

Хмельницький національний університет
Гуманітарно-педагогічний факультет
Кафедра соціальної роботи і соціальної педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Перший (бакалаврський)

Освітній рівень

**«СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПІДТРИМКА ЗДОБУВАЧІВ
ЗАКЛАДУ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ У ПЕРІОД ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО
САМОВИЗНАЧЕННЯ»**

Назва теми

Галузь знань 23 Соціальна робота

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 231 Соціальна робота

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма Соціальна робота. Соціальна педагогіка та коучинг

Назва освітньої програми

21079

Номер індивідуального навчального плану студента

Виконала: студентка IV курсу, група СРКз-21-1


Підпис

Ліля МАЙЕР
Ім'я, прізвище

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент

науковий ступінь, вчене звання


Підпис

Олена ВАСИЛЕНКО
Ім'я, прізвище

До захисту допускаю:

В.о. зав. кафедри соціальної роботи
і соціальної педагогіки

кандидат педагогічних наук, доцент


Підпис

Олена ВАСИЛЕНКО
Ім'я, прізвище

10 серпня 2025 р.


Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет гуманітарно-педагогічний
Кафедра соціальної роботи і соціальної педагогіки
Освітній рівень перший (бакалаврський)
Галузь знань 23 Соціальна робота
Спеціальність 231 Соціальна робота
Освітня програма Соціальна робота. Соціальна педагогіка та коучинг

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри
соціальної роботи і соціальної
педагогіки

 Олена ВАСИЛЕНКО
протокол № 5 від 19.12. 2024 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Літ МАЙЕР

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Соціально-педагогічна підтримка здобувачів закладу професійної освіти у період їх професійного самовизначення».

Керівник кваліфікаційної роботи: Василенко О.М., кандидат педагогічних наук, доцент.

Затверджено наказом ректора університету 07 лютого 2025 р. № 23

2. Строк подання студентом роботи на кафедру 10 червня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методик дослідження: методика «Диференційно-діагностичний опитувальник» (ДДО), авторське анкетування «Твоє професійне майбутнє», методика «Опитувальник на оцінку рівня стресу» (ОРС), арт-терапевтична методика «Абстракція емоцій: гармонія кольору та відчуттів». В дослідженні взяли участь 30 здобувачів 1-го курсу Вищого професійного училища № 25 м. Хмельницького.

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретичні аспекти професійного самовизначення здобувачів закладів професійної освіти, поняття «професійне самовизначення» в науковій літературі, соціально-психологічні аспекти професійного самовизначення здобувачів, вплив освітнього середовища на процес професійного самовизначення та самореалізацію здобувачів, роль соціального педагога та психолога закладу професійної освіти у формуванні професійного самовизначення здобувачів, висновки до розділу; розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей формування професійного самовизначення здобувачів закладів професійної освіти, підготовка та проведення діагностичного дослідження рівнів сформованості професійного самовизначення здобувачів, арт-терапевтична методика «Абстракція емоцій:

гармонія кольору та відчуттів» як метод підтримки психоемоційного благополуччя здобувачів у період їх професійного самовизначення, практичні рекомендації соціальним педагогам і психологам закладів професійної освіти щодо формування усвідомленого вибору професії здобувачами цих закладів висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)

4 таблиці, 1 рисунок.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7. Дата видачі завдання 19 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи бакалавра	Строк виконання етапу роботи	Примітки
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 10 грудня 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 10 січня 2025 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 лютого 2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 березня 2025р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 травня 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 15 травня 2025 р.	виконано
7	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	До 20 травня 2025 р.	виконано
8	Оформлення кваліфікаційної роботи. Підготовка до захисту, рецензування.	До 10 червня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	До 20 червня 2025 р.	виконано

Здобувач Ліля МАЙЕР

Керівник роботи Олена ВАСИЛЕНКО

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Соціально-педагогічна підтримка здобувачів закладу професійної освіти у період їх професійного самовизначення».

Здобувач Лія МАЙЕР

Керівник Олена ВАСИЛЕНКО

Кваліфікаційна робота включає 82 сторінки, з них 62 сторінки основного тексту, 4 таблиці, 1 рисунок, перелік джерел посилання складає 51 найменування, 4 додатки.

Ключові слова: здобувачі професійної освіти, професійне самовизначення, соціальний педагог, психолог.

Об'єктом дослідження є процес формування професійного самовизначення здобувачів закладів професійної освіти.

Предметом дослідження є особливості соціально-педагогічної підтримки здобувачів закладів професійної освіти у період їх професійного самовизначення.

За результатами дослідження розроблено арт-терапевтичну методику «Абстракція емоцій: гармонія кольору та відчуттів» і надано практичні рекомендації соціальним педагогам і психологам закладів професійної освіти щодо формування усвідомленого вибору професії здобувачами цих закладів.

Одержані результати можуть бути використані практичними психологами і соціальними педагогами в роботі із здобувачами закладів професійної освіти.

Здобувач  Лія МАЙЕР

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 10 червня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ...	10
1.1 Поняття «професійне самовизначення» в науковій літературі.....	10
1.2 Соціально-психологічні аспекти професійного самовизначення здобувачів.....	17
1.3 Вплив освітнього середовища на процес формування професійного самовизначення та самореалізацію здобувачів.....	24
1.4 Роль соціального педагога та психолога закладу професійної освіти у формуванні професійного самовизначення здобувачів.....	33
Висновки до розділу.....	39
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ.....	41
2.1 Підготовка та проведення діагностичного дослідження рівнів сформованості професійного самовизначення здобувачів.....	41
2.2 Арт-терапевтична методика «Абстракція емоцій: гармонія кольору та відчуттів» як метод підтримки психоемоційного благополуччя здобувачів у період їх професійного самовизначення.....	51
2.3 Практичні рекомендації соціальним педагогам і психологам закладів професійної освіти щодо формування усвідомленого вибору професії здобувачами цих закладів.....	53
Висновки до розділу.....	58
ВИСНОВКИ.....	60
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	63
ДОДАТКИ.....	68
ДОДАТОК А Методика «Диференційно-діагностичний опитувальник» (ДДО).....	68
ДОДАТОК Б Авторське анкетування «Твоє професійне майбутнє».....	75

