https://doi.org/10.34142/23129387.2026.75.05
УДК 159.92
ORCID ID: 0000-0003-0430-2295
ORCID ID: 0000-0001-8725-799X

РОЛЬ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ТА СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ У ПРОФЕСІЙНОМУ САМОВИЗНАЧЕННІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

О. В. Вдовіченко[1ABD], М. І. Бабчук[2D],

1 - доктор психологічних наук, професор,
директор навчально-наукового інституту
психології та суспільних наук,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»,
E-mail: werta_2i@ukr.net
2 - доктор філософії (PhD), спеціальності 053 Психологія,
старший викладач кафедри мовної та
психолого-педагогічної підготовки,
Одеський національний економічний університет
E-mail: m.i.babchuk@ukr.net
Авторський внесок: A – дизайн дослідження; B – збір даних; D – підготовка рукопису.

Актуальність дослідження. У статті розглянуто роль самоефективності та смисложиттєвих орієнтацій у процесі професійного самовизначення учнівської молоді. Актуальність проблеми зумовлена тим, що сучасна молодь здійснює професійний вибір в умовах соціальної нестабільності, швидкої трансформації ринку праці, розширення освітніх можливостей і водночас зростання невизначеності щодо майбутнього професійного шляху. За таких умов професійне самовизначення не може розглядатися лише як вибір майбутньої спеціальності або навчального закладу. Воно постає як складний психологічний процес, що передбачає поступове усвідомлення особистістю власних здібностей, інтересів, нахилів, цінностей, життєвих цілей, професійних очікувань і перспектив подальшого професійного становлення.

Результати. Обґрунтовано, що професійне самовизначення учнівської молоді має тісний зв'язок з особистісним розвитком, оскільки саме в підлітковому та ранньому юнацькому віці активно формується уявлення про себе, власні можливості, бажане майбутнє та соціальну роль у дорослому житті. Учнівська молодь перебуває на етапі становлення професійних орієнтацій, первинного осмислення майбутньої кар'єри та побудови індивідуальної моделі професійного шляху. Водночас цей процес часто супроводжується сумнівами, недостатністю життєвого досвіду, впливом батьківських очікувань, соціальних стереотипів і зовнішніх уявлень про престижність певних професій. Саме тому особливої значущості набуває психологічна підтримка учнів у сфері кар'єрного консультування, яка має бути спрямована не лише на інформування про професії, а й на розвиток здатності до самопізнання, рефлексії, відповідального вибору та планування майбутнього. Показано, що самоефективність виступає важливим внутрішнім ресурсом професійного самовизначення, оскільки визначає віру молодої людини у власну здатність приймати рішення, долати труднощі, адаптуватися до нових вимог, досягати поставлених цілей і реалізовувати себе в обраній сфері діяльності. Високий рівень самоефективності сприяє активнішій позиції учня у процесі професійного вибору: він більш охоче аналізує власні можливості, шукає інформацію про професії, порівнює різні варіанти майбутнього, пробує себе в навчальній, творчій або практичній діяльності. Натомість недостатньо сформована самоефективність може зумовлювати невпевненість, уникнення відповідальності за вибір, залежність від думки оточення та страх помилки. Смисложиттєві орієнтації, своєю чергою, забезпечують ціннісно-мотиваційне підґрунтя професійного вибору. Вони допомагають учнівській молоді пов'язувати професійні плани з особистими сенсами, життєвими перспективами, уявленнями про власне майбутнє та бажаний спосіб самореалізації. Завдяки сформованим смисложиттєвим орієнтаціям професійний вибір набуває не випадкового або формального характеру, а стає частиною ширшого життєвого проєкту особистості. Молодь починає усвідомлювати не лише те, яку професію хоче обрати, а й чому саме ця діяльність є для неї значущою, які цінності вона дозволяє реалізувати та яким чином пов'язана з особистісним і професійним становленням.

