applying the obtained results in the work of psychologists in higher education institutions to support students' professional development under conditions of social crisis.

**Keywords:** career orientations, psychology students, wartime conditions, professional self-determination, anxiety.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КАР'ЄРНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	9
1.1.....Поняття, структура та зміст кар'єрних орієнтацій у сучасній психологічній науці.....	9
1.2. Психологічні особливості та чинники формування кар'єрних орієнтацій студентів-психологів.....	12
1.3. Вплив умов воєнного часу на кар'єрні орієнтації студентів-психологів..	19
Висновки до Розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КАР'ЄРНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	24
2.1. Організація, вибірка та методи емпіричного дослідження.....	24
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	25
2.3. Показники мотиваційної сфери, тривожності та кар'єрних орієнтацій студентів-психологів у кризових умовах.....	38
2.4. Практичні рекомендації щодо підтримки формування здорових кар'єрних орієнтацій студентів-психологів у кризових умовах.....	41
Висновки до Розділу 2.....	44
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48
ДОДАТКИ.....	51
ДОДАТОК А.....	51
ДОДАТОК Б.....	55
ДОДАТОК В.....	56
ДОДАТОК Г.....	57



## ВСТУП

**Актуальність дослідження** зумовлена глибокими соціальними та соціально-психологічними трансформаціями, що відбуваються в українському суспільстві в умовах тривалого воєнного стану. Повномасштабна війна, яка триває з 2022 року, спричинила масові травматичні досвіди, втрати, вимушену міграцію, економічну нестабільність та постійну загрозу життю, що радикально впливає на психіку населення, особливо молоді. Підвищення рівня тривожності, депресивних станів, посттравматичного стресового розладу та загальної невизначеності майбутнього призводить до перегляду життєвих пріоритетів, ціннісних орієнтацій та довгострокових планів, включаючи кар'єрні.

Особливої уваги потребує вивчення кар'єрних орієнтацій саме студентів-психологів, оскільки ця група є майбутніми фахівцями, покликаними надавати психологічну допомогу в умовах кризи. Психологи відіграють ключову роль у реабілітації ветеранів, роботі з внутрішньо переміщеними особами, підтримці дітей та сімей, що зазнали травм, а також у запобіганні масовим психічним розладам у суспільстві. Водночас самі студенти-психологи належать до вразливої соціальної групи: вони переживають ті самі стресові фактори (обстріли, втрати близьких, економічні труднощі), що може модифікувати їхні професійні мотиви, знижувати або, навпаки, посилювати орієнтацію на певні аспекти майбутньої кар'єри.

Дослідження кар'єрних орієнтацій у воєнний період дозволяє зрозуміти, чи зберігається мотивація до професії, чи посилюється прагнення до стабільності та служіння суспільству, чи, навпаки, зростає бажання еміграції, зміни спеціальності або фокусу на матеріальному забезпеченні. Розуміння цих процесів має практичне значення для вдосконалення освітніх програм у вишах, розробки програм психологічної підтримки студентів, а також для прогнозування кадрового потенціалу психологічної служби в післявоєнний період. Крім того, вивчення зв'язку між рівнем тривожності та кар'єрними

пріоритетами може допомогти в ранньому виявленні ризиків професійного вигорання чи відмови від професії.

Соціальна значущість теми обумовлюється потребою суспільства у фахівцях, здатних працювати у надзвичайних умовах, а також необхідністю розроблення психологічних рекомендацій щодо підтримки молоді у її професійному становленні. Теоретична значущість полягає у доповненні сучасних уявлень про структуру та динаміку кар'єрних орієнтацій особистості в екстремальних соціальних умовах.

**Теоретичною основою** дослідження стали: концепція кар'єрних якорів Е. Шейна; підходи до професійного самовизначення Е. Гінзберга та Д. Супера; теорія стресу Г. Сельє та сучасні моделі психологічної адаптації до екстремальних умов; концепції професійної ідентичності Ж. Марсії; теоретичні положення вітчизняних психологів щодо впливу кризових суспільних ситуацій на мотиваційно-ціннісну сферу особистості.

**Об'єкт дослідження** — кар'єрні орієнтації студентської молоді.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості кар'єрних орієнтацій студентів-психологів в умовах воєнного часу.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості кар'єрних орієнтацій студентів-психологів в умовах воєнного часу.

**Гіпотеза дослідження** полягає, що в умовах воєнного часу у студентів-психологів домінують кар'єрні орієнтації, орієнтовані на стабільність, служіння суспільству та змістовність професійної діяльності (професійну впевненість і сенс роботи), тоді як орієнтації на вертикальне кар'єрне зростання (влада, управлінські позиції) та матеріальне винагородження послаблюються.

Для досягнення мети були поставлені такі **завдання**:

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до вивчення кар'єрних орієнтацій та їх структури в психологічній науці.

2. Визначити психологічні особливості професійного самовизначення студентів-психологів.
3. Охарактеризувати вплив воєнного часу на психологічний стан молоді та її професійні очікування.
4. Провести емпіричне дослідження кар'єрних орієнтацій студентів-психологів в умовах воєнного часу.
5. Проаналізувати та інтерпретувати отримані результати, сформулювати психологічні рекомендації щодо підтримки професійного розвитку студентів.

**Наукова новизна** дослідження полягає у тому, що вперше виявлено особливості кар'єрних орієнтацій студентів-психологів в умовах воєнного стану, які проявляються у домінуванні орієнтації на стабільність та безпеку професійної діяльності при зниженні значущості орієнтацій на автономію та професійний розвиток. Уточнено структуру взаємозв'язків між рівнем ситуативної та особистісної тривожності й характером кар'єрних орієнтацій, зокрема встановлено, що підвищена тривожність корелює з переорієнтацією студентів на більш консервативні професійні стратегії.

**Практична значущість** полягає в тому, що результати можуть бути використані у:

- роботі психологів закладів освіти для профілактики професійного вигорання студентів;
- розробленні тренінгових програм з формування професійної ідентичності;;
- створенні рекомендацій щодо оптимізації професійної орієнтації студентів-психологів у кризових суспільних умовах.

**Методологія та методики** дослідження включають:

- теоретичний аналіз наукових джерел;
- комплекс емпіричних методик, релевантних меті дослідження: опитувальник «Кар'єрні якорі» Е. Шейна, методики діагностики мотивації до

успіху та уникнення невдач, шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера — Ханіна;

– якісну та кількісну інтерпретацію результатів.

Дослідження проводилося на базі Львівського державного університету внутрішніх справ. Вибір саме цього закладу вищої освіти зумовлений його специфічною освітньою місією, спрямованою на підготовку фахівців, орієнтованих на служіння суспільству, забезпечення психологічної підтримки та роботи в умовах підвищеного ризику й відповідальності, що є особливо актуальним у період воєнного стану.

Вибірку дослідження склали 30 студентів-психологів 3-4 курсів навчання.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку використаних джерел та додатків.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КАР'ЄРНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

### 1.1. Поняття, структура та зміст кар'єрних орієнтацій у сучасній психологічній науці

Формування кар'єрних орієнтацій у здобувачів освіти є складним та багат шаровим процесом, який виникає тоді, коли поєднуються індивідуальні риси особистості, соціальні впливи та умови освітнього середовища. Кар'єрні орієнтації визначають, як саме людина ставиться до професійної діяльності, наскільки вона готова реалізувати власний потенціал у певній сфері та якою мірою здатна адаптуватися до змін, що відбуваються на ринку праці.

Кар'єрні орієнтації представляють собою комплекс психологічних утворень, що визначають напрямок професійного розвитку індивіда, його мотивацію до вибору та реалізації кар'єри. Вони формуються під впливом внутрішніх факторів (цінності, потреби, самоконцепція) та зовнішніх (соціально-економічні умови, культурні норми).

Структура кар'єрних орієнтацій включає три основні компоненти:

- 1) когнітивний (знання про професію та кар'єрні можливості),
- 2) афективний (емоційне ставлення до кар'єри, мотивація)
- 3) поведінковий (дії, спрямовані на реалізацію кар'єрних планів).

Ця структура забезпечує стабільність професійного самовизначення, дозволяючи індивідові адаптуватися до змін у середовищі. За Е. Шайном, кар'єрні орієнтації базуються на «кар'єрних якорях» – стійких елементах самоконцепції, що складаються з талантів, мотивів та цінностей, які не змінюються з часом і визначають пріоритети в кар'єрі.

Зміст кар'єрних орієнтацій охоплює різні типи, класифіковані в моделях, таких як модель Е.Шейна, яка виділяє вісім основних якорів: технічна/функціональна компетентність (фокус на експертизі в певній сфері),

загальна управлінська компетентність (прагнення до лідерства та відповідальності), автономія/незалежність (бажання самостійності в роботі), безпека/стабільність (орієнтація на передбачуваність і захист), підприємницька креативність (створення власного бізнесу чи інновацій), служіння/присвята справі (допомога іншим, внесок у суспільство), чистий виклик (подолання труднощів) та стиль життя (баланс між роботою та особистим життям). Ці якорі не є взаємовиключними, але один або кілька домінують, формуючи індивідуальну кар'єрну траєкторію. Для студентів-психологів, як майбутніх фахівців у сфері допомоги, особливо актуальними є орієнтації на служіння суспільству та професійну впевненість, що пов'язано з етичними аспектами професії. [12]

У контексті воєнного часу структура кар'єрних орієнтацій модифікується під впливом стресових факторів. Дослідження показують, що в умовах війни, як в Україні після 2022 року, посилюється орієнтація на стабільність та служіння, тоді як матеріальні та вертикальні аспекти (кар'єрне зростання, влада) відходять на другий план.

Відповідно до моделі Д.Супера, кар'єрний розвиток проходить стадії (зростання, дослідження, встановлення), але війна прискорює перехід до стадії встановлення, де стабільність стає ключовим компонентом. У психологічній освіті в Україні під час війни спостерігається адаптація орієнтацій: студенти більше орієнтуються на резилієнс та копінг-стратегії, інтегруючи їх у професійну ідентичність [14].

Зміст кар'єрних орієнтацій також включає культурні та ситуаційні детермінанти. У моделі Д.Холланда (RIASEC) психологія асоціюється з соціальним типом (S – social), де пріоритетом є взаємодія та допомога. У воєнних умовах цей тип посилюється, але додається елемент виклику та стабільності. Дослідження українських студентів вказують на зростання волонтерської активності як частини кар'єрної орієнтації, де служіння суспільству стає домінуючим якорем.

Структура стає більш гнучкою: когнітивний компонент розширюється знаннями про травму та кризи, афективний - емоційною стійкістю, поведінковий – практичними навичками в умовах невизначеності.

Загалом, розуміння структури та змісту кар'єрних орієнтацій дозволяє прогнозувати професійну адаптацію студентів-психологів. У воєнний період це має практичне значення для освітніх програм, спрямованих на посилення резилієнсу та мотивації. Дослідження підкреслюють необхідність інтеграції психологічної підтримки для збереження балансу між особистим благополуччям та професійними амбіціями. Таким чином, кар'єрні орієнтації не є статичними, а динамічно еволюціонують, відображаючи психологічні особливості індивідів у кризових умовах.

У наукових працях кар'єрні орієнтації трактують як систему цінностей, професійних інтересів і мотивів, які визначають вибір фаху та напрям побудови кар'єрного шляху. Теоретичні аспекти кар'єрних орієнтацій висвітлено в працях В. Барчи[1] та Т. Балевої [2] і О. Васильєвої [7], де кар'єрна орієнтація трактується як динамічний процес, тісно пов'язаний з самореалізацією, мотивацією та цінностями особистості. В. Барчи акцентує увагу на ролі психологічних факторів у професійному виборі, підкреслюючи адаптивність орієнтацій у кризових умовах [1]. Т. Балева та О. Васильєва аналізують кар'єру через призму самоконцепції, виділяючи ключові детермінанти, такі як стабільність і служіння суспільству, що слугує основою для розуміння модифікацій у воєнний період [2, 7].