ДОДАТОК В Методика «Опитувальник на оцінку рівня стресу» (ОРС)..	78
ДОДАТОК Г Методика Арт-терапія «Абстракція емоцій гармонія кольору та відчуттів».....	81

ВСТУП

Актуальність проблеми дослідження. Професійне самовизначення є одним із ключових етапів розвитку особистості, що впливає на майбутню кар'єру, соціальну адаптацію та психологічний добробут людини. Це питання набуває особливої значущості у період навчання у закладах професійної освіти, коли здобувачі освіти стикаються з необхідністю вибору свого професійного шляху, подоланням сумнівів та прийняттям рішень щодо подальшого професійного розвитку.

Професійне самовизначення не є статичним, а динамічним процесом, у якому думки та вподобання підлітків можуть змінюватися під впливом різних чинників. Стрес, рутини, зміни у навчальному середовищі, а також внутрішні особистісні коливання часто викликають періодичну невизначеність у молодих людей щодо їхнього вибору професії. Навіть коли здається, що рішення ухвалене, зовнішні обставини можуть змусити переосмислити свої уподобання. Це підкреслює актуальність теми дослідження, оскільки глибоке розуміння цих механізмів допомагає знайти ефективні шляхи підтримки молоді у процесі професійного становлення.

Над питанням професійного самовизначення здобувачів освіти працювали як вітчизняні, так і зарубіжні науковці, які досліджували цей процес з психологічної, соціальної та педагогічної точки зору. Українські вчені, зокрема М. Дубінка, В. Лозовецька, Д. Закатнов, Г. Костюк, акцентували увагу на динамічному характері професійного самовизначення здобувачів, його зв'язку із саморегуляцією, самоідентифікацією та впливом освітнього середовища. Зарубіжні дослідники Г. Теджфел, Дж. Тернер, Ф. Герцберг, А. Маслоу, Р. Бернс розглядали професійне самовизначення через призму соціальної ідентифікації, мотивації та самоактуалізації особистості.

Об'єкт дослідження: формування професійного самовизначення здобувачів закладів професійної освіти.

Предмет дослідження: особливості соціально-педагогічної підтримки здобувачів закладів професійної освіти у період формування їх професійного самовизначення.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей соціально-педагогічної підтримки здобувачів закладів професійної освіти у період формування їх професійного самовизначення.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми професійного самовизначення здобувачів закладів професійної освіти.

2. Охарактеризувати роль соціального педагога та психолога закладу професійної освіти у формуванні професійного самовизначення здобувачів.

3. Дослідити рівні сформованості професійного самовизначення здобувачів закладу професійної освіти.

4. Розробити та описати арт-терапевтичну методику як один із методів підтримки психоемоційного благополуччя здобувачів у період формування їх професійного самовизначення.

5. Надати практичні рекомендації соціальним педагогам та психологам закладів професійної освіти щодо формування усвідомленого вибору професії здобувачами цих закладів.

У дослідженні було використано наступні **методи**: теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми дослідження); емпіричні методи (Методика «Диференційно-діагностичний опитувальник» (ДДО), авторське анкетування «Твоє професійне майбутнє», методика «Опитувальник на оцінку рівня стресу» (ОРС)); методи кількісної та якісної обробки результатів дослідження.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання психологами та соціальними педагогами закладів професійної освіти розробленої нами арт-терапевтичної методики «Абстракція емоцій: гармонія кольору та відчуттів» у процесі формування професійного самовизначення здобувачів цих закладів.

База дослідження: дослідження здійснювалося на базі Вищого професійного училища № 25 м. Хмельницького. Вибірку учасників дослідження склали 30 здобувачів 1-го курсу цього закладу освіти.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження висвітлені у науковій доповіді на тему: «Роль соціального педагога та психолога закладу професійної освіти у формуванні професійного самовизначення здобувачів», яка була підготовлена та представлена на IV Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи» (м. Хмельницький, 22-23 травня 2025 року).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (51 позиція), 4 додатків. Загальний обсяг роботи становить 82 сторінки, з них обсяг основного тексту – 62 сторінки.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

1.1 Поняття «професійне самовизначення» в науковій літературі

Професійне самовизначення – це не одномоментний процес вибору майбутньої діяльності, а багатогранне явище, що охоплює філософський, психологічний, соціологічний та педагогічний аспекти. Воно може проявлятися на різних етапах особистісного розвитку та впливати на формування кар'єрних орієнтирів людини.

У науковій літературі існує чимало підходів до трактування цього поняття. Одне з визначень свідчить, що професійне самовизначення – це свідомий вибір сфери трудової діяльності, який ґрунтується на оцінюванні власних здібностей, можливостей, особливостей професії та її вимог.

Так, М. Дубінка зазначає, що «процес професійного самовизначення передбачає усвідомлення особистістю себе як суб'єкта професійної діяльності, а також оцінку власних індивідуально-психологічних особливостей та їх співвіднесення з вимогами професії» [1, с. 48].

Професійне самовизначення також характеризується постійним пошуком можливостей для професійного саморозвитку. Як наголошує В. Лозовецька, особистість у процесі самовизначення «перестає бути пасивним об'єктом впливу з боку державних і громадських інституцій, які визначають її професійний шлях, і стає активним суб'єктом, що самостійно ухвалює рішення щодо власного майбутнього» [2, с. 10].

Проблема професійного вибору є особливо актуальною для випускників, які вперше ухвалюють рішення щодо кар'єри. У цей період відбувається знайомство з професіями, визначення пріоритетів і розвиток необхідних здібностей. Успішному самовизначенню сприяє обізнаність про професії, розуміння ринку праці та аналіз власних можливостей. Відсутність ефективної

профорієнтації може ускладнити вибір через нестачу інформації та нестабільність ринку, що потребує вирішення.