Ключові слова: *кар'єрне консультування, професійне самовизначення, професійні орієнтації, професійне становлення,*

особистісний розвиток, особистість, самоефективність, смисложиттєві орієнтації, учнівська молодь, молодь, професіогенез

The role of self-efficacy and meaningful life orientations in the professional self-determination of student youth

Oksana Vdovichenko[1ABD], Mykyta Babchuk[2D],

1 - Doctor of Psychological Sciences, Professor, Director of the Educational and Scientific Institute of Psychology and Social Sciences, State Institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky"
2 - Ph.D., Specialization 053 Psychology, Senior Lecturer, Department of Language and Psychological-Pedagogical Training, Odesa National University of Economics

Relevance of the research *The article examines the role of self-efficacy and meaningful life orientations in the process of professional self-determination of student youth. The relevance of the problem is determined by the fact that modern youth make professional choices under conditions of social instability, rapid transformation of the labor market, expansion of educational opportunities, and, at the same time, increasing uncertainty regarding their future professional path. Under such circumstances, professional self-determination cannot be viewed merely as the choice of a future specialty or educational institution. It appears as a complex psychological process that involves the gradual awareness of one's own abilities, interests, inclinations, values, life goals, professional expectations, and prospects for further professional development.*

Results. *It is substantiated that the professional self-determination of student youth is closely connected with personal development, since adolescence and early youth are the periods when ideas about oneself, one's own capabilities, desired future, and social role in adult life are actively formed. Student youth are at the stage of developing professional orientations, initial understanding of their future career, and constructing an individual model of their professional path. At the same time, this process is often accompanied by doubts, lack of life experience, the influence of parental expectations, social stereotypes, and external ideas*

about the prestige of certain professions. Therefore, psychological support for students in the field of career counseling becomes especially important. It should be aimed not only at providing information about professions but also at developing the ability for self-knowledge, reflection, responsible choice, and future planning. It is shown that self-efficacy acts as an important internal resource of professional self-determination, as it determines a young person's belief in their own ability to make decisions, overcome difficulties, adapt to new requirements, achieve set goals, and realize themselves in a chosen field of activity. A high level of self-efficacy contributes to a more active position of students in the process of professional choice: they are more willing to analyze their own capabilities, search for information about professions, compare different future options, and try themselves in educational, creative, or practical activities. In contrast, insufficiently developed self-efficacy may lead to uncertainty, avoidance of responsibility for choice, dependence on the opinions of others, and fear of making mistakes. Meaningful life orientations, in turn, provide the value-motivational foundation of professional choice. They help student youth connect their professional plans with personal meanings, life prospects, ideas about their own future, and the desired way of self-realization. Due to well-formed meaningful life orientations, professional choice becomes not accidental or formal, but part of a broader life project of the personality. Young people begin to understand not only which profession they want to choose, but also why this activity is personally significant to them, which values it allows them to realize, and how it is connected with their personal and professional development..

***Keywords**: career counseling, professional self-determination, professional orientations, professional development, personal development, personality, self-efficacy, meaningful life orientations, student youth, youth, professionogenesis.*

Вступ. Проблема професійного самовизначення учнівської молоді є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці та практиці кар'єрного консультування. В умовах швидких соціальних, економічних і технологічних змін вибір професії перестає бути одноразовим рішенням, яке здійснюється лише на етапі завершення шкільного навчання. Натомість він набуває характеру тривалого процесу професіогенезу, у межах якого особистість поступово усвідомлює власні можливості, професійні інтереси, цінності,

життєві цілі та способи самореалізації в майбутній діяльності. Особливої уваги ця проблема набуває щодо учнівської молоді, оскільки саме в підлітковому та ранньому юнацькому віці відбувається активне становлення самосвідомості, формування образу майбутнього, розвиток здатності до рефлексії та побудови життєвих планів. Учень починає не лише відповідати на запитання «ким я хочу бути?», а й на більш складні запитання: «що для мене є важливим?», «у чому я можу бути успішним?», «яка діяльність відповідає моїм здібностям і цінностям?», «як обрана професія пов'язана з моїм особистісним розвитком?». Саме тому професійне самовизначення не може розглядатися виключно як вибір спеціальності чи навчального закладу. Воно є складним психологічним процесом, у якому поєднуються когнітивні, мотиваційні, ціннісні, емоційно-вольові та особистісні компоненти. Сучасна ситуація ускладнюється тим, що молодь стикається з високим рівнем невизначеності майбутнього, нестабільністю ринку праці, зміною престижності професій, цифровізацією освіти та професійної діяльності. За таких умов учнівська молодь потребує не лише інформації про професії, а й розвитку внутрішніх психологічних ресурсів, які допомагають приймати усвідомлені рішення. Серед таких ресурсів особливе місце займають самоефективність і смисложиттєві орієнтації. Самоефективність визначає віру особистості у власну здатність діяти результативно, долати труднощі, досягати цілей і впливати на власне життя. У контексті професійного самовизначення вона проявляється у впевненості учня в тому, що він здатний обрати професійний шлях, підготуватися до майбутньої діяльності, подолати можливі перешкоди й реалізувати власний потенціал. Смисложиттєві орієнтації, своєю чергою, відображають наявність у молодої людини життєвих цілей, ціннісних орієнтирів, відчуття осмисленості майбутнього та відповідальності за власний вибір. Саме вони дозволяють пов'язати професійний вибір не лише з прагматичними мотивами, а й із глибшими особистісними сенсами.