Емпіричні дослідження впливу воєнного часу представлено в роботах М. Мищишина і Т. Симканич та С. Геніної. М. Мищишин і Т. Симканич демонструють зміну ціннісних орієнтацій студентів-психологів: посилення пріоритетів служіння суспільству та стабільності на тлі послаблення матеріальних факторів, зумовлене стресом і невизначеністю[19]. С. Геніна аналізує психологічні особливості кар'єрних орієнтацій студентів вищої освіти, пов'язуючи рівень тривожності з переорієнтацією на резилієнс і професійну впевненість [9].

Розвиток готовності та компетентності до кар'єри розкрито в джерелах Ю. Калужна і О. Кравченко, які пропонують методичні програми посилення професійної ідентичності [16], О. Васильєва фокусується на мотивації як факторі зростання [7], М. Горенко [11] описує тренінгові програми з гендерним підходом. О. Столярчук та О. Скубій підкреслюють мотиваційну готовність у воєнний період [25], а Н. Шель і Ю. Калужна - формування компетентності через резилієнс [15, 30].

Воєнний контекст доповнено в працях М. Тудоран і О. Васильєвої, І. Гуляс та Я. Бугерко і Г. Гірняка, де атрибутивні ознаки особистості студентів-психологів пов'язуються з резилієнсом і соціально-психологічними чинниками самовизначення [6, 13, 28].

Отже, теоретичні підходи до формування кар'єрних орієнтацій охоплюють комплекс взаємопов'язаних концепцій, у яких враховано як внутрішні, так і зовнішні чинники.

## **1.2. Психологічні особливості та чинники формування кар'єрних орієнтацій студентів-психологів**

Внутрішні чинники відіграють провідну роль, оскільки саме вони визначають стиль мислення, мотиваційні прагнення, емоційне ставлення до професії та систему особистісних цінностей. До основних таких чинників належать особистісні риси, мотивація досягнення, рівень самооцінки, ціннісні орієнтації, професійні інтереси й здатність до саморегуляції.

Особистісні характеристики - зокрема відповідальність, ініціативність, самостійність і комунікативність - значною мірою впливають на кар'єрні плани та професійні наміри молоді. Як зазначають дослідники[2], студенти яким притаманний високий рівень відповідальності, частіше проявляють активність у створенні власної кар'єрної траєкторії та готовність приймати складні професійні рішення. Особи з розвиненою ініціативністю самостійно

шукають можливості професійного зростання й нерідко демонструють лідерську поведінку .

Таблиця 1.2. Категорія чинників

Категорія чинників	Конкретні фактори
Внутрішні (особистісні)	Особистісні риси (відповідальність, ініціативність, комунікабельність, наполегливість), мотивація досягнення, самооцінка, професійна Я-концепція та ідентичність, професійні інтереси, ціннісні орієнтації, рівень саморегуляції та емоційний інтелект
Зовнішні (соціальні та освітні)	Сім'я (цінності, підтримка, соціально-економічний статус), друзі та однолітки, наставники, викладачі, профорієнтаційні фахівці, освітнє середовище (якість освіти, практика, науково-дослідна діяльність)
Додаткові / опосередковані	Культурні стереотипи та гендерні очікування, технологічні зміни та нові професії, стан ринку праці (доступність вакансій, зарплата, соціальні гарантії, стабільність), особистий досвід (волонтерство, стажування, участь у проєктах), масова культура та соціальні мережі, випадкові події, життєві кризи

Джерело: складено автором за [10, 15, 23]

Такі риси, як наполегливість, відкритість новому досвіду та сумлінність, сприяють формуванню стійких професійних уподобань. Студенти, які мають високий рівень сумлінності, зазвичай демонструють стабільні кар'єрні плани та яскраву мотивацію досягнень[2] . Крім того, темпераментальні особливості - емоційна стійкість, схильність до ризику - також впливають на професійний вибір. Наприклад, холеричні особистості частіше займають лідерські позиції, тоді як флегматики тяжіють до стабільних, передбачуваних сфер діяльності.

Мотивація досягнення, що проявляється як прагнення людини досягати поставлених цілей і здобувати професійне визнання, значно впливає на кар'єрні орієнтації. Здобувачі освіти з високою мотивацією постійно вдосконалюють навички, активно цікавляться інформацією про професії, беруть участь у тренінгах та стажуваннях. Потреба в самореалізації тісно пов'язана з прагненням людини застосувати власні здібності в професійній сфері[14].

Мотивація досягнення не лише стимулює постановку амбітних цілей, а й спонукає здобувачів освіти до планування та раціонального використання ресурсів.

Самооцінка, визначаючи рівень упевненості в собі, безпосередньо впливає на професійне самовизначення. Студенти з адекватною самооцінкою краще усвідомлюють власні можливості й здебільшого приймають виважені рішення щодо вибору професії. Професійна Я-концепція, що формується в процесі самоаналізу власних інтересів і здібностей, сприяє становленню професійної ідентичності [8].

Професійна ідентичність формується поступово, коли особистість усвідомлює свою належність до певної професійної спільноти. Чим більш сформованою вона є, тим стабільнішими стають кар'єрні орієнтації.

Ціннісні орієнтації визначають життєві пріоритети та значною мірою впливають на професійний вибір. Ті, хто орієнтується на матеріальне благополуччя, зазвичай обирають високооплачувані професії, тоді як особи, для яких важливою є соціальна місія, тяжіють до спеціальностей гуманітарного спрямування. Професійні інтереси за типологією Дж. Голланда допомагають співвіднести індивідуальні схильності з вимогами ринку праці, що підвищує задоволеність роботою.

Здатність до саморегуляції визначає, наскільки ефективно людина може контролювати власну поведінку в професійних ситуаціях. Ті, хто має високий рівень саморегуляції, краще долають стрес, адаптуються до нових умов і демонструють емоційну стійкість, яка є необхідною для успішної професійної

діяльності. Розвинений емоційний інтелект сприяє продуктивній поведінці та прийняттю зважених рішень, що особливо важливо в умовах швидких соціально-економічних змін [11].

Формування кар'єрних орієнтацій студентів-психологів є складним процесом професійного становлення, який визначається взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників. При цьому специфіка підготовки майбутніх психологів суттєво відрізняє їх від студентів інших спеціальностей, оскільки їхня майбутня діяльність безпосередньо пов'язана з роботою у сфері «людина–людина», де провідне значення мають емоційна чутливість, емпатія та здатність до глибокого розуміння психічного стану іншої особи.

Особливістю студентів-психологів є те, що їх професійний вибір часто базується не лише на прагматичних мотивах, а й на внутрішній потребі у допомозі іншим, прагненні до підтримки психічного здоров'я та розвитку особистості клієнта. Саме тому провідними професійно значущими якостями виступають емпатійність, рефлексивність, емоційна стійкість та здатність до саморегуляції. Ці характеристики визначають готовність майбутнього психолога до роботи з емоційно складними ситуаціями та впливають на формування його кар'єрних орієнтацій [10].

Серед внутрішніх чинників важливу роль відіграють особистісні риси (емпатійність, толерантність до стресу, комунікативна чутливість), мотиваційна спрямованість (орієнтація на допомогу, самореалізацію в професії) та самооцінка, яка визначає впевненість у власній професійній компетентності. Для студентів-психологів особливо важливо, щоб самооцінка була адекватною, оскільки це впливає на їх готовність до взаємодії з клієнтами та професійного розвитку.

До зовнішніх чинників належать освітнє середовище, якість практичної підготовки, вплив викладачів та можливості проходження психологічної практики. Саме практика дозволяє студентам усвідомити реальні вимоги професії, які включають високе емоційне навантаження, необхідність

постійної саморефлексії та відповідальності за психологічний стан інших людей.

Таким чином, кар'єрні орієнтації студентів-психологів формуються під впливом специфічних професійних вимог, що базуються на емпатії, емоційній залученості та орієнтації на допомагаючу діяльність, а також на поєднанні особистісних і соціальних чинників.

Зовнішні чинники, які впливають на формування кар'єрних орієнтацій, охоплюють соціальне та освітнє середовище. Соціальне оточення, до якого належать родина, друзі, наставники та медіапростір, формує у молоді уявлення про престижність тих чи інших професій і створює певні очікування щодо майбутньої кар'єри. Наприклад, родинні традиції можуть впливати на те, що здобувач освіти обирає професію, якою займалися його батьки, тоді як підтримка наставників допомагає краще зрозуміти реалії професійної діяльності [1].

Соціально-економічний статус родини теж відіграє важливу роль, оскільки він визначає, які освітні та професійні можливості відкриваються перед студентом. Друзі та однолітки також можуть впливати на вибір професії, адже молодь часто орієнтується на плани свого соціального кола.

Освітнє середовище впливає на кар'єрні наміри через якість навчання, стиль викладання та взаємодію з викладачами. Якщо студент активно залучений до науково-дослідної роботи, проходить практику та бере участь у профорієнтаційних заходах, він краще усвідомлює реалії майбутньої професії та формує більш чітке уявлення про можливі шляхи професійного розвитку.

Окрім традиційного розподілу чинників на внутрішні та зовнішні, на формування кар'єрних орієнтацій впливають культурні особливості, технологічні новації, стан ринку праці та індивідуальний життєвий досвід. Культурний контекст визначає, як суспільство оцінює різні професії та які моделі успішності вважає прийнятними. У колективістських культурах перевага надається професіям, що приносять користь спільноті, тоді як у

індивідуалістичних культурах акцент робиться на особистих досягненнях і кар'єрному успіху [28].

Окрім загальновідомих внутрішніх і зовнішніх чинників, на вибір професії впливають гендерні очікування та культурні стереотипи, які можуть як обмежувати, так і розширювати спектр можливих кар'єрних варіантів. Дослідження показують, що в багатьох країнах досі існують стереотипи «чоловічих» і «жіночих» професій, що значною мірою впливає на професійні рішення молоді.

Швидкі зміни у світі під впливом науково-технічного прогресу також трансформують кар'єрні орієнтації: з'являються нові професії, водночас деякі традиційні спеціальності втрачають актуальність. Молодь дедалі частіше обирає сфери, пов'язані з інформаційними технологіями, штучним інтелектом та цифровою економікою [13]. Технологічні зміни змінюють організацію роботи, роблячи популярними дистанційне працевлаштування та гнучкі графіки, що сприяє формуванню індивідуальних кар'єрних траєкторій.

Стан ринку праці безпосередньо визначає професійні плани та очікування здобувачів освіти, адже доступність робочих місць, рівень зарплат і соціальні гарантії впливають на пріоритетність вибору певних професій. Водночас стабільність ринку і перспективи кар'єрного розвитку відіграють важливу роль: у регіонах із високим рівнем безробіття молодь більше орієнтується на віддалену роботу або працевлаштування за кордоном.

Особистий досвід, отриманий через волонтерство, стажування чи участь у соціальних проєктах, суттєво впливає на кар'єрні орієнтації, дозволяючи оцінити власні здібності та зрозуміти специфіку професії. Участь у міжнародних програмах обміну розширює світогляд і сприяє розвитку гнучких професійних стратегій.

Крім традиційних факторів, на вибір професії впливають емоційний стан та життєві обставини [29]. Наприклад, особисті кризи втрата близьких, невдачі в навчанні, серйозні хвороби можуть суттєво змінювати пріоритети та стимулювати переоцінку життєвих цінностей і кар'єрних цілей.

