

ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Попович Я. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
porovichyana25@gmail.com*

В умовах сьогодення України, важливо допомогти молоді визначити життєві орієнтири, подолати труднощі особистісного та професійного самовизначення.

За останнім опитуванням у 2023 році, 40% українців працюють не за фахом, в той час коли тільки 17% працюють на іншій професії, здобувши другу вищу освіту [3]. Важливо розуміти всю серйозність цього питання, адже більшість учнівської молоді несерйозно відносяться до вибору професії. Переконані, в школах бажано включити урок «Профорієнтації», де запрошені фахівці, шкільні психологи або вчителі з сертифікацією, могли б інформувати дітей молодшої, середньої та старшої школи про різновиди професій, їх затребуваність, а також проводити різні вправи, які б полегшували та допомагали їм обрати професію за інтересами, цінностями, особистими якостями.

Професія – це рід занять людини або вид її трудової діяльності, яка характеризується певними професійними навичками, набутими за допомогою отримання спеціальної освіти або в процесі роботи. Тобто справа, яку плануєш робити постійно, навчаєшся їй і вдосконалюєш свої навички, щоб стати висококваліфікованим фахівцем.

Під професійним самовизначенням розуміємо вибір особистістю майбутньої професійної діяльності, що здійснюється на основі наявних у неї професійних нахилів, інтересів, здібностей. Погоджуємось з О. Артемовою, коли людина потрапляє в кризові ситуації (втрата роботи, банкрутство підприємства, зниження професійного статусу в колективі), які сьогодні, на жаль, так часто мають місце, то вона повинна уточнювати, коректувати процес фахової самореалізації, звертаючись до свого життєвого і професійного досвіду [1].

На вибір професії впливають різні чинники, зокрема:

1. Якщо людина цікавиться певною діяльністю або має до неї *схильність*, це часто формує бажання обрати відповідну професію. Наприклад, творчі особистості схильні обирати професії споріднені з мистецтвом, а люди з аналітичним мисленням – технічні спеціальності.

2. Важливим є вміння оцінювати власні *здібності* та розуміти, які з них можна використати в професійній діяльності. Це включає як інтелектуальні навички, так і фізичні можливості.

3. *Доступ до якісної освіти й можливість отримати необхідні знання у певній сфері* також впливають на вибір професії. Деякі професії вимагають вищої освіти або спеціального навчання.

4. *Актуальність професії та рівень затребуваності фахівців* впливають на вибір, оскільки людина прагне знайти стабільну роботу.

Попит часто визначає, наскільки легко буде знайти роботу в майбутньому.

5. Багато людей орієнтується на професії, які забезпечують *гідний рівень доходу* і пропонують *комфортні умови праці*. Доходи і можливість для підвищення заробітку – важливий мотиваційний фактор.

6. *Якщо людина ставить на перше місце допомогу іншим, вона може обрати професії у сфері медицини або соціальних послуг.* Пріоритети, такі як стабільність, творчість або ризик, також визначають професійний напрям.

7. *Сімейні традиції*, поради близьких або приклад оточення часто формують професійне прагнення. Наприклад, якщо в родині є лікарі чи юристи, це може впливати на вибір професії молодшим поколінням.

8. Багато хто звертає увагу на те, чи забезпечує професія *перспективи для кар'єрного росту та розвитку*. Люди прагнуть працювати в сферах, де є шанс на просування і можливість розширювати свої знання.

9. Деякі професії вимагають фізичної витривалості або певного психологічного стану. Людина може обрати професію з *урахуванням своїх фізичних можливостей*.

10. *Попередній досвід*, навіть волонтерський або стажування, часто формує уявлення про професію, допомагає краще зрозуміти власні вподобання та сильні сторони.

11. *Мій вибір професії*. Підготовка кризових психологів є надзвичайно важливою, оскільки вони відіграють важливу роль у наданні психологічної допомоги та підтримці людей, які переживають кризові ситуації [2, с. 52].

Кризова ситуація може статися через стихійні лиха, аварії на виробництві, поширення хвороб, бути наслідком хибного управлінського рішення, техногенної катастрофи (аварія на Чорнобильській атомній електростанції), службового недбальства тощо.

Саме кризовий психолог допомагає людям у подоланні кризових станів, відновленні їхнього психічного здоров'я та стабільності. До прикладу, в умовах війни або пандемії, професія фахівця з кризової психології є особливо актуальною, адже психолог допомагає знизити рівень психологічного стресу та запобігти серйозних психічних розладів.

