



# **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

*Навчально-методичний посібник*

Черкаси-2026

**УДК**  
**37.015.3:331.548**

**Т36**

Рекомендовано вченою радою комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради». Протокол №2 від «03» червня 2026 року.

**Рецензенти:**

**Руденко Ілона Миколаївна**, доцентка кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України, кандидатка психологічних наук;

**Якухіна Наталія Олександрівна**, завідувачка ресурсного центру підтримки інклюзивної освіти КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

**Теслюк П.В.**

Психологічні основи оптимізації професійного самовизначення здобувачів освіти: навчально-методичний посібник. Черкаси: Комунальний навчальний заклад «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», 2026. 64 с.

**ISBN**

*Одним з найважливіших завдань сучасної школи є формування у здобувачів освіти здатності до свідомого та самостійного вибору професії і подальшого оволодіння нею. Вирішення цього завдання багато в чому залежить від активної позиції самих учнів, від усвідомленості себе суб'єктом власного життя, прагнення до особистісної самореалізації, вміння виважено і самостійно приймати відповідальні рішення. Відтак, вивчення професійного самовизначення здобувачів освіти може відкрити нові шляхи його оптимізації. У навчально-методичному посібнику висвітлюються теоретичні аспекти проблеми професійного самовизначення здобувачів освіти, форми та методи профорієнтаційної роботи у школі, можливості проведення відповідної діагностичної та тренінгової роботи з учнями.*

*Навчально-методичний посібник розроблено для педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти (кар'єрних радників, заступників директорів з виховної роботи, класних керівників тощо)*

## ЗМІСТ

|                                                                                                            |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Вступ .....</b>                                                                                         | <b>4</b>  |
| <b>Розділ 1. Теоретичні аспекти проблеми професійного самовизначення здобувачів освіти.....</b>            | <b>5</b>  |
| 1.1. Основні етапи професійного самовизначення здобувачів освіти.....                                      | 5         |
| 1.2. Спрямованість особистості, її роль у виборі професії.....                                             | 8         |
| 1.3. Рефлексивний компонент професійного самовизначення.....                                               | 20        |
| 1.4. Психологічні закономірності процесу професійного самовизначення.....                                  | 23        |
| <b>Розділ 2. Методологічні засади профорієнтаційної роботи зі здобувачами освіти.....</b>                  | <b>29</b> |
| 2.1. Система сучасної професійної орієнтації.....                                                          | 29        |
| 2.2. Основні суперечності та фактори професійного самовизначення здобувачів освіти.....                    | 33        |
| 2.3. Психологічні вимоги професій різних типів до особистості людини.....                                  | 37        |
| 2.4. Форми та методи профорієнтаційної роботи у школі.....                                                 | 42        |
| <b>Розділ 3. Прикладні аспекти оптимізації професійного самовизначення здобувачів освіти.....</b>          | <b>51</b> |
| 3.1. Психодіагностичні методики, що можуть використовуватись у процесі професійної консультації.....       | 51        |
| 3.2. Психологічні рекомендації щодо оптимізації процесу професійного самовизначення здобувачів освіти..... | 59        |
| <b>Висновки.....</b>                                                                                       | <b>63</b> |
| <b>Список використаних джерел.....</b>                                                                     | <b>64</b> |

## Вступ

Стаття 43 Конституції України передбачає вільний вибір праці та гарантії його реалізації, що є основою для професійної орієнтації як процесу допомоги людині у виборі професії відповідно до її здібностей та потреб суспільства [1]. Отже, законодавчо профорієнтація є одним із видів соціальної допомоги людині в її самовизначенні.

Проблема професійного самовизначення здобувачів освіти посідає важливе місце у педагогічній та віковій психології, оскільки стосується вирішального моменту у життєвому становленні особистості. Процес професійного самовизначення полягає не тільки у виборі професії, але й у постійному пошуку смислів конкретної професійної діяльності, в усвідомленні себе як суб'єкта цієї діяльності.

Різні психологічні аспекти процесу професійного самовизначення розглядались в роботах таких вітчизняних дослідників, як Г.О. Балл, І.Д. Бех, М.Й. Боришевський, І.А. Зязюн, Г.С. Костюк, Н.Г. Ничкало, В.А. Семиченко, Б.О. Федоришин, В.В. Синявський, О.М. Ткаченко та ін. Серед актуальних проблем у галузі професійного навчання існує багато невирішених завдань щодо підготовки та адаптації людини до професійної діяльності. Ці завдання наскрізь пронизує проблема професійного самовизначення особистості на всіх етапах її професіоналізації.

Аналіз психологічної літератури з проблеми професійного самовизначення свідчить про те, що у дослідженнях акцент ставиться на необхідності вивчення ролі суб'єкта у цьому процесі. Це вимагає більш глибокого розуміння психологічних механізмів як таких, що забезпечують самоаналіз та самооцінку властивостей особистості, їх зіставлення з вимогами майбутньої професії, що є необхідним на всіх етапах професійного самовизначення. Значний інтерес у практичних психологів закладів освіти викликає також проблема профорієнтаційної роботи зі старшокласниками, її методи та форми, різноманітні методики оптимізації професійного самовизначення. Важливість проблеми професійного самовизначення здобувачів освіти також полягає в тому, що випадковий вибір професії призводить до небажаних наслідків: низької продуктивності навчальної і трудової діяльності, помилок у роботі, незадоволення і пригніченого стану людини, економічних втрат на перекваліфікацію у майбутньому. Відтак, проблема оптимізації процесу професійного самовизначення здобувачів освіти відзначається актуальністю як у теоретичному, так і в практичному відношенні.

## **Розділ 1. Теоретичні аспекти проблеми професійного самовизначення здобувачів освіти**

### **1.1. Основні етапи професійного самовизначення здобувачів освіти**

Формування професійної придатності нерозривно пов'язане із самовизначенням особистості, тобто із самоствердженням, самореалізацією і самовдосконаленням людини в суспільстві, у праці і трудовому колективі. Професійне самовизначення – це самостійне й усвідомлене переживання змісту виконуваної роботи і всієї життєдіяльності в конкретній культурно-історичній (соціально-економічній) ситуації. Цей процес зумовлений проявами внутрішніх ресурсів, сил, установок на шляху професійного становлення особистості та її розвитку. Професійне самовизначення людини у світі професій і на професійному шляху є особистим і особистісним аспектом формування професіонала. Проблему самовизначення особистості варто розглядати в контексті не тільки юнацького віку або вибору професії, але й у більш широкому змісті, у зв'язку з питаннями професійного розвитку особистості [3].

Професійне самовизначення є багатомірним і багатоступінчастим процесом, який можна розглядати під різними кутами зору:

- як серію завдань, що ставить суспільство перед особистістю, які варто вирішувати;
- як процес поетапного ухвалення рішень, за допомогою яких людина формує баланс між власними інтересами, цілями і вимогами трудової діяльності, потребами суспільства;
- як процес формування особистості професіонала, його індивідуального стилю й оцінки діяльності.

З цих позицій професійне самовизначення трактується як «Я-концепція» індивіда, що відбиває його розуміння, переживання і наміри, предметні дії в професійній діяльності. Перераховані вище цільові функції професійного самовизначення за своєю суттю є критеріями оцінки професійної придатності.

Професійне самовизначення припускає формування суб'єкта, який володіє високою мобільністю, широкою орієнтацією у світі професійної праці, не обмежуючи можливості особистісного розвитку, тобто відбиває єдність життєвого (професійного) і особистісного самовизначення. Таким чином, професійне самовизначення – це не тільки акт вибору

професії, але динамічна процедура формування професіонала на всіх етапах життєвому шляху.

Методологічні основи для аналізу проблеми самовизначення особистості було визначено С.Л. Рубінштейном, який, вирішуючи проблему детермінації поведінки, розглядав співвідношення зовнішньої і внутрішньої зумовленості активності людини. Ця внутрішня зумовленість, через яку переломлюються зовнішні впливи, і є ключем до розуміння самовизначення. Відтак, самовизначення особистості – це її самодетермінація. Активне самовизначення, що втілюється в реальних діях, веде до формування і розвитку тих внутрішніх умов, що створюють можливості для розвитку особистості, формування передумов збільшення рівня професійної придатності, подальшого самовизначення. Суб'єктний підхід при аналізі професійної діяльності дозволяє виділити таку форму детермінації в процесі самовизначення, як саморегуляція. Процеси саморегуляції визначають механізми регуляції рівня професійної придатності як мобілізації ресурсів особистості й організму, адаптації до умов і процесів трудової діяльності, аналізу можливостей особистості та співставлення їх з вимогами діяльності, побудови і корекції особистих планів, стратегій поведінки і перспектив розвитку.

Самовизначення особистості може розглядатися як результат і як процес засвоєння, закріплення і прояву цілісних та значимих особистісних властивостей. У першому випадку виокремлюють достатньо стабільні форми фіксації досвіду особистості в різних психологічних структурах, таких як самосвідомість, ідентичність і т.д. Аналізуючи самовизначення як процес, багато авторів говорять про особливу потребу самовизначення. Часто людина описується як суб'єкт самовизначення, тобто самовизначення виступає як форма активності.

Самовизначення – це не просто акт ухвалення рішення або усвідомлення себе. «Професійне самовизначення, – стверджує Є.О. Клімов, – це діяльність людини, що приймає той або інший зміст, це насамперед образи бажаного майбутнього, особливості усвідомлення себе і свого місця в системі ділових міжособистісних стосунків» [2].

Якщо розглядати діяльність як одиницю психологічного аналізу поведінки і життєдіяльності людини, то з цієї позиції самовизначення є діяльністю з метою перетворення внутрішньої психологічної структури, її збереження і розвитку. Отже, самовизначення, що розуміється як власне психологічна діяльність, містить у собі таку мету, як інтеграція

особистості, психологічний захист, розв'язання «завдань на розуміння» тощо. Самовизначення і самоперетворення психологічної структури особистості можливі тільки при здійсненні вчинку, тобто реалізації цього перетворення в зовнішньому середовищі.

Процес професійного самовизначення має відбуватися на всіх вікових етапах особистісного розвитку людини [4].

1. Емоційно-образний етап (діти старшого дошкільного віку).

На цьому етапі відбувається формування позитивного ставлення до світу професій, до людей праці. На цій стадії професії відомі дітям лише за назвами і деякими зовнішніми ознаками (форма одягу, манери поведінки, оцінка оточуючих людей).

2. Пропедевтичний етап (I-IV класи).

На цьому етапі спостерігається розвиток інтересу до професії батьків, до найбільш масових професій, формування любові і сумлінного ставлення до праці. У молодших школярів ще немає підстав для здійснення серйозного професійного вибору, часто відсутні виражені інтереси і нахили. Вони легко змінюються на інші.

3. Пошуково-зондуючий етап (V-VII класи).

На цьому етапі відбувається формування професійної спрямованості при усвідомленні інтересів, здібностей, цінностей, які пов'язані з вибором професії і визначенням свого місця у суспільстві. В учнів можуть мати місце раптові зміни в інтересах, що викликано істотним підйомом пізнавальної активності у цьому віці. Але саме в цьому віці можуть виникнути інтереси, що в подальшому можуть мати вихід на професійну діяльність.

4. Етап формування професійної свідомості (VIII-IX класи).

У цей період відбувається формування особистісного сенсу вибору професії, уміння співвідносити суспільні цілі вибору сфери діяльності зі своїми ідеалами, уявлення про цінності зі своїми можливостями. На цьому етапі учень повинен реально сформулювати для себе задачу вибору майбутньої діяльності з урахуванням наявного психологічного і психофізіологічного ресурсів.

5. Етап уточнення соціально-професійного статусу (X-XI класи).

На цьому етапі відбувається формування знань, умінь у визначеній сфері трудової діяльності.

6. Етап входження в професійну діяльність (учні професійно-технічних навчальних закладів, студенти фахових коледжів і вищих навчальних закладів).

На цьому етапі відбувається поглиблена підготовка до професійної діяльності, формування досвіду життєдіяльності у трудовому колективі.

7. Переорієнтація. Даний етап професійного самовизначення не є обов'язковим, проте в силу різних обставин може виникнути необхідність зміни виду професійної діяльності з урахуванням попереднього професійно-соціального досвіду й індивідуальних можливостей.

## **1.2. Спрямованість особистості, її роль у виборі професії**

Існує сукупність стійких властивостей психіки людини, яка виявляється у всіх видах діяльності. Зокрема, характер, тобто набуті в конкретних соціальних умовах загальні способи взаємодії особи з середовищем. Своєрідність характеру кожної людини визначається його спрямованістю (стійкою мотиваційною сферою особистості) і особливостями здійснення діяльності – вольовими якостями.

Діяльність і поведінка людини є стійкою системою відношень. Якщо у тварин мотивація поведінки постійно змінюється залежно від стану організму і зовнішніх умов, то діяльність людини є сталою системою відношень. Відтак, риси характеру визначаються і класифікуються, перш за все, залежно від спрямованості особистості [5].

Система відношень особистості є основною її якістю. Ця система поділяється на наступні підсистеми:

1. Відношення людини до суспільства, мікросередовища, до окремих людей.

2. Відношення людини до себе – її самосвідомість. Самосвідомість має свою структуру – систему самовідносин, яка визначається здатністю особи до самопізнання.

3. Відношення до праці й інших видів діяльності.

4. Відношення до речей як продуктів людської праці.

Разом з вищезгаданим підрозділом відношень людини розрізняються також властивості відносин, які виявляються у вигляді окремих якостей характеру.

Розрізняються наступні властивості відносин людини:

1. Соціальна значущість відносин, рівень їх суспільної цінності, який визначає моральні якості людини; моральність її повсякденної

поведінки, відповідність спрямованості людини прогресивним соціальним ідеям.

2. Різноманітність потреб людини, широта її інтересів та усвідомлення центральних стрижньових інтересів, які визначають її цілеспрямованість.

3. Ступінь стійкості відносин, що визначає послідовність і наполегливість людини в досягненні мети – цілісність характеру.

Широка система поглядів, уявлень і понять щодо навколишньої дійсності, знання основних її взаємозв'язків є вищою мотиваційно-орієнтовною основою поведінки людини – її світоглядом. Особливостями світогляду як найважливішої властивості людини є ступінь її самопізнання, цілісність і науковість. Розвинений світогляд – показник зрілості особистості.

Зі світоглядом пов'язано формування системи переконань – стійкого мотиваційного утворення, в якому знання синтезуються з відчуттями, з глибокою вірою в них. Переконання – це знання, що стали принципом діяльності. Відносини людини формуються на основі її знань, уявлень, життєвого досвіду. Таким чином, досвід людини, система її знань є найважливішою підструктурою характеру.

Негативні наслідки неправильно вибраної професії зачіпають як саму людину, так і все суспільство. За підрахунками учених, правильний вибір професії в 2-2,5 рази зменшує плинність кадрів, на 10-15% збільшує продуктивність праці і в 1,5-2 рази зменшує вартість професійного навчання.

Для оцінки професійного особистісного типу застосовують методику Дж. Голланда. Згідно його концепції, розрізняють 6 типів соціальної спрямованості людини [7], а саме:

1. Реалістичний тип – несоціальний, орієнтований на сьогодення емоційно стабільний, такий, що займається конкретними об'єктами (речами, інструментами, машинами), віддає перевагу заняттям, що вимагають моторної спритності, конкретності. Має розвинені математичні, невербальні здібності.

Рекомендуються професії: механік, електрик, інженер, агроном тощо.

2. Інтелектуальний тип – несоціальний, раціональний, незалежний оригінальний. Переважають теоретичні цінності, любить вирішувати завдання, що вимагають абстрактного мислення, інтелектуал. Гармонійно розвинені вербальні і невербальні здібності.

Рекомендуються професії наукового характеру: ботанік, астроном, математик, фізик і т.п.

3. Соціальний тип – володіє соціальними вміннями, потребує контактів з іншими людьми.