Іноді професійний вибір визначається непередбачуваними подіями: випадкові знайомства, спонтанні стажування або участь у нових проєктах можуть стати вирішальними для тих, хто вагається у визначенні кар'єрної траєкторії. Системи цінностей та особисті переконання також впливають на вибір: одні молоді люди керуються покликанням і бажанням приносити користь суспільству, навіть якщо це не гарантує високий дохід, інші орієнтуються на самореалізацію, особистий успіх і фінансову стабільність.

Формування кар'єрних орієнтацій залежить і від доступу до освітніх, соціальних та фінансових ресурсів. Здобувачі, які мають підтримку родини, можливість проходити додаткові курси чи отримувати менторську допомогу, частіше мають чітке уявлення про свої професійні цілі, тоді як обмежені ресурси звужують вибір і змушують обирати менш привабливі спеціальності [10].

Масова культура та соціальні мережі впливають на уявлення молоді про популярні професії: популяризація ІТ, підприємництва чи творчих сфер стимулює інтерес до цих напрямів, проте ідеалізовані образи часто не відповідають реальним умовам праці, що може призвести до розчарування.

Тимчасові орієнтації та уявлення про майбутнє визначають ставлення студентів до планування кар'єри. Дехто розглядає роботу як засіб досягнення короткострокових цілей, інші орієнтуються на стабільний розвиток кар'єри, а відсутність чіткого бачення майбутнього може відкладати важливі професійні рішення.

Глобальні кризи, військові конфлікти та економічна нестабільність також впливають на кар'єрні орієнтації, сприяючи вибору професій, пов'язаних із безпекою, медициною або державними посадами, адже у складні часи пріоритети зміщуються з особистих інтересів на забезпечення базових потреб і соціальної стабільності.

Таким чином, формування кар'єрних орієнтацій – це комплексний процес, у якому переплітаються особистісні риси, соціально-економічні умови, випадкові події, цінності, доступ до ресурсів, вплив масової культури

та життєві кризи. Урахування цих факторів дозволяє точніше прогнозувати професійні вибори молоді та розробляти ефективні профорієнтаційні стратегії.

### **1.3. Вплив умов воєнного часу на кар'єрні орієнтації студентів-психологів**

Умови воєнного часу створюють унікальний контекст для формування кар'єрних орієнтацій молоді, оскільки вони впливають одночасно на психічний стан, соціальне середовище та перспективи професійного розвитку, що змушує студентів переосмислювати свої плани та пріоритети. Студенти, які перебувають на етапі професійного самовизначення, опиняються перед необхідністю адаптуватися до швидких змін і невизначеності, що нерідко вимагає перегляду життєвих цінностей та мотивацій [7]. Для студентів-психологів такий вплив є особливо значущим, оскільки їхня майбутня діяльність безпосередньо пов'язана із роботою з психічним здоров'ям і підтримкою постраждалих, що в умовах війни набуває критичного значення.

Формування кар'єрних орієнтацій у мирний час вже є складним і багатофакторним процесом, у якому поєднуються внутрішні чинники, такі як особистісні риси, мотивація, професійні інтереси та самооцінка, і зовнішні - освітнє середовище, соціальне оточення, ринок праці та доступ до ресурсів. Умови воєнного часу змінюють баланс цих факторів, створюючи додатковий стрес і невизначеність, але одночасно формуючи нові потреби, цінності та пріоритети у виборі професії.

В умовах війни молодь змушена переосмислити власні життєві пріоритети, оскільки зростає значення безпеки, стабільності, виживання та соціальної солідарності, тоді як традиційні цілі, пов'язані з престижем і матеріальним достатком, відходять на другий план. Дослідження показують, що студенти починають цінувати можливість бути корисними, допомагати

іншим і підтримувати суспільство, що стає важливим мотивом вибору професії [8].

Для студентів-психологів це означає, що вибір професії часто мотивується не лише кар'єрними перспективами, а й бажанням надавати психосоціальну підтримку, брати участь у волонтерських програмах і працювати з травмою та кризовими станами. Водночас такі обставини сприяють розвитку емоційної гнучкості, стресостійкості та соціальної відповідальності, що поступово формує нову професійну ідентичність.

Війна безпосередньо впливає на психічне здоров'я студентів, оскільки значна частина з них відчуває симптоми депресії, тривожності та посттравматичного стресового розладу, що може знижувати мотивацію до навчання і впевненість у власних професійних здібностях.

Проте психоемоційне навантаження може стимулювати розвиток життєстійкості та адаптивних навичок, оскільки ті студенти, які знаходять ресурси для подолання стресу, частіше формують стійкі кар'єрні орієнтації, здатні враховувати як власні інтереси, так і потреби суспільства. Для студентів-психологів це проявляється у високій мотивації брати участь у гуманітарних та волонтерських проєктах, надавати психологічну допомогу постраждалим і розвивати навички кризової інтервенції.

Соціальне оточення відіграє ключову роль у формуванні кар'єрних орієнтацій, оскільки сім'я, друзі, наставники та колеги впливають на вибір професії та надають підтримку, яка стає особливо важливою в умовах війни. Молодь шукає поради й орієнтується на досвід тих, хто вже долає труднощі, тоді як соціальні потрясіння, переміщення або втрата близьких можуть змінювати її кар'єрні пріоритети [28].

Ринок праці та економічні умови також визначають професійні перспективи, оскільки у зоні воєнного конфлікту доступність робочих місць, рівень заробітної плати та соціальні гарантії зазнають змін, що змушує молодь переглядати свої плани. Для студентів-психологів актуальними стають спеціальності, які передбачають мобільність, дистанційну роботу та

можливість займатися кризовою психологією або надавати волонтерську допомогу.

В умовах війни спостерігається зростання мотивації до вибору професій, що пов'язані із соціальною значущістю та допомогою людям, оскільки студенти усвідомлюють потребу підтримувати тих, хто постраждав. Це формує нову модель кар'єрних орієнтацій, де пріоритети зміщуються від матеріальних вигод до соціальної значущості, розвитку компетенцій у кризових ситуаціях та особистісної реалізації [25].

Для студентів-психологів війна стимулює розвиток практичних навичок, участь у волонтерських та громадських проєктах, що дає змогу не лише здобувати досвід, а й формувати професійну ідентичність у реальних умовах кризового середовища.

Разом із новими можливостями війна створює і серйозні ризики, оскільки постійний стрес, невизначеність і психоемоційне виснаження можуть призводити до зниження академічної активності, професійного вигорання та відкладання важливих кар'єрних рішень. Для студентів-психологів додатковим викликом є робота з травмою та кризами інших людей, що потребує високої емоційної стійкості та підтримки з боку освітніх і соціальних структур.

Незважаючи на ризики, багато студентів демонструють високий рівень життєстійкості та здатність до адаптації, оскільки вони активно шукають нові шляхи самореалізації та залучення до волонтерства, громадської діяльності й гуманітарної допомоги. Такі навички сприяють формуванню нових кар'єрних орієнтацій, заснованих на гнучкості, соціальній значущості та професійному зростанні у кризових умовах.

В умовах воєнного часу освіта і профорієнтаційні програми мають адаптуватися, включаючи навчання кризової психології, психосоціальної допомоги, розвитку резилієнтності та емоційної гнучкості. Такий підхід дозволяє формувати фахівців, здатних ефективно працювати у кризових ситуаціях та підтримувати людей, які постраждали від війни[19].

Умови воєнного часу значно змінюють кар'єрні орієнтації студентської молоді, оскільки вони змушують переосмислити пріоритети та цінності, а також адаптуватися до нових соціально-економічних та психологічних умов. Зростає значення соціально значущих професій, розвиток резиліентності, адаптивності та саморегуляції. Молодь переорієнтовується на професії, які дозволяють бути корисними суспільству, надавати психологічну допомогу, волонтерську і гуманітарну підтримку.

Водночас війна створює ризики психоемоційного виснаження, невизначеності та професійного вигорання, тому система освіти і профорієнтації має забезпечувати підтримку психічного здоров'я, розвиток кризових компетенцій та практичну підготовку до роботи в умовах стресу і нестабільності. Таким чином, умови війни формують нову генерацію фахівців, для яких професійний вибір тісно пов'язаний із соціальною відповідальністю, готовністю до адаптації та бажанням допомагати, що визначає не лише кар'єрні орієнтації, а й професійну ідентичність молоді.

### **Висновок до розділу 1**

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми кар'єрних орієнтацій студентів-психологів. Визначено, що кар'єрні орієнтації є інтегративним психологічним утворенням, яке поєднує ціннісні установки, професійні мотиви, життєві цілі та уявлення особистості про власну професійну перспективу. Їх структура включає когнітивний, мотиваційний та поведінковий компоненти, що взаємодіють у процесі професійного становлення. Проаналізовано внутрішні та зовнішні чинники, що впливають на формування кар'єрних орієнтацій. До внутрішніх віднесено індивідуально-психологічні особливості, мотивацію досягнення, професійні інтереси та ціннісні орієнтації. Зовнішні чинники охоплюють освітнє середовище, соціально-економічні умови та вплив найближчого соціального оточення. Важливу роль відіграє професійна підготовка у закладі вищої освіти, яка формує у студентів уявлення про майбутню професійну діяльність.

Особливої актуальності проблема набуває в умовах воєнного часу, що супроводжується зростанням невизначеності та психологічної напруги. У таких умовах спостерігається переорієнтація студентів на цінності стабільності, безпеки та соціальної значущості професійної діяльності.

Отже, теоретичний аналіз дозволив узагальнити ключові підходи до розуміння кар'єрних орієнтацій та визначити основні чинники їх формування у студентів - психологів у сучасних умовах.

## **РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КАР'ЄРНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

### **2.1. Організація, вибірка та методи емпіричного дослідження**

Емпіричне дослідження кар'єрних орієнтацій студентів-психологів було здійснене із застосуванням комплексу психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно проаналізувати професійні цінності, мотиваційну сферу та емоційний стан респондентів. Вибір інструментарію зумовлений необхідністю комплексного підходу до вивчення професійного самовизначення в умовах соціальної нестабільності.

Основною методикою дослідження кар'єрних орієнтацій виступив опитувальник «Кар'єрні якорі» Е. Шейна. Дана методика спрямована на визначення провідних професійних цінностей особистості, які виступають внутрішніми орієнтирами у побудові кар'єри. Вона включає вісім основних шкал: професійна компетентність, управління, автономія, стабільність роботи, підприємництво, служіння іншим, виклик та інтеграція стилів життя. Кожна шкала відображає певний тип кар'єрної спрямованості та дозволяє визначити домінуючі професійні установки. Інтерпретація результатів здійснюється шляхом порівняння вираженості кожної орієнтації, що дає змогу виявити провідні кар'єрні «якорі» особистості.

Для дослідження мотиваційної сфери студентів було використано методики діагностики мотивації досягнення успіху та мотивації уникнення невдач. Вони дозволяють оцінити загальну спрямованість особистості на активне досягнення цілей або на уникнення ризиків і можливих негативних наслідків. Високий рівень мотивації до успіху свідчить про прагнення до самореалізації, ініціативність та орієнтацію на результат. Натомість домінування мотивації уникнення невдач може вказувати на підвищену обережність, страх помилок та схильність до уникнення складних професійних завдань. У контексті підготовки майбутніх психологів ці

показники є важливими для розуміння їх професійної активності та готовності до роботи в умовах невизначеності.

Оцінка емоційного стану респондентів здійснювалася за допомогою шкали ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. Методика дозволяє диференціювати тимчасовий емоційний стан (ситуативна тривожність) та стабільну особистісну характеристику (особистісна тривожність). Ситуативна тривожність відображає рівень напруження та занепокоєння у конкретний момент часу, тоді як особистісна тривожність характеризує загальну схильність індивіда до переживання тривоги в різних життєвих ситуаціях.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за двома шкалами. Отримані показники інтерпретуються за рівнями: низький, середній та високий рівень тривожності. Високі значення можуть свідчити про емоційну нестабільність, підвищену чутливість до стресу та ризик дезадаптивних реакцій. Низькі показники, навпаки, характеризують емоційну стійкість та здатність до ефективної саморегуляції.

