

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ СТАРШОКЛАСНИКАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**Шевченко Олена**

Тривалий воєнний стан в Україні докорінно змінив освітнє середовище, ринок праці та психологічний стан громадян. На цьому тлі проблема вибору професії старшокласниками набуває особливої актуальності, оскільки в умовах воєнного стану цей процес обтяжується підвищеною тривогою, невизначеністю майбутнього, вимушеною міграцією та трансформацією ціннісних орієнтирів. Традиційні моделі профорієнтації, які ґрунтувалися на стабільному ринку праці та прогнозованому мирному житті тепер недостатньо ефективні. Саме тому, дослідження психологічних аспектів вибору професії старшокласниками в умовах воєнного стану є актуальним, своєчасним і необхідним для розробки оновлених стратегій психологічної підтримки та профорієнтаційного супроводу.

**Метою** публікації є висвітлення результатів дослідження теоретичних засад проблеми вибору професії старшокласниками під час воєнного стану.

Вибір професії – це один із найважливіших етапів у житті кожної людини. Більшість сучасних психологів відзначають, що висока компетентність та майстерність і постійний інтерес до професійної діяльності можливі лише у тому випадку, коли вибір професії був свідомим та виваженим. При цьому, саме узгодження внутрішніх особливостей, зовнішніх чинників та умов ринку праці є основою виваженого вибору професії. [3]

Фундаментальні засади свідомого вибору фаху та концепції зіставлення індивідуальних здібностей з вимогами ринку праці закладені у класичних працях вітчизняних та зарубіжних учених (Ф. Парсонс, Дж. Голланд, Г. Мюнстерберг, Є. Клімов, Г. Костюк, Д. Ніколенко, Є. Павлютенков, Н. Побірченко, В. Рибалка) [6, С. 10]. У працях сучасних українських науковців В. Роменця, В. Семиченко, В. Синявського, О. Ігнатович, Б. Федоришина, Т. Титаренко, С. Кармалюк, Ю. Сенчонок

та В. Зарицької підкреслюється важливість переходу від суто тестової діагностики до глибокого особистісного підходу та розробки комплексного кар'єрного супроводу [6, С. 12-28]. Водночас, попри вагомий внесок дослідників у вивчення проблеми вибору професії у кризові часи [1; 4; 8], проблема психологічних бар'єрів та механізмів вибору професії старшокласниками саме в складних умовах тривалого воєнного стану залишається фрагментарно вивченою і потребує розробки цілісних оновлених стратегій.

Традиційно процес вибору професії старшокласниками ускладнюється браком практичного досвіду, страхом прийняття хибного рішення та віковими кризами, через що вони часто делегують цей вибір батькам або діють імпульсивно. Небажання брати на себе відповідальність за власне майбутнє нерідко є наслідком несформованої системи внутрішніх цінностей.

У науковій літературі фактори, що впливають на вибір професії, традиційно поділяють на суб'єктивні (темперамент, здібності, самооцінка [2], емоційний інтелект) та об'єктивні (соціально-економічний статус родини, престижність фаху, ситуація на ринку праці). Однак у сучасних українських реаліях до групи об'єктивних чинників додається фактор безпеки та умови воєнного стану, які суттєво обмежують вибір через неможливість навчання у певних регіонах або необхідність вимушеного виїзду за кордон. Пріоритетними стають спеціальності, що характеризуються можливістю віддаленої роботи та стабільним попитом у кризові періоди. Такий вибір продиктований базовою потребою у безпеці та прагненням мінімізувати ризики безробіття в умовах невизначеності.

Повномасштабні воєнні дії на території України несуть постійну загрозу для життя та здоров'я населення, що призвело до зміни планів та життєвих перспектив, а також до звуження планування до короткострокових термінів. Соціально-економічна нестабільність, руйнація освітньої інфраструктури, вимушена міграція, відсутність базового почуття безпеки у поточному моменті створюють ситуацію невизначеності та непередбачуваність майбутнього, що суттєво трансформує психологічні механізми

прийняття рішень. [1] В таких умовах молодь переживає значні труднощі у процесі професійного самовизначення. Традиційна модель, що передбачає тривале навчання заради майбутнього успіху, втрачає свою мотиваційну силу в очах підлітків, які не можуть прогнозувати події навіть на найближчий рік. Як наслідок, зростає тенденція до вибору короткострокових освітніх програм або некваліфікованої праці одразу після школи, що дає відчуття контролю над поточною ситуацією, але звужує можливості професійного розвитку в майбутньому. Загалом, втрата безпеки і контролю над власним життям, втрата зв'язків та майна, усвідомлення крихкості життя часто призводить до кризи сенсу існування та переоцінки цінностей, а відповідно й до зміни пріоритетів у виборі майбутньої професії.

Дослідження Савишеної Н. Є. та Яцюк М. В. [8] свідчить про амбівалентність поглядів сучасних українських старшокласників на власне майбутнє. З одного боку, кризові умови викликають зростання національної самосвідомості, соціальної згуртованості та волонтерства. Проте постійний стрес та травматичний досвід провокують високий рівень тривожності та песимістичні очікування. Така суперечливість ускладнює процес вибору професії та актуалізує проблему пошуку життєвих сенсів як ресурсу психологічної стійкості.