Риси його вдачі: прагнення повчати і виховувати, психологічний настрій на іншу людину, гуманність. Представник даного типу прагне триматися осторонь від інтелектуальних проблем; активний, але часто залежний від думки групи людей. Проблеми вирішує, спираючись на емоції, відчуття, вміння спілкуватися. Володіє вербальними здібностями.

Рекомендуються професії: лікар, вчитель, психолог тощо.

4. Конвенціональний тип – віддає перевагу чітко структурованій діяльності.

Характер стереотипний, конкретний, практичний. Не проявляє критичність, оригінальність. Консервативний, залежний, не любить зміну діяльності. Переважають математичні здібності.

Рекомендуються професії, пов'язані з канцелярією і розрахунками.

5. Заповзятий тип – обирає цілі, які дозволяють проявити енергію, ентузіазм. Імпульсивний, любить пригоди. Представники даного типу, як правило, домінантні, агресивні, люблять визнання і керівні ролі. Їм не подобаються заняття, що вимагають посидючості, проте вони добре вирішують завдання, пов'язані з керівництвом, статусом і владою. Володіють хорошими вербальними здібностями.

Рекомендуються професії: артист, журналіст, директор, дипломат і т.п.

6. Артистичний тип – незалежний в рішеннях, оригінальний. Має високо розвинені моторні і вербальні здібності. Даний тип несоціальний в тому сенсі, що часто не дотримується умовностей суспільства.

Рекомендуються професії, пов'язані з музикою, живописом, літературною творчістю.

Особливо важливу роль у виборі професії відіграє Я-концепція особистості. Формування, розвиток і зміна Я-концепції обумовлені чинниками внутрішнього і зовнішнього порядку. Соціальне середовище (сім'я, школа, численні формальні і неформальні групи, в які включена людина) робить визначальний вплив на формування Я-концепції. При цьому вплив сім'ї значимий не тільки в період ранньої

соціалізації, коли сім'я є єдиним (або абсолютно домінуючим) соціальним середовищем дитини, але і надалі. З віком все більш вагомим у розвитку Я-концепції стає значення досвіду соціальної взаємодії в школі і в неформальних групах. Проте сім'я як інститут соціалізації людини продовжує грати важливу роль і в підлітковому, і в юнацькому віці.

У психології розрізняють дві форми Я-концепції: реальну й ідеальну. Проте можливі і більш часткові її види, наприклад, професійна Я-концепція особистості або Я-професійне. У свою чергу, професійна Я-концепція особистості також може бути реальною й ідеальною.

Поняття «реальна», як справедливо вказує Х. Ремшмідт, зовсім не означає, що ця концепція реалістична. Головним тут є уявлення людини про себе, про те, «який я є». Ідеальна ж Я-концепція (ідеальне «Я») – це уявлення особи про себе відповідно до власних бажань («яким би я хотів бути»).

Звичайно, реальна й ідеальна Я-концепції в більшості випадків розрізняються. Розбіжності між реальною й ідеальною Я-концепцією можуть мати різні, як негативні, так і позитивні наслідки. З одного боку, розбіжність між реальним й ідеальним «Я» може стати джерелом серйозних внутрішньоособистісних конфліктів. З іншого боку, неспівпадіння реальної й ідеальної Я-концепції є джерелом саморозвитку і самоудосконалення людини. Важливу роль відіграє міра цього розходження, а також його внутрішньоособистісна інтерпретація. Відтак, безпідставно чекати повного збігу Я-реального і Я-ідеального, особливо якщо йдеться про підлітковий і юнацький вік. На уявленні про те, що статистичною нормою є неспівпадіння реальної й ідеальної Я-концепції, побудовані деякі методики вимірювання адекватності самооцінки.

Не дивлячись на очевидну близькість, психологічні поняття самооцінки і Я-концепції мають відмінності. Я-концепція представляє собою набір, швидше, описових, ніж оцінюючих, уявлень про себе. Хоча, звичайно, та або інша частина Я-концепції може бути забарвлена позитивно або негативно. Термін «самооцінка» безпосередньо вказує на свій понятійний зміст, що припускає оцінний компонент. Наприклад, усвідомлення людиною того, що за темпераментом вона є сангвініком, або того, що вона високого зросту і в неї карі очі, складає частину її Я-концепції, причому дані властивості в оцінному плані не

розглядаються. У випадку ж самооцінки ті або інші якості визначаються як хороші або погані; суб'єкт оцінює себе за цими якостями, порівнюючи їх з іншими. Важливо і те, що одні й ті ж якості можуть інтерпретуватися однією людиною в позитивному плані (і тоді вони підвищують самооцінку), а іншою – в негативному (і тоді вони знижують самооцінку).

Самооцінка відноситься до центральних утворень особистості. Хоча, звичайно, слід враховувати те, що самооцінка не є чимось сталим, раз і назавжди властивим особистості. Формування самооцінки відбувається в процесі діяльності і міжособистісної взаємодії. Соціум в значній мірі впливає на формування самооцінки людини. Відношення особистості до самої себе є найбільш пізнім утворенням в системі її світосприймання. Проте, не дивлячись на це (а, може, саме завдяки цьому), в структурі особистості самооцінці належить особливо важливе місце.

Розвивається самооцінка шляхом поступового занурення зовнішніх оцінок, що виражають сімейні вимоги, у вимоги людини до самої себе. У процесі формування і зміцнення самооцінки зростає здатність особистості до ствердження і відстоювання своєї життєвої позиції. Провідним мотивом у юнацькому віці виступає бажання утвердитись в колективі однолітків, завоювати авторитет, пошану і увагу товаришів. При цьому ті юнаки і дівчата, хто цінує себе високо, пред'являють високі вимоги і в спілкуванні, намагаючись їм відповідати, оскільки вважають нижче за свою гідність бути на поганому рахунку в колективі. Для молодшої людини характерним є прагнення до збереження такого статусу в групі, який підтримує її підвищену самооцінку.

У вітчизняній психології ранній юнацький вік визначається в межах від 14-15 до 17-18 років, який співпадає з періодом навчання в старших класах профільної школи або з навчанням у спеціалізованих школах, ліцеях, коледжах. В юнацькому віці в основному завершується фізичний розвиток організму, закінчується статеве дозрівання, серцево-судинна система починає працювати гармонійно, уповільнюється темп росту тіла, помітно збільшується м'язова сила, зростає працездатність, закінчується формування й функціональний розвиток органів і тканин. Більшість юнаків та дівчат знаходяться вже в постпубертатному періоді. Тілесна конституція, особливо обличчя, стає дорослою, специфічно індивідуальною. Зникає характерна для

підлітків збудливість, неврівноваженість. Проте слід зазначити, що криза підліткового віку припадає на кінець періоду. Саме тому в перехідний період до юнацтва загострюються протиріччя. Вони пов'язані з вирішенням питання про те, що робити далі – навчатись в академічній профільній школі, піти в коледж, почати працювати? Ці питання пов'язані з професійним дійовим самовизначенням, але вони вимагають розібратись і у власних інтересах, нахилах, здібностях. Не тільки будувати плани, а й реалізовувати їх. Зростає відповідальність, бо кожна помилка може мати наслідки.

Завдання професійного самовизначення також постає після закінчення профільної школи, коли необхідно або вступити до певного ВНЗ, або безпосередньо включитись у трудову діяльність. Труднощі самовизначення посилюються сучасним періодом життя країни, в якій оголошено воєнний стан; періодом соціально-економічних змін, коли часто ні батьки, ні школа не спроможні надати юнацтву вирішальну допомогу в питанні вибору професії. Професійне самовизначення як самостійне і незалежне визначення життєвої перспективи й вибір майбутньої професії – найголовніше завдання розвитку в ранньому юнацтві [6].

В юнацькому віці зростає інтерес до особливостей дорослого життя. Знання, досвід близьких людей допомагають орієнтуватись у питаннях, що пов'язані з майбутнім життям. Підсилюється потяг до спілкування з дорослими. Поновлюються емоційні контакти з батьками, від яких очікують порад, розуміння. Сім'я залишається тим місцем, де юнаки/дівчата почувають себе впевнено. З батьками обговорюються життєві та професійні перспективи. Життєві плани юнаки/дівчата обговорюють і з учителями, близькими знайомими, тими, хто для них є авторитетним, чия думка для них важлива. Проте, хоча відносини з дорослими стають довірчими, юнаки/дівчата зберігають певну відстань, іноді палко відстоюють своє право самостійно вирішувати свої проблеми, які стосуються їх особисто. Головним стає прагнення зайняти внутрішню позицію дорослого. Сприяє цьому об'єктивне положення «за старших» і в школі, і в родині. Треба набути психологічної готовності до вступу в самостійне доросле життя, а саме:

- бути здатним орієнтуватись у різних формах людської активності: в науковій, правовій, художній тощо; для цього потрібно

оволодіти основами наукового та громадянського світогляду, що слід виявляти в свідомому критичному ставленні і до себе, і до оточуючих;

- мати потребу та здатність працювати, володіти звичкою до трудових зусиль, уміннями працювати творчо, продуктивно (незалежно від виду праці);

- бути зданим спілкуватись на засадах рівності, поваги, розуміння та володіти засобами такого спілкування.

Звичайно, існують індивідуальні варіанти вступу до дорослого самостійного життя. Це виявляється, в першу чергу, у виборі різних форм прояву дорослості. Наприклад, у деяких юнаків/дівчат функцію зовнішнього відособлення відіграє зовнішній вигляд, стиль мови, пози під час розмови; інші за атрибути дорослості обирають паління і т.ін.. Коли соціальна зрілість (дорослість) відстає від фізіологічної, спостерігається явище інфантилізму: юнак/дівчина з зовнішнього вигляду дорослі, але при цьому зберігають риси поведінки попереднього віку. Іноді «дитяча поведінка» стає у декого рисою пристосування до життя: нічого самому не вирішувати, ні за що не відповідати.

Юнацький вік – це також вік входження в об'єктивний та нормативний зміст свого історичного часу в його національній формі. Знаходження своєї національної ідентичності стає афективним центром життєвої ситуації розвитку. Саме тому до близького дорослого юнаки/дівчата ставляться як до ідеалу. Ті якості, які юнак/дівчина високо оцінюють, є для них еталоном у різних сферах людських відносин: виконання моральних норм, ставлення до праці, до самого себе. До цих якостей приміряється своє ідеальне «Я» – яким він/вона бажає стати в дорослому житті.

Змінює юнак/дівчина і свій характер, і спілкування з ровесниками. Зменшується кількість друзів за рахунок зміни якості дружби, яка набуває інтимно-особистісного характеру. Зростає значення індивідуальних емоційних контактів та прихильності. Посилюється потреба у зустрічному розумінні з боку оточуючих ровесників, спілкування з якими залишається сповідальним. З кращим другом або подругою обговорюються найбільш гострі переживання, які пов'язані з різними життєвими подіями. Дружні стосунки вимагають взаєморозуміння, внутрішньої близькості, відвертості. Вони засновані на ставленні до іншого як до самого себе й підтримують самоповагу, самосприйняття. Напруга у взаєминах

виникає лише тоді, коли товариськість буває егоцентричною, коли не виявляється інтерес до почуттів та думок друга.

Ставлення до ровесників диференціюється, критерії їх оцінок набувають множинності: одного високо оцінюють за знання і обирають його для спільних занять, іншого – за успіхи в спорті, з ним відвідують спортивну секцію. Існує тенденція переносу ставлення до ровесника як до друга за декількома найважливішими для себе критеріями, наприклад, за успіхами в навчанні та за моральними цінностями. Дружба заснована на свободі, але на взаємних почуттях та дотриманні моральних законів. Дружба – це процес здійснення соціальної рівності («Скажи, хто твій друг, і я скажу, хто ти»). Дружба має моральну природу, головне в ній – чесність та вимогливість, розум та здатність оцінювати своє «Я» в його власній сутності.

Рання юність – це повторний критичний період розвитку, який характеризується значним зростанням потенціалу особистості щодо самовизначення (аналогічне поняття «соціальна ідентичність»). Розрізняють індивідуальні варіанти формування соціальної ідентичності, або самовизначення:

- дифузна, невизначена ідентичність;
- наперед вирішений варіант включення в «дорослу систему» відносин, але раніше призначеного часу. Психологи вважають це несприятливим фактором розвитку;
- юнак/дівчина знаходяться в процесі інтенсивного пошуку самого себе: відбувається проба ролей, щоб визначитись самотійно. Це позитивне явище, але такий період не повинен тривати довго, бо інакше закріплюються риси інфантильності;
- доросла ідентичність, про що свідчить почуття власної визначеності. Юнак/дівчина переходять до самореалізації, найбільш повно використовують свої реальні потреби і свої можливості.

Ці варіанти можуть бути також етапами самовизначення, але важливо, щоб юнак/дівчина не зупинилися на якомусь попередньому етапі.

На перший план у самовизначенні виступає механізм інтеграції. Роздуми про себе і про своє призначення в житті іноді приводять юнака до пошуку смислу життя. Це веде до інтегрування багатьох вимог різних сфер життєдіяльності і надає їм цілісного характеру. З іншого боку, виникає потреба інтегрувати свої можливості, здібності, максимально мобілізувати їх у відповідності з усвідомленими цілями

життя. Труднощі полягають у тому, що не завжди знаходяться засоби для реалізації свого «Я».

Навчальна діяльність стає провідною у юнацькому віці, якщо вона набуває рис продуктивної діяльності:

- це діяльність, яка за часом і за наслідками витрачених сил має бути самокерованою;
- вона повинна мати широкі варіації засобів, прийомів, умінь щодо здійснення діяльності та її наслідків;
- стиль виконання такої діяльності має бути індивідуалізований, оптимальний для кожного учня, щоб перебороти протиріччя між його потребами, інтересами і його можливостями та здібностями [2].

Чи відповідає сучасна навчальна діяльність старшокласників цим вимогам? Якщо не відповідає, починається деструкція діяльності, що викликає емоційну напругу, апатію, зниження пізнавальної активності тощо. Самореалізацію ж треба розглядати як добровільно обрану активність.

Центральним новоутворенням психічного розвитку раннього юнацького віку є орієнтація на майбутнє, яка визначає життєву перспективу взагалі (а не тільки участь у певній діяльності): це потреба зайняти внутрішню позицію дорослого, зрозуміти себе в якості члена суспільства, визначити своє призначення в житті. Для цього потрібен достатній рівень розвитку особистості, аналіз і переоцінка моральних принципів, настанов, щоб побудувати власну систему цінностей, життєвих цілей, перспектив.

Зростання інтелектуальних можливостей робить перехід до дорослості періодом змін в цінностях та настановах, в ідеалах, цілях.

Зміст юнацьких цінностей значною мірою залежить від культурного контексту та історичного періоду. Допомогу старшокласникам у наближенні до майбутнього, в уникненні розчарувань надають добрі стосунки з батьками, досягнення в якійсь галузі діяльності (навчання, спорт, музика), а також уміння долати труднощі, самодисципліна, почуття відповідальності і за себе, і за інших. Добра порада необхідна і в постановці життєвих цілей, бо іноді вони дуже конкретні, в них немає гнучкості, а іноді вони дуже загальні («хочу стати хорошим спеціалістом, заробляти добрі гроші»).

Зростає усвідомлення своєї унікальності, власного світосприймання, оформлюється «Я-концепція» як суб'єктивне

уявлення про самого себе, настанова по відношенню до себе (або емоційно-ціннісне ставлення) та поведінковий компонент, що характеризує виявлення «Я-образу» та ставлення до себе в поведінці серед оточуючих людей. Самовизначення набуває дійового характеру: юнак починає діяти, реалізовувати плани, стверджуючи той чи інший образ життя, починає активно готуватись до засвоєння обраної професії (факультативи, гуртки, репетитори, самоосвіта тощо). Самооцінка набуває більшої стійкості у відношенні своєї цінності як особистості, але вона може змінюватись при оцінці своїх здібностей, нахилів, можливостей.

У психології розпізнають два принципово різних типи розвитку особистості в юнацькому віці (Т. Томе) – прагматичний та творчий.