Таким чином, використаний психодіагностичний комплекс дозволяє отримати цілісне уявлення про кар'єрні орієнтації, мотиваційну спрямованість та емоційний стан студентів-психологів, що є необхідним для аналізу їх професійного становлення в умовах воєнного часу.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

Аналіз результатів емпіричного дослідження кар'єрних орієнтацій студентів-психологів дозволяє глибше зрозуміти особливості професійного самовизначення майбутніх фахівців у специфічних умовах воєнного часу. Отримані дані свідчать про значущу трансформацію кар'єрних пріоритетів, мотиваційної сфери та емоційного стану студентської молоді, що безпосередньо пов'язано з тривалим перебуванням у ситуації соціальної нестабільності, підвищеної психологічної напруги та загрози власній безпеці.

Такий контекст значною мірою впливає на професійні наміри, цінності та очікування щодо майбутньої діяльності, формуючи нові підходи до самореалізації та пріоритетів у кар'єрі.

Для оцінки кар'єрних орієнтацій застосовувалася методика «Кар'єрні якорі» Е. Шейна, що дозволяє виявити ключові цінності та мотиваційні установки, які визначають поведінку людини у професійному середовищі. Аналіз показав, що серед студентів-психологів домінують орієнтації, пов'язані зі стабільністю роботи та служінням суспільству. Значна частина респондентів продемонструвала високі результати за шкалами «Стабільність» та «Служіння/відданість справі», що відображає прагнення до надійності, передбачуваності професійного майбутнього та бажання виконувати діяльність, яка має соціальну значущість. В умовах воєнного часу така тенденція є цілком закономірною, оскільки стабільність праці розглядається студентами як важливий ресурс психологічного комфорту та безпеки, а професія психолога сприймається як засіб надання підтримки та допомоги іншим у кризових умовах.

Одночасно високі показники були зафіксовані у студентів щодо орієнтації на професійну компетентність і змістовність діяльності. Респонденти підкреслюють важливість глибоких знань, професійної впевненості та відчуття сенсу у виконуваній роботі. Для них не стільки важлива формальна зайнятість, скільки усвідомлення того, що їхня діяльність є корисною, соціально значущою та приносить конкретну користь людям. Ця тенденція вказує на зростання гуманістичних цінностей, а також на розвиток внутрішньої мотивації до самореалізації в умовах складної соціально-психологічної ситуації. Водночас така орієнтація демонструє готовність студентів брати на себе відповідальність за власні знання та навички, прагнення до вдосконалення професійних компетенцій і самостійного прийняття рішень у межах своїх можливостей.

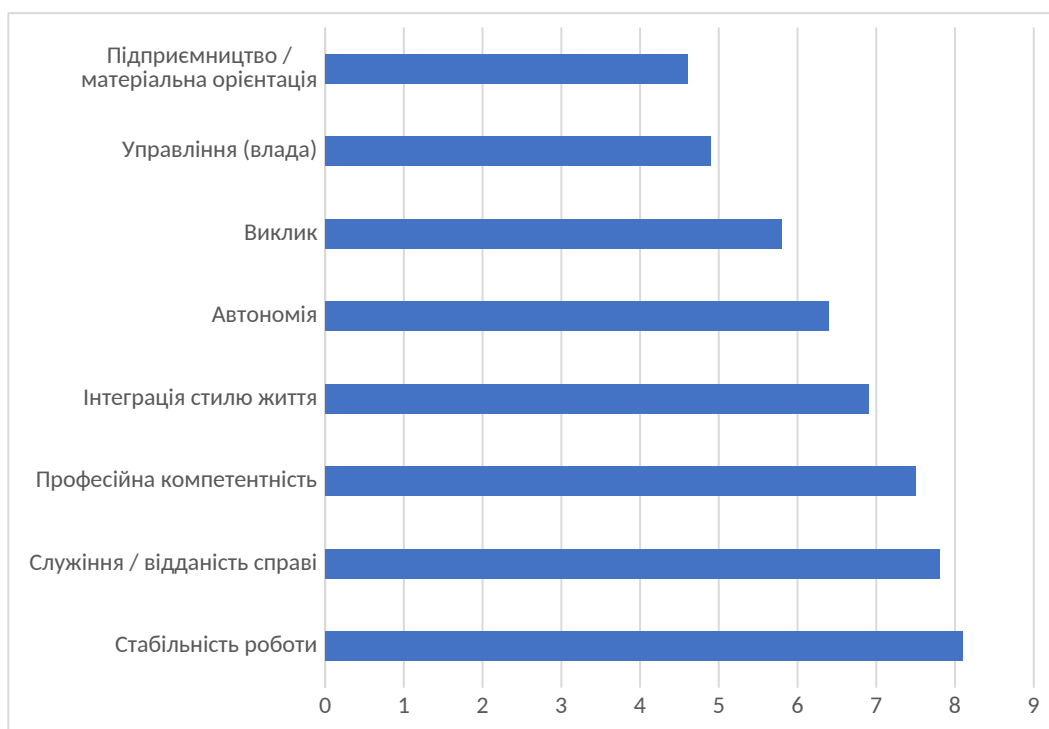


Рис 2.1. Показники за методикою «Кар'єрні якорі» Е. Шейна

Варто відзначити, що кар'єрні орієнтації, пов'язані з вертикальним кар'єрним зростанням, владою та управлінськими позиціями, виявилися менш вираженими серед респондентів. Більшість студентів продемонстрували середні або низькі показники за шкалою «Управління». Це свідчить про те, що в умовах воєнного часу статусні прагнення та бажання досягати високих посад в ієрархії втрачають свою актуальність. Управлінські амбіції сприймаються менш пріоритетними порівняно з безпосередньою практичною допомогою іншим людям. Зниження значущості цих мотивів також можна пояснити підвищеним ризиком та відповідальністю, що з'являються у кризових умовах, а також бажанням уникнути додаткового психологічного навантаження та стресових ситуацій, пов'язаних із керівництвом.

Подібна тенденція спостерігається і щодо орієнтацій на матеріальне винагородження та підприємницьку активність. Для більшості студентів фінансовий аспект кар'єри не є визначальним мотивом. Хоча економічна стабільність залишається важливою, вона поступається значущістю безпеки, соціальної корисності та сенсу професійної діяльності. Такий розподіл

пріоритетів підтверджує гіпотезу про послаблення матеріалістичних орієнтацій у кризових умовах та переорієнтацію на внутрішні, екзистенційно значущі мотиви. У цих умовах цінності гуманізму, соціальної підтримки та психологічної допомоги стають домінуючими факторами, що формують професійну самоідентифікацію студентів-психологів.

Дослідження також свідчить про те, що війна та соціальна нестабільність змінюють мотиваційний ландшафт майбутніх психологів. Прагнення до стабільності, служіння та глибокого професійного знання посилюється, тоді як амбіції щодо влади, високого соціального статусу та матеріального успіху зменшуються. Це формує у студентів стійку орієнтацію на внутрішні цінності та соціально значущу діяльність, що може мати позитивний вплив на їхню майбутню професійну реалізацію, особливо у сфері психологічної допомоги в умовах кризових ситуацій.

Таким чином, аналіз результатів методики «Кар'єрні якорі» дозволяє зробити висновок, що воєнний контекст істотно впливає на кар'єрні пріоритети студентів-психологів. Основними тенденціями є посилення орієнтації на стабільність та соціальну значущість діяльності, високий рівень професійної компетентності та змістовності роботи, а також зниження актуальності управлінських, матеріалістичних та амбітних прагнень. Отримані дані підкреслюють важливість врахування соціального і психологічного контексту при формуванні кар'єрних стратегій та підготовці майбутніх фахівців у сфері психології.

Результати діагностики тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна демонструють специфічні закономірності у стані емоційного самопочуття студентів-психологів в умовах воєнного часу та високої соціальної нестабільності. Аналіз показав, що ситуативна тривожність у більшості респондентів є досить високою: 53 % студентів набрали показники, що свідчать про підвищений рівень поточного емоційного напруження, тоді як 37 % респондентів продемонстрували середній рівень, а лише 10 % - низький. Такі дані свідчать про те, що значна частина студентської молоді перебуває під

впливом сильних емоційних реакцій, які можуть бути зумовлені як безпосередньо зовнішніми умовами життя, так і специфічними академічними навантаженнями та невизначеністю щодо майбутньої професійної реалізації.

Ситуативна тривожність, або реактивна тривожність, є тимчасовою характеристикою, яка відображає суб'єктивне переживання напруженості, страху та неспокою у конкретний момент. В умовах воєнного часу та постійного інформаційного впливу про загрозу власній безпеці підвищений рівень ситуативної тривожності можна розглядати як закономірну адаптивну реакцію організму. Вона виступає своєрідним сигналом небезпеки, мобілізуючи психічні та фізичні ресурси для подолання стресових факторів, що особливо актуально для студентів-психологів, які перебувають у процесі професійного формування і постійно опановують навички підтримки інших.

У той же час показники особистісної тривожності, що характеризує стійку схильність до переживання тривоги як конституційної особливості особистості, мають більш помірний характер. Згідно з результатами, 50 % студентів перебувають на середньому рівні особистісної тривожності, 27 % демонструють високий рівень, а 23 % - низький. Це свідчить про те, що більшість респондентів зберігають достатній рівень психологічної стійкості та здатності до адаптації в умовах постійного стресу. Незважаючи на високий емоційний фон, пов'язаний із зовнішніми обставинами, особистісна тривожність у більшості студентів не досягає критичних рівнів, що дозволяє їм ефективно функціонувати у навчальному та соціальному середовищі.

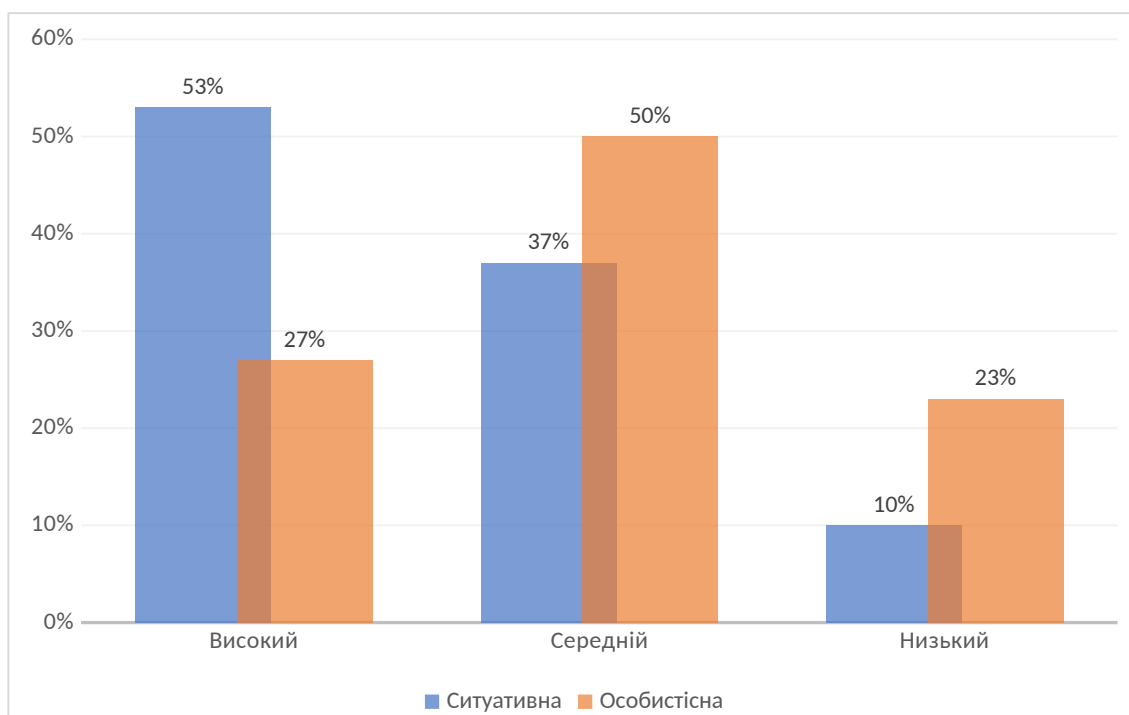


Рис.2.2. Результати діагностики тривожності за шкалою Спілбергера -Ханіна

Поєднання високої ситуативної тривожності з середнім рівнем особистісної тривожності відображає певний баланс між реакцією на зовнішні стресові фактори та внутрішньою психологічною стабільністю. Таке співвідношення показників можна інтерпретувати як прояв адаптивних механізмів саморегуляції: студенти здатні мобілізуватися у відповідь на стресові обставини, але при цьому зберігають контроль над своїми емоційними реакціями. Це особливо важливо у професійній підготовці психологів, оскільки майбутні фахівці повинні володіти стійкістю до емоційного перенавантаження та здатністю підтримувати інших у кризових ситуаціях.

