

Кізь Ольга,
кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології
Тернопільського національного педагогічного
університету
імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль, Україна
olgakiz55@ukr.net

ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ ТА ПЛАНУВАННЯ КАР'ЄРИ ЯК ЧИННИКИ ПОВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ І РОЗВИТКУ УКРАЇНИ

***Анотація.** Здійснено аналіз проблеми професійного самовизначення та планування кар'єри в контексті сьогоденних та повоєнних вимог ринку праці. Розглянуто три стадії управління кар'єрою: первинне планування кар'єри, стадія пошуку роботи, стадія постійного управління кар'єрою.*

***Ключові слова:** життєві перспективи, кар'єра, професійне самовизначення.*

Війна стала великою бідою для нашого народу, катастрофою для світу. Але кровожерлива росія та її бункерний правитель не могли уявити, що несхитний і мудрий український народ, крок за кроком наближаючи ПЕРЕМОГУ, навіть за таких умов бачитиме для себе вікно можливостей. Зокрема, можливості об'єднати навколо себе усю планету, долучити до відновлення і модернізації країни кращих світових експертів різних галузей і вчитися у них, можливості відшукати стійкі орієнтири та намітити вектори повоєнного відновлення і розвитку України.

Попри те, що війна триває, українська влада, експерти та партнери вже активно розробляють плани повоєнного відновлення України. Відновлювати будемо ми, українці, кожен – на своєму місці, виконуючи сумлінно професійні обов'язки, беручи на себе долю відповідальності за власне майбутнє та майбутнє прийдешніх поколінь.

У цьому контексті важливо говорити про вимоги сьогоденного та повоєнного ринку праці до світу професій та допомагати сучасним юнакам та юнкам вибудовувати життєві перспективи, планувати кар'єру.

Планування кар'єри – важлива ланка у життєвому та професійному становленні людини. Кар'єрою вважають: швидке та успішне просування в службовій, адміністративній, суспільній, начальній, науковій, громадській та іншій ієрархії;

досягнення визнання та слави; діяльність, за допомогою якої людина реалізує (продає) свої здібності тощо.

Професійна кар'єра – успішне поступове просування службовими сходами або зростання в професійній діяльності людини (набуття професійних навичок, розвиток здібностей, кваліфікаційних можливостей працівника, розширення сфери професійної діяльності тощо).

Психологи прослідковують вплив рівня домагань на професійну кар'єру людини. Рівень домагань – це прагнення до досягнення цілей такої складності, на яку людина вважає себе здатною. Так, за наявності заниженого рівня домагань – мала ймовірність успішної вертикальної кар'єри (підвищення посади); за наявності завищеного – мала ймовірність успішної горизонтальної кар'єри (підвищення майстерності); за наявності реалістичного рівня домагань – значна ймовірність успішної горизонтальної й вертикальної кар'єри.

Виокремлюють три стадії управління кар'єрою. На першій стадії, яку називають первинним плануванням кар'єри, потрібно визначити власні інтереси, вміння та навички, познайомитись зі світом професій, обрати напрям навчання, скласти план розвитку кар'єри, набути практичного досвіду роботи (стажування, волонтерство, виробнича та навчальна практика) тощо.

На цьому етапі велику допомогу у плануванні кар'єри може надати психолог закладу загальної середньої освіти. Важливо допомогти юнакам та юнкам визначити і систематизувати власну систему життєвих цінностей; сприяти розвитку їх здібностей самостійно визначати життєві цілі, плани, прояснити часову перспективу майбутнього і здійснити поступ на цьому шляху в плані свого особистісного розвитку, самовизначення, в набутті особистісної ідентичності; допомогти укріпити єдність минулого, теперішнього і майбутнього в уявленнях про часову перспективу.

Вправи «Художній фільм про моє життя», «Карта мого життя», «Я колишній, теперішній та майбутній» на психологічний аналіз життєвого шляху допомагають усвідомити «Я-стани» у минулому, теперішньому та майбутньому, зрозуміти важливість усвідомлення свого психологічного часу, формувати цілісне уявлення про свій життєвий шлях [1].

А такі вправи як «Ясновидці», «Послання самому собі», «Чарівна паличка» допоможуть побудувати позитивний образ майбутнього за допомогою планування, прогнозування, інтеграції минулих і теперішніх переживань. З їх допомогою юнаки та дівчата зможуть поглибити часову перспективу, визначали орієнтири, до яких потрібно прагнути.