Метою статті є теоретичне обґрунтування ролі самоефективності та смисложиттєвих орієнтацій у професійному самовизначенні учнівської молоді як важливих психологічних ресурсів професійного становлення та особистісного розвитку.

Методи. Для реалізації поставленої мети було застосовано комплекс теоретичних методів дослідження. Зокрема, використано аналіз наукових джерел з проблеми професійного самовизначення, професійних орієнтацій, кар'єрного консультування, самоефективності та смисложиттєвих орієнтацій. Метод теоретичного узагальнення дав змогу визначити основні психологічні підходи до розуміння професійного самовизначення учнівської молоді. Систематизація дозволила виокремити ключові внутрішні ресурси, які впливають на професійне становлення особистості. Комплементарний підхід було використано для розкриття взаємозв'язку між самоефективністю, смисложиттєвими орієнтаціями та професійними орієнтаціями молоді в контексті її особистісного розвитку.

Результати. Професійне самовизначення учнівської молоді є складним і багаторівневим процесом, який включає пізнання світу професій, усвідомлення власних індивідуально-психологічних особливостей, формування професійних інтересів, оцінку власних можливостей і побудову перспективи майбутнього професійного становлення. У психологічному сенсі цей процес відображає не лише готовність особистості зробити вибір, а й здатність співвіднести цей вибір із власними здібностями, цінностями, мотивами та життєвими цілями. Саме тому професійне самовизначення доцільно розглядати не як одноразовий акт вибору професії, а як тривалий процес особистісного й професійного розвитку, у межах якого людина поступово формує уявлення про себе як майбутнього суб'єкта праці (Закатанов, 2018: 28–31). У науковій літературі професійне самовизначення часто розглядається як важливий етап професіогенезу особистості. Професіогенез охоплює весь шлях професійного становлення людини: від первинного

інтересу до певної діяльності до формування професійної ідентичності, набуття компетентностей, професійної майстерності й подальшої самореалізації. Для учнівської молоді цей процес перебуває на початковому етапі, коли професійні плани ще можуть бути нестійкими, а уявлення про майбутню діяльність –фрагментарними або ідеалізованими. О. М. Кокун (2012) зазначає, що професійне становлення особистості передбачає поступове входження людини у професійну діяльність, формування професійно важливих якостей, мотивації, професійної спрямованості та здатності до саморозвитку.

Кар'єрне консультування у цьому контексті має бути спрямоване не тільки на діагностику професійних інтересів чи нахилів, а й на розвиток здатності молодої людини приймати рішення, бачити зв'язок між навчанням і майбутньою професією, оцінювати власні ресурси, формувати реалістичні цілі та брати відповідальність за їх досягнення. Такий підхід відповідає сучасному розумінню професійного самовизначення як процесу активного вибудовування особистістю власної професійної перспективи, а не пасивного пристосування до зовнішніх умов (Mares, 2025). Тому важливо враховувати не лише професійні орієнтації учнів, а й такі психологічні характеристики, як рівень самоефективності та сформованість смисложиттєвих орієнтацій.

Самоефективність є одним із важливих психологічних чинників професійного самовизначення. Вона відображає переконання особистості у власній здатності організовувати та здійснювати дії, необхідні для досягнення бажаних результатів. А. Бандура підкреслював, що самоефективність впливає на вибір діяльності, рівень зусиль, наполегливість у подоланні труднощів і стійкість людини перед перешкодами (Bandura, 1997). У сфері професійного вибору самоефективність проявляється у впевненості учня в тому, що він здатний зрозуміти власні інтереси, зібрати необхідну інформацію про професії, порівняти різні варіанти майбутнього, зробити вибір і реалізувати його через навчання та подальшу діяльність.