Прагматичний тип характеризується орієнтацією юнака на доцільність і на дистанціювання від джерел неспокою, чому суб'єктивно надається першорядне значення. У здобувача освіти такого типу домінують матеріальні цінності та інтереси. Для нього важливе прагнення до гомеостатичної рівноваги, уникнення будь-яких проблем. І це перешкоджає їх подальшому індивідуальному розвитку. Вони не прагнуть до одержання кращої освіти. Саме такого типу юнаки іноді вдаються до застосування алкоголю та наркотиків, щоб «позбутися» проблем.

Здобувачі освіти творчо-орієнтованого типу характеризуються прагненнями та інтересами, які спрямовані в майбутнє, вони активно включають у власний спосіб життя різні пізнавальні та інші можливості. Педагогічне завдання – на основі корекції самооцінки допомогти юнакам набутти впевненості в собі, виявляти активність при вирішенні життєвих завдань.

Орієнтування на майбутнє, наявність життєвих перспектив викликають бажання удосконалювати ті якості, які необхідні для професійної діяльності, в першу чергу, і для майбутнього самостійного життя в цілому. Самооцінка набуває більшої конкретності, критичності, дієвості. Вона пов'язана з перспективами набуття професії, зі вступом у вищий навчальний заклад, з майбутнім положенням у суспільстві, зі встановленням тісних взаємин з друзями, з утворенням сім'ї тощо. На основі самооцінки й самовиховання формується самоповага. З усвідомленням своїх якостей і можливостей, з уявленням про своє місце в житті, з оцінкою себе як особистості пов'язане зростання інтересу до моральних проблем – щастя, обов'язок,

любов, дружба тощо. У цьому плані можна говорити про вироблення моральної свідомості в старшому шкільному віці (І.Д. Бех). У ранній юності відбувається і моральне, і вольове загартовування.

Зростає рефлексивність свідомості, збільшується увага до особистісних переживань, інтерес до власного психічного життя. Старшокласники досить самокритичні до своїх недоліків, але ще шукають виправдань своїм особистісним вадам: впертість вважають проявом волі, грубість – доказом сміливості, небажання вибачитись – проявом принциповості. Подібний моральний формалізм є однією із суперечностей раннього юнацького віку. Проте принципи поведінки з нестійких і наслідувальних стають внутрішніми і стійкими, утворюючи у своїй сукупності єдину чітко усвідомлювану моральну позицію. Симптом раптового подорослішання, пов'язаного з особливою відповідальністю в житті, у деяких старшокласників виникає в останні дні перебування в школі [6].

В юнацькому віці відбувається становлення світогляду як системи знань про політичне, економічне, культурне життя суспільства, як системи поглядів на оточуючий світ і місце в ньому кожної людини. Погляд на багато життєвих проблем у цей період вже досить глибокий. Увагу юнаків привертають питання справедливості та беззаконня, порядності та безпринципності. Сучасні юнаки/дівчата мають тверезий, розумно-практичний погляд на світ та події, які в ньому відбуваються, більш незалежну позицію та власну орієнтацію в їх оцінці. Проте можна зустріти прояв і вкрай протилежних рис: індивідуалізм та соціальну спрямованість, скепсис і намагання вірити будь-кому в будь-що, у декого виявляється максималізм та нерозбірливість у виборі засобів реалізації своєї життєвої мети. Спостерігається також розрив між різними верствами молоді за рівнем соціально-культурного розвитку: богемна молодь та «ділки», наукове світорозуміння та спрощений підхід тощо. Особливості світосприймання юнаків виявляються в ціннісних орієнтаціях, потребах та інтересах, ідеалах та переконаннях, у мріях та життєвих планах. Юнак є представником певного покоління, яке, в свою чергу, об'єднується важливими явищами суспільного життя, співпадінням настанов, смаків, інтересів, моди тощо.

Поведінка юнаків не позбавлена суперечностей:

- підвищені вимоги до дорослих та поблажливе ставлення до власного їх порушення;

- у вчинках (як і в свідомості взагалі) співіснують принциповість у великому та безпринципність у малому (зберігаються іноді риси дитячої поведінки);

- емоційне підвищене переживання власних невдач, неприємностей, які іноді гіпертрофуються в справжнє горе.

Ці симптоми можуть пройти безслідно, а можуть стати рисами особистості.

Важливо зміцнити потребу юнаків/дівчат працювати над собою систематично; прямувати до поставленої мети зайняти позицію дорослої людини; створювати умови для прояву ініціативи, творчості, корисних починань у самореалізації та ствердженні власної особистості.

В психології вважається, що загальні розумові здібності в основному оформлюються наприкінці підліткового віку. Впродовж юнацького віку вони удосконалюються: збагачується науковий понятійний апарат, відбувається оволодіння складними інтелектуальними операціями, більш продуктивною стає розумова діяльність. Розумові здібності виявляються як індивідуальні властивості сприймання, пам'яті, мислення, уяви, вони визначають індивідуальний стиль пізнавальної діяльності старшокласника та її продуктивність.

Навчальні дії трансформуються в методи наукового пізнання, юнаки оволодівають елементами дослідницької діяльності: формулюванням гіпотез, плануючим контролем, прогнозуючою оцінкою. Формуються певні розумові звички, які становлять основу культури розумової праці. Важливе педагогічне завдання – навчити знаходити і ставити нестандартні завдання, бачити нову проблему, визначати нові засоби її вирішення. Саме такі риси характерні для самостійного творчого мислення.

За висновками багатьох дослідників, професійні досягнення дорослих не пов'язані прямо з навчальною успішністю в школі. Це пояснюється тим, що шкільні програми регламентовані, викладання та вимоги до учнів не завжди враховують індивідуальні особливості у здібностях учнів та їх інтересах, тому творчість юнаків і дівчат часто повніше та яскравіше виявляється поза засвоєнням шкільної програми: в наукових гуртках, факультативах, у гуртках за інтересами поза межами школи. Це слід враховувати у профорієнтаційній роботі зі здобувачами освіти.

### **1.3. Рефлексивний компонент професійного самовизначення**

Психологічний зміст процесу професійного самовизначення в науковій літературі розглядають у двох аспектах:

1) орієнтування у різних видах діяльності;

2) здійснення вибору професії та формування професійного плану, що мають як соціально-психологічний, так і внутрішньо-психологічний виміри. Рефлексія кожного з них має змістовну сторону (предмет рефлексії) і процесуальну (рефлексивні дії та механізми). Ми розглядаємо процес професійного самовизначення як такий, що здійснюється у три стадії: спонтанного, профільного та конкретно-професійного самовизначення. Вони розрізняються за глибиною та змістом суб'єктних рефлексій: 1) на стадії спонтанного професійного самовизначення здійснюється первинна рефлексивна орієнтація у різних видах діяльності; 2) у профільному самовизначенні учнем на основі рефлексії власних інтересів, здібностей здійснюється первинний вибір професійної сфери, що їм відповідає; 3) на стадії конкретно-професійного самовизначення учень рефлексує максимально широке коло внутрішніх та соціальних чинників, що впливають на вибір професії, здійснює остаточний вибір, складає професійний план.

Таким чином, професійне самовизначення здобувача освіти, з одного боку, залежить від широти та якісних характеристик досвіду і ступеня його усвідомленості суб'єктом, що відображено в уявленнях про себе та світ професій, з другого – детермінується рефлексивними змістами, якими оперує школяр у виборі професійної діяльності.

Аналіз поняття «рефлексія» в науковій літературі виявив певну строкатість поглядів на її зміст, види, рівні та функції. У сучасній психологічній науці існує декілька основних напрямків її вивчення:

- а) кооперативний;
- б) комунікативний;
- в) інтелектуальний.

Перші два аспекти виділяються в дослідженнях колективних форм діяльності та у процесах спілкування, що їх опосередковують, а інші два – в індивідуальних проявах мислення і свідомості. Дослідниками, які реалізують особистісний напрямок вивчення, рефлексія розглядається у наступних ракурсах: як пізнання, повернене на самого себе; як категорія свідомості (визначаються різні її види і

форми); як механізм саморегуляції; як феномен, пов'язаний з локус-контролем.

Науковий аналіз дозволяє сформулювати робоче визначення поняття рефлексії, за яким вона розглядається як специфічна інтелектуальна активність особистості, що виникає у певній ситуації утруднення реалізації значущої діяльності і є спробою подолання труднощів шляхом їх усвідомлення та віднайдення нових способів діяльності та самоздійснення [5].

Центральним психологічним механізмом рефлексії є децентрація. В науковий апарат було введено поняття рефлексивна ситуація, яка розглядається як сукупність внутрішніх та зовнішніх чинників, які детермінують процес входження особистості у режим самоаналізу, самопізнання, що здійснюються на певному емоційному фоні. Її якісними характеристиками є: значущість ситуації для особистості; наявність конфліктності, неузгодженості інформації, мотивів, способів здійснення; самостійне цілепокладання в напрямку спроб вирішення проблеми; рефлексивна децентрація – вихід за межі наявної ситуації, перехід у «рефлексивний режим» функціонування свідомості і прийняття відносно себе об'єктивної позиції; емоційне переживання суб'єктом всіх моментів, пов'язаних із самою ситуацією, себе в ній, діяльністю по вирішенню проблеми, кінцевим продуктом рефлексії. Результатом вирішення ситуації професійного самовизначення, як життєвої проблеми, рефлексивним способом є здійснення старшокласником свідомого вибору професії та формування професійного плану [3].

Принциповим у визначенні підходу до вивчення професійного самовизначення школярів є розгляд цього процесу в особистісному контексті – соціальному, психологічному та індивідуальному, що впливає з теоретичних розробок та психолого-педагогічних підходів до вивчення рефлексивних компонентів професійного самовизначення учнів раннього юнацького віку (Г.О. Балл, Ю.З. Гільбух, В.Ф. Моргун, П.С. Перепелиця, Н.А. Побірченко, Н.І. Пов'якель, В.В. Рибалка, М.Л. Смульсон, Н.В. Синявський, Б.О. Федоришин, Н.В. Чепелєва). Проблема самовизначення розглядається також в контексті проблем розвитку особистості та її самосвідомості, соціальної зрілості й визначення життєвої позиції, самоздійснення і самореалізації особистості. У педагогічній та віковій психології проблема самовизначення особистості вивчається у зв'язку зі специфікою

юнацького віку, процесами формування світогляду (А.М. Кухарчук, П.А. Шавір та ін.).

У даній роботі рефлексивні компоненти – як свідомісні складові професійного самовизначення – розглядаються з позиції особистісно-діяльнісного підходу, де професійне самовизначення розуміється, як компонент особистісного самовизначення, як діяльнісний прояв цілісної особистості, що здійснює важливий життєвий вибір. Засади такого підходу закладені в роботах І.П. Манохи, В.І. Панченка, П.С. Перепелиці, Н.А. Побірченко, В.В. Рибалки, В.В. Синявського, Б.О. Федоришина [6].

Можна представити концептуальну модель функціонування рефлексивних компонентів у процесі професійного самовизначення старшокласників, яка базується на концепції тривимірної, поетапно конкретизованої психологічної структури особистості В.В. Рибалки і передбачає три рівні теоретичного аналізу: 1) соціально-психолого-індивідуального (в першу чергу, підструктур спрямованості, самосвідомості, інтелекту, досвіду особистості як змістів рефлексивного самоосмислення у контексті професійного самовизначення), 2) діяльнісного (особливості діяльнісного прояву рефлексивних дій по оперуванню з образом «Я» та образом професії), 3) генетично-вікового (особливості вікової динаміки змістовно-функціональних характеристик рефлексивних компонентів професійного самовизначення здобувачів освіти).

Виходячи з позицій особистісно-діяльнісного підходу, у структурі професійного самовизначення визначені наступні рефлексивні компоненти: 1) мотиваційний; 2) когнітивний; 3) цілеутворюючий; 4) операційний; 5) результативний. Можна не виділяти окремо емоційно-почуттєвий компонент, оскільки він є органічною складовою кожного з названих і рефлексивні переживання супроводжують увесь процес свідомої регуляції професійного самовизначення особистості.

Виділяються наступні показники здатності до регуляції професійного самовизначення: наявність мотивації до самоактуалізації та самореалізації; когнітивна складність та структурованість образу «Я»; адекватність і сформованість образу майбутньої професії; здатність до рефлексивного аналізу та порівняння образу «Я» та образу професії; інтернальний локус контролю. Результативними показниками рефлексивного

професійного самовизначення є: прийняття свідомого рішення щодо вибору професії та формування професійного плану.

Розвиток рефлексивних механізмів самосвідомості здобувачів освіти повинен спиратись на знання та практичне моделювання психологічних умов «запуску» та функціонування особистісної рефлексії, а саме: емоційна насиченість процесу взаємодії; змістовна орієнтація на потребово-мотиваційну сферу учня, що забезпечує особистісну значущість спільної діяльності; екстеріоризація, «розгортання назовні» внутрішніх рефлексивних механізмів самосвідомості, що дозволяє учневі привласнити, інтеріоризувати їх у ході діяльності; формування адекватних оцінних еталонів; проблемний та творчий характер навчання. Конкретними психолого-педагогічними формами роботи можуть бути: інтерактивні методи навчання, рольові та ділові ігри, профільне навчання, факультативи, тренінги креативності, розвитку пізнавальних процесів, інтелекту, клуби за інтересами, студії, гуртки, складання проєктів тощо.

#### **1.4. Психологічні закономірності процесу професійного самовизначення**

Змістовою характеристикою професійного самовизначення особистості є процес формування її ставлення до себе як до суб'єкта професійної діяльності. При цьому стійке позитивне ставлення виступає критерієм завершеності даного процесу. Тому образ «Я» професіонала природно розглядають як об'єктивний показник динаміки професійного самовизначення особистості, зміни у структурі якого досить повно характеризують зміни у ставленні особистості до себе як до професіонала в майбутньому і теперішньому. Дані зміни відбуваються на всіх психологічних рівнях: когнітивному, емоційно-мотиваційному і поведінковому [4].

У процесі професійного становлення особистості інтенсивно змінюються критерії її ставлення до себе. Результати досліджень вказують на мінливий характер суб'єктивної еталонної моделі професіонала. Дана модель не є еквівалентом уявлень особистості щодо професії, оскільки, створюючи її, особистість певним чином виражає в ній себе. В цьому сенсі еталонна модель – це своєрідна проєкція професійної спрямованості особистості. У процесі професійної підготовки зміни індивідуальних еталонних моделей

професіонала виступають показником змін критеріїв ставлення особистості до себе як до суб'єкта професійної діяльності.

Відсутність реальних професійних досягнень у трудовій діяльності, невизначеність перспектив у кар'єрі актуалізує рефлексію своєї особистості як професіонала, породжує самоаналіз і самооцінку. Відбувається ревізія професійного життя, що призводить до постановки нових життєво важливих цілей, серед яких виділяються удосконалення та підвищення професійної кваліфікації, вибір суміжних спеціальностей, ініціювання підвищення посади чи зміна роботи.

Зміна критеріїв ставлення до себе нерідко виявляється у формі зміни критеріїв обґрунтованості вибору професії як наслідок деякої перебудови мотиваційно-потребової сфери в результаті участі особистості в учбово-професійній і професійній діяльності та під впливом соціального середовища. При цьому людина може усвідомлювати зміни, що відбулися з нею, а може, як показують спостереження, і не усвідомлювати їх, розглядаючи свій первинний вибір як випадковий. В обох випадках виникає потреба у переосмисленні цього вибору: людина намагається знайти нові аргументи на доказ правильності вибору професії, які б відповідали новосформованим критеріям, що в одних ситуаціях спрощує, а в інших ускладнює процес професійного самовизначення. Якщо ці спроби виявляються безуспішними, то індивід або змінює професію, або починає ставитись до себе як до невдахи чи знаходить будь-який інший (окрім професійного) спосіб для самоствердження та самореалізації [7].

Таким чином, динаміка професійного самовизначення, з одного боку, детермінована зміною ставлення особистості до себе як до суб'єкта власної професійної діяльності, а з іншого – зміною критеріїв цього ставлення. Беручи участь у колективній учбово-професійній і професійній діяльності, особистість привласнює суспільні критерії ставлення до себе через стосунки з людьми. Іншими словами, професійне самовизначення як процес формування особистістю свого ставлення до професійно-трудої діяльності відбувається через узгодження внутрішньо-особистісних та соціально-професійних потреб.