Важливість обраної мною професії. У повсякденному житті людина зіштовхується з різноманітними життєвими труднощами, що потребує допомоги фахівці з кризової психології. Саме тому, освітня програма «Кризова психологія» є актуальною і дуже своєчасною. Вже зараз, навчаючись на цій програмі здобуваю важливі уміння психологічної підтримки та відновлення психічного здоров'я людей, які пережили травматичні події; навички роботи в надзвичайних ситуаціях,

де стрес і травматичні події можуть бути особливо небезпечними для людей; допомоги у зменшенні психологічних наслідків травматичних подій, таких як посттравматичний стресовий розлад та інших психологічних проблеми людей, які перебувають у складних життєвих умовах тощо.

Саме висококваліфіковані кризові психологи в кризових ситуаціях здатні надати людям належну психологічну допомогу, що сприятиме їхньому відновленню та психічному здоров'ю. Сьогодні, потрібні висококваліфіковані фахівці, які зможуть надати потрібну допомогу військовим, їх рідним, цивільним людям. Дуже важливо не залишати людину сам на сам зі своєю проблемою, а надати їй фахову психологічну допомогу. Перед фахівцями з кризової психології постає завдання надати саме первинну психологічну допомогу, тому що українці живуть в умовах війни [2, с. 52].

Поради щодо вибору майбутньої професії:

Перший крок – «Самопізнання»

1. Визначте свої інтереси та здібності.
2. Що вам подобається?
3. До чого маєте здібності?
4. Які навички у вас найкраще розвинені?
5. Проведіть самоаналіз
6. Визначте свої сильні і слабкі сторони, що вам важливо в роботі, що вам не подобається.
7. Оцініть свої цінності
8. Що для вас найважливіше в житті?
9. Чого хочете досягти обраною професією?
10. Проведіть тести на професійну орієнтацію
11. Ці тести вам допоможуть зрозуміти здібності та інтереси, вкажуть на можливі професії, які вам підходять.

Другий крок – «Дослідження професій»

1. Розгляньте різні професії. З'ясуйте їх особливості, вимоги, перспективи розвитку, заробітну плату.
2. Поговоріть з фахівцями. Поговоріть з людьми, які працюють у професіях, які вас цікавлять, і попросіть їх розповісти про свій досвід і переваги і недоліки професії.
3. Вивчіть інформацію про навчальні заклади. Розгляньте університети, коледжі і курси, які підготують вас до обраної професії.

Третій крок – «Вибір професії»

1. Складіть список професій, які вам підходять. Враховуйте свої інтереси, здібності, цінності і можливі перспективи розвитку.
2. Зважте переваги і недоліки кожної професії. Визначте, що для вас важливіше: заробітна плата, творчість, соціальна значимість, кар'єрний зріст.
3. Зробіть остаточний вибір. Зважте всі фактори і зробіть остаточний вибір професії, яка відповідає вашим очікуванням і цілям.

Четвертий (останній) крок – «Навчання»

1. Отримайте необхідну освіту. Здобуття освіти – це важливий крок до успішної кар'єри.

2. Продовжуйте навчатися протягом всього життя. Світ постійно змінюється, і важливо бути в курсі останніх трендів і технологій.

3. Використовуйте можливості для професійного розвитку. Відвідайте курси, семінари, конференції, щоб розширити свої знання і навички.

Важливо пам'ятати, що вибір професії – це важливе рішення, але не остаточне. З часом інтереси і цілі можуть змінюватися, завжди є можливість змінити свій професійний шлях. Не бійтеся випробувати щось нове. Важливо бути відкритим до нових можливостей та не боятися змінюватися. З правильним підходом і стараннями знайдеш свою професію, що принесе задоволення і успіх.

ЛІТЕРАТУРА

1. Артемова О.І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах. *Освіта регіону*. №1. 2010. С.97.
2. Атаманчук Н.М. Навчальна дисципліна «Кризова психологія» у системі професійної підготовки фахівців з кризової психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. Вип. 4, 2023. С.51–55. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.10>
3. Дослідження про працевлаштованість українців <https://thepage.ua/ua/news/blizko-40percent-ukrayinciv-ne-pracyuyut-za-specialnistyu-opituvannya>

РЕСУРСИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ

Рибалка О. Я.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
rybalkae94@gmail.com*

Сучасна людина зустрічається з різноманітними впливами на стан її психічного здоров'я, в результаті яких в неї виникають стресові стани різної інтенсивності. Інтенсивний стрес-вплив субекстремальних ситуацій на людину буває настільки сильним, що може викликати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

На сьогодні науковці виділяють значну кількість класифікацій стресу: емоційно-позитивний, емоційно-негативний, короточасний (гострий стрес), довгостроковий (хронічний стрес). За походженням і механізмом розвитку – фізіологічний, психологічний, емоційний, інформаційний, екологічний професійний, бойовий, больовий, травматичний та посттравматичний тощо. ПТСР виникає в результаті інтенсивної чи тривалої дії загрозливого, катастрофічного стресора,