Низький рівень самоефективності може ускладнювати професійне самовизначення. Учень може сумніватися у власних здібностях, уникати відповідальності за вибір, орієнтуватися переважно на думку батьків, друзів або випадкові зовнішні обставини. У такому випадку професійний вибір стає не результатом внутрішнього усвідомлення, а наслідком зовнішнього тиску чи прагнення уникнути помилки. Натомість високий рівень самоефективності сприяє більш активній позиції молодої людини: вона готова шукати інформацію, пробувати себе в різних видах діяльності, аналізувати власні сильні та слабкі сторони, приймати труднощі як частину професійного становлення. Саме тому самоефективність можна розглядати як психологічний ресурс, що підтримує суб'єктність особистості у процесі професійного вибору.

Особливе значення самоефективність має в умовах невизначеності. Сучасна учнівська молодь часто стикається з ситуацією, коли традиційні уявлення про професії швидко змінюються, а майбутній ринок праці здається нестабільним. За таких умов саме віра у власну здатність навчатися, адаптуватися, опановувати нові компетентності й змінювати професійні траєкторії стає важливим ресурсом. Тобто самоефективність підтримує не лише вибір конкретної професії, а й готовність особистості до безперервного професійного розвитку, що є важливою умовою сучасного професіогенезу (Шевенко, 2021).

Смисложиттєві орієнтації також відіграють суттєву роль у професійному самовизначенні учнівської молоді. Вони відображають наявність життєвих цілей, осмисленість теперішнього, бачення майбутнього, здатність сприймати власне життя як цілісний процес і відчувати відповідальність за його спрямування. Дослідження які розглядають смисложиттєві орієнтації як систему показників, що відображають цілі в житті, насиченість життєвого процесу, задоволеність самореалізацією, локус контролю-Я та локус контролю-життя (Bandura, 1997), надають розуміння що у контексті професійного самовизначення ці орієнтації допомагають молодій людині

зрозуміти, чому саме певна професія є для неї значущою, які цінності вона дозволяє реалізувати, як вона пов'язана з особистісним розвитком і бажаним способом життя.

Якщо професійний вибір не має смислового підґрунтя, він може бути поверхневим і нестійким. Учень може обирати професію лише за критеріями престижності, матеріальної вигоди, популярності або очікувань оточення, не співвідносячи її зі своїми внутрішніми потребами й цінностями. У подальшому це може призводити до розчарування, втрати мотивації, труднощів у навчанні та професійної невизначеності. Натомість сформовані смисложиттєві орієнтації забезпечують глибше й відповідальніше ставлення до професійного вибору, оскільки учень починає розглядати майбутню професію як частину власного життєвого проєкту (Bandura, 1997).

Важливо підкреслити, що самоефективність і смисложиттєві орієнтації не існують ізольовано. Вони перебувають у взаємозв'язку й взаємно посилюють одна одну. Самоефективність дає молодій людині відчуття здатності діяти, а смисложиттєві орієнтації – розуміння того, заради чого ці дії здійснюються. Якщо учень має життєві цілі, але не вірить у власну здатність їх досягти, професійне самовизначення може залишатися на рівні мрій або абстрактних намірів. Якщо ж учень має високу активність і впевненість у собі, але не має чітких ціннісних орієнтирів, його професійний вибір може бути ситуативним і недостатньо осмисленим. У цьому контексті особистісний розвиток передбачає не лише формування окремих здібностей, а й гармонізацію мотиваційної, ціннісної та діяльнісної сфер особистості (Кар'єрне консультування, 2020: 16–18).

Саме тому оптимальним для професійного самовизначення є поєднання обох ресурсів: віри у власну спроможність діяти та наявності смислової основи професійного вибору. У такому випадку учнівська молодь здатна не лише обрати професію, а й усвідомити її значення для власного особистісного розвитку, майбутнього соціального статусу, самореалізації та професійного становлення. Професійний вибір

набуває не випадкового, а усвідомленого характеру, оскільки ґрунтується на внутрішній готовності особистості діяти відповідно до власних цілей, цінностей і можливостей (Career Decision Self-Efficacy Scale: 185–188).

У межах кар'єрного консультування це означає необхідність комплексної роботи з учнівською молоддю. По-перше, важливо розвивати в учнів реалістичну самооцінку власних здібностей, інтересів і можливостей. По-друге, необхідно формувати досвід успішної діяльності, адже саме він є одним із джерел самоефективності. По-третє, доцільно створювати умови для рефлексії життєвих цілей, цінностей і сенсів, щоб професійний вибір не зводився до випадкового або формального рішення. По-четверте, важливо допомагати учням бачити професійне становлення як тривалий процес, у якому можливі зміни, уточнення цілей, набуття нового досвіду та поступове зростання особистості (Mares, 2025: 92–95).

