

Гальчук А.О.
здобувачка 2 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності С4 Психологія,
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
aohalchuk.fpsrso25m@kubg.edu.ua
<https://orcid.org/0009-0008-5539-8462>

Психологічна підтримка випускників закладів загальної середньої освіти у процесі професійного самовизначення

Анотація. Висвітлено актуальність психологічної підтримки учнів випускних класів у професійному самовизначенні та формуванні кар'єрної мотивації. Розкрито зміст практичного інструментарію для організації психологічного супроводу та профорієнтаційної роботи, спрямованої на сприяння усвідомленому вибору професійного майбутнього.

Ключові слова: професійне самовизначення, кар'єрна мотивація, учні випускних класів, вибір професії, профорієнтація, освітня траєкторія.

Halchuk A.O.
Second-year master's student
specialty C4 Psychology
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University
aohalchuk.fpsrso25m@kubg.edu.ua
<https://orcid.org/0009-0008-5539-8462>

Psychological support for upper-secondary school graduates in the process of career self-determination

Abstract. The relevance of psychological support for upper-secondary school students in the process of career self-determination and the development of career motivation is highlighted. The content of a practical toolkit for organizing psychological support and career guidance aimed at promoting informed career choices is presented.

Keywords: career self-determination, career motivation, upper-secondary school students, career choice, career guidance, educational trajectory.

Професійне самовизначення є важливою складовою особистісного становлення випускників закладів загальної середньої освіти та одним із перших кроків у побудові їх майбутньої кар'єри. На цьому етапі учні формують уявлення про власні професійні можливості, визначають освітні та кар'єрні цілі, співвідносять свої інтереси, здібності й цінності з вимогами сучасного світу праці. Водночас сучасний ринок праці характеризується динамічними змінами, появою нових професій і трансформацією традиційних кар'єрних траєкторій, що може ускладнювати процес професійного вибору та підвищувати рівень невизначеності випускників щодо власного професійного майбутнього [2].

У зв'язку з цим особливого значення набуває психологічна підтримка випускників у процесі професійного самовизначення. Вона має сприяти пізнанню власних інтересів, здібностей і цінностей, ознайомленню зі світом професій, формуванню реалістичних кар'єрних очікувань і розвитку мотивації до професійного саморозвитку. Ефективна профорієнтаційна підтримка передбачає не лише надання інформації про професії, а й створення можливостей для активного дослідження учнями власних професійних перспектив та

осмислення майбутньої кар'єри. В умовах цифровізації освіти особливої актуальності набуває використання цифрових ресурсів, які забезпечують доступ до сучасної інформації про професії, інструментів професійної діагностики та можливостей для самостійного дослідження власних професійних інтересів і кар'єрних орієнтацій [4].

Важливою умовою ефективної психологічної підтримки та профорієнтаційної роботи є створення своєрідного «містка» між учнями та їх освітнім і родинним оточенням, який полегшує взаємодію та робить процес професійного та кар'єрного самовизначення більш доступним і зрозумілим для учнів. Таким містком може слугувати практичний інструментарій, що створює спільний простір для дослідження професійних інтересів, здібностей, цінностей, мотивації та можливостей професійного розвитку [5].

Педагогічний колектив, практичний психолог та кар'єрний радник можуть виконувати фасилітативну функцію, організовуючи та супроводжуючи процес професійного самовизначення учнів. Для реалізації такого супроводу основою практичного інструментарію можуть бути психодіагностичні методики та сучасні цифрові ресурси, спрямовані на усвідомлення випускниками власних професійних інтересів, мотивації, цінностей і можливо освітньо-професійних траєкторій. Зокрема, наявна україномовна адаптація «Шкала автономної кар'єрної мотивації» (адаптація О. О. Литвиненко та Я. О. Коркос), спрямована на визначення типу кар'єрної мотивації.

[\[https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/28175/25253\]](https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/28175/25253). Серед сучасних цифрових ресурсів профорієнтаційного спрямування можна використати тест «Яка професія тобі підходить?» на платформі «Дія.Освіта» [\[https://osvita.diia.gov.ua/prof-orientation-quiz\]](https://osvita.diia.gov.ua/prof-orientation-quiz), курс «Профорієнтація для школярів» (у форматі SCORM) на Освітньому хабі міста Києва [\[https://eduhub.in.ua/courses/scorm-kurs-15-proforiyentaciya-dlya-shkolyariv-1\]](https://eduhub.in.ua/courses/scorm-kurs-15-proforiyentaciya-dlya-shkolyariv-1), а також профорієнтаційні ресурси Державної служби зайнятості, що містять інструменти для тестування та інформацію про професії, можливості навчання і працевлаштування [\[https://profi.dcz.gov.ua/tests/\]](https://profi.dcz.gov.ua/tests/). Поєднання таких ресурсів із психологічним супроводом створює додаткові можливості для усвідомленого професійного вибору старшокласників. Освітнє оточення може організувати обговорення отриманих результатів, проводити рефлексивні вправи, допомагати учням аналізувати власні сильні сторони та визначити подальші кроки [3].