Згідно з теоретичними концепціями Г. Теджфела [3] та Дж. Тернера [4], процес ідентифікації особистості включає дві взаємопов'язані підсистеми: соціальну та особистісну. *Соціальна самоідентифікація* відіграє визначальну роль у формуванні життєвих стратегій особистості, зокрема у її професійній діяльності та взаємодії із соціальним середовищем.

Професійна самоідентифікація відображає прагнення людини здобути необхідні знання, навички та компетенції у певній сфері, а також адаптувати власні особистісні якості до професійних стандартів. Вона включає формування професійно значущих рис характеру, поведінкових моделей та стилю спілкування, що відбувається у процесі професійного становлення. На етапі професійного самовизначення особистість орієнтується на певну соціальну групу, до якої вона прагне приєднатися. Це передбачає аналіз власних якостей та оцінку їх відповідності професійним стандартам.

Залежно від того, наскільки людина володіє необхідними характеристиками для обраної сфери діяльності, у неї формується «вольова настанова» на професійну ідентифікацію. Це може виражатися у збереженні та розвитку тих якостей, які сприяють успішній інтеграції в професійне середовище, або ж у перегляді власних орієнтирів та пошуку іншої сфери реалізації [5]. Таким чином, професійне самовизначення безпосередньо впливає на здатність особистості працювати за своїм покликанням та отримувати задоволення від обраної діяльності.

Ключову роль у професійному виборі відіграють природні здібності, що залишаються стабільними протягом життя та визначають оптимальну організацію трудової діяльності. Ф. Герцберг та його колеги у 50-х роках ХХ століття розробили концепцію «збагачення праці», наголошуючи, що монотонна робота мотивує лише уникненням матеріальних труднощів, тоді як найбільшим мотиватором є діяльність, що відповідає здібностям та інтересам особистості [6, с. 125].

Як зазначали Ф. Герцберг і М. Майнер, «збагачення праці» передбачає організацію робочого процесу таким чином, щоб сприяти максимальному розвитку здібностей працівників та розширенню їхніх можливостей» [6, с. 129]. Запропонована авторами модель професійної діяльності демонструє, як можна раціонально змінювати підхід до організації колективної роботи, що опосередковано впливає і на професійне самовизначення. Якщо людина усвідомлює, що робота, яку вона виконує, сприяє її особистісному та професійному розвитку, вона ухвалює кар'єрні рішення свідомо, а не інтуїтивно, що підвищує рівень її задоволеності та ефективності.

Таким чином, науковий підхід змістився від окремих мотиваційних чинників до системних моделей, що враховують різні рівні активності працівника. Визнано взаємозв'язок зусиль, здібностей, результатів, винагороди, задоволеності та сприйняття, де ключовим компонентом є професійне самовизначення. Вибір професії впливає не лише на кар'єру, а й на загальний життєвий шлях, адже передбачає усвідомлення власних здібностей, інтересів і цінностей, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості.

Згідно з Г. Костюком, особистість – це цілісна система, здатна до саморегуляції, самопідтримки та розвитку, яка є частиною соціальної спільноти. Її становлення відбувається поступово, через саморозвиток та активність у навчальній, ігровій і трудовій діяльності, особливо в підлітковому віці, коли формується життєвий і професійний вибір. С. Максименко, підтримуючи концепцію Костюка, визначає особистість як єдність саморозвитку, свідомого вибору, саморегуляції та активної діяльності, яка зберігає власну унікальність [7, с. 40].

Проблему розвитку особистості та її професійного самовизначення досліджували Р. Бернс, Л. Божович, Л. Виготський, Д. Ельконін, Е. Еріксон та інші. Р. Бернс зазначав, що юнацький вік характеризується внутрішніми конфліктами та стресами, спричиненими розривом із дитячими емоційними зв'язками та пошуком нової ідентичності. У цей період на перший план виходять питання пошуку власної ідентичності та формування глобального

образу «Я». І. Кон і А. Мудрик розглядали особистісне «Я» як процес усвідомлення унікальності та спільних рис з іншими людьми [8, с. 10].

Єдиної точки зору щодо визначення поняття «самовизначення» серед науковців немає. У Великому тлумачному словнику сучасної української мови воно трактується як процес знаходження свого місця в житті та суспільстві, що включає усвідомлення соціальних, політичних і національних інтересів [9, с. 1287].

О. Арцишевська визначає самовизначення як процес і результат, у ході якого людина усвідомлює свої якості, унікальність, схожість і відмінності від інших. Воно охоплює формування особистісних цінностей, життєвих пріоритетів та ролі в суспільстві, що сприяє адекватному сприйняттю реальності й власних перспектив. Самовизначення також передбачає свідомий вибір життєвих орієнтирів, моделей поведінки та напрямів розвитку в умовах альтернативних рішень [10, с. 10].

Український педагог Д. Закатнов досліджував проблему самовизначення, зазначаючи, що в психолого-педагогічній літературі цей термін має різні інтерпретації: особистісне, соціальне, професійне та інші. Він наголошує на важливості розмежування соціологічного та психологічного підходів, оскільки їхнє змішування може викривити сутність поняття. Дослідник також підкреслює, що проблема самовизначення є одним із основних аспектів взаємодії людини із соціумом, у межах якого відбувається формування індивідуальної свідомості та усвідомлення власної активності у цьому процесі [8, с. 20].

У працях Р. Бернса, І. Беха, М. Гінзбурга, Е. Діксона та інших дослідників самовизначення молоді розглядається через самопізнання, розвиток ідентичності та усвідомлення власного «Я». Формування образу «Я» у юнацькому віці визначає подальше становлення особистості та професійний вибір. Науковці наголошують, що «Я-концепція» пов'язана з характером професійної діяльності людини та її ставленням до себе як до активного суб'єкта життєвого вибору.