Професійне становлення – це тривалий, багатоплановий і динамічний процес, який є складовою частиною загального розвитку особистості і включає чотири основні етапи:

- формування професійних намірів,
- професійне навчання,
- професійна адаптація,
- часткова чи повна реалізація особистості в трудовій діяльності.

Відповідно до цих етапів визначаються рівні професійного самовизначення та його етапи.

Переважає більшість вчених пов'язують професійне самовизначення з юнацьким віком, розглядаючи його як найважливіше новоутворення даного періоду розвитку особистості. Так, Є.О. Клімов вводить спеціальний термін «стадія оптації» – період, коли відбувається підготовка до життя, до праці, свідоме і відповідальне планування, вибір професійного шляху. Але при цьому вчений зазначає, що поняття «оптант» не є вказівкою на юнацький вік людини, оскільки проблема планування і вибору професійного шляху може виникнути у людини в будь-якому віці. При цьому професійне самовизначення не є простим «самообмеженням» або добровільним входженням у професійну обмеженість: це завжди активний пошук можливостей для власного професійного розвитку [6].

Зазначимо, що поняття «вибір професії» та «професійне самовизначення» не тотожні. Вибір професії – це лише показник того, що процес професійного самовизначення переходить у нову фазу свого розвитку. На початковому етапі професійне самовизначення має подвійний характер: здійснюється або вибір конкретної професії, або вибір тільки її рангу, професійної школи, тобто соціальний вибір. Якщо конкретне професійне самовизначення ще не сформувалось, то особистість керується узагальненим варіантом, відкладаючи на майбутнє його конкретизацію. Соціальне самовизначення являє собою обмеження себе визначеним колом професій. Це, очевидно, якісно більш низький рівень професійного самовизначення.

Дослідники наголошують також самотійну значущість соціальної орієнтації на відповідні види праці у процесі формування життєвого плану особистості, тобто її самовизначення. Очевидно, що мова йде не тільки про орієнтацію на характер праці, але й про більш широку і особистісно значущу орієнтацію на певне місце, рівень у системі соціальних відносин, тобто на певний соціальний статус [2].

Після обрання професії, професійне самовизначення продовжує розвиватись у процесі освітньої підготовки, тобто на ранніх стадіях професіоналізації особистості. До того, як вона не сформує адекватного та повного уявлення про себе як суб'єкта професійної діяльності, про успішність процесу професійного самовизначення говорити досить важко.

Таким чином, професійне самовизначення не зводиться до одномоментного акту вибору професії і не закінчується завершенням професійної підготовки за обраною спеціальністю, воно триває протягом всього професійного життя і має специфіку у своїй динаміці.

Динаміка професійного самовизначення розглядається як сукупність поступових змін у структурних компонентах професійного самовизначення особистості на етапах її професійного вибору, фахової підготовки, профадаптації та у професійно-трудої діяльності. Дані зміни характеризують професійне самовизначення як динамічний процес, який обумовлюється віковими та індивідуальними особливостями особистості, а також соціальними чинниками її праці.

У психологічній науці існує досить багато концепцій і теорій, що описують вікову динаміку професійного самовизначення. Наприклад, у популярній сьогодні теорії компромісу з реальністю процес професійного самовизначення має три стадії: стадія фантазування, гіпотетична та реалістична стадії [6].

На етапі формування професійних намірів істотний вплив на динаміку професійного самовизначення особистості має збалансованість чинників, серед яких: життєві перспективи, що реалізовані в уявленнях про майбутні професійні досягнення, минулий досвід особистості, рівень розвитку її спеціальних здібностей, об'єктивні потреби у різних видах праці, зміст освіти, престижність професії чи спеціальності, рівень первинного орієнтування у різних сферах професійної діяльності тощо. Деякі з них продовжують впливати на професійне самовизначення особистості і на наступних етапах її професійного становлення.

Наступні етапи професійного самовизначення полягають у формуванні особистістю ставлення до себе як до суб'єкта власної професійної діяльності. Саме ці етапи є найбільш важливими як з точки зору основних механізмів і динаміки професійного самовизначення, так і з погляду педагогічного впливу на подальшу долю особистості. Зокрема, у процесі фахового навчання

співвідношення у системі «людина-професія», яке раніше визначалось лише уявленнями суб'єкта щодо обраної професії, починає опосередковуватися його участю в спеціально організованій діяльності з досить високим рівнем наближення до реальної професійної праці. Участь у цій діяльності сприяє розвитку адекватних уявлень про професію. З іншого боку, ця участь сприяє формуванню операційної основи професійного самовизначення, тобто системи професійних знань, умінь, навичок, елементів професійного мислення і пам'яті. Розвиток операційної основи професійного самовизначення разом з мотиваційною обумовлює якісні зміни в структурі самосвідомості особистості.

У змістово-процесуальній моделі професійного самовизначення центром визнається ціннісно-моральний аспект, розвиток самосвідомості (рефлексія, самопізнання) і потреба в професійній компетентності. Основу професійного самовизначення складають наступні психологічні чинники: усвідомлення цінності суспільно корисної праці, загальна орієнтація в соціально-економічній ситуації в країні, усвідомлення необхідності загальної і професійної підготовки для повноцінного самовизначення і самореалізації, загальна орієнтація в світі професійної праці, виділення подальшої професійної цілі (мрії), зіставлення мрії з іншими важливими життєвими цілями, знання про обрані цілі, внутрішні перепони, які ускладнюють досягнення обраної цілі та ін.

Професійне самовизначення – це невід'ємний та істотний компонент професійного становлення особистості в період фахової підготовки. Професійне становлення особистості вивчалось дослідниками на основі особистісно-діяльнісного підходу, що передбачає єдність мотиваційно-потребової та операційної сфер учбово-професійної і власне професійної діяльності. Ця вихідна позиція конкретизується в положеннях, представлених нижче.

1. Беручи участь спочатку в учбово-професійній, а потім в професійній діяльності, індивід не тільки має адекватні уявлення про свою професію і про власні можливості, але й активно розвиває їх. Формуючись як суб'єкт професійної діяльності і формуючи ставлення до себе як до діяча, він розвивається як особистість. Отже, професійне становлення – це одна із форм розвитку особистості.

2. Забезпечення процесу професійного становлення особистості полягає у конструюванні способів оволодіння операційною стороною

діяльності, зміст якої формує мотиви професійного становлення, а також у комплексі заходів, спрямованих на усвідомлення соціальної значущості своєї професії суб'єктом учбово-професійної і власне професійної діяльності. Іншими словами, необхідно оптимально поєднувати змістові (інтерес до професії, потреба в самореалізації) та адаптивні (престиж професії, зарплата, тощо) мотиви діяльності.

3. Впродовж професійної підготовки на різних етапах розвитку стосунків суб'єктів учбово-професійної діяльності процес професійного самовизначення ґрунтується на різних психологічних механізмах. На початку професійного навчання найбільшу роль відіграють механізми зворотного зв'язку. Потім зростає роль механізму емоційного опосередковування – впливу прийомів і способів викладання на успішність навчання.

Згодом, у процесі активного оволодіння професією і входження у трудовий колектив (на етапі профадаптації), а також при повній чи частковій реалізації своїх можливостей в професійній діяльності, специфіка професійного самовизначення особистості багато в чому залежить від особливостей сфери її міжособистісних стосунків у підрозділі, характеру вимог, висунутих до працівника тощо.

Загалом професійна перспектива особистості в процесі її професійного самовизначення передбачає такі основні компоненти:

- усвідомлення цінності чесної, суспільно корисної праці (моральна основа самовизначення);
- загальна орієнтація у соціально-економічній ситуації в країні та прогнозування її змін (уявлення про можливі пріоритети в роботі);
- загальна орієнтація у світі професійної праці (макроінформаційна основа самовизначення);
- виділення віддаленої професійної мети (мрії) та її узгодження з іншими життєвими цінностями;
- побудова системи найближчих цілей як етапів і шляхів досягнення віддаленої мети;
- знання обраних цілей – конкретних професій, навчальних закладів і місць працевлаштування (мікроінформаційна основа самовизначення);
- уявлення про зовнішні перешкоди на шляху досягнення цілей та знання способів подолання цих перешкод;
- уявлення про внутрішні перешкоди (власні недоліки) на шляху досягнення цілей та знання способів самовдосконалення;
- система резервних професійних варіантів [4].

## Розділ 2

# МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОФОРІЄНТАЦІЙНОЇ РОБОТИ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ ОСВІТИ

### 2.1. Система сучасної професійної орієнтації

Питання професійної орієнтації й професійного відбору хвилювали людство з давніх часів. Ще у 1575 році в Іспанії була опублікована книга лікаря Х. Уарте «Дослідження здібностей до наук», що принесла авторові європейську славу. Це була перша в історії психології робота, що ставить, як спеціальне завдання, вивчення індивідуальних відмінностей у здібностях з метою професійного відбору. Х. Уарте мріяв про організацію професійного відбору в державному масштабі: «Для того, щоб ніхто не помилявся у виборі тієї професії, що найбільше підходить його природному даруванню, державі варто було б виділити вповноважених людей великого розуму й знання, які відкрили б у кожного його дарування ще в ніжному віці; вони тоді змусили б його обов'язково вивчати ту область знання, що йому підходить» [7].

З розвитком суспільного поділу праці кількість професій безупинно збільшувалася. Змінювалася і якісна сторона професій залежно від складності технологій, форм організації праці й умов підготовки працівників. Наприклад, в епоху рабства у давній Греції налічувалося близько 50 професій: муляр, тесля, гончар, лимар, майстер з обробки металів та ін. У XIV ст. у Франкфурті-на-Майні існувало вже близько 200 різних професій. Словник професій, опублікований у США в 1965 році, містив опис майже 22 тисяч видів робіт та понад 35 тисяч найменувань професій і спеціальностей. Наразі, за підрахунками фахівців, у світі налічується понад 50 тисяч професій.

Кількісне збільшення видів праці і їхня якісна зміна є наслідком безперервного ускладнення виробництва, його інтеграції. За деякими підрахунками, більше 50% існуючих у наші дні професій і спеціальностей були невідомі ще 30 років тому. Поява нових професій пов'язана не тільки з механізацією, автоматизацією й іншими напрямками науково-технічного прогресу, але й з появою нових галузей виробництва. Оскільки процес науково-технічного прогресу нескінченний, постійним є і процес утворення нових професій. Виникнення зовсім нових професій є однією із провідних форм

розвитку професіоналізації, значно впливаючи й на розвиток уже існуючих професій, спеціальностей і трудових функцій.

Таким чином, з'єднання людини й професії є динамічним процесом, що залежить від різних виробничих і соціальних умов.

Професійна орієнтація в наші дні стає важливим фактором, що сприяє ефективному використанню трудових ресурсів. Крім того, вона покликана виконувати роль важливого засобу відтворення кваліфікованих працівників для виробництва. Професійна орієнтація також необхідна з соціально-економічної точки зору, тому що виступає засобом раціонального, дбайливого використання трудових ресурсів, тобто такого їхнього використання, що дає максимальний ефект і вимагає мінімальних витрат на підготовку й подальше професійне вдосконалювання.

Основою ефективного і якісного забезпечення організацій і підприємств кадрами необхідних професій і кваліфікації є профорієнтаційна робота серед здобувачів освіти середніх загальноосвітніх шкіл, які в сучасних умовах відтворення робочої сили є основним джерелом поповнення трудових ресурсів у всіх сферах виробництва.

В умовах багатогалузевого виробництва випускникові школи не просто уявити потреби виробництва в представниках тих або інших професій, реальні можливості працевлаштування або продовження навчання, специфіку різних професій, правильно оцінити свої здібності. Щорічно народжується більше 500 нових професій, причому природне відмирання старих професій відбувається повільніше, ніж виникають нові. У той же час результати численних досліджень свідчать про те, що продуктивність праці працівників, які за своїми якостями відповідають вимогам професії, у середньому на 20-40% вища, ніж у тих, хто таким вимогам не відповідає, а близько 40% працівників, що змінюють місце роботи – це ті, хто обрав роботу не за призначенням. Тому організація професійної орієнтації серед учнів шкіл виступає важливою умовою підвищення ефективності діяльності організацій і підприємств.

Під професійною орієнтацією розуміється науково обґрунтована система форм, методів і засобів впливу на осіб, що навчаються й працевлаштовуються, що сприяє своєчасному залученню їх у суспільне виробництво, раціональному розміщенню, ефективному використанню й закріпленню за місцем роботи на основі об'єктивної

оцінки й врахування схильностей, здібностей та інших індивідуальних якостей людини.

Організація професійної орієнтації складається з декількох взаємозалежних структурних елементів, а саме: професійної інформації, професійної консультації, професійного відбору й професійної адаптації. Професійна інформація (профпросвіта) покликана забезпечити постійне й планомірне професійне інформування учнів загальноосвітніх шкіл, їхніх викладачів і батьків, організацію професійної пропаганди провідних і масових професій, установа й зміцнення постійних контактів між колективами організацій, підприємств, вищих навчальних закладів і загальноосвітніх шкіл.

Інформація, важлива для оптимального вибору професії, має містити у собі відомості:

- про світ професій і вимоги, які вони пред'являють до людини;
- про потреби суспільства в кадрах;
- про особисті якості людини, істотні для самовизначення;
- про систему навчальних закладів (шляхах одержання професії).

Ці чотири групи відомостей тісно пов'язані між собою – з ними знайомляться школярі в процесі професійної просвіти.

Розібратися у своїх особистих особливостях і співвіднести їх зі світом праці покликана допомогти професійна консультація. Завданнями професійної консультації є надання допомоги здобувачам освіти в оцінці своїх здібностей до різних видів трудової діяльності, видача конкретних рекомендацій про вибір професії й можливих шляхів оволодіння нею (навчання у вищих навчальних закладах, коледжах, підготовка безпосередньо на виробництві тощо). Професійну консультацію проводять кваліфіковані консультанти-психологи, що мають відповідну спеціалізацію. Консультація проводиться на основі медичних висновків, характеристик, результатів спеціальних психофізіологічних і психологічних досліджень.

Виділення в рамках профорієнтації таких її частин, як професійна інформація, професійна пропаганда і професійна консультація, має не тільки теоретичний сенс. Розуміння структури й змісту профорієнтаційної роботи дозволяє знайти більш конкретні форми, бачити етапи цієї роботи, зробити її більше ефективною й цілеспрямованою. Зрозуміло, на практиці всі ці складові елементи

певним чином зливаються, представляються в єдності. Більше того, від уміння сполучати, з'єднувати всі форми профорієнтації істотно залежить її успішність [3].

Головним завданням професійного відбору є науково обґрунтоване визначення професійної придатності кожного підлітка до конкретного виду трудової діяльності з урахуванням його здібностей і потреб виробництва. Завершується робота з організації професійної орієнтації розробкою й здійсненням комплексу заходів щодо виробничої й соціальної адаптації працівників у трудових колективах. Для підвищення ролі профорієнтації в рішенні актуальних завдань соціальної й кадрової політики має відбуватися розвиток мережі територіальних і галузевих служб профорієнтації, у тому числі в структурі центрів зайнятості населення; створення таких підрозділів на основі кооперації підприємств й установ; організація комерційних профконсультаційних центрів; проведення дій з підвищення ролі кадрових служб і підрозділів соціального розвитку в зазначеній області.

Соціально-економічний аспект профорієнтаційної роботи передбачає процес засвоєння певної системи знань, норм, навичок й умінь, що дозволяють здійснювати професійну діяльність найбільш ефективно, що відбивається на підвищенні задоволеності молоді працею.

Психолого-педагогічний аспект передбачає виявлення й формування інтересів, схильностей і здібностей учнів, а також допомогу їм у виборі професії, що буде найбільш відповідною індивідуально-психологічним особливостям особистості.