Вправи «Стріла», «Досягнення мети», «Цілі життя», «Шлях до зірок» спрямовані на те, аби допомогти прийняти на себе відповідальність за своє майбутнє, розвивати навички планування, сприяти формуванню впевненості у досягненні поставленої мети. При виконанні вправ «Яким я був і буду, розкажіть», «Стілець відвертості» учасники навчатимуться уявляти, що було з іншим учасником у минулому і що буде у майбутньому. Це сприятиме розвитку емпатійності, вмінню прогнозувати, стимулюватиме творчі процеси мислення. Вправа «Боротьба з драконом» дасть можливість усвідомити негативні якості власної особистості, навчитись аналізувати та виокремлювати ті з них, які є перешкодою до досягнення тих чи інших життєвих цілей [1].

Формування адекватного образу Я – процес досить складний і тривалий. Він не можливий без розуміння, терпіння, любові і доброзичливості з боку оточуючих, але він стає зовсім неможливим без активного прагнення до самопізнання, саморозвитку, самоутвердження і самореалізації у життєдіяльності. Адже усвідомивши найголовніші життєві перспективи, розробивши алгоритм особистісного зростання та маючи потребу у самотворенні і саморозвитку, можна навчитися бути самим собою у сьогоденні, вибудовуючи адекватний образ власного Я, саморозвиватися та самоактуалізовуватися.

Дуже важливо юнакам та юнкам вчасно дізнаватися про власні вподобання, власні інтереси, здібності і активно пізнавати світ професій. У тих випадках, коли з інтересами пов'язані життєві професійні плани, говорять про професійні інтереси. У сукупності вони допомагають свідомо обрати заклад освіти, здобути омріяний фах.

Вагомою допомогою юнацтву стануть буклети та діагностичні методики, розроблені за підтримки Фонду ООН у галузі народонаселення у рамках спільного плану дій з метою здійснення ефективної профорієнтаційної роботи серед молоді на виконання Меморандуму про співробітництво між Міністерством молоді та спорту,

Міністерством освіти і науки, Міністерством соціальної політики та Державною службою зайнятості, який підписано 3 червня 2019 року. Буклети включають ефективні інструменти для молоді, яка прагне свідомо обирати майбутню професію, а також для спеціалістів, які допомагають молоді у професійному самовизначенні [2].

На другій стадії планування кар'єри, яку означають стадією пошуку роботи, здійснюється активний пошук роботи, написання резюме і CV та супровідного/мотиваційного листа, підготовка до співбесіди та її проходження, оцінювання пропозиції працевлаштування та адаптація до нового робочого місця. І на третій стадії – стадії постійного управління кар'єрою – здійснюється систематичний аналіз професійних планів та їх корегування з урахуванням тенденцій ринку праці, власних інтересів та особистих обставин.

Важливо щоденно і невтомно готувати у закладах освіти майбутніх конкурентноспроможних фахівців, готових життєутверджуватись, озброювати знаннями здобувачів освіти різних вікових груп, відновлювати економіку, забезпечувати стабільне зростання її галузей, створювати робочі місця і постійні джерела генерування доходів, дбати про психічне здоров'я і психологічне благополуччя нації, плекати власну стресостійкість. Не менш важливо навчати учнівську та студентську молодь піклуватися про себе, щоби бути в ресурсі піклуватись про іншого, окреслювати близьку і віддалену життєву перспективи, рухатись до своїх цілей, робити дії на прийняття рішення, шукати можливості для самопізнання, плекати позитивний погляд на себе, шукати додаткових шляхів для зміцнення своєї стійкості. І це все потрібно, щоби повноцінно жити в теперішньому і бути творцем свого мабутнього.

Із вдячністю Збройним силам України, вірою у ПЕРЕМОГУ творімо майбутнє рідної України – вільної країни вільних, сильних, мужніх, працьовитих і конкурентноспроможних особистостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кізь О.Б. Розвиток житєвих перспектив вихованців інтернатних закладів: Методичні рекомендації до тренінгової програми. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 128 с.
2. Career Hub – платформа розвитку кар'єри. URL: <https://careerhub.in.ua/>