Професійне самовизначення випускників відбувається за безпосередньої підтримки їх родинного оточення. Передусім йдеться про створення простору для відкритого діалогу замість нав'язування батьківського бачення професійного майбутнього. Під час такого спілкування доцільно враховувати цінності, прагнення та інтереси дитини, надаючи їй можливість висловлювати власну позицію щодо майбутнього професійного вибору. Не менш важливим є емоційна підтримка випускника, зокрема прийняття його переживань і сумнівів, що виникають у ситуації невизначеності. Батьківська підтримка передбачає виконання ролі наставника: допомагати дитині впорядковувати інформацію, аналізувати можливі варіанти та обговорювати їхні наслідки, водночас залишаючи за нею право на остаточне рішення. Окрему увагу варто приділяти підтримці спроб дитини досліджувати різні професійні напрями, змінювати

попередні уявлення та шукати найбільш прийнятний для себе варіант, що сприяє поступовому розвитку самостійності у професійному виборі [1].

Родинному оточенню доступні відеоматеріали Міністерства освіти і науки України, присвячені питанням професійної орієнтації, які допомагають краще зрозуміти особливості професійного вибору сучасних підлітків та способи підтримки дитини у цьому процесі [<https://mon.gov.ua/osvita-2/profesiyno-tekhnichna-osvita/vstupna-kampaniya/vstup-2019-2022/vstup-2021-profsvita/video-4>]. Відеоматеріали охоплюють питання ролі батьків у професійному виборі дитини, особливостей професійних орієнтацій сучасного покоління, алгоритму вибору професії, підготовки до вступу та узгодження батьківських очікувань із бажаннями дитини.

Ще однією складовою професійного самовизначення є послідовне осмислення випускником власних професійних інтересів, сильних сторін, мотивації та цінностей. Це може здійснюватися через рефлексію, самоаналіз, обговорення власних професійних уподобань із психологом, кар'єрним радником, педагогами та батьками, а також через дослідження професій, які викликають зацікавленість, і можливостей здобуття відповідної освіти. Практичне ознайомлення з обраними професійними напрямками дає змогу співвіднести власні уявлення з реальним змістом майбутньої діяльності. Визначення конкретних подальших кроків допомагає перейти від загального уявлення про професійне майбутнє до послідовного планування власних дій [6].

Отже, психологічна підтримка професійного самовизначення є основою профорієнтаційної роботи з випускниками закладів загальної середньої освіти. Її зміст полягає не лише в інформуванні про світ професій та освітні можливості, а й у створенні умов для самопізнання, осмислення власних орієнтирів, визначення подальших кроків і прийняття самостійних професійних рішень. Поєднання психологічної підтримки з практичними профорієнтаційними інструментами сприяє більш усвідомленому професійному вибору та формуванню готовності випускника планувати власну освітню й професійну траєкторію [2].

Список використаних джерел

1. Браун, Д. (2019). *Кар'єрний вибір та вплив родини: стратегії підтримки*. Психолог.
2. Коник І. В. Особливості соціалізації та професійного самовизначення молоді в умовах суспільних трансформацій // *Габітус*. 2023. Вип. 50. С. 112–117.
3. Литвиненко О. О., Коркос Я. О. Адаптація методики діагностики автономної кар'єрної мотивації в українському соціокультурному просторі // *Вісник Київського столичного університету імені Бориса Грінченка*. 2024. № 2. С. 45–58.
4. Петриченко, Л. (2023). Професійне самовизначення особистості як психолого-педагогічна проблема. *Освіта. Інноватика. Практика*, 11(5), 52–58.
5. Савченко, О. Я. (2022). *Педагогіка партнерства: від теорії до практики*. Освіта.
6. Тарасова, Н. В. (2022). Формування кар'єрної адаптивності старшокласників у процесі профорієнтаційної роботи. *Інноваційна педагогіка*, 44, 89–93.

ДЕКЛАРАЦІЯ
про використання систем штучного інтелекту

Gemini 3.6 Flash використовувався для пошуку, перекладу, форматування посилань та технічного редагування тексту. Grammarly AI використовувався для перевірки граматики та пунктуації.