Медико-біологічний аспект припускає реалізацію вимог до здоров'я й окремих фізіологічних якостей людини, необхідних для виконання певної професійної діяльності. При цьому успішність у проведенні профорієнтаційної роботи на будь-якому рівні залежить від того, наскільки комплексно й системно здійснений підхід до керування даними процесами.

До основних методів керування профорієнтацією у закладі освіти відносяться:

1. Програмно-цільовий метод (визначення головної мети профорієнтації, розробка програми її досягнення, створення механізму керування з реалізації програми);

2. Метод прогнозування (облік сучасних і перспективних вимог до різних працівників, тенденцій науково-технічного прогресу, а також прогноз кадрової політики в регіоні);

3. Метод моделювання (побудова моделей керування профорієнтацією в закладі освіти);

4. Організаційно-розпорядничий (підготовка відповідних документів: наказів, розпоряджень, положень, що регламентують порядок функціонування системи профорієнтаційної роботи, контроль за їхнім виконанням у закладі освіти).

Професійна орієнтація у закладі освіти може досягти ефективних результатів, якщо вона буде організована в єдину, стійку й динамічну систему. У значній мірі цьому сприяє визначення етапів, аспектів, функцій, методів, а також основних цілей і напрямків керування нею [4].

Робота з професійної орієнтації у закладі освіти має два головні напрямки:

1) формування у здобувачів освіти особистісних рис й інтересів з урахуванням потреб суспільного розподілу праці;

2) приведення у відповідність особистісних орієнтацій здобувачів освіти з можливостями їхньої суспільної реалізації.

Звідси мета всієї системи професійної орієнтації – знайти оптимальне сполучення особистісних бажань і суспільних потреб.

## **2.2. Основні суперечності та фактори професійного самовизначення здобувачів освіти**

Можна виділити наступні проблеми професійного самовизначення здобувачів освіти.

1. Навіть після закінчення школи багато молоді професійно не визначились, що є наслідком недостатньої роботи з різних напрямків професійної орієнтації.

2. Головними мотивами професійного самовизначення є висока заробітна плата і стабільність; випускників мало цікавить можливість розкриття і застосування своїх здібностей, результати роботи.

3. Існує дисбаланс між професійними намірами молоді і попитом на ринку праці (молодь нечасто обирає класичні професії у промисловості, будівництві, сільському господарстві, сфері культури).

4. Слабка обізнаність молоді зі світом професій. Привабливими для неї є професії переважно інтелектуальної праці, які вимагають

вищої освіти: юрист, економіст, програміст, перекладач, лікар, інженер, вчитель. Певну популярність мають професії, за якими можна працювати в багатьох галузях господарства: бухгалтер, кухар, водій та інші. Така обмеженість професійного світогляду пояснюється тим, що різні ланки суспільного життя (радіо, телебачення, преса), заклади освіти, служби зайнятості ведуть недостатню роботу з професійної інформації.

Основні суперечності процесу професійного самовизначення сучасної молоді, визначені у дослідженнях вітчизняних і зарубіжних вчених, наступні:

- між прагненням молодшої людини до самостійності та потребою у кваліфікованій допомозі дорослих;
- між соціальною орієнтацією молоді переважно на престижні професії та потребою держави у спеціалістах;
- між бажанням продовжувати освіту після закінчення школи та зниженням інтересу до навчання у значної частини сучасної молоді;
- між професійними намірами молоді і можливостями їх реалізації;
- між професійними намірами та здібностями;
- між прагненням молоді до самостійності та відсутністю вміння обґрунтовано прийняти рішення щодо вибору професії;
- між усвідомленням рівня свого загального розвитку та можливістю менш кваліфікованої праці;
- між бажанням спробувати свої сили у певній професії та відсутністю такої можливості у школі;
- між станом здоров'я та медико-фізіологічними вимогами професії;
- між сучасними вимогами до спеціаліста і діючими формами та методами професійної підготовки;
- між професійними намірами молоді з високим рівнем освіти і значною часткою малокваліфікованої ручної праці [3].

У контексті розуміння професії як вибору діяльності поширена точка зору, що основним фактором правильного вибору є професійний інтерес або професійна спрямованість. Можна виділити також інші фактори, які впливають на вибір професії здобувачами освіти.

Вплив батьків або старших членів сім'ї. Дуже часто батьки надають дитині повну свободу вибору, вимагаючи тим самим від неї самостійності, відповідальності, ініціативи. Трапляється, що батьки не

згодні з вибором дитини і пропонують переглянути свої плани й зробити інший вибір. Правильному вибору професії часто заважають установки батьків, які прагнуть, щоб діти компенсували їхні недоліки в майбутньому у тій діяльності, у якій вони не змогли себе повністю реалізувати в свій час. Спостереження показують, що в більшості випадків діти погоджуються з вибором батьків, розраховуючи на їхню допомогу при вступі в який-небудь навчальний заклад. Батьки впливають, навчаючи своїй професії; батьки впливають на інтереси і заняття дітей із самого раннього віку, заохочуючи або засуджуючи їхні інтереси і захоплення, впливаючи своєю сімейною атмосферою; батьки впливають своїм прикладом; батьки направляють або обмежують вибір своїх дітей, наполягаючи на продовженні або припиненні навчання, на визначеній школі або вищій, визначеній спеціалізації (внутрішні мотиви батьків можуть бути при цьому різні: неусвідомлене бажання батьків здійснити свої професійні мрії через дітей, невір'я в можливість дитини, матеріальні мотиви, бажання, щоб дитина досягла більш високого соціального статусу і т. ін.). На вибір дітей впливає також те, як батьки оцінюють той або інший вид діяльності, визначені професії. Коли рівень освіти матері або професійний статус батька досить високі, це, як правило, сприяє згоді дітей з їхньою думкою з приводу вибору професії.

Вплив друзів і вчителів. Фактично більшість молодих людей узгоджують свої професійні плани із друзями (під впливом друзів можуть «за компанію» йти в ту або іншу навчальну установу). Особливо це актуально для людей зі стандартизованим мисленням, схильних до наслідування і стереотипів, не спроможних чітко сформулювати власну життєву позицію. Також на професійний вибір здобувачів освіти впливають вчителі. Кожен учитель, спостерігаючи за поведінкою учня під час навчального процесу, аналізує його інтереси, схильності, напрямки мислення і, звісно, може дати пораду, до того ж, досвідчений педагог здатен запобігти такій розповсюдженій помилці при виборі професії, як ототожнення шкільного предмета і певної, спорідненої з ним професії.

Інформованість про професії. Важливо подбати про те, щоб відомості, котрі здобуваються людиною про ту або іншу професію, не виявилися перекошуваними, неповними, однобічними. Захоплення тільки зовнішньою або якою-небудь частковою стороною професії може призвести до серйозних помилок і розчарувань. Наприклад, за

легкістю, з якою актор створює на сцені образ, стоїть напружена, буденна праця. Журналісти не завжди виступають у телепередачах, частіше вони обробляють масу інформації, працюють в архівах, розмовляють із десятками людей, перш ніж підготують 10-хвилинне повідомлення, яке, до того ж, озвучить інша людина (диктор на телебаченні). Щоб точно знати, чим саме займається людина певної професії, треба розібратись, за якими класами і типами класифікуються існуючі професії і які ставляться до них вимоги.

Статеворольові стереотипи. На вибір здобувачами освіти спеціальності в значній мірі впливають суспільні очікування з приводу того, яку роботу повинні здійснювати чоловіки, а яку – жінки. Статеворольові стереотипи можуть сприяти, зокрема, тому, що юнаки виявляють більшу цікавість до науково-технічних дисциплін, а дівчата більш схильні до сфери мистецтва або обслуговування. Плануючи власний трудовий шлях, дуже важливо подбати про реалістичність своїх домагань. Невідповідність внутрішніх образів людини життєвим реаліям неминуче призведе до розчарування.

Рівень розумових здібностей. Важливим фактором професійного вибору є розумові здібності, рівень інтелекту здобувачів освіти, що визначає їх здатність ухвалювати рішення. Багато учнів роблять нереалістичні вибори, мріють про престижні професії, для яких у них немає необхідних даних. Здатність людини досягти успіху у вибраній роботі залежить від рівня її інтелекту. Ряд фахівців вважають, що для кожної професії існують свої критичні параметри інтелекту, тому люди з більш низьким інтелектом успішно справитися з даною професією не зможуть. Але високий коефіцієнт інтелекту ще не є гарантією професійного успіху. Інтерес, мотивація, інші здібності й особисті якості визначають успіх не в меншій мірі, ніж інтелект. Різні професії вимагають специфічних здібностей. Наявність визначених здібностей може виявитися вирішальним фактором для досягнення швидкого успіху в обраній сфері діяльності, дає можливість одержати гарні результати після відповідного навчання і набуття необхідного досвіду. Розвиток здібностей має відбуватись протягом всього життя. Про своєрідність своїх здібностей треба судити не тільки за успіхами у навчанні, але й за досягненнями у найрізноманітніших видах діяльності. Об'єктивне уявлення про них формується також за допомогою спеціальних досліджень, тестувань, спрямованих на активізацію самопізнання.

Структура інтересів людини. Інтерес є ще одним важливим фактором успіху в професійній діяльності. Дослідження показують, що чим більше люди зацікавлені у виконуваних ними роботах, тим кращими будуть результати їхньої праці. Імовірність успіху за інших рівних умов вище у тих з початківців, чиї інтереси в більшій мірі подібні інтересам тих, хто вже домогся успіхів в даній області. На цьому засноване тестування інтересу до професії: для прогнозу успіху оцінюється подібність груп інтересів тих, кого тестують, з інтересами людей, що домоглися успіху у відповідній області. З інтересом до обраної області повинні сполучатися інтелект, здібності, можливості та інші фактори. Наприклад, зацікавленість у тій або іншій діяльності ще не означає, що існують вакансії, що дозволяють нею займатися, тобто наявність інтересу і вільних робочих місць не завжди збігаються. В умовах ринкової економіки необхідно враховувати соціально-економічний попит на ту або іншу професію, реальні можливості навчання і працевлаштування за даною професією, її матеріальну і соціальну значимість.

Професійні прагнення залежать як від соціального статусу, так і від інтелектуальних здібностей і шкільної успішності здобувачів освіти. Правильне виявлення професійних інтересів і схильностей є найважливішим прогностичним фактором професійної задоволеності. Причиною неадекватного вибору професії можуть бути як зовнішні (соціальні) фактори, пов'язані з неможливістю здійснити професійний вибір за інтересами, так і внутрішні (психологічні) фактори, пов'язані з недостатнім усвідомленням своїх професійних схильностей або з неадекватним представленням про зміст майбутньої професійної діяльності. Дослідження показують, що у багатьох випадках домінуючі професійні інтереси лежать поза сферою обраної й освоєної професії. Очевидно, що це позначиться не тільки на рівні професійного навчання, але і, згодом, на ефективності професійної діяльності.

### **2.3. Психологічні вимоги професій різних типів до особистості людини**

На основі відмінностей у предметах праці всі професії поділяються на п'ять типів: «Людина-природа», «Людина-техніка», «Людина-людина», «Людина-знакова система», «Людина-художній

образ». Кожен тип професії висуває визначені вимоги до тих або інших здібностей і якостей людини [4].

Професії типу «Людина-природа»: майстер-тваринник, зоотехнік, агроном, кінолог, лаборант хіміко-бактеріологічного аналізу тощо. Серед професій типу «Людина-природа» можна виділити професії, предметом праці яких виступають рослинні організми, тваринні організми, мікроорганізми. Це професії, пов'язані із сільським господарством, харчовою промисловістю, медициною й науковими дослідженнями (біологія, географія). Певний інтерес до природи (хоча, звичайно, не основний) повинні мати психолог, менеджер з туризму та готельного бізнесу. Зазначений розподіл не означає, звичайно, що праця людини спрямована тільки на згадані вище предмети. Рослинники, наприклад, працюють у колективі, використовують різноманітну техніку, займаються питаннями економічної оцінки своєї праці. Але все-таки головний предмет уваги й турбот рослинників – рослини і їхнє середовище існування.

При виборі професії типу «Людина-природа» необхідно враховувати особливість біологічних об'єктів праці, яка полягає в тому, що вони складні, мінливі (за своїми внутрішніми законами), нестандартні. І рослини, і тварини, і мікроорганізми живуть, ростуть, розвиваються, а також хворіють, гинуть. Працівникові потрібно не просто дуже багато знати про живі організми, але передбачати можливі зміни в них, які часом необоротні. Від людини потрібна ініціатива й самостійність у рішенні конкретних трудових завдань, дбайливість, далекоглядність.

Психологічні вимоги професій «Людина-природа» до людини:

- розвинута уява, наочно-образне мислення, гарна зорова пам'ять, спостережливість, здатність передбачати й оцінювати мінливі природні фактори;
- оскільки результати діяльності виявляються після досить тривалого часу, фахівець повинен мати терпіння, наполегливість, повинен бути готовим працювати поза колективами, іноді у важких погодних умовах, у бруді тощо.

Більшість професій «Людина-техніка» пов'язані:

- зі створенням і монтажем технічних пристроїв (фахівці проектують, конструюють технічні системи, пристрої, розробляють процеси їхнього виготовлення; з окремих вузлів, деталей збирають машини, механізми, прилади, регулюють і налагоджують їх);

- з експлуатацією технічних пристроїв (фахівці працюють на верстатах, керують транспортом, автоматичними системами);
- з ремонтом технічних пристроїв (фахівці виявляють, розпізнають несправності технічних систем, приладів, механізмів, ремонтують, регулюють, налагоджують їх).

Головним предметом праці виступають технічні об'єкти (машини, механізми, матеріали, різні види енергії). Професії даного типу: столяр, технік-металург, інженер-механік, електромонтажник, будівельник, фахівець із телекомунікацій тощо. Звичайно, робота працівників цієї сфери спрямована не тільки на техніку, але все-таки головний предмет професійної уваги – технічні об'єкти та їхні властивості. Серед професій типу «Людина-техніка» можна виділити, зокрема, професії з видобутку, обробки ґрунтів, гірських порід; з обробки та використання неметалічних промислових матеріалів, виробів, напівфабрикатів; з виробництва та обробки металу, механічної зборки, монтажу машин, приладів; з ремонту, налагодження, обслуговування технологічних машин, установок, транспортних засобів; з монтажу, ремонту будинків, споруд, конструкцій; зі зборки, монтажу електроустаткування, приладів, апаратів; з ремонту, налагодження, обслуговування електроустаткування, приладів, апаратів; пов'язані із застосуванням підіймальних транспортних засобів, керування ними; з переробки продуктів сільського господарства тощо. При обробці, перетворенні, переміщенні або оцінці технічних об'єктів від працівника потрібні точність, визначеність дій. Оскільки технічні об'єкти практично завжди створюються самою людиною, у світі техніки є особливо широкі можливості для новаторства, вигадки, технічної творчості. Поряд із творчим підходом до справи в області техніки від людини потрібна висока виконавська дисципліна.

Психологічні вимоги професій «Людина-техніка» до людини:

- гарна координація рухів;
- точне зорове, слухове, вібраційне і кінестетичне сприйняття;
- розвинуте технічне і творче мислення й уява;
- уміння переключати і концентрувати увагу;
- спостережливість.

Більшість професій типу «Людина-знакова система» пов'язані з переробкою інформації і розрізняються за особливостями предмету праці.

Це можуть бути:

- тексти на рідній або іноземній мовах (редактор, коректор, референт, діловод);
- цифри, формули, таблиці (програміст, системний адміністратор, економіст, бухгалтер, статистик);
- креслення, схеми, карти (конструктор, інженер-технолог, копіювальник, штурман, геодезист);
- звукові сигнали (радист, стенографіст, звукооператор).

Головним предметом праці виступають умовні знаки, цифри, коди, природні або штучні мови. При обробці інформації у вигляді умовних знаків виникають завдання контролю, перевірки, обліку, обробки відомостей, а також створення нових знаків і знакових систем. Щоб успішно працювати у цій сфері професійної діяльності, потрібні особливі здібності: подумки поринати у світ, здавалося б, сухих позначень, відволікатися від предметних властивостей навколишнього світу й зосереджуватися на відомостях, які несуть у собі ті або інші знаки.