Крім того, результати дослідження дозволяють прослідкувати взаємозв'язок між рівнем ситуативної тривожності та кар'єрними орієнтаціями студентів. Студенти, які демонструють високий рівень поточного стресу, одночасно виявляють орієнтацію на стабільність, безпечно професійне середовище та уникнення ризику. Це свідчить про прагнення до емоційної рівноваги та психологічного комфорту. Прагнення до стабільності

та передбачуваності професійного майбутнього є адекватною реакцією на невизначеність зовнішніх умов і може розглядатися як стратегія підтримки психічного здоров'я.

Висока ситуативна тривожність, що поєднується з орієнтацією на соціально значущу діяльність та стабільність, також відображає гуманістичні пріоритети студентів-психологів. Вони демонструють готовність брати участь у діяльності, що спрямована на допомогу іншим, що важливо не лише з професійної, але й з соціальної точки зору. Це свідчить про розвиток внутрішньої мотивації до самореалізації через корисну та значущу роботу, що відповідає сучасним тенденціям професійної підготовки психологів у кризових умовах.

Загалом отримані дані підкреслюють, що емоційний стан студентів-психологів формується як результат поєднання зовнішніх стресових факторів, пов'язаних із воєнною ситуацією, та внутрішніх адаптивних механізмів. Поєднання високої ситуативної тривожності із середнім рівнем особистісної тривожності вказує на те, що, незважаючи на напруженість та емоційне перенавантаження, більшість студентів зберігають здатність до самоконтролю, адаптації та ефективного функціонування у навчальному та професійному середовищі.

Таким чином, результати діагностики за шкалою Спілбергера - Ханіна дозволяють зробити висновок про наявність у студентів значного емоційного навантаження та водночас певної психологічної стійкості. Високий рівень ситуативної тривожності відображає адекватну реакцію на актуальні стресові фактори, тоді як помірний рівень особистісної тривожності демонструє здатність до адаптації та саморегуляції. Отримані дані мають практичне значення для організації психологічної підтримки студентів, планування освітнього процесу та підготовки майбутніх фахівців, здатних ефективно працювати в умовах соціальної нестабільності.

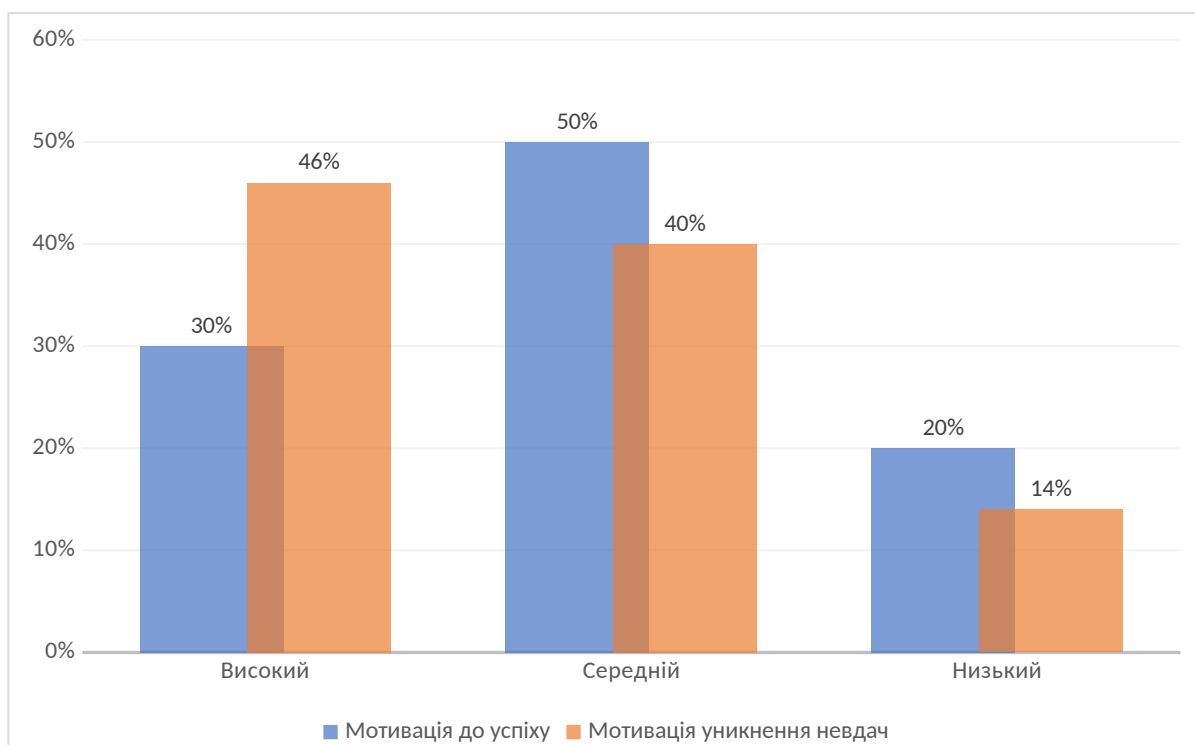


Рис. 2.3. Розподіл рівнів мотивації до успіху та уникнення невдач (у %)

Аналіз мотиваційної сфери студентів-психологів, проведений у межах емпіричного дослідження, демонструє специфічні закономірності у формуванні прагнення до професійного успіху та уникнення невдач (рис. 2.3.). Результати свідчать про те, що більшість респондентів демонструє середній рівень мотивації до досягнення успіху – він спостерігається у 50 % студентів. Така тенденція вказує на помірну зацікавленість у професійній самореалізації, коли студенти прагнуть досягати результатів і розвиватися, але при цьому намагаються уникати надмірного ризику та нестабільності. Середній рівень мотивації до успіху свідчить про баланс між амбіційністю та обережністю, коли бажання досягати високих результатів поєднується із прагненням зберегти психологічний комфорт та безпечний простір для навчання і розвитку.

Водночас значна частина респондентів демонструє високий рівень мотивації уникнення невдач - цей показник перевищує 46 %. Така мотиваційна орієнтація відображає підвищену обережність, відповідальність та страх перед помилками. У контексті навчальної та соціальної діяльності це

проявляється у прагненні студентів ретельно виконувати завдання, дотримуватися встановлених правил та уникати ситуацій, які можуть призвести до невдач або критики. В умовах воєнного часу та соціальної нестабільності підвищена мотивація уникнення помилок виступає як адаптивний механізм, який допомагає зберігати психоемоційну рівновагу та забезпечує відчуття контролю над власною діяльністю.

Таке співвідношення мотиваційних тенденцій - середня мотивація до успіху поєднана з високою мотивацією уникнення невдач - є типовим для умов соціальної нестабільності та високого рівня невизначеності. Воно демонструє, що студенти схильні до вибору безпечних і передбачуваних форм професійної діяльності, надають перевагу стабільним і прогнозованим умовам, а також уникають ситуацій високого ризику, які можуть створювати додатковий психологічний дискомфорт. Водночас прагнення до успіху, хоча й помірне, вказує на наявність внутрішньої мотивації та готовності до професійного розвитку, що дозволяє студентам поєднувати безпечну стратегію поведінки з прагненням до самореалізації.

Поєднання цих мотиваційних характеристик тісно корелює з результатами аналізу кар'єрних орієнтацій та рівня тривожності. Домінування орієнтації на стабільність у професійній сфері та високі показники ситуативної тривожності формують своєрідний профіль студентської мотивації: прагнення уникнути невдач і одночасно підтримувати помірний рівень професійного амбітництва. Це свідчить про адаптивну стратегію, коли студенти намагаються забезпечити безпечне професійне середовище, водночас не відмовляючись від можливостей розвитку та самореалізації.

У більш широкому контексті отримані дані дозволяють зробити висновок, що мотиваційні пріоритети студентів-психологів формуються під впливом зовнішніх умов, таких як соціальна нестабільність, невизначеність щодо майбутньої професії та психологічний тиск, пов'язаний із воєнною ситуацією. Прагнення до безпеки, передбачуваності та уникнення ризику виступає компенсаторним механізмом, який забезпечує емоційну стабільність

і психічний захист від перевантажень. Одночасно наявність помірної мотивації досягати успіху свідчить про те, що студенти не втрачають внутрішню спрямованість на розвиток, покращення компетентностей і професійне самовдосконалення.

Отже, результати дослідження мотиваційної сфери підтверджують, що сучасні студенти-психологи у складних соціально-політичних умовах орієнтовані на баланс між прагненням до безпечного, стабільного професійного життя та помірним бажанням досягати професійного успіху. Висока мотивація уникнення невдач поєднується із помірною орієнтацією на досягнення, що формує адаптивний профіль поведінки, здатний забезпечити психологічну стійкість, ефективність навчання та готовність до практичної діяльності у сфері психологічної допомоги.

Таким чином, аналіз мотиваційної сфери демонструє, що студентська молодь у кризових умовах переорієнтовується на безпечні та прогнозовані стратегії професійної діяльності, водночас зберігаючи внутрішню мотивацію до розвитку та самореалізації. Отримані дані можуть слугувати основою для розробки програм психологічної підтримки, професійного консультування та організації освітнього процесу з урахуванням специфіки сучасного соціально-психологічного контексту.

Інтерпретація результатів емпіричного дослідження кар'єрних орієнтацій студентів-психологів у воєнний час ґрунтується на поєднанні кількісних показників і їх психологічного осмислення. Отримані дані дозволяють не лише підтвердити висунуту гіпотезу, а й окреслити конкретні напрями психологічної підтримки, спрямовані на формування здорових, адаптивних кар'єрних орієнтацій майбутніх фахівців.

Результати методики «Кар'єрні якорі» Е. Шейна показали, що домінуючою кар'єрною орієнтацією є стабільність роботи, яка має високий рівень вираженості у 63 % студентів (середній показник - 8,1 бала). Це свідчить про те, що для більшості респондентів ключовою цінністю є надійність, передбачуваність та захищеність професійного майбутнього. У

психологічному плані така орієнтація відображає актуалізацію базової потреби в безпеці, що є закономірною реакцією на умови воєнного часу.

Другою за значущістю стала орієнтація на служіння суспільству, яка має високі показники у 57 % опитаних (середнє значення - 7,8 бала). Це свідчить про виражену гуманістичну спрямованість студентів-психологів, їх бажання бути корисними суспільству, працювати з людьми та брати участь у подоланні психологічних наслідків війни. З точки зору професійного становлення, така орієнтація є позитивною, оскільки відповідає етичним засадам професії психолога.