Окремо варто виділити вплив психотравмуючих факторів, які стають бар'єрами під час вибору професії. Висока особистісна та ситуативна тривожність блокують здатність школярів до адекватної оцінки власних здібностей та рефлексії. Відповідно замість орієнтації на інтереси та таланти, вибір професії у стресових умовах часто здійснюється за критерієм мінімізації ризиків, що призводить до обрання спеціальностей, які не відповідають природі особистості, але здаються безпечними або доступними.

Поширеним явищем під час воєнного стану в країні став «синдром відкладеного життя», який провокує професійну пасивність. Також перешкодою для усвідомленого вибору професії стають емоційне вигорання та апатія, соціальна

ізоляція через тривале дистанційне навчання, нав'язування хибних стереотипів щодо «неактуальності» певних професій (наприклад, творчих чи наукових), що призводить до втрати мотивації та помилкового вибору фаху.

Професійне самовизначення старшокласників у вимушеній еміграції ускладнюється вибором між безпекою, іноземною освітою та збереженням національної ідентичності [7]. Особливо складною є ситуація юнаків 16–17 років, для яких вибір закордонного навчання часто пов'язаний не лише з професійними інтересами, а й із потребою фізичної безпеки та уникнення невизначеності, що може спотворювати мотиваційну сферу й ускладнювати усвідомлений професійний вибір.

Таким чином, процес вибору професії сучасними старшокласниками значно ускладнений травматичним впливом воєнного стану, економічною нестабільністю та непередбачуваністю ринку праці. Це робить традиційні методи профорієнтації, які базувалися переважно на інформуванні та діагностиці, недостатніми. У зв'язку з цим, головним напрямом цієї діяльності має стати комплексний психолого-педагогічний супровід, де вибір майбутньої професії розглядається не як самоціль, а як інструмент психологічної стабілізації підлітка. [4]

Відповідно можна припустити, що оновлену систему профорієнтації в умовах воєнного стану доцільно доповнити наступними принципами:

1. Перехід від функції інформування до функції кризового консультування та психологічної підтримки, що допомагає учню подолати тривогу та стан невизначеності.

2. Відмова від одноразового тестування на користь системної взаємодії, що окрім діагностики включатиме рефлексію, спільний пошук рішення, що знижує тривожність та робить процес вибору емоційно безпечним.

3. Формування у здобувачів освіти гнучких кар'єрних навичок та психологічної стійкості, які дозволять їм коригувати свій професійний шлях відповідно до швидких змін на ринку праці та фінансових можливостей родини.

Отже, сучасна профорієнтація виходить за межі суто освітнього чи економічного завдання. Вона стає потужним терапевтичним ресурсом, який допомагає старшокласникам мобілізувати внутрішні резерви, відновити здатність до планування майбутнього та перетворити вибір фаху з джерела стресу на точку особистісного зростання.

Усвідомлений вибір професії вимагає балансування внутрішніх потреб особистості з зовнішніми вимогами та можливостями. Проте дослідження, які безпосередньо розглядають вплив тривалої військової агресії на професійну ідентичність та процес прийняття рішень старшокласниками, залишаються фрагментарними. Існуючі праці стосуються лише загального впливу стресу та травми, але не інтегрують його з профорієнтаційною проблематикою. В умовах воєнного стану, процес вибору професії для українських старшокласників ускладнюється факторами невизначеності, безпеки та стресу, і тому вимагає переосмислення та доопрацювання традиційних підходів.

#### Список використаних джерел

1. Калька Н. М. Екзистенційні переживання студентської молоді у час війни. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації: матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 жовтня 2023 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. С. 119-122.
2. Кармалюк С. П. Сенчонок Ю. О. Вплив самооцінки особистості на вибір професії та адаптацію до навчання у закладах вищої освіти. *Психологія та соціальна робота*. 2021. Вип.2 (54). С.75-91
3. Кириченко В. В. Психологічні основи професійної адаптації та вибору професії : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. С. 33-34.
4. Охріменко З. В. Професійна орієнтація в умовах воєнного стану. *Наука і техніка сьогодні*. 2024. № 2(30). С. 646–654.
5. Петриченко Л. Професійне самовизначення особистості як психолого-педагогічна проблема. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2023. Том 11, № 5. С. 52-58
6. Професійна орієнтація : підручник / Є. В. Єгорова та ін.; за ред. О. М. Ігнатович. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. С. 10-28.
7. Регулювання міграції: прийом переміщених осіб з України. Офіційний вебсайт Європейського Союзу. 2026. URL: <https://surl.li/pzhndz> (дата звернення: 15.01.2026).
8. Савишена Н. Є., Яцюк М. В. Вплив особистісних переживань у воєнний час на уявлення про майбутнє в осіб юнацького віку. Психологічні засади збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Вінниця, 8-9 жовтня 2024 р. С. 474-480.