Психологічні вимоги професій «Людина-знакова система» до людини:

- гарна оперативна і механічна пам'ять;
- здатність до тривалої концентрації уваги на знаковому матеріалі;
- гарний розподіл і переключення уваги;
- точність сприйняття, уміння бачити те, що стоїть за умовними знаками;
- посидючість, терпіння;
- логічне мислення.

Більшість професій типу «Людина-художній образ» пов'язані:

- зі створенням, проектуванням художніх творів (письменник, художник, композитор, модельєр, архітектор, скульптор, журналіст, хореограф);
- з відтворенням, виготовленням різних виробів та образів за зразком (ювелір, реставратор, гравер, музикант, актор);
- з розмноженням художніх творів у масовому виробництві (майстер з розпису порцеляни, шліфувальник на камені, друкар).

Головним предметом праці у професіях даного типу є художній образ і способи його побудови. Одна з характерних особливостей таких професій полягає в тому, що значна частка трудових затрат

залишається прихованою від стороннього спостерігача. Більше того, нерідко докладаються спеціальні зусилля для створення ефекту легкості, невимушеності кінцевого результату праці.

Психологічні вимоги професій цього типу до людини:

- художні здібності;
- розвинуте зорове сприйняття;
- спостережливість, зорова пам'ять;
- наочно-образне мислення;
- творча уява;
- знання психологічних закономірностей емоційного впливу на людей.

Більшість професій типу «Людина-людина» пов'язані:

- з вихованням, навчанням людей (вихователь, учитель, спортивний тренер);
- з медичним обслуговуванням (лікар, фельдшер, медсестра);
- з побутовим обслуговуванням (продавець, перукар, офіціант, вахтер);
- з інформаційним обслуговуванням (бібліотекар, екскурсовод, лектор);
- із захистом суспільства і держави (юрист, працівник поліції, військовослужбовець, рятувальник). Багато посад (директор, бригадир, начальник цеху) пов'язані з роботою з людьми, тому до всіх керівників ставляться ті ж вимоги, що і до фахівців професій типу «Людина-людина».

Головним предметом праці виступають люди. Для успішної праці за професіями цього типу потрібно навчитися встановлювати й підтримувати контакти з людьми, розуміти людей, розбиратися в їхніх особливостях, а також опанувати знаннями у відповідній області виробництва, науки, мистецтва.

Психологічні вимоги професій цього типу до людини:

- прагнення до спілкування;
- уміння легко вступати в контакт із незнайомими людьми;
- стійке гарне самопочуття при роботі з людьми;
- доброзичливість, чуйність;
- витримка, уміння стримувати емоції;
- здатність аналізувати поведінку навколишніх і свою власну, розуміти наміри і настрій інших людей, здатність розбиратися у

взаєминах людей, уміння нівелювати розбіжності між ними, організовувати їхню взаємодію.

#### **2.4. Форми та методи профорієнтаційної роботи у школі**

Підготовка здобувачів освіти до свідомого вибору професії – важливе завдання як з точки зору соціальних, так і психолого-педагогічних аспектів.

Завершальним етапом психологічної та практичної підготовки учнів до трудової діяльності є їх правильна професійна орієнтація.

Професійна орієнтація – це система організації та проведення навчально-виховної роботи, спрямованої на засвоєння учнями необхідних знань про соціально-економічні й психофізіологічні умови правильного вибору професії, формування в них уміння аналізувати вимоги різних професій до психологічної структури особистості, а також свої професійно значущі якості, шляхи й засоби їх розвитку [4].

Правильний вибір професії веде до морального задоволення, високої самооцінки. Водночас, це забезпечує високу продуктивність праці і якість продукції. Вибір професії – це процес, в якому сходяться інтереси особистості та суспільства, де можливе й необхідне поєднання особистих і загальних інтересів.

Завданнями профорієнтації є ознайомлення учнів з професіями та правилами їх вибору; виховання у здобувачів освіти спрямованості на самопізнання і власну активність як основу професійного самовизначення; формування вміння зіставляти свої здібності з вимогами, необхідними для набуття конкретної професії, складати на цій основі реальний план оволодіння професією; забезпечення розвитку професійно важливих якостей особистості.

Практичний психолог закладу освіти покликаний забезпечити організацію профдіагностики, тобто глибинну оцінку і самооцінку особистості, прогнозування її нахилів і здібностей.

Профорієнтація – це довготривалий і до певної міри незворотній процес вибору особистістю тієї чи іншої професії, який включає три основні моменти:

- процес впливу соціального середовища на особистість, що формується;
- процес усвідомлення необхідності праці, пізнання конкретної сфери праці;

- процес перетворення праці за законами розвитку сьогоденної реальності [4].

Допомогти учням у свідомому визначенні свого місця в професійній структурі суспільства покликані і психологи, і педагоги, і медичні працівники. Психолого-педагогічна функція профорієнтації – це, перш за все, виявлення і формування інтересів, нахилів, здібностей школярів, визначення шляхів і умов ефективного управління їх професійним самовизначенням. Також це – формування професійних намірів у відповідності з інтересами і потребами конкретного регіону у кадрах. Бесіди, пов'язані з профорієнтацією, мають проводитись спеціально підготовленими профконсультантами – психологами і педагогами, медиками і соціологами. Профорієнтація в школі – це організація і керівництво цілеспрямованою багаторічною діяльністю здобувачів освіти у їх професійному самовизначенні.

Професійна орієнтація як система включає такі основні напрямки або підсистеми:

- профінформація;
- профконсультація;
- профвідбір;
- профадаптація.

Як окремий етап профорієнтаційної роботи можна розглядати процеси трудового і професійного навчання в школах.

Професійна інформація являє собою процес ознайомлення відповідного контингенту учнів з конкретними професіями і спеціальностями, з вимогами, які ставляться до людини, що прагне отримати відповідну професію. Одночасно йде ознайомлення з закладами, де можна одержати дану спеціальність і місцями можливого працевлаштування. Основна мета цієї роботи – створення необхідної інформаційної основи для підготовки кожного учня до свідомого вибору певної професійної діяльності.

Профінформація являє собою систему психолого-педагогічних і організаційних заходів, спрямованих на засвоєння учнями необхідних знань про соціально-економічні і психофізіологічні особливості професії.

Професійна консультація являє собою сукупність науково обґрунтованих дій, основною метою яких є виявлення індивідуально-психологічних і психофізіологічних особливостей особи, що вибирає відповідну професію. Такі дії найбільш ефективні у тих випадках,

якщо вони організовані з врахуванням вікових і освітніх рівнів і якщо до цих дій залучені учителі і батьки.

З допомогою різних психодіагностичних методів профконсультація повинна визначити і вказати здобувачам освіти важливі для їхньої майбутньої професійної діяльності особливості особистості і на цій основі дати їм науково обґрунтовані рекомендації з вибору професії.

Головною задачею професійного відбору – наступного етапу профорієнтаційної роботи – є науково обґрунтоване визначення професійної придатності індивіда до відповідної (конкретної) трудової діяльності з врахуванням його особистісних якостей і потреб конкретного виробництва.

Професійний відбір має проводитись під час прийому на роботу на основі використання професіограм і з допомогою спеціальних психофізіологічних методик, які визначають ступінь розвитку індивіда і відповідності його психофізіологічних якостей вимогам обраної професії.

Професійна адаптація являє собою процес активного входження індивіда в професію, пристосування його до змісту своїх професійних обов'язків, режиму і організації праці, до вимог виробництва. Іншими словами, професійна адаптація – це досягнення в оптимальний термін певного кваліфікаційного. рівня.

Управління профорієнтацією здійснюється на трьох рівнях:

- соціально-педагогічному;
- організаційно-педагогічному;
- психолого-педагогічному.

На соціально-педагогічному рівні управління профорієнтацією здійснюється в масштабах всього суспільства через відповідні суспільні інститути та засоби масової інформації.

На організаційно-педагогічному рівні управління профорієнтацією здійснюється безпосередньо в навчально-виховному процесі закладів освіти.

На психолого-педагогічному рівні управління профорієнтацією реалізується в безпосередній взаємодії здобувачів освіти з класними керівниками та практичними психологами.

Специфічною особливістю управління шкільною профорієнтацією є те, що профорієнтаційний вплив на школярів здійснюється систематично і планово впродовж всього терміну

навчання. Ця особливість передбачає послідовність дій, диференційований підхід в процесі управління професійним самовизначенням школярів.

З метою успішної роботи з питань профорієнтації може бути створена шкільна рада профорієнтації, головою якої є директор школи, заступником – шкільний психолог.

У роботі психолога школи в області профорієнтації можна виділити два головних напрямки.

1. Проведення інформаційно-просвітницької роботи, яка спрямована на розвиток психологічної культури учнів, поглиблення знань з психології. Доцільним є викладання психологом курсу «Основи вибору професії» під час якого, окрім знань професійної спрямованості, подаються також необхідні психологічні знання, проводяться професійні консультації.

Розрізняють чотири види профконсультації:

- довідкову, в ході якої з'ясовуються шляхи працевлаштування, вимоги до прийому на роботу і навчання, можливості оволодіння різними професіями, терміни підготовки, перспективи професійного росту;

- діагностичну, яка спрямована на вивчення інтересів, нахилів, здібностей особистості з метою виявлення її відповідності особливостям професії;

- формуючу, що має на меті керівництво, корекцію вибору школярами професії і передбачає систематичну реєстрацію змін особистості школяра стосовно професійного самовизначення;

- методичну, спрямовану на вивчення стану здоров'я учнів, їхніх психологічних властивостей щодо вподобаної професії і, в разі потреби, на переорієнтацію на іншу, близьку за своєю суттю діяльність.

Профконсультація передбачає такі організаційні форми, як групова робота з класом та індивідуальна робота з кожним учнем.

2. Проведення індивідуальних консультацій зі здобувачами освіти, які передбачають діагностику, корекцію і, власне, консультацію.

Організація індивідуальної профконсультації дає можливість виявити шляхом діагностики індивідуальність, потенційні можливості учнів і в певній мірі впливати на їх формування.

Надання допомоги учням у виборі професії здійснюється на основі їх всебічного вивчення в процесі навчальної, суспільної та трудової діяльності. Впродовж всього періоду навчання педагоги та шкільний психолог вивчають інтереси та нахили учнів, активно впливають на їх розвиток.

Для вивчення та формування готовності школярів до вибору професії необхідно використовувати комплекс доповнюючих одне одного психолого-педагогічних методів, які включають спостереження, анкетування, індивідуальні та групові бесіди тощо.

Спостереження за учнями необхідно вести постійно, впродовж всього періоду навчання, особливо в старших класах.

Анкетування учнів та батьків призначене для виявлення переважаючих інтересів та нахилів учнів та їх індивідуальних якостей особистості. Ефективність навчання та виховання інтересу до професії багато в чому залежить від потреб старшокласників, їх інтересів, нахилів, ідеалів. У зв'язку з цим шкільному психологу необхідно знати, що спонукає активність учня у засвоєнні навчальної, суспільної діяльності, що визначає його професійні плани.

Бесіда дозволяє отримати широку інформацію про підготовленість кожного учня до вибору професійного шляху. Консультативні бесіди про вибір професії можна умовно поділити на ознайомчі, корекційні та заключні.

Ознайомчі бесіди, як правило, проводяться з усім класом. В процесі бесіди консультант повідомляє здобувачам освіти про типові спеціальності певної групи професій, розширює знання про взаємовідносини людини і професії, відповідає на запитання учнів.

Корекційна та заключна бесіди носять індивідуальний характер і проводяться на основі аналізу всіх наявних даних про учнів. У процесі бесіди шкільному психологу необхідно викликати максимальну активність здобувачів освіти, добитись свободи висловлювань. У корекційній та заключній бесіді з учнем безпосередньо обговорюється конкретно обрана професія. Предметом обговорення є сам учень, його сім'я, друзі, успішність навчання в школі, концентрація або розсіювання його інтересів, подальші життєві плани. В ході бесіди слід прагнути того, щоб співставити інтереси та нахили школяра з вимогами професії, яку він вибирає.

Отримані за допомогою відповідних методик дані узагальнюються в консультаційному профільному листі на кожного

учня персонально. Консультаційний профільний лист складається з двох розділів:

- 1) аналіз психолого-педагогічного вивчення особистості учня;
- 2) результати консультацій з вибору професії.

Перший розділ заповнюється консультантом на основі даних, які отримані від класного керівника, батьків і самого учня, аналізу анкетного матеріалу, зібраного на кожного учня, власних спостережень консультанта і проведеної бесіди. Другий розділ відображає результати ознайомчих, корекційних, заключних консультаційних бесід.

Консультаційний профільний лист є узагальненим документом, в якому поєднані всі дані про здобувача освіти, отримані в результаті використання різних методів вивчення його особистості. Він допомагає консультанту дати учню кваліфіковану пораду з вибору професії, ґрунтуючись на об'єктивних даних.

У професійній консультації важливе значення має знання індивідуальних відмінностей здобувачів освіти, особливо, їх здібностей.

Здібності – це індивідуально-психологічні особливості людини, які обумовлюють можливість успіху в якій-небудь діяльності і які допомагають в оволодінні знаннями, уміннями, навичками, але не зводяться до них. Перш ніж судити про здібності учня, необхідно з'ясувати рівень його підготовленості, тобто обсяг та якість його знань, умінь і навичок.

Рекомендації щодо вивчення здобувачів освіти в процесі їх профорієнтації можна звести до таких.

1. Не обмежуватись вивченням навчальної діяльності та шкільної суспільно-корисної активності учнів, а намагатись дослідити їх позанавчальні та позашкільні інтереси та нахили аж до рівня життєвої активності.

2. Визначити сильні якості учнів, продуктивні сторони особистості з точки зору не тільки навчання в школі, але й вимог різних видів професійної діяльності і звертати на них увагу учнів та їх батьків.

3. Виявляти психологічні та медичні протипоказання до вибору тих чи інших професій.

4. Індивідуально-психологічні особливості людини необхідно оцінювати різносторонньо. Для ефективності профконсультації недостатньо визначити відповідність якої-небудь особливості вимогам

конкретної професії. Необхідно встановити відповідність особистості в цілому вимогам тієї або іншої галузі діяльності.

5. Враховувати такий індикатор професійної придатності, як емоційний комфорт, емоційна задоволеність своєю професією.

6. Доводити до свідомості самих учнів виявлені в них професійно позитивні та негативні (протипоказані) якості, дотримуючись при цьому педагогічного такту.

В процесі формування в учнів готовності до вибору професії необхідно звертати увагу на такі індивідуальні особливості, як інтереси та нахили. Професійні інтереси відрізняються конкретністю і цілеспрямованістю. Це інтерес до тієї професії, яку обирає для себе учень. Розвиток та формування професійних інтересів безпосередньо пов'язані з пізнавальними інтересами. Це інтереси, які спрямовані на оволодіння знаннями з професії, розуміння її суті, оволодіння не тільки практичними, але й теоретичними основами даної професії. Чим сильніше виражений професійний інтерес, тим глибша потреба в оволодінні знаннями з конкретної професії.

Важливо також встановити, якими мотивами керується школяр при виборі професії, чим визначаються його цілі, що породжені ідеалами та переконаннями. Ідеали та переконання – це вищі життєві мотиви, які формуються і виховуються впродовж всього життя людини, це мисленні зразки особистісних якостей людини, її діяльності і професійної соціальної поведінки. Ними керується учень наразі і вони визначають його плани на майбутнє.

У своїй профорієнтаційній діяльності практичний психолог закладу освіти повинен спиратися, перш за все, на класного керівника. Саме він на рівні класу координує всю навчально-виховну роботу, спостерігає кожного учня у навчальній і позакласній роботі, активно спілкується з сім'єю учня.