Високі або наближені до високих показники також зафіксовано за шкалою професійної компетентності: 53 % студентів продемонстрували високий рівень, середній бал становить 7,5. Це означає, що понад половина респондентів орієнтована на глибоке опанування професійних знань і навичок, а не лише на формальні атрибути кар'єри. Таким чином, у структурі кар'єрних орієнтацій домінують внутрішньо мотивовані цінності.

Натомість орієнтації на управління та владу мають низьку вираженість: лише 17 % студентів продемонстрували високий рівень за цією шкалою, тоді як середній показник становить 4,9 бала. Орієнтація на підприємництво та матеріальне винагородження є ще менш актуальною: високий рівень виявлено лише у 13 % респондентів (середній бал - 4,6). Ці цифри свідчать про послаблення статусно-ієрархічних і матеріалістичних кар'єрних мотивів, що підтверджує гіпотезу дослідження.

Аналіз мотиваційної сфери показав, що 50 % студентів мають середній рівень мотивації до успіху, 30 % - високий, і 20 % - низький. Водночас мотивація уникнення невдач має більш напружений характер: 46 % респондентів продемонстрували високий рівень, 40 % - середній, і лише 14 % - низький. Це свідчить про те, що майже половина студентів схильна будувати кар'єрні плани з орієнтацією на мінімізацію ризиків і страх помилок.

Таке співвідношення мотиваційних тенденцій можна інтерпретувати як адаптивну захисну стратегію в умовах воєнного часу. Однак за відсутності

психологічної підтримки високий рівень мотивації уникнення невдач може стримувати професійну ініціативність, знижувати готовність до кар'єрного розвитку та самореалізації.

Результати діагностики тривожності за шкалою Спілбергера - Ханіна показали, що 53 % студентів мають високий рівень ситуативної тривожності, 37 % - середній, і лише 10 % - низький. Це вказує на значний емоційний напружений фон, пов'язаний з актуальними життєвими обставинами. Особистісна тривожність має більш стабільний характер: 50 % студентів перебувають на середньому рівні, 27 % - на високому, і 23 % - на низькому.

Результати діагностики тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна показали наявність виражених індивідуальних особливостей емоційного стану обстежуваної особи. Згідно з отриманими даними, рівень ситуативної тривожності характеризується як помірний, що свідчить про адекватну емоційну реакцію на поточні життєві обставини та відсутність надмірного напруження в конкретний момент часу. Такий показник є нормативним і вказує на здатність особи контролювати свої емоції в умовах звичайних або помірно стресових ситуацій.

Водночас результати особистісної тривожності демонструють підвищений рівень, що може свідчити про стійку схильність до переживання тривоги незалежно від об'єктивних зовнішніх умов. Особи з високим рівнем особистісної тривожності зазвичай характеризуються підвищеною чутливістю до стресових факторів, схильністю до внутрішнього напруження, сумнівів у власних можливостях та очікуванням негативних подій. Такий емоційний фон може впливати на міжособистісні стосунки, навчальну або професійну діяльність, а також на загальне психологічне самопочуття.

Поєднання помірної ситуативної та підвищеної особистісної тривожності може вказувати на те, що в звичних умовах особа функціонує відносно стабільно, проте в ситуаціях підвищеної відповідальності або невизначеності ризик емоційного перенапруження зростає. Це підкреслює важливість розвитку навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня

внутрішньої напруги та формування більш адаптивних стратегій подолання стресу.

Отримані результати доцільно враховувати при плануванні психологічної підтримки, корекційної або профілактичної роботи, спрямованої на підвищення емоційної стійкості та покращення якості життя особи.

Інтерпретуючи ці результати в сукупності, можна стверджувати, що поєднання високої ситуативної тривожності (53 %) зі значущістю стабільності (63 %) та високою мотивацією уникнення невдач (46 %) формує обережну модель кар'єрної поведінки. Вона є адаптивною в короткостроковій перспективі, проте потребує психологічного коригування для забезпечення довгострокового професійного розвитку.

Виходячи з отриманих кількісних даних, можна окреслити основні напрями психологічної підтримки. Першим із них є розвиток усвідомленого кар'єрного планування, спрямованого на зниження надмірної орієнтації на уникнення ризику та формування реалістичних кар'єрних цілей. Другим напрямом є робота з тривожністю, оскільки понад половина студентів перебуває у стані підвищеної ситуативної напруги. Третім важливим аспектом є формування балансу між служінням суспільству (57 %) і збереженням власних психологічних ресурсів, що є профілактикою професійного вигорання.

Таким чином, кількісний аналіз результатів дослідження підтверджує, що формування здорових кар'єрних орієнтацій студентів-психологів у воєнний час потребує цілеспрямованої психологічної підтримки, яка враховує реальні показники тривожності, мотивації та ціннісних пріоритетів.

### 2.3. Показники мотиваційної сфери, тривожності та кар'єрних орієнтацій студентів-психологів у кризових умовах

Емпіричне дослідження кар'єрних орієнтацій студентів-психологів у в умовах воєнного часу спостерігається, що формування професійних намірів і пріоритетів тісно пов'язане із психологічними характеристиками особистості, зокрема з рівнем тривожності та мотиваційними тенденціями. Аналіз отриманих даних дозволяє виявити закономірності, що визначають взаємозв'язок між внутрішніми психологічними ресурсами студентів та їхньою готовністю до професійної самореалізації в умовах соціальної нестабільності.

Таблиця 2.1.

*Показники мотиваційної сфери, тривожності та кар'єрних орієнтацій*

Показник	Високий (%)	Середній (%)	Низький (%)	Коментар
Ситуативна тривожність	53	37	10	Високий емоційний фон, реакція на стресові фактори воєнного часу
Особистісна тривожність	27	50	23	Переважно середній рівень, що свідчить про достатню адаптивність
Мотивація до успіху	20	50	30	Помірне прагнення до професійної самореалізації без надмірного ризику
Мотивація уникнення невдач	46	40	14	Висока обережність, прагнення безпечних форм діяльності
Кар'єрна орієнтація: стабільність	60	30	10	Прагнення до передбачуваного та безпечного професійного середовища
Кар'єрна орієнтація: служіння/відданість справі	55	35	10	Орієнтація на соціально значущу та допоміжну діяльність
Кар'єрна орієнтація: управління	15	40	45	Зниження прагнень до керівних ролей через високий ризик

Кар'єрні орієнтації студентів, визначені за методикою «Кар'єрні якорі» Е. Шейна, демонструють переважання прагнення до стабільності та соціально значущої діяльності. Значна частка респондентів отримала високі результати за шкалами «Стабільність» і «Служіння/відданість справі», що свідчить про прагнення до передбачуваного професійного майбутнього та бажання надавати допомогу іншим, особливо в кризових умовах.

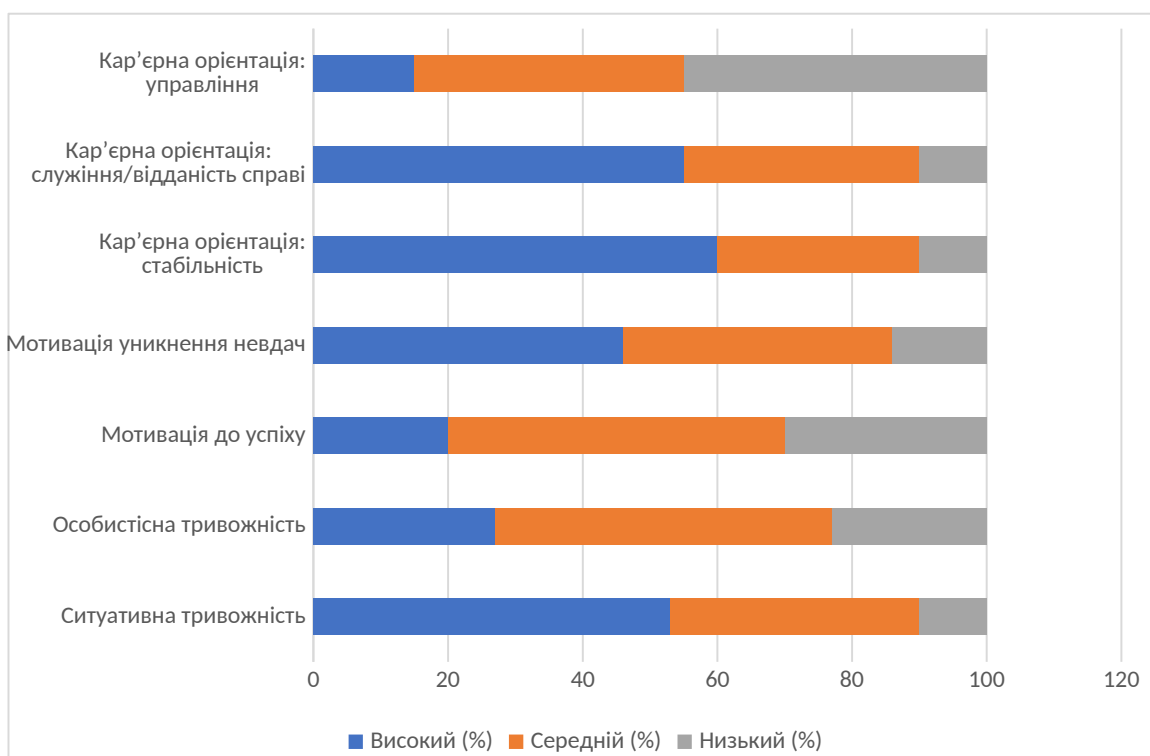


Рис. 2.4. Візуальна інтерпретація показників мотиваційної сфери, тривожності та кар'єрних орієнтацій

У той же час орієнтації, пов'язані з владою, управлінськими посадами та вертикальним кар'єрним зростанням, виявилися менш вираженими. Більшість студентів продемонстрували середній або низький рівень за шкалою «Управління», що свідчить про зниження актуальності статусних прагнень у період соціальної нестабільності. Управлінська кар'єра в умовах воєнного часу сприймається як менш приваблива через високі ризики та додаткову відповідальність за інших людей. Аналогічна тенденція простежується щодо орієнтацій на матеріальне винагородження та підприємництво: хоча економічна стабільність залишається важливою, вона поступається

внутрішнім, ціннісно значущим мотивам, таким як безпека, стабільність та соціальна корисність.

Мотиваційна сфера студентів доповнює картину психологічного профілю. За результатами дослідження, середній рівень мотивації до успіху спостерігається у 50 % респондентів, що свідчить про прагнення до професійної реалізації без надмірного ризику. Водночас високий рівень мотивації уникнення невдач відзначено у 46 % студентів, що вказує на обережність, підвищену відповідальність та страх помилок. Така комбінація мотиваційних тенденцій є типовою для умов соціальної нестабільності і відображає адаптивну стратегію поведінки: студенти надають перевагу безпечним, передбачуваним формам діяльності, що співвідноситься з домінуванням орієнтацій на стабільність і служіння.

Інтеграція даних про тривожність, мотивацію та кар'єрні орієнтації дозволяє визначити взаємозв'язки, які мають практичне значення для психологічної підтримки студентів. Високий рівень ситуативної тривожності поєднується з орієнтацією на стабільність і помірною мотивацією досягати успіху, формуючи адаптивний профіль, що спрямований на збереження психологічної рівноваги та уникнення зайвих ризиків. Підвищена мотивація уникнення невдач додатково стимулює відповідальність, обережність і ретельність у професійній діяльності, водночас зменшуючи інтерес до ризикових чи статусних ролей.