А. Маслоу, розглядаючи питання самовизначення, використовує поняття «самоактуалізація», що означає прагнення до розвитку, реалізації потенціалу та професійної самореалізації. Сучасна педагогічна наука визначає професійне самовизначення як прийняття рішення щодо майбутньої діяльності через усвідомлення власних здібностей і відповідності вимогам ринку праці [11, с. 275].

Д. Закатнов трактує професійне самовизначення як процес самореалізації в професійній сфері через використання особистісних ресурсів [8, с. 34]. Г. Костюк і Д. Закатнов розглядають цей процес як динамічний і тривалий, що не завершується вибором спеціальності, а триває протягом життя, супроводжуючись зміною діяльності, підвищенням кваліфікації та адаптацією до нових умов.

У сучасному суспільстві кар'єрний шлях залишається гнучким, і підтримка особистісного розвитку є ключовою для професійного успіху. С. Сисоєва підкреслює, що усвідомлення власного розвитку та місця у суспільстві є основою освітнього процесу. Людина, яка самостійно обирає свій шлях, здатна приймати рішення, що відповідають її прагненням, базуючись на системі цінностей та позитивному ставленні до праці [12, с. 41].

Як зазначає А. Власенко, здобувачі освіти різного віку є специфічною соціальною групою, яка формується з представників різних верств суспільства, проте має спільні риси, пов'язані з особливостями навчального процесу, умовами праці та життєвою активністю. Основна мета навчального періоду – здобуття знань та підготовка до майбутньої професійної діяльності, що передбачає активну участь у суспільному, науковому та культурному житті.

Ю. Самарін виділяє *основні характеристики віку молодої людини в процесі навчання*, які визначають специфіку професійного самовизначення. У цей період молода людина: ухвалює рішення щодо подальшого життєвого шляху; здобуває освіту та розвиває професійні навички; пробує власні сили в

різних сферах діяльності; набуває самостійності у прийнятті рішень та відстоюванні власної позиції.

У цей період формуються етичні та естетичні погляди на основі досвіду, знань і аналізу ситуацій. Особистісне становлення супроводжується соціально-психологічними труднощами: розвиток інтелектуального та фізичного потенціалу відбувається поряд із обмеженнями ресурсів, таких як час і фінанси. Якщо для школярів головним є навчання, то з віком увага зміщується на професійну реалізацію, а самостійність стає практичною необхідністю, визначаючи кар'єрний шлях.

Л. Карнозова визначає *три основні компоненти самовизначення*: процес – поступовий розвиток особистості через усвідомлення власних цінностей та можливостей; *суб'єкт* – людина, яка приймає рішення та аналізує свої перспективи; *межі* – обставини, які визначають можливості реалізації особистості у певному напрямі.

Самовизначення – це готовність особистості свідомо обирати свій шлях, аналізувати досвід і перспективи, поєднуючи власні орієнтири з соціальними умовами. Воно є безперервним процесом, що формується на всіх етапах професійного становлення [13].

Професійне самовизначення пов'язане з рефлексією, що допомагає оцінювати ситуацію як об'єктивно, так і особистісно. Самоаналіз і усвідомлення свого становища визначають вибір, а проблематизація сприяє оцінці здібностей і перспектив, допомагаючи адаптуватися та визначити оптимальний напрям розвитку.

Розглядаючи адаптацію молоді до нових умов навчання безпосередньо на нашій базі практики закладу професійної освіти, можна сказати, що це є досить складний процес. Молоді люди стикаються із труднощами, що виникають через зміну освітнього середовища, підходів до навчання та новий рівень самостійності.

Як зазначає А. Петровський, серед *основних проблем адаптаційного періоду* можна виділити: емоційні труднощі через відсутність шкільного

контролю, невпевненість у виборі професії, нестачу навичок саморегуляції, складність у розподілі часу, організаційні труднощі та брак досвіду самостійної роботи, що ускладнює. М. Чобітько наголошує, ці труднощі можуть призводити до емоційного напруження, зниження успішності, труднощів у спілкуванні з одногрупниками та викладачами, а також відчуття дискомфорту у новому соціальному середовищі. Саме тому важливо, щоб психолог, соціальний педагог закладу, куратори груп та викладачі надавали першокурсникам підтримку на початковому етапі навчання, допомагаючи їм швидше адаптуватися до нових умов [14, с.137].

Варто зазначити, що успішність професійного самовизначення здобувачів освіти залежить не лише від соціально-психологічної адаптації, а й від особистого ставлення до навчання, цінностей та мотивації. Цей багатокomпонентний процес включає формування професійної позиції, усвідомлення можливостей і пріоритетів, проектування кар'єрного розвитку. Його ефективність визначається початковою профорієнтацією абітурієнта, усвідомленням мотиваційних аспектів вибору професії, рівнем освіченості та культурних орієнтацій, що формуються ще до вступу в навчальний заклад.

Отже, професійне самовизначення є складним і тривалим процесом, що охоплює особистісний, соціальний та професійний аспекти розвитку. Воно формується на всіх етапах становлення особистості, залежить від рефлексії, самоаналізу та адаптації до змін. Успішний вибір професії визначається обізнаністю про ринок праці, усвідомленням власних можливостей і цінностей. Важливу роль відіграє профорієнтація, підтримка з боку освітніх установ і соціального середовища. Гнучкість кар'єрного шляху та особистісний розвиток є ключовими умовами професійної реалізації.

1.2 Соціально-психологічні аспекти професійного самовизначення здобувачів

Останніми роками питання профорієнтації, працевлаштування та залучення молоді до трудової діяльності стали ще актуальнішими через зростаюче безробіття. Це вимагає вдосконалення професійної підготовки, співпраці з підприємствами та залучення фахівців – соціальних педагогів, психологів, профконсультантів, соціологів для підтримки молоді, а також посилення соціального захисту вразливих категорій. Професійне самовизначення залежить від об'єктивних чинників (потреби ринку праці, професійні вимоги, природні здібності) та суб'єктивних (обізнаність про професії, прагнення до визнання, інтереси, самооцінка).