Зміст роботи класного керівника з проблем профорієнтації має полягати у вивченні і розвитку пізнавальних інтересів, схильностей, індивідуальних особливостей учнів, підвищенні їх активності у професіональному самовизначенні, складанні програм самопідготовки школярів і формуванні обґрунтованих профорієнтаційних планів, що, безперечно, неможливо без участі психолога.

З метою сприяння формуванню стійких професійних намірів класний керівник разом зі шкільним психологом допомагає учням

скласти програму індивідуальної самопідготовки до професійного самовизначення. Ця програма повинна включати наступні етапи.

1. Постійне підвищення інформованості учня про обрану сферу професійної діяльності.

2. Організація посильної участі школяра в оволодінні найпростішими навичками в обраній ним професійній діяльності (факультативи, гуртки, спецшколи тощо).

3. Розвиток процесів самопізнання учнів (саморегуляція, самоконтроль, самоаналіз).

Для ефективного інформування учнів про певну професію використовують її професіограму, що передбачає розкриття наступних питань.

1. Як називається робота, у чому її суть (назва роботи, спеціальності, професії, посади, можливого робочого місця, тобто опис істотних характеристик і особливостей праці)?

2. Яка мета роботи?

3. Що є предметом праці?

4. У який спосіб виконується робота?

5. Які критерії оцінки результатів праці?

6. Яка кваліфікація потрібна для роботи?

7. За допомогою яких засобів виконується робота?

8. В яких умовах виконується робота?

9. Яка організація праці?

10. Яка кооперація праці?

11. Яка інтенсивність праці?

12. Які моменти небезпеки та відповідальності трапляються в процесі роботи?

13. Яку вигоду дає робота працівникові (зарплата, премія, пільги, моральне задоволення, суспільне визнання)?

14. Які вимоги й обмеження характерні для роботи?

Під час орієнтації учнів на конкретну професію можливі такі помилки: а) поділ професій на «престижні» й «непрестижні»; б) ототожнення навчального предмета з професією; в) перенесення ставлення до людини – представника професії – на саму професію; г) вибір професії під чиймсь впливом; д) застарілі уявлення про характер праці у сфері матеріального виробництва.

Робота класного керівника в питаннях профорієнтації проходить під безпосереднім керівництвом шкільного психолога. До цієї роботи

слід залучити також батьків. В системі профорієнтаційної роботи зі здобувачами освіти робота школи з батьками – одна з найважливіших ланок, оскільки на даний час всі дані свідчать про те, що своє рішення щодо майбутньої діяльності діти ухвалюють під впливом батьків. Останні мають брати активну участь у визначенні життєвих і професійних цілей своїх дітей. Саме цим і викликана необхідність організації спеціальної роботи школи з батьками. Ця робота має бути спрямована на надання необхідної допомоги сім'ям у підготовці дітей до праці і вибору професії.

Профорієнтаційну роботу з батьками проводять шкільні психологи, класні керівники, батьківські комітети. Ця робота є складовою частиною загальношкільного плану виховної роботи. До неї можуть бути віднесені такі заходи:

- анкетування батьків та їх залучення до проведення профорієнтаційної роботи в школі;
- лекторії з питань профорієнтації у відповідності з програмою в класах;
- індивідуальна робота шкільного психолога і класних керівників з батьками;
- загальношкільні конференції типу «Сім'я, школа, вибір професії».

Вплив батьків на процес професійного самовизначення дітей різновекторний. Саме це вимагає від шкільного психолога вивчати сімейні відносини, рівень культури тих сімей, в яких процес професійного самовизначення дітей викликає занепокоєння. Вивчення сім'ї – відповідальна справа, що вимагає великої майстерності і такту від шкільного психолога.

У цілому вся профорієнтаційна робота в закладі загальної середньої освіти повинна будуватися таким чином, щоб з діагностичної вона перетворилася в розвиваючу, формуючу, діагностико-корекційну. Дана робота повинна служити головній меті – активізувати учня, сформувати у нього прагнення до самостійного вибору професії з урахуванням отриманих знань про себе, свої здібності і перспектив їх розвитку.

### Розділ 3

## ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

### 3.1. Психодіагностичні методики, що можуть використовуватись у процесі професійної консультації

#### Орієнтовний план опитування здобувачів освіти з метою виявлення їх професійних намірів

1. Чи обрав ти професію або коло професій?
2. Чому ти обрав цю область праці, чим тебе приваблює дана професія?
3. Який основний зміст обраної професії?
4. В яких областях (науки, культури, просвіти тощо) працюють спеціалісти даного профілю?
5. Чи знаєш ти умови, режим праці і оплати, можливості підвищення кваліфікації?
6. Чи знаєш ти, які навчальні заклади готують спеціалістів даного профілю?
7. Чи замислювався ти над тим, чи є в тебе якості, необхідні для того, щоб оволодіти цією професією, стати гарним фахівцем? Чи можеш ти їх назвати?
8. Чи вважаєш ти рівень своїх знань достатнім для того, щоб почати навчання в обраній сфері?
9. Знання яких шкільних предметів в більшій мірі потрібні для оволодіння обраною професією?
10. Чи готуєшся ти до свого професійного майбутнього (відвідуєш курси, лекції, займаєшся самопідготовкою)?
11. Що заважає здійсненню твого професійного вибору?
12. Що найбільшим чином вплинуло на твій вибір (інтерес до професії, її важливість і необхідність, поради батьків, педагогів, друзів)?
13. Чи згодні батьки з твоїм вибором?

### Анкета для батьків учнів 9 класів

1. Прізвище, ім'я та по батькові вашої дитини?
2. Ким хоче стати ваша дитина?
3. Куди ви радите вашій дитині поступати після 9 класу: продовжувати навчання у профільній школі, коледжі (за якою спеціальністю)?
4. Чи погоджується дитина з вами?
5. Якщо не погоджується, то чому?
6. Які труднощі має дитина у навчанні?
7. Які інтереси і нахили ви відзначаєте у своєї дитини?
8. Що ви робите для розвитку інтересів вашої дитини?
9. Які риси характеру ви можете відзначити у вашої дитини?

### Анкета для учнів 9 класів

1. Чи ухвалили ви рішення про вибір майбутньої професії?
2. Ваш основний варіант майбутньої професії?
3. Ваш запасний варіант майбутньої професії?
4. Які шкільні предмети необхідні вам для оволодіння майбутньою професією?
5. Які оцінки ви маєте з цих предметів?
6. На чому базують ваші знання про обрану професію:
  - а) спостереження за чияюсь працею;
  - б) бесіди (рекомендації) вчителів;
  - в) бесіди (рекомендації) батьків;
  - г) розповіді товаришів;
  - д) заняття в гуртках, на факультативах;
  - е) читання книг, телепередачі.
7. Що вплинуло на ваш вибір:
  - цікавість;
  - умови праці;
  - престижність;
  - оплата праці;
  - перспективність;
  - доступність;
  - корисність;
  - покликання.

8. Чим вам подобається займатися у вільний час? \_\_\_\_\_

9. Що ускладнює здійснення професійного вибору:

- недоступність професії;
- сумніви;
- невпевненість;
- платіжна неспроможність;
- проблеми зі здоров'ям;
- інше \_\_\_\_\_

10. Чи впевнені ви у здійсненні своїх планів?

Дякуємо за відвертість!

Диференційно-діагностичний опитувальник (ДДО) Є.О. Клімова

*Мета:* діагностика схильностей та професійних інтересів старшокласників (для відбору згідно з класифікацією типів професій).

*Зміст методики:* у кожній із 20 пар запропонованих видів діяльності виберіть тільки один вид і відзначте його знаком «+». Час обстеження необмежений. Над запитаннями не потрібно довго задумуватися і тому зазвичай на виконання завдання потрібно 20-30 хв.

*Інструкція:* «Припустимо, що після відповідного навчання Ви зможете виконувати будь-яку роботу. Якби Вам довелось вибрати із двох можливостей, якій би роботі Ви віддали перевагу?»

*Текст опитувальника*

1а Доглядати за тваринами **або** 1б Обслуговувати машини, прилади, (слідкувати, регулювати).

2а Допомогати хворим людям **або** 2б Скласти таблиці, схеми, програми для обчислювальних машин.

3а Слідкувати за якістю книжкових ілюстрацій, плакатів, художніх листівок, аудіо-відеокaset **або** 3б Слідкувати за станом, розвитком рослин.

4а Обробляти матеріали (дерево, тканину, залізо, пластмасу тощо) **або** 4б Доводити товари до споживача, рекламувати, продавати.

5а Обговорювати науково-популярні книги, статті **або** 5б Обговорювати художні книги (або п'єси, концерти).

6а Вирощувати молодняк (тварин певної породи) **або** 6б Перекопувати однолітків, знайомих у виконанні будь-яких дій (трудових, навчальних, спортивних).

7а Копіювати малюнки, зображення, налагоджувати музичні інструменти **або** 7б Керувати будь-яким вантажним чи транспортним засобом, трактором, електровозом тощо.

8а Повідомляти, роз'яснювати людям потрібну їм інформацію (в бюро довідок, на екскурсії тощо) **або** 8б Оформляти виставки, вітрини або брати участь в підготовці п'єс, концертів.

9а Ремонтувати речі, вироби (одяг, техніку), житло **або** 9б Шукати і виправляти помилки в текстах, таблицях, малюнках.

10а Лікувати тварин **або** 10б Виконувати обчислення і підрахунки.

11а Виводити нові сорти рослин **або** 11б Конструювати, проектувати нові види промислових виробів (машини, одяг, будинки, продукти харчування тощо).

12а Вирішувати конфліктні ситуації між людьми, переконувати, роз'яснювати, наказувати, заохочувати **або** 12б Розбиратися в кресленнях, схемах, таблицях (перевіряти, уточнювати, приводити до ладу).

13а Спостерігати, вивчати роботу гуртків художньої самодіяльності **або** 13б Спостерігати, вивчати життя мікробів.

14а Обслуговувати, налагоджувати медичні прилади, апарати **або** 14б Надавати людям медичну допомогу при пораненнях, опіках тощо.

15а Художньо описувати, зображувати події (що спостерігаються і уявляються) **або** 15б Складати точні описи-звіти про явища, події, що спостерігаються, об'єкти, що вимірюються, тощо.

16а Робити лабораторні аналізи в лікарні **або** 16б Приймати, оглядати хворих, розмовляти з ними, призначати лікування.

17а Фарбувати або розписувати стіни приміщень, поверхню виробів **або** 17б Здійснювати монтаж або збір машин, приладів.

18а Організовувати культпоходи ровесників в театри, музеї, екскурсії, туристичні походи тощо **або** 18б Грати на сцені, брати участь у концертах.

19а Виготовляти за ескізами деталі, вироби (машини, одяг), будувати будинки **або** 19б Займатися кресленнями, копіювати ескізи, карти.

20а Вести боротьбу з хворобами рослин, із шкідниками лісу, саду  
**або** 20б Працювати на клавіатурі комп'ютера.

#### *Ключ для обробки результатів*

Необхідно підрахувати кількість знаків «+» в кожному із 5-ти типів професій. Підрахуйте, який тип професії одержав максимальну кількість знаків «+».

1. «Людина-природа»: 1а, 3б, 6а, 10а, 11а, 13б, 16а, 20а
2. «Людина-техніка»: 1б, 4а, 7б, 9а, 11б, 14а, 17б, 19а
3. «Людина-людина»: 2а, 4б, 6б, 8а, 12а, 14б, 16б, 18а
4. «Людина-знакова система»: 2б, 5а, 9б, 10б, 12б, 15а, 19б, 20б
5. «Людина-художній образ»: 3а, 5б, 7а, 8б, 13а, 15б, 17а, 18б.

#### *Інтерпретація отриманих даних*

1. «Людина-природа» – професії, пов'язані з рослинництвом, тваринництвом, лісовим господарством (об'єктом праці є живі організми та нежива природа): агроном, тваринник, зоотехнік, ветеринар, садівник, лісник, геолог, нафтовик, гірник, фізик, хімік, географ тощо.

2. «Людина-техніка» – технічні професії (об'єктом праці служать технічні системи, машини, устаткування, матеріали, енергія): токар, слюсар, водій, конструктор, інженер, тракторист, радіотехнік, сантехнік тощо.

3. «Людина-людина» – професії, пов'язані з обслуговуванням людей, із спілкуванням (предметом праці є люди, групи, колективи): офіціант, продавець, вчитель, вихователь, юрист, лікар, психолог, соціолог, керівник гуртка, підприємства, дипломат, міліціонер, провідник тощо.

4. «Людина-знакова система» – професії, пов'язані з обліком, базами даних, цифровими та буквеними знаками, в тому числі і музичні спеціальності (об'єктом праці є умовні знаки, шифри, коди, таблиці): коректори, програмісти, секретарі, статистики, системні адміністратори, бібліотекарі, комірники, економісти тощо.

5. «Людина-художній образ» – творчі спеціальності (об'єктом праці є художні образи, їх елементи і особливості): фотограф, художник, поет, письменник, артист, музикант, ювелір, композитор, дизайнер, модельєр тощо.

Примітка: Багато професій можна віднести до кількох типів, наприклад, артист – до 5 і 3 типу, письменник – до 4 і 5. Змішаними є професії більшості керівників [7].

Методика дослідження комунікативних і організаторських здібностей (КОЗ-1)

*Мета дослідження:* виявити рівень комунікативних і організаторських здібностей і їх відповідність вимогам обраної школярами майбутньої професії.

*Інструкція із застосування методики.*

Учням пропонується відповісти на 40 питань.

1. Чи багато у вас друзів, з якими ви постійно спілкуєтеся?
2. Чи часто вам удається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними вашого рішення?
3. Чи довго вас турбує почуття образи, заподіяної вам ким-небудь з ваших друзів?
4. Чи завжди вам важко орієнтуватися в критичній ситуації, що створилася?
5. Чи є у вас прагнення до встановлення нових знайомств із різними людьми?
6. Чи подобається вам займатися суспільною роботою?
7. Чи вірно, що вам приємніше і простіше проводити час з книгами чи за яким-небудь заняттям, ніж з людьми?
8. Якщо виникли деякі перешкоди в здійсненні ваших намірів, то чи легко вам відступати від них?
9. Чи легко ви встановлюєте контакт із людьми, що старші за віком?
10. Чи любите ви придумувати чи організовувати зі своїми товаришами різні ігри і розваги?
11. Чи важко вам «включитися» в новій для вас компанії?
12. Чи часто ви відкладаєте на інші дні ті справи, які потрібно було б виконати сьогодні?
13. Чи легко вам установлювати контакти з незнайомими людьми?
14. Чи прагнете ви домогтися, щоб ваші товариші діяли відповідно до ваших планів, думок?
15. Чи важко ви освоюєтеся в новому колективі?
16. Чи вірно, що у вас не буває конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, зобов'язань, обов'язків?
17. Чи прагнете ви при зручному випадку познайомитися і поговорити з новою людиною?

18. Чи часто у вирішенні важливих справ ви берете ініціативу на себе?
19. Чи дратують вас оточуючі люди і чи хочеться вам побути на самоті?
20. Чи правда, що ви погано орієнтуєтесь в незнайомій для вас обстановці?
21. Чи подобається вам знаходитися серед людей?
22. Чи виникає у вас роздратування, якщо вам не вдається закінчити почату справу?
23. Чи відчуваєте ви утруднення чи незручності, якщо доводиться проявляти ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?
24. Чи правда, що ви стомлюєтесь від частого спілкування з товаришами?
25. Чи любите ви брати участь у колективних іграх?
26. Чи часто ви проявляєте ініціативу при вирішенні питань, що торкаються інтересів ваших товаришів?
27. Чи правда, що ви відчуваєте себе непевно серед малознайомих вам людей?
28. Чи вірно, що ви рідко прагнете до доказу своїх прав?
29. Чи думаєте ви, що вам не представляє особливих труднощів внести пожвавлення в малознайому компанію?
30. Чи берете ви участь у суспільній роботі в школі (класі)?
31. Чи прагнете ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю людей?
32. Чи вірно, що ви прагнете обстоювати свою думку, якщо вона не відразу прийнята вашими товаришами?
33. Чи відчуваєте ви себе невимушено у незнайомій для вас компанії?
34. Чи охоче ви приступаєте до організації різних заходів для своїх товаришів?
35. Чи правда, що ви не відчуваєте себе досить впевнено і спокійно, коли доводиться говорити щось великій групі людей?
36. Чи часто ви спізнюєтесь на ділові зустрічі, побачення?
37. Чи вірно, що у вас дуже багато друзів?
38. Чи часто ви виявляєтесь в центрі уваги своїх товаришів?
39. Чи часто ви бентежитесь, відчуваєте незручність при спілкуванні з малознайомими людьми?