Таким чином, у кризових умовах формуються особливі кар'єрні та психологічні стратегії студентів-психологів: вони прагнуть безпечного, стабільного професійного середовища, поєднуючи помірну мотивацію до самореалізації з високою чутливістю до стресових факторів. Результати дослідження свідчать про необхідність розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження ситуативної тривожності, підвищення адаптивної мотивації та зміцнення внутрішньої впевненості студентів у своїх професійних компетенціях. Психологічна підтримка може включати тренінги стресостійкості, розвиток навичок самоконтролю, формування стратегії

прийняття рішень у кризових ситуаціях та підтримку внутрішньої мотивації через конкретне планування професійного розвитку.

Висновком цього підрозділу є те, що у студентів-психологів у період воєнного часу спостерігається специфічний психологічний профіль: поєднання високої ситуативної тривожності, середньої особистісної тривожності, орієнтації на стабільність та соціально значущу діяльність, а також помірної мотивації досягати успіху і високої мотивації уникати невдач. Такий профіль відображає адаптивні механізми, спрямовані на збереження психологічної стабільності та готовність до практичної допомоги іншим, і є важливим фактором, який варто враховувати при організації професійної підготовки та психологічної підтримки студентів у кризових умовах.

#### **2.4. Практичні рекомендації щодо підтримки формування здорових кар'єрних орієнтацій студентів-психологів у кризових умовах**

Емпіричне дослідження кар'єрних орієнтацій студентів-психологів показало, що у період воєнного часу значна частина молоді характеризується високою ситуативною тривожністю, помірною особистісною тривожністю, переважанням орієнтацій на стабільність та соціально значущу діяльність, а також підвищеною мотивацією уникнення невдач. У таких умовах формування професійних намірів і розвиток внутрішньої мотивації потребують цілеспрямованого психологічного супроводу. Практичні рекомендації, що пропонуються, спрямовані на зниження емоційного напруження, розвиток адаптивних стратегій поведінки, підвищення внутрішньої мотивації та сприяння ефективному професійному самовизначенню студентів.

Перш за все, доцільно впроваджувати тренінги стресостійкості та емоційної саморегуляції. Враховуючи високий рівень ситуативної тривожності у більшості респондентів, такі тренінги мають включати вправи на релаксацію, дихальні техніки, медитації та елементи когнітивної

перебудови негативних думок. Регулярне проведення таких занять дозволяє студентам навчитися усвідомлювати власні емоції, контролювати реакції на стресові ситуації та зменшувати надмірне переживання невизначеності професійного майбутнього. Впровадження коротких щоденних практик саморегуляції в навчальний процес може суттєво знизити рівень ситуативної тривожності та сприяти психологічній стабільності.

Другим напрямом є розвиток адаптивних мотиваційних стратегій. Дані дослідження свідчать, що більшість студентів проявляють високий рівень мотивації уникнення невдач та середню мотивацію досягнення успіху. Це означає, що студенти готові до професійної діяльності, але діють обережно, уникаючи ризикових або незнайомих завдань. Для підвищення внутрішньої мотивації до самореалізації рекомендується впроваджувати програми, що стимулюють активне планування кар'єри, постановку конкретних короткострокових та середньострокових цілей, формування чітких кроків досягнення результатів. Використання кейс-методів та практичних завдань, пов'язаних із психологічною допомогою у кризових ситуаціях, дозволяє студентам відчувати сенс своєї діяльності та отримувати позитивне підкріплення за результатами роботи.

Третім важливим напрямом є психологічна підтримка професійного самовизначення. Оскільки більшість студентів орієнтується на стабільність та соціально значущу діяльність, важливо допомогти їм усвідомити власні кар'єрні цінності, ресурси та сильні сторони. Доцільним є використання індивідуальних та групових консультацій, профорієнтаційних тренінгів та коучингових сесій, які спрямовані на аналіз кар'єрних пріоритетів, розуміння особистісних мотивів і вибір професійної траєкторії з урахуванням власних цінностей і психоемоційного стану. Такі заходи сприяють формуванню усвідомлених рішень щодо майбутньої професійної діяльності, підвищують внутрішню мотивацію та зменшують рівень невизначеності.

Четвертий напрям - формування навичок ефективного управління стресом у навчальному та професійному середовищі. Студенти можуть

отримувати комплексні рекомендації щодо організації часу, розподілу навантажень, планування навчальної та практичної діяльності. Практичні вправи з тайм-менеджменту, постановки пріоритетів та стратегій вирішення проблем дозволяють зменшити психоемоційне навантаження, підвищити продуктивність та сформувати відчуття контролю над власним життям. Це особливо важливо для тих студентів, які в умовах воєнного часу відчують нестабільність та тривогу щодо майбутньої професійної кар'єри.

П'ятий напрям - підтримка гуманістичних та соціально значущих орієнтацій. Оскільки студенти демонструють високу орієнтацію на служіння та допомогу іншим, корисними є практичні заходи, що дозволяють реалізувати ці цінності. До таких заходів можна віднести волонтерські програми, участь у психологічній підтримці постраждалих у кризових ситуаціях, проекти соціальної адаптації. Це дозволяє студентам відчути результат своєї роботи, зміцнити професійні переконання та підвищити внутрішню мотивацію до діяльності, яка має соціальне значення.

Шостий напрям - створення підтримуючого академічного середовища. Важливо формувати культуру взаємопідтримки серед студентів, заохочувати співпрацю та командну роботу, забезпечувати регулярний зворотний зв'язок від викладачів. Такий підхід зменшує рівень тривожності, підвищує відчуття соціальної підтримки та сприяє розвитку адаптивних стратегій поведінки у складних умовах.

Враховуючи специфіку воєнного часу, доцільним є індивідуальний підхід до студентів із високим рівнем ситуативної та особистісної тривожності. Для таких студентів рекомендується проводити психотерапевтичні сесії, консультування, коучинг, а також навчати технік самоконтролю та релаксації. Особлива увага приділяється студентам, які демонструють низьку мотивацію досягати успіху, адже вони потребують додаткових стимулів та підтримки у визначенні професійних цілей.

Таким чином, реалізація комплексних практичних заходів, що поєднують тренінги емоційної стабілізації, розвиток мотиваційної сфери,

психологічне консультування та підтримку соціально значущих орієнтацій, сприяє формуванню здорових кар'єрних орієнтацій студентів-психологів. Впровадження таких програм у навчальний процес дозволяє студентам не лише зберегти психологічну стійкість у кризових умовах, але й підвищити внутрішню мотивацію, готовність до професійної діяльності та здатність ефективно реалізовувати себе в обраній професії.

## **Висновки до Розділу 2**

У другому розділі було представлено емпіричне дослідження кар'єрних орієнтацій студентів-психологів в умовах воєнного часу. Організація дослідження включала визначення вибірки, підбір психодіагностичного інструментарію та проведення комплексного аналізу отриманих даних. Використані методики дозволили оцінити рівень ситуативної та особистісної тривожності, а також особливості мотиваційної сфери та професійних орієнтацій студентів.

Результати дослідження засвідчили наявність суттєвих змін у структурі кар'єрних орієнтацій під впливом кризових умов. Зокрема, у значної частини респондентів виявлено підвищений рівень тривожності, що впливає на зниження впевненості у власних професійних перспективах. У таких умовах спостерігається домінування орієнтації на стабільність та безпеку, тоді як орієнтації на автономію, професійний розвиток і самореалізацію проявляються менш виражено.

Аналіз також показав наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності та характером кар'єрних орієнтацій: чим вищий рівень особистісної та ситуативної тривожності, тим більше студенти схильні до уникнення ризику та вибору більш стабільних професійних стратегій. Це свідчить про значний вплив психологічного стану на процес професійного самовизначення.

На основі отриманих результатів було окреслено напрями психологічної підтримки студентів, що включають розвиток стресостійкості, формування навичок емоційної саморегуляції та підвищення рівня професійної впевненості. Отже, емпіричне дослідження підтвердило вплив воєнного стану на трансформацію кар'єрних орієнтацій студентів-психологів.

## ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей кар'єрних орієнтацій студентів-психологів в умовах воєнного часу. Актуальність обраної теми зумовлена глибокими соціальними трансформаціями, зростанням рівня невизначеності та психологічного навантаження, що безпосередньо впливають на професійне самовизначення молоді та їхні кар'єрні очікування.

У першому розділі роботи здійснено аналіз сучасних теоретичних підходів до розуміння кар'єрних орієнтацій у психологічній науці. Встановлено, що кар'єрні орієнтації є складним багатовимірним утворенням, яке включає систему цінностей, мотивів, професійних установок та уявлень особистості щодо свого професійного майбутнього. Особливу увагу приділено концепції кар'єрних якорів, яка дозволяє розглядати кар'єру не лише як просування службовими сходами, а як спосіб реалізації особистісних смислів і життєвих цінностей. Також було проаналізовано психологічні чинники формування кар'єрних орієнтацій студентів-психологів, серед яких важливу роль відіграють професійна ідентичність, рівень мотивації, ціннісні орієнтації та емоційний стан.

Окремий підрозділ теоретичної частини було присвячено впливу умов воєнного часу на психологічний стан молоді. З'ясовано, що воєнна ситуація спричиняє підвищення тривожності, переосмислення життєвих пріоритетів, зростання потреби у стабільності, безпеці та соціальній значущості професійної діяльності. Це створює підґрунтя для трансформації традиційних уявлень про кар'єрний успіх і зміну домінуючих кар'єрних орієнтацій.

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження кар'єрних орієнтацій студентів-психологів. Аналіз отриманих даних показав, що в умовах воєнного часу у більшості респондентів домінують кар'єрні орієнтації, пов'язані зі стабільністю, професійною впевненістю, служінням суспільству та змістовністю праці. Студенти орієнтуються на професійну

діяльність, яка має соціальну цінність, дозволяє допомагати іншим та зберігати внутрішнє відчуття сенсу роботи. Це підтверджує висунуту гіпотезу дослідження.

Водночас орієнтації на вертикальне кар'єрне зростання, управлінські позиції, владу та матеріальне винагородження виявилися менш вираженими. Така тенденція може бути зумовлена загальною нестабільністю соціально-економічних умов, невизначеністю майбутнього та зниженням значущості матеріальних чинників порівняно з психологічною безпекою та моральними цінностями. Для студентів-психологів у воєнний час більш важливими стають можливість бути корисними, професійна реалізація відповідно до гуманістичних ідеалів та емоційна стійкість.

Інтерпретація результатів дозволяє зробити висновок, що воєнний час виступає потужним фактором переорієнтації кар'єрних очікувань майбутніх психологів. Це потребує цілеспрямованої психологічної підтримки студентів, спрямованої на формування здорових, реалістичних та адаптивних кар'єрних орієнтацій. Доцільним є впровадження програм професійного консультування, розвитку стресостійкості, усвідомлення власних ресурсів і перспектив професійного зростання навіть в умовах тривалої нестабільності.

Отже, поставлені у дослідженні завдання виконано, мету досягнуто, а отримані результати можуть бути використані у практиці психологічного супроводу студентської молоді та подальших наукових дослідженнях проблеми кар'єрного розвитку в кризових соціальних умовах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барчи В. Кар'єрна орієнтація особистості: теоретичний аспект. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 25–31. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/273602>
2. Балева Т., Васильєва О. Теоретичний аналіз кар'єри в психологічних джерелах. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*. Valencia, 2023. С. 72–74. URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/1235>
3. Бугерко Я. М., Гірняк Г. С. Соціально-психологічні чинники професійного самовизначення студентів закладів вищої освіти. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 18–24. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/332>
4. Біхун Н. та ін. Самодостатність як чинник розвитку системи психологічної саморегуляції особистості. *Romanian Journal of Multidimensional Education*. 2023. Vol. 15(3). P. 15–30. URL: <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/5240>
5. Васильєва О. Психологічні особливості кар'єрного зростання майбутніх психологів. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2023. № 64. С. 20. URL: <http://www.visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/754>
6. Васильєва О. А. Система психологічного супроводу як чинник професійного становлення практичних психологів. *Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти*. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2023. Ч. 1. С. 78–81.
7. Геніна С. С. Психологічні особливості кар'єрних орієнтацій студентів закладів вищої освіти. 2024. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/96444>
8. Гичко Ю. Аспекти професіоналізації майбутніх психологів у процесі підготовки. *Психологічний журнал*. 2021. № 6. С. 15–22.