Ефективне самовизначення молоді потребує вдосконалення освітнього процесу, адже неправильний вибір професії призводить до перекваліфікації, втрат ресурсів і тимчасового виключення з економічного процесу. Завдання суспільства – створити умови для комплексного ознайомлення зі світом професій та сприяти довгостроковим кар'єрним перспективам. У наведеному підлітковому віці 15-17 років питання професійного вибору стає особливо значущим, адже визначає місце людини в суспільстві та трудовій діяльності [15].

Зміна соціального статусу підлітків супроводжується психологічними трансформаціями, що формують інтерес до самопізнання та професійного майбутнього. Рівень усвідомлення цього процесу варіюється від поверхневого розуміння до глибоких переконань. Вчені мають різні підходи до механізмів професійного вибору через його складність і багатогранність.

Л. Божович зазначає, що рішення здобувача освіти щодо майбутньої професії, ухвалене ще у школі, часто не є результатом усвідомлених схильностей і здібностей, а відображає загальні вікові тенденції розвитку особистості [15, с. 4]. Лише у старшому шкільному віці вибір стає більш

раціональним, коли молода людина аналізує чинники, що впливають на її кар'єрні перспективи.

Деякі дослідники розглядають професійний вибір як вибір діяльності, де ключову роль відіграють психофізіологічні характеристики людини та відповідність їх вимогам професії [16, с. 8].

Однак, такий підхід не враховує активну роль особистості у процесі професійного вибору. Л. Гуцан, Д. Закатний, О. Мельник, М. Піддячий наголошують, що *для підготовки молоді до усвідомленого професійного самовизначення необхідно* розвивати активну життєву позицію та самопізнання, ознайомлювати зі світом професій і тенденціями ринку праці, формувати «образ Я» як суб'єкта професійної діяльності. Важливим є вміння аналізувати професії з урахуванням їх психологічних вимог, співставляти власні якості з обраною професією, створювати професійний план з можливістю коригування. Також необхідно надавати можливості для практичного досвіду, розвивати особистісні якості, формувати мотивацію до перекваліфікації за потреби та виховувати загальнолюдські й загальнопрофесійні цінності, що сприятимуть успішній реалізації у трудовій діяльності.

Сучасний соціальний та технологічний прогрес значно розширює можливості вибору професії для молоді. У порівнянні з початком ХХ століття, коли перелік доступних спеціальностей був доволі обмеженим, сьогоднішні юнаки та дівчата мають у розпорядженні в сотні разів більше варіантів.

Сучасні класифікатори налічують близько 40 тисяч спеціальностей. Однак, попри широкий спектр можливостей, більшість молоді не готова до усвідомленого вибору, часто керуючись зовнішніми чинниками, модними тенденціями або копіюючи вибір знайомих, що може призвести до професійної незадоволеності.

Найбільш критичним це питання є для підлітків, які завершують шкільне навчання. Підлітковий вік (11-15 років) є періодом формування життєвих орієнтирів, розвитку інтересів та здібностей, що впливають на професійне самовизначення. У цей час відбувається перехід від дитячого статусу до

дорослого життя, супроводжуваний внутрішніми конфліктами, прагненням до самостійності та переоцінкою ідеалів.

Цей період характеризується нестабільністю: коливанням настрою, зміною інтересів, конфліктами з оточенням. Л. Виготський зазначав, що підлітковий вік наповнений внутрішніми протиріччями, що суттєво впливають на особистісну ідентичність [17].

Сучасні дослідники підліткового віку дійшли згоди, що підлітковий вік поєднує соціалізацію та індивідуалізацію: молодь засвоює суспільні цінності й одночасно шукає власну ідентичність. Це період досягнень, зокрема розвитку знань і моральних орієнтирів, але також втрат – безтурботності та дитячих уявлень про світ. Л. Виготський наголошував, що саме тоді формується нова особистісна основа, яка визначає майбутні орієнтири [18, с. 56].

За Е. Еріксоном, підлітковий вік є кризовим періодом, що сприяє формуванню ціннісних орієнтацій, включаючи професійне самовизначення [19]. Вибір професії впливає не лише на працевлаштування, а й на самопізнання, розвиток і реалізацію особистості [20, с. 126]. Хоча підлітки здатні приймати професійні рішення, їх усвідомлення значущості цього вибору лише формується [21].

Більшість ще не мають достатньої самостійності, відповідальності та знань про свої здібності й ринок праці, що ускладнює вибір [18]. Науковці виділяють серед ключових чинників вплив батьків, друзів, педагогів, власні професійні плани, рівень здібностей, прагнення до визнання та обізнаність про професійну сферу [22, с. 3].

Аналізуючи чинники, що впливають на вибір професії підлітками, варто виділити кілька основних аспектів.

Роль батьків є визначальною: діти часто наслідують професію сім'ї або приймають рішення під їхнім впливом, керуючись життєвими установками чи нав'язаними очікуваннями. Проте можлива й протилежна ситуація, коли успіх батьків мотивує підлітка обрати інший шлях. *Друзі та вчителі* також відіграють важливу роль – вибір професії часто здійснюється «за компанію»

або під впливом оцінок і порад педагогів. *Гендерні стереотипи* можуть обмежувати вибір, а *рівень інтелектуального розвитку* визначає здатність аналізувати інформацію та прогнозувати наслідки. Важливими є *професійні інтереси та нахили*, адже зацікавленість у певній діяльності сприяє ефективності та задоволенню роботою.

Усі чинники можна поділити на *об'єктивні* (поінформованість про професії, доступність освіти, соціальне оточення, економічні можливості, престижність) та *суб'єктивні* (особистісні якості, професійні інтереси, рівень амбіцій). Вибір професії часто здійснюється під впливом випадкових обставин, що може призвести до нереалізованого потенціалу [23, с. 23-25].