Отже, професійне самовизначення учнівської молоді можна розглядати як результат взаємодії професійних орієнтацій, особистісних ресурсів, соціального середовища та ціннісно-смислової сфери особистості. Самоефективність у цьому процесі забезпечує активну позицію, упевненість і готовність діяти, тоді як смисложиттєві орієнтації надають професійному вибору внутрішньої значущості, цілісності та перспективності. Саме взаємодія цих чинників створює психологічну основу для зрілого професійного становлення, особистісного розвитку та подальшої самореалізації молоді в умовах сучасного професіогенезу.

Висновки. Професійне самовизначення учнівської молоді є складним психологічним процесом, який не обмежується вибором майбутньої професії, а передбачає формування професійних орієнтацій, усвідомлення власних можливостей, цінностей, життєвих цілей і перспектив професійного становлення. У цьому процесі важливу роль відіграють внутрішні ресурси особистості, серед яких особливе значення мають самоефективність і смисложиттєві орієнтації. Самоефективність забезпечує впевненість учнівської молоді у

власній здатності приймати професійні рішення, долати труднощі, навчатися, адаптуватися до змін і реалізовувати поставлені цілі. Вона сприяє активній суб'єктній позиції особистості та підвищує готовність до професійного розвитку. Смисложиттєві орієнтації формують ціннісно-мотиваційне підґрунтя професійного вибору, допомагають пов'язати майбутню професію з особистими сенсами, життєвими перспективами та уявленнями про бажане майбутнє. У взаємозв'язку самоефективність і смисложиттєві орієнтації створюють психологічну основу усвідомленого професійного самовизначення. Самоефективність відповідає за готовність діяти, а смисложиттєві орієнтації – за розуміння значущості обраного професійного шляху. Тому в системі кар'єрного консультування учнівської молоді доцільно поєднувати інформаційну профорієнтаційну роботу з розвитком рефлексії, формуванням життєвих цілей, підтримкою віри у власні можливості та стимулюванням особистісного розвитку. Саме такий підхід сприяє більш зрілому, відповідальному й суб'єктному професійному самовизначенню молоді в умовах сучасного професіогенезу.

Література:

Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1651/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD_%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80_12.pdf

Кар'єрне консультування : практичний посібник / І. В. Заєць, О. М. Ігнатович, Г. П. Татаурова-Осика, А. М. Шевенко ; за ред. О. М. Ігнатович. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 282 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724027/1/10_%D0%9A%D0%B0%D1%80%27%D1%94%D1%80%D0%BD%D0%B5%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD.pdf

Шевенко А. М. Формування готовності старшокласників до професійного самовизначення в умовах профільного навчання : дис. …

канд. пед. наук. Київ, 2021. URL: https://ipood.com.ua/data/avtoreferaty_i_dysertatsii/2021/SHEVENKO_diser_pas.pdf

Закатнов Д. О. Кар'єрні траєкторії професійного самовизначення учнів закладів професійної (професійно-технічної) освіти. Професійна педагогіка. 2018. № 16. С. 16–22. URL: https://www.researchgate.net/publication/329508146_KAR%27ERNI_TRAEKTORII_PROFESIJNOGO_SAMOVIZNACENNA_UCNIV_ZAKLADIV_PROFESIJNOI_PROFESIJNO-TEHNICNOI_OSVITI

Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control. New York : W. H. Freeman and Company, 1997. 604 p. URL: https://www.academia.edu/694728/Self_efficacy_The_exercise_of_control

Bandura A. Self-Efficacy in Changing Societies. Cambridge : Cambridge University Press, 1995. URL: https://www.researchgate.net/publication/303312953_Self-Efficacy_in_Career_Choice_and_Development

Mares G., et al. Self-efficacy in Relation to Career Decision-Making. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala. 2025. URL: https://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/download/7155/5136

Career Decision Self-Efficacy Scale. In: Encyclopedia of Counseling. SAGE Publications. URL: https://sk.sagepub.com/ency/edvol/download/counseling/chpt/career-decision-selfefficacy-scale.pdf

Отримано: 03 09 2026 року
Прорецензовано: 22 09 2026 року
Прийнято до друку: 30 09 2026 року