9. Гончарова Н. Дослідження рівня готовності майбутніх психологів до професії. *Молодий вчений*. 2020. № 5(81). С. 51–54.
10. Горецька О. В., Колпакчи О. С. Місце професійних ціннісних орієнтацій у структурі особистості. *Габітус*. 2021. № 28. С. 59–63.
11. Горенко М. Я. Зміст та структура тренінгової програми розвитку психологічної готовності майбутніх психологів. 2022. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/123456789/15619>
12. Гуляс І. А. Атрибутивні ознаки студентів-психологів як чинники резилієнсу. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2025. № 1. С. 30–35.
13. Гутиря М., Кононова М. Чинники професійної самоактуалізації майбутніх психологів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. С. 56–62.
14. Калужна Ю. Розвиток готовності до професійної праці майбутніх психологів. *Психологія і особистість*. 2023. № 2. С. 209–221.
15. Калужна Ю., Кравченко О. Методичний аспект розвитку кар'єрних орієнтацій майбутніх психологів. *Психологія і особистість*. 2022. № 2. С. 169–185.
16. Мілорадова Н. Е., Пашко Н. О. Психологічна готовність до професійної діяльності. *Перспективи та інновації науки*. 2021. № 5. С. 792–802.
17. Мищишин М. М., Симканич Т. Ю. Зміна професійних ціннісних орієнтацій студентів-психологів в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 2(66). С. 71–78.
18. Мороз Л. І., Гульбс О. А. Формування готовності майбутніх психологів до професійної кар'єри. 2022. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/123456789/16187>
19. Некрасова Є. А. Психологічні особливості адаптивності здобувачів вищої освіти в умовах війни. 2024. URL: <http://repository.mu.edu.ua/jspui/handle/123456789/6706>

20. Пустовойченко Д. та ін. Освіта та стійкість у контексті війни: виклики та рішення. *Future Education*. 2024. Vol. 4(4). P. 240–256.
21. Рибалко Є. І. Взаємозв'язок психологічного благополуччя студентів в умовах війни. URL: <http://biblio.umsf.dp.ua/jspui/handle/123456789/7884>
22. Самойлова А. Г. Психологічні особливості професійної свідомості майбутніх психологів. 2024.
23. Сверчкова А. М. Адаптація здобувачів освіти до навчання в умовах війни. 2024.
24. Скубій О. М., Чепур О. О. Мотиваційна готовність студентів-психологів до професійної діяльності. 2024.
25. Столярчук О. та ін. Саморозвиток як вектор сталого розвитку суспільства. *European Journal of Sustainable Development*. 2024. Vol. 13(1). P. 428.
26. Столярчук О. А., Сергєєнкова О. П., Коханова О. П. Психологічні засади професійного становлення студентів-психологів. *Habitus*. 2020. № 13. С. 148–152.
27. Тудоран М., Васильєва О. Психологічні особливості кар'єрних орієнтацій студентів-психологів. *UNIVERSUM*. 2025. № 20. С. 312–321.
28. Хлестова С. С. Сучасні підходи до професійного самовизначення. *Педагогіка формування творчої особистості*. 2022. № 83. С. 62–65.
29. Шель Н. В. Формування професійної компетентності майбутніх психологів. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. 2024. С. 40–50.
30. Abessolo M., Rossier J., Hirschi A. Basic Values, Career Orientations, and Career Anchors: Empirical Investigation of Relationships. *Frontiers in Psychology*. 2017. Vol. 8. P. 1556. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.01556 (Erratum: 2018. Vol. 9. P. 1501. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01501).

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

Опитувальник Ч. Спілбергера складається з двох шкал: 1) вимірювання тривожності як емоційного стану; 2) вимірювання тривожності як якості.

**Інструкція:** Залежно від самопочуття в даний МОМЕНТ, вкажіть найбільш підходячу для Вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть так; «3» - вірно; «4» - абсолютно вірно:

№п/п	Судження СТ	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе відпочившою людиною	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12	Ви нервуєте	1	2	3	4
13	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
14	Ви напружені	1	2	3	4
15	Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4

16	Ви задоволені	1	2	3	4
17	Ви стурбовані	1	2	3	4
18	Ви дуже збуджені і Вам не по собі	1	2	3	4
19	Вам радісно	1	2	3	4
20	Вам приємно	1	2	3	4

**Інструкція** до другої групи суджень про самопочуття: Прочитайте (прослухайте) уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходячу для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе почуваєте ЗВИЧАЙНО: цифри справа означають «1» - майже ніколи; «2»- іноді; «3»- часто; «4»- майже завжди.

№п/п	Судження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
2	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
3	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
6	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
7	Ви спокійні, холоднокровні і зібрані	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
9	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
10	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4

13	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
14	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
16	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
18	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
19	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
20	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:

$$СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$

ОТ - Особистісна тривожність визначається по ключу:

$$ОТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =$$

Поняття ситуативної (актуальною), - тобто реактивної тривожності і поняття особистісної, - тобто активної тривожності мають не тільки спеціальний, описаний вище, але й більш загальний психологічний сенс. З нашого досвіду, діагностика реактивної та активної тривожності дозволяє досить точно судити про прояв основних особливостей поведінки особистості в плані її ставлення до діяльності.

Оцінка стану тривожності. Від суми відповідей на твердження № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 віднімається сума відповідей на твердження № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. До отриманого результату додається число 50.

Рівні ситуативної (реактивної) тривожності:

- 1) низький: менше 30 балів;
- 2) середній: 30 – 45 балів;
- 3) високий: більше 45 балів.

Оцінка стану тривожності. Від суми відповідей на твердження № 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 віднімається сума відповідей на твердження № 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. До отриманого результату додається число 35.

Рівні особистісної тривожності:

- 1) низький: менше 30 балів;
- 2) середній: 30 – 45 балів;
- 3) високий: більше 45 балів.



ДОДАТОК В

ТАБЛИЦЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЛЯ 30 СТУДЕНТІ

№	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Мотивація до успіху	Мотивація уникнення невдач	Кар'єрна орієнтація: Стабільність	Кар'єрна орієнтація: Служіння	Кар'єрна орієнтація: Управління
1	Висока	Середня	Середня	Висока	Висока	Висока	Середня
2	Середня	Середня	Середня	Середня	Висока	Середня	Середня
3	Висока	Висока	Середня	Висока	Висока	Висока	Низька
4	Низька	Середня	Низька	Середня	Середня	Середня	Низька
5	Висока	Середня	Середня	Висока	Висока	Висока	Середня
6	Середня	Середня	Висока	Середня	Висока	Висока	Середня
7	Висока	Висока	Середня	Висока	Висока	Висока	Низька
8	Середня	Середня	Середня	Середня	Середня	Середня	Середня
9	Висока	Середня	Середня	Висока	Висока	Висока	Низька
10	Середня	Середня	Середня	Середня	Середня	Середня	Середня
11	Висока	Висока	Середня	Висока	Висока	Висока	Низька
12	Середня	Середня	Висока	Середня	Висока	Середня	Середня
13	Низька	Середня	Низька	Низька	Середня	Середня	Низька
14	Висока	Середня	Середня	Висока	Висока	Висока	Середня
15	Середня	Середня	Середня	Середня	Висока	Середня	Середня
16	Висока	Висока	Середня	Висока	Висока	Висока	Низька
17	Середня	Середня	Середня	Середня	Середня	Середня	Середня
18	Висока	Середня	Середня	Висока	Висока	Висока	Середня
19	Середня	Середня	Висока	Середня	Висока	Середня	Середня
20	Низька	Низька	Низька	Низька	Середня	Середня	Низька
21	Висока	Середня	Середня	Висока	Висока	Висока	Низька
22	Середня	Середня	Середня	Середня	Середня	Середня	Середня
23	Висока	Висока	Середня	Висока	Висока	Висока	Низька
24	Середня	Середня	Висока	Середня	Висока	Середня	Середня
25	Низька	Середня	Низька	Середня	Середня	Середня	Низька
26	Висока	Середня	Середня	Висока	Висока	Висока	Середня
27	Середня	Середня	Середня	Середня	Висока	Середня	Середня
28	Висока	Висока	Середня	Висока	Висока	Висока	Низька
29	Середня	Середня	Висока	Середня	Висока	Середня	Середня
30	Низька	Середня	Середня	Середня	Середня	Середня	Середня

**ДОДАТОК Г**

**ПРИКЛАД ТРЕНІНГУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОЇ  
САМОРЕГУЛЯЦІЇ ДЛЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

**Мета:**

- Навчити студентів усвідомлювати власний емоційний стан у стресових ситуаціях.
- Розвинути навички контролю над емоційними реакціями та зниження рівня ситуативної тривожності.
- Підвищити психологічну стійкість та адаптивність у навчальному та професійному середовищі.

**Тривалість:** 90 хвилин (можливо адаптувати до 60 хвилин).

**Форма проведення:** групова (10–15 осіб), інтерактивна.

**Структура тренінгу****1. Вступна частина (10 хв)**

- Привітання, ознайомлення з метою та планом тренінгу.
- Коротке опитування: студенти оцінюють свій поточний рівень стресу за шкалою від 1 до 10.
- Обговорення: «Що для вас є джерелом стресу в навчанні та професійній діяльності?»

**2. Усвідомлення власного емоційного стану (15 хв)**

- Вправа «Емоційний щоденник»: учасники фіксують три основні емоції, які відчують сьогодні, та ситуації, що їх викликали.
- Обговорення: як ці емоції впливають на ефективність навчання та взаємодію з іншими.
- Мета: підвищити усвідомленість власних емоційних реакцій.

**3. Техніки дихальної релаксації (15 хв)**

- Вправа «Глибоке дихання»: повільний вдих на 4 секунди, затримка дихання на 4 секунди, повільний видих на 6 секунд.
- Практика 5–7 циклів.
- Обговорення відчуттів після вправи: як змінилось напруження, пульс, внутрішній спокій.

**4. Техніки прогресивної м'язової релаксації (15 хв)**

- Інструктор проводить поступове напруження та розслаблення груп м'язів: руки, плечі, шия, обличчя, ноги.
- Пояснення: усвідомлення м'язової напруги допомагає зменшити емоційний стрес.

### **5. Когнітивна перебудова (20 хв)**

- Вправа «Переформулювання думок»: студенти записують три стресові думки та знаходять альтернативні, більш адаптивні.
- Приклад: «Я не впораюсь із завданням» → «Я можу виконати завдання поступово, крок за кроком».
- Обговорення: як зміна мислення впливає на емоційний стан.

### **6. Практичні ситуації (15 хв)**

- Розігрування міні-кейсів із стресових ситуацій: навчальна невдача, конфлікт із групою, невизначеність щодо професійного майбутнього.
- Використання освоєних технік: дихання, релаксація, когнітивна перебудова.
- Групова дискусія: що спрацювало, що викликало труднощі, як можна застосувати техніки у повсякденному житті.

### **7. Підсумкова частина (10 хв)**

- Студенти повторно оцінюють рівень стресу за шкалою 1–10.
- Обговорення ефективності вправ та вражень.
- Вправа «План самопідтримки»: кожен учасник записує три дії, які він застосовуватиме протягом наступного тижня для контролю стресу.