Підлітки допускають *типові помилки* у процесі вибору професійного шляху. На *першому етапі* вони обирають навчальний заклад, не визначившись із професією, відкладають рішення на останній момент або автоматично продовжують сімейну традицію без власного інтересу. *Другий етап* пов'язаний із рівнем самооцінки, що визначає рівень прагнень і складність завдань, які людина вважає досяжними. *Третій етап* включає збір інформації про професію, де вплив сім'ї, друзів і особистих особливостей може стати перешкодою. На *четвертому етапі* брак критичного мислення не дозволяє об'єктивно оцінити власні можливості та перспективи [24].

Основні помилки у виборі професії: сприйняття вибору як незмінного рішення, орієнтація лише на престиж, вплив друзів, перенесення симпатії до людини на саму професію, оцінка за зовнішніми характеристиками, нерозуміння власних здібностей, плутання моральних якостей із професійними компетенціями, ігнорування змін на ринку праці, труднощі у прийнятті рішення та відсутність алгоритму вибору.

Ситуація професійного вибору часто є *джерелом стресу* для підлітків через страх відповідальності та невпевненість у власному виборі. Сучасні реалії ринку праці підвищують актуальність раннього професійного самовизначення, однак молодь стикається з психологічними труднощами. До основних проблем належать: слабка розвиненість навчальних інтересів, зосередженість на

загальних питаннях замість конкретних професійних перспектив, розрив між фізичним, інтелектуальним та соціальним розвитком, нерозуміння з боку батьків і педагогів. Додатковим ускладненням є низька обізнаність про власні здібності, специфіку професій та ринок праці. Це призводить до розриву між необхідністю зробити усвідомлений вибір і недостатньою особистісною зрілістю для цього [25].

З огляду на особливості розвитку особистості, підлітковий вік можна розглядати як період значних внутрішніх змін, що супроводжуються як позитивними досягненнями, так і певними втратами.

Серед основних здобутків цього періоду можна виділити:

- активне засвоєння нових знань та навичок,
- формування моральних орієнтирів,
- розвиток соціальної зрілості,
- усвідомлення власної унікальності та особистісного потенціалу.

Водночас підлітки стикаються з переоцінкою життєвих цінностей, внутрішніми конфліктами та сумнівами. Г. Холл визначав цей період як час пошуку власного «Я», що впливає на формування перших уявлень про професійне майбутнє [19].

Вибір професії – одне з найважливіших рішень у житті підлітка, яке залежить від особистісних якостей, знань про ринок праці, соціального оточення та рівня критичного мислення. Попри широкий вибір спеціальностей, професійне самовизначення в умовах соціальної нестабільності залишається складним. Фактори, як-от воєнні дії в Україні, економічна нестабільність та недосконалість освітніх реформ, спричиняють невизначеність молоді щодо майбутнього [26, с.15-19]. Постійний стрес впливає на мотивацію до навчання та професійного розвитку, викликаючи розгубленість і страх перед прийняттям рішень.

Підлітки стикаються з питаннями: ким бути, як зробити правильний вибір, як оцінити свої здібності. Тому важливо забезпечити ефективну підтримку у професійному самовизначенні через створення механізмів

психологічного супроводу. В Україні профорієнтаційна робота базується на нормативних документах, зокрема *Положенні про професійну орієнтацію молоді* (1995), *Концепції профорієнтації учнівської молоді* (1994) та *Концепції державної системи професійної орієнтації населення* (1994, 2008) [23, с. 23-25].

Оскільки людина витрачає майже третину життя на роботу, правильний вибір професії впливає на її якість життя. *Психологічний супровід* професійного самовизначення допомагає визначити інтереси, здібності, ознайомитися зі світом професій та навчитися ухвалювати обґрунтовані рішення. Він також дозволяє переглянути плани, адаптуватися до змін та уникнути помилок у виборі фаху. Важливу роль у цьому відіграють соціальні педагоги та психологи навчальних закладів, які допомагають знизити рівень стресу та невизначеності.

Процес професійного вибору базується на трьох складових: «*Я хочу*» – професійні прагнення та інтереси, «*Я можу*» – здібності та психологічні особливості, «*Потрібно*» – потреби ринку праці. Соціальні педагоги та психологи навчального закладу забезпечують психологічний супровід випускників школи, допомагаючи їм у процесі професійного самовизначення та сприяють розвитку цих аспектів, використовуючи методи індивідуального консультування, групових тренінгів, тестувань та мотиваційних бесід.

Основні завдання професійного самовизначення: допомога у самопізнанні, ознайомлення з професіями, визначення життєвих орієнтирів та кар'єрних перспектив. Успішне самовизначення також передбачає профілактику помилок у виборі фаху, що запобігає частим змінам діяльності та незадоволеності професією.

Функції психологічного супроводу включають:

1. Діагностичну – аналіз схильностей і здібностей через тестування та консультації.
2. Організаційну – передачу знань та професійних навичок.
3. Інформаційну – проведення ярмарків професій, днів відкритих дверей, онлайн-зустрічей.

4. Профілактичну – запобігання помилкам у виборі професії.

Розглядаючи психологічний супровід на базі нашої практики закладу професійної освіти, він спрямований на допомогу першокурсникам у процесі адаптації до нового освітнього середовища. Соціальний педагог і психолог підтримують здобувачів освіти через *орієнтаційні зустрічі та групові сесії*, що допомагають інтегруватися в колектив і зрозуміти особливості навчального процесу. *Індивідуальні консультації* зменшують рівень тривожності, сприяють розвитку комунікативних навичок та адаптації до академічних вимог. *Практичні майстер-класи* допомагають у керуванні стресом та розвитку емоційного інтелекту. Така підтримка не лише полегшує адаптацію, а й сприяє визначенню професійних цілей та розвитку особистісного потенціалу.

Г. Костюк наголошував, що професійний вибір має бути вільним і ґрунтуватися на індивідуальних можливостях. Для цього необхідно не лише усвідомлювати потребу вибору, а й бути до нього готовим. Він визначав *три основні фактори готовності до професійного самовизначення*: позитивне ставлення до праці, знання про професії та розуміння власних здібностей [20, с. 129]. Формування цієї готовності є ключовим етапом підготовки молоді до трудової діяльності.