40. Чи правда, що ви не дуже впевнено відчуваєте себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

Якщо відповідь позитивна, то у відповідній клітині бланку необхідно поставити «+», якщо негативна – знак «-».

#### *Обробка результатів.*

За допомогою дешифратора підрахувати кількість співпадаючих відповідей за кожним розділом методики.

#### *Дешифратор*

Комунікативні здібності

+ 1 + 3 – 5 + 7 – 9 + 11 – 13 + 15 – 17 + 19 – 21 + 23 – 25 + 27 – 29 + 31 – 33 + 35 – 37 + 39.

Організаторські здібності

– 2 + 4 – 6 + 8 – 10 + 12 – 14 + 16 – 18 + 20 – 22 + 24 – 26 + 28 – 30 + 32 – 34 + 36 – 38 + 40.

Після цього необхідно визначити оцінний коефіцієнт (ДО) за формулою:  $ДО = m/20$ , де  $m$  – кількість співпадаючих з дешифратором відповідей, 20 – максимально можливе число збігів.

#### *Інтерпретація результатів.*

Користаючись оцінною шкалою, шкільний психолог визначає у школярів рівень комунікативних і організаторських здібностей.

| Здібності       | Рівень здібностей |                  |           |                 |          |
|-----------------|-------------------|------------------|-----------|-----------------|----------|
|                 | Низький           | Нижче середнього | Середній  | Вище середнього | Високий  |
| Комунікативні   | 0,1-0,45          | 0,46-0,55        | 0,56-0,65 | 0,66-0,75       | 0,78-1,0 |
| Організаторські | 0,2-0,55          | 0,56-0,65        | 0,66-0,7  | 0,71-0,8        | 0,81-1,0 |

Випробуваний, що одержав оцінки, зазначені в другій колонці таблиці, має вкрай низький рівень прояву організаторських чи комунікативних здібностей.

Випробуваний, що одержав оцінки, зазначені в третій колонці таблиці, не прагне до спілкування, відчуває себе скуто в новій компанії, воліє проводити час наодинці із собою, обмежує свої знайомства, має труднощі у встановленні контактів з людьми й у виступі перед аудиторією, погано орієнтується в незнайомій ситуації, не обстоює свою думку, важко переживає образи. Прояв ініціативи в суспільній

діяльності вкрай занижений, у багатьох справах він воліє уникати прийняття самостійних рішень.

Випробуваний, що одержав оцінки, зазначені в четвертій колонці таблиці, прагне до контактів з людьми, не обмежує коло своїх знайомств, обстоює свою думку, планує свою роботу. Однак потенціал цих схильностей не відрізняється високою стійкістю.

Випробуваний, що одержав оцінки, зазначені у п'ятій колонці таблиці, не губиться в новій обстановці, швидко знаходить друзів, постійно прагне розширити коло своїх знайомств, займається суспільною діяльністю, допомагає близьким, друзям, виявляє ініціативу в спілкуванні, із задоволенням бере участь в організації суспільних заходів, здатний прийняти самостійне рішення у важкій ситуації.

Випробуваний, що одержав оцінки, зазначені у шостій колонці таблиці, активно прагне до організаторської і комунікативної діяльності, має в ній потребу. Швидко орієнтується у важких ситуаціях, невимушено поводить себе в новому колективі. У важливій справі чи складній ситуації, що створилася, воліє приймати самостійне рішення, обстоює свою думку і домагається, щоб вона була прийнята товаришами. Може внести пропозиції в незнайому компанію, любить організовувати різні ігри, заходи, наполегливий у діяльності, що його цікавить. Сам шукає такі справи, що задовольняли б його потреби в комунікативній і організаторській діяльності.

Методика констатує лише наявний рівень комунікативних і організаторських здібностей у даний період розвитку особистості. Вони не залишаються незмінними в процесі подальшого розвитку здобувачів освіти. При наявності мотивації, цілеспрямованості і належних умов діяльності зазначені здібності можуть розвиватися.

### **3.2. Психологічні рекомендації щодо оптимізації процесу професійного самовизначення здобувачів освіти**

Профорієнтаційну роботу потрібно розпочинати з дитинства, щоб з перших років життя закласти фундамент, на якому згодом дитина з більшою впевненістю зможе визначитися у профорієнтаційному просторі.

Приклад. Трирічна Марійка після перших же відвідин закладу дошкільної освіти почала часто хворіти. Аби забезпечити більш якісний догляд, її забрала до себе бабуся. Під пильною увагою та

завдяки постійному піклуванню дівчинка не хворіла, але далася взнаки відсутність спілкування з ровесниками, бо спілкуватися з однолітками дівчинка почала лише в школі. Це зашкодило їй в подальшому вибудувати взаємини з однокласниками. І, як наслідок, сформувало одну з її головних якостей – некомунікабельність. Тому обрана професія продавця дівчині не підійшла – довелося кардинально міняти фах. Нині Марія – молодший науковий співробітник музею.

До професійного самовизначення людина має прийти самотужки. Проте підштовхнути її до цього кроку, створити відповідні умови для розвитку тих чи інших здібностей, задатків має соціум. Це, передусім, батьки – оскільки з дитинства родина стоїть на першому місці для дитини, згодом – вихователі закладів дошкільної освіти, вчителі, психологи, у старшому юнацькому віці – консультанти.

Слід відразу визначитися з вихованням дитини: з перших років життя не треба заважати дитині заборонами та обмеженнями (звісно, в розумних межах) пізнавати світ. Велике значення матиме ваша допомога в розвитку розумових здібностей дитини, дрібної моторики, навичок спілкування. Батькам не варто боятися звернутися з цього приводу до фахівців. Тут слід керуватися міркуванням: чим більше дитина отримає, тим більшою буде віддача в майбутньому. Батькам слід звернути особливу увагу, якщо дитина потребує консультації інших спеціалістів – логопеда, дефектолога, нейропсихолога. Адже дитина без дефектів мовлення, мислення матиме ширший діапазон вибору професії.

Приклад: Батьки Антона з дитинства приділяли чимало уваги хлопчикові – постійно займалися з ним, читали казки, розучували пісеньки. Не дивно, що хлопчик рано навчився читати й писати. У школі Антон найкраще писав твори, бо літературна тематика була йому знайома, вмів добре переказати прочитане, мав непогану зорову пам'ять. Коли настав час обирати професію, у вчителів не було сумнівів, що свою долю Антон поєднає з творчістю чи літературою. Нині хлопець – студент журфаку.

Виявити здібності та обдарованість дитини можна вже з 4-6 років. Велике значення матиме й процес заохочення в цьому ж віці. Дитина малює, співає, декламує вірші – це ще не робить з неї майбутнього художника чи диктора, як іноді вважають батьки, але і не виключає такої можливості.

Приклад: Петрикова мама з дитинства привчила сина до чистоти та охайності. Все мало бути на своїх місцях, у цілковитому порядку, а зовнішній вигляд мав бути завжди бездоганим. Петрик вступив до медичного училища, яке закінчив з відзнакою. Міська лікарня, котра потребувала молодших медичних працівників, направила свого представника для відбору кадрів. Юнаку запропонували роботу – звернули увагу на акуратну зачіску, чисті нігті, наprasований одяг – саме такий медичний працівник і був потрібний для неонатального відділення, де передбачалася робота з новонародженими і неохайність могла коштувати чийогось життя.

Профорієнтація потребує індивідуального підходу. Якою б не була дитина, які б фізичні, психічні, моральні якості вона не мала – вона, насамперед, залишається індивідуальністю і шаблони або категоричність у профорієнтаційному плані будуть невиправданими. Зобов'язувати до чогось чи нав'язувати людині будь-що в плані самовизначення, вибору професії – хибна справа. Адже в кожного свої уявлення про щастя, роботу, працю, гроші, успіх, у кожного свої потреби. Головним завданням оточення, котре виховує майбутнього професіонала, є демонстрація дитині того, що в житті немає нічого неможливого, що є безліч прикладів, котрі суперечать всім правилам та нормам. Адже непоодинокі випадки, коли некоммунікабельні люди досягають успіху в сфері, де потрібне спілкування; нетворчі люди досягають значних успіхів у мистецтві; люди з вродженими вадами будують кар'єру і досягають успіхів у сферах, де й здоровій людині дуже важко. У будь-якому випадку соціум може лише допомогти дитині в розвитку її здібностей, багато чого навчити та продемонструвати, але аж ніяк не обирати за неї.

Можливості оптимізації процесу професійного самовизначення здобувачів освіти несе створення профорієнтаційного портфоліо [8].

Профорієнтаційне портфоліо – це індивідуальна збірка досягнень, яка допомагає учню усвідомлено обрати професію та презентувати себе майбутньому навчальному закладу. Переваги роботи підлітків із портфоліо: у роботі з портфоліо увага учнів акцентується на позитивних результатах власної діяльності; портфоліо дозволяє учням проявити свою індивідуальність, фантазію, творчість; створення файлів портфоліо є самостійною роботою, що сприяє самоусвідомленню результатів власної діяльності; робота з портфоліо захоплює, підсилює інтерес до самопізнання, започатковує навички

самоаналізу. Психологічні умови роботи з портфоліо, що має забезпечити педагогічний працівник у створенні файлів портфоліо: наявність позитивної Я-концепції (доброзичливе ставлення психолога, вчителя до себе та до учнів); емоційна рівноваженість та стабільність (наявність теплої, доброзичливої атмосфери в роботі); емпатійне сприйняття учнів, розуміння їх переживань, потреб, настроїв, станів тощо; творчий підхід до роботи (можливість саморозкриття, самовираження власної індивідуальності). Основною метою створення профорієнтаційного портфоліо є можливість проаналізувати і узагальнити свої досягнення, відобразити динаміку та досвід певних здобутків, спроектувати своє майбутнє та сформулювати необхідні професійно-ціннісні орієнтири для подальшого свідомого професійного вибору. Для успішного вибору професії учнями пропонується декілька кроків які допоможуть у виборі власного професійного майбутнього.

Крок 1. Дізнатися якомога більше інформації про те, що є важливим і потрібним для тієї професії, яку Ви обрали для себе.

Крок 2. Дізнатися про свої особистісні особливості. Ваше завдання – прислухатися до себе і знайти справу свого життя.

Крок 3. Професія повинна Вам подобатися. Те, що Ви будете робити повинно приносити Вам задоволення, інакше робота стане смутним тягарем на все життя. Але це не означає, що досягти успіху у вибраній області, стати хорошим фахівцем або просто працювати в цій професії буде легко. Шукайте саме те, що Вам подобається робити. Досягти висот найпростіше саме в улюбленій справі.

Крок 4. Ніколи не пізно зацікавитися чимось іншим. Час на Вашому боці. Ніякі знання в житті не бувають зайвими.

Крок 5. Поспілкуйся з батьками та їх друзями, фахівцями тих професій, що Вас приваблюють. Так Ви зможете дізнатися про всі сторони професії, про приховані складності і малопомітні радощі кожної професії. Можливо, побачене виявиться для Вас тим самим вирішальним враженням, яке допоможе у прийнятті важливого рішення щодо Вашого професійного майбутнього.

Крок 6. Скільки б фахівців не прийшло Вам на допомогу, все залежить тільки від Вас, не перекладайте свою відповідальність за власне майбутнє на інших.

## Висновки

Об'єктивна ситуація, що вимагає від випускника закладу загальної середньої освіти зробити вибір своєї майбутньої професії, завжди взаємодіє із суб'єктивними умовами вибору професії, актуалізує цілі та психологічні бар'єри на шляху до їх досягнення. Чим вищою є ступінь усвідомлення особистістю свого покликання, тим ефективніше відбувається формування готовності до вибору професії. Найбільш відповідальний момент самовизначення пов'язаний із ситуацією ухвалення рішення про вибір професії. Очевидно, що гармонізація взаємозв'язку усіх проявів особистості, що стосуються вибору професії, є важливою умовою досягнення успіху в підготовці здобувачів освіти до вибору професійної трудової діяльності.

Професійне самовизначення – це досить складне системне утворення, до якого входять взаємодоповнюючі елементи: «Я-концепція», життєва позиція, цілепокладання, мотивація, цінності.

Рефлексія є центральним механізмом здійснення професійного самовизначення, оскільки на кожному з його етапів забезпечує змістовне наповнення самоусвідомлення, визначення ступеня відповідності та узгодженості змістів самосвідомості, здійснення самостійного відповідального вибору професії і формування професійного плану. Основною психологічною умовою розвитку та виникнення рефлексії є певна неузгодженість, проблемність у реалізації практичної чи теоретичної інтелектуальної діяльності. При спробі вирішення проблеми суб'єкт виходить у наддіяльнісну позицію (децентрація), прагне усвідомити себе як об'єкт власного сприймання і віднайти нові способи подальшої реалізації діяльності. Рефлексивна регуляція професійного самовизначення полягає у здійсненні свідомого вибору професії, що відбувається на основі актуалізації особистісних потреб, життєвих цілей, їх співвіднесення у ході рефлексивного аналізу зі своїми можливостями, здібностями та вимогами професійної діяльності, що обирається, та рефлексивному прогнозуванні, що виражається у побудові професійного плану.

Надання допомоги здобувачам освіти у виборі професії здійснюється на основі їх всебічного вивчення в процесі навчальної, суспільної та трудової діяльності. Впродовж всього періоду навчання педагоги та шкільний психолог вивчають інтереси та нахили учнів, активно впливають на їх розвиток.

Для вивчення та формування готовності школярів до вибору професії необхідно використовувати комплекс доповнюючих одне одного психолого-педагогічних методів, які включають спостереження, анкетування, індивідуальні та групові бесіди тощо. Використання в професійному консультуванні методик, спрямованих на виявлення самосвідомості і самооцінки, дає не тільки діагностичний, але й психокорекційний ефект.

Запропоновані у посібнику психодіагностичні методики та методичні рекомендації можуть бути використані педагогами, батьками, практичними психологами, методистами для надання допомоги здобувачам освіти в ефективному вирішенні проблеми професійного самовизначення.

Подальші дослідження у цьому напрямку передбачають вивчення внутрішніх індивідуально-психологічних чинників, що впливають на процес професійного самовизначення.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Конституція України: Закон від 28.06.1996 № 254к/96-ВР (редакція станом на 01.01.2020). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text> (дата звернення: 18.02.2026).
2. Волошина В.В., Ставицька С.О. Соціальна психологія: хрестоматія. Київ: Каравела, 2023. 330 с.
3. Закатнов Д.О. Професійне самовизначення старшокласників: методичний посібник. Київ: Шкільний Світ, 2006. 128 с.
4. Кожан Т.О. Професійна орієнтація: навчальний. посібник. Київ: КНЕУ імені Вадима Гетьмана, 2009. 255 с.
5. Москаленко В.В. Соціальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2024. 688 с.
6. Становська З.Л. Рефлексивні компоненти професійного самовизначення старшокласників. Автореферат кандидатської дисертації. Київ: Вид-во АПН України, 2005. 68 с.
7. Третьякова Т.Д., Швець Н.Г. Теорія і практика професійної орієнтації: навчальний посібник. Київ: Видавничий дім «Персонал». 2010. 272 с.
8. Шевченко А.М. Підготовка радника з профорієнтації для закладів загальної середньої освіти: методичні рекомендації. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2025. 74 с.

Видання підготовлено до друку та віддруковано  
редакційно-видавничим відділом КНЗ «ЧОПОПП ЧОР»

Зам. № 1837 Тираж 100 пр.  
18003, Черкаси, вул. Бидгощська, 38/1