Сучасним здобувачам освіти потрібна не лише інформаційна підтримка, а й соціально-педагогічна та психологічна допомога як у виборі професії, так і в адаптації до нового навчального середовища [27, с.196]. Правильний вибір фаху, що відповідає здібностям та інтересам особистості, не лише приносить задоволення, а й сприяє формуванню висококваліфікованих спеціалістів, що позитивно впливає на суспільство. В умовах соціальної нестабільності психологічний супровід здобувачів освіти набуває особливої важливості.

1.3 Вплив освітнього середовища на процес професійного формування самовизначення та самореалізацію здобувачів освіти

У сучасних освітніх реаліях зростають вимоги до підготовки випускників, що необхідно для їхньої адаптації до швидких соціокультурних змін та успішної самореалізації. Науковці приділяють значну увагу створенню сприятливого освітнього середовища, яке є основою для ефективного функціонування навчальних закладів. Дослідження впливу освітнього середовища на становлення особистості молоді залишається актуальним.

Термін «освітнє середовище» має різні трактування: «інформаційно-освітнє», «адаптивне», «гуманістично орієнтоване», «особистісно орієнтоване» тощо. Така варіативність ускладнює його точне визначення. Т. Гущина наголошує на необхідності чіткого розуміння структурних елементів освітнього середовища для його ефективного моделювання [28, с. 188]. Водночас єдиної концепції його компонентів у науковій спільноті поки що немає, що ускладнює практичне впровадження відповідних моделей.

В. Пашков визначає освітнє середовище як «оточення» [28, с. 187], а деякі дослідники розглядають його як частину ширшого поняття «освітнього простору», де середовище є функціональним компонентом. Освітнє середовище відрізняється від освітнього простору тим, що передбачає взаємодію суб'єктів навчального процесу. Також варто розрізняти «освітнє середовище» та «навчальне середовище»: перше може формуватися як організовано, так і стихійно, тоді як навчальне середовище створюється цілеспрямовано з визначенням завдань, результатів і способів їх досягнення [29, с. 139].

Професійний вибір є визначальним етапом у житті молоді, адже впливає не лише на майбутню трудову діяльність, а й на особистісний розвиток. Освітнє середовище відіграє ключову роль у формуванні професійних пріоритетів підлітків. Вплив освітнього середовища на здобувачів ми розглядаємо на діяльності бази практики закладу професійно-технічної освіти ВПУ №25 основним завданням якого є допомога здобувачам в опануванні обраної

спеціальності, що значною мірою залежить від їхньої активності, усвідомлення власної суб'єктності та прагнення до самореалізації.

Підлітки, які вступають до закладів професійно-технічної освіти, вже мають базові уявлення про світ, моральні цінності та ставлення до праці, але їхній розвиток триває. Викладачі мають створювати середовище, що сприятиме особистісному зростанню молоді. Освіта сьогодні не лише передає знання, а й навчає навчатися, розвивати навички самостійного опанування інформації та її практичного застосування. Освіта стає механізмом розвитку суспільства та особистості, що підкреслює її розвивальну функцію [30, с. 27].

Взаємозв'язок особистості та освітнього середовища є складним, адже кожна молода людина реагує на педагогічний вплив по-різному. Професійно-технічні заклади сприяють розвитку особистості через залучення до творчої діяльності, інтелектуальних проєктів і практичних завдань. Освітнє середовище сьогодення пропонує широкий спектр можливостей для самопізнання та професійного орієнтування, зокрема через індивідуалізований підхід, сучасні технології та соціокультурні ініціативи.

Навчальні заклади мають створювати умови для соціальної адаптації підлітків, допомагати їм орієнтуватися у світі професій, інтегруватися в суспільство та залишатися конкурентоспроможними. Якість освіти залежить від професіоналізму педагогів, які не лише добре знають свій предмет, а й володіють навичками інтеграції знань, розробляють навчальні плани та формують у молоді здатність до самостійного навчання. В. Кремень наголошував, що підвищення рівня освіти можливе лише за умови комплексного підходу до викладання та розвитку навичок навчання [31].

Заклад професійно-технічної освіти, який є нашою базою практики, активно впроваджує сучасні підходи до освіти, створюючи сприятливе середовище для розвитку особистості. Підвищення кваліфікації викладачів та інтеграція дисциплін сприяють не лише засвоєнню знань, а й розвитку навичок самостійного аналізу та практичного застосування інформації. Інноваційні методики допомагають молоді отримати підтримку педагогів та необхідні

інструменти для самореалізації. Освіта має не лише готувати кваліфікованих фахівців, а й формувати особистості, здатні адаптуватися до змін, ініціювати ідеї та відповідати за їх реалізацію.

Сучасна освіта виконує роль соціального каталізатора, навчаючи сприймати зміни як природний процес професійного зростання. Важливим є розвиток професійних і особистісних якостей, що допомагають адаптуватися до нових умов, зберігаючи індивідуальність. Якісна система освіти має стимулювати самопізнання, активізувати внутрішні ресурси, розвивати креативність та міжособистісну взаємодію. Постійне самовдосконалення є невід'ємною частиною особистісного та професійного розвитку, що має враховувати сучасна освіта [32, 33].

Реалії сьогодення вимагають адаптивних моделей підготовки фахівців, які здатні ефективно діяти в умовах соціально-економічних змін. Професійно-технічна освіта спрямована не лише на підготовку кадрів, а й на виховання громадян, які усвідомлюють свій внесок у суспільство. Навчальний процес має викликати зацікавленість у пізнанні, розширювати знання та вдосконалювати навички. Освітнє середовище повинно створювати умови, в яких навчання стає результатом природної мотивації до саморозвитку.

Ефективність освіти залежить від рівня компетентності викладачів, які мають не лише знати свій предмет, а й володіти педагогічними методиками, що дозволяють створити інтерактивний, практично орієнтований навчальний процес. Вони повинні розвивати у молоді навички співпраці, критичного мислення, аналізу інформації та планування діяльності. Важливим є безперервний професійний розвиток педагогів, їхня здатність впроваджувати сучасні технології та вдосконалювати комунікаційні навички. Викладачі формують навчальне середовище, де здобувачі стають активними учасниками процесу, а не пасивними споживачами знань [34].

Навчання у професійно-технічних закладах має бути наближеним до реалій сучасного життя, розвивати командну роботу, соціальну відповідальність та адаптивність. Таким чином, освітнє середовище

професійної освіти відіграє ключову роль у професійному самовизначенні молоді, формуючи не лише компетентних спеціалістів, а й ініціативних, відповідальних особистостей, готових до самостійних рішень і діяльності в умовах мінливого суспільства.

Сучасний освітній процес активно інтегрує інноваційні педагогічні технології, спрямовані на розвиток раціонального мислення, самостійності та вміння застосовувати знання у нестандартних ситуаціях. Важливу роль відіграють інтерактивні методики, навчально-тренувальні програми, проєктна діяльність та самостійне навчання. Застосування комп'ютерних технологій і розвиток дистанційного навчання дозволяють не лише отримувати теоретичні знання, а й практично їх застосовувати, що є ключовим напрямом державної освітньої політики [35, с. 137–140].

Професійно-технічна освіта спрямована на забезпечення загальноосвітньої підготовки та створення умов для плавного переходу між освітніми рівнями. Важливо формувати прагнення до саморозвитку, професійного вдосконалення та здатності адаптуватися до ринку праці. Сучасний світ вимагає розвитку креативного мислення, аналізу даних та управління інформацією, тому освітні системи повинні готувати фахівців, здатних до гнучкого мислення та адаптації [36].

Основні напрями професійної освіти

Мета професійної освіти передбачає три ключові напрями:

1. Оволодіння знаннями та навичками – навчальний процес повинен не лише передавати знання, а й розвивати критичне мислення та здатність до самостійного прийняття рішень.

2. Формування соціально активної особистості – освіта має виховувати громадян, які розуміють свою роль у суспільстві та беруть участь у громадських ініціативах.

3. Забезпечення потреб ринку праці – підготовка мобільних, кваліфікованих фахівців, здатних швидко опанувати нові технології та адаптуватися до змін.

Сутність і особливості педагогічної технології у процесі професійного навчання здобувачів:

Педагогічну технологію в системі професійного навчання ми розглядаємо на базі закладу професійної освіти. Педагогічна технологія в системі професійного навчання базується на принципах системності, гуманізму, компетентнісного та діяльнісного підходів. Головна мета – формування професійних компетентностей через залучення особистісних ресурсів та можливостей соціальної взаємодії. Основні завдання включають стимулювання внутрішньої мотивації до зростання, створення умов для набуття навичок і забезпечення безперервного професійного розвитку.

Реалізація педагогічної технології передбачає три етапи:

1. Науковий – встановлення цілей, визначення методологічних принципів освіти.
2. Процесуальний – моделювання структури та методів навчання.
3. Результативний – оцінка ефективності освітнього процесу.

Інновації у педагогічних технологіях

Модернізація професійно-технічної освіти базується на компетентнісному підході, який акцентує увагу на практичному навчанні. Освітній процес повинен стимулювати активне опрацювання матеріалу, розвиток аналітичних здібностей та критичного мислення.

Згідно з дослідженнями І. Прокопенка та В. Євдокимова, впровадження педагогічних технологій відбувається через п'ять етапів:

1. Постановка цілей.
2. Фокусування навчання на досягненні цілей.
3. Забезпечення результативності навчального процесу.
4. Контроль проміжних результатів та коригування.
5. Фінальне оцінювання рівня компетентностей [37, с. 11].

Педагогічна технологія та особистісно-зорієнтований підхід

Деякі науковці вважають, що технологізація суперечить особистісному підходу, проте Т. Шамова доводить, що вони взаємодоповнюють один одного. Освітній процес має ґрунтуватися на:

1. Спільній діяльності – взаємодія викладачів і здобувачів у навчанні.
2. Автономності навчання – розвиток відповідальності за власний освітній процес.
3. Комфортному середовищі – створення умов для самореалізації.

Педагогічні технології повинні базуватися на концептуальних принципах, чітких цілях, структурованому змісті, ефективних методах викладання та постійному аналізі результатів. Вони слугують системно організованим процесом, який використовує сучасні методики навчання та сприяє формуванню професійних компетентностей.

Важливо, щоб освітні технології залишалися гнучкими, адаптивними та відкритими до оновлення відповідно до потреб суспільства та освітніх реформ. Це особливо актуально в контексті євроінтеграції, яка вимагає високих стандартів якості та інноваційного підходу до підготовки фахівців [38, с. 11].

Інтерактивна технологія навчання як одна із найважливіших у контексті професійної підготовки майбутніх кваліфікованих робітників у закладі професійної освіти:

Термін «інтерактив» походить від поєднання слів, які вказують на взаємодію та спільну діяльність («inter» – взаємний, «act» – діяти). Згідно з визначенням у сучасному словнику іншомовних слів, інтерактивний означає здатний до взаємодії, діалогу [39, с. 461]. Таким чином, інтерактивне навчання являє собою набір методів і прийомів психолого-педагогічного впливу, спрямованого на стимулювання активної пізнавальної діяльності здобувачів освіти. Порівняно з традиційними підходами, інтерактивні технології розвивають у майбутніх фахівців самостійне творче мислення, уміння нестандартно розв'язувати професійні завдання, а також формують культуру професійного спілкування [40, с. 352]. Інтерактивне навчання будується на

співпраці та взаємодії учасників, створюючи психологічно комфортне середовище для ефективного засвоєння знань [41, с. 13–14].

Застосування інтерактивних методик змінює роль учасників навчального процесу: педагог стає координатором, а здобувачі освіти – активними учасниками, які засвоюють інформацію через практику [42, с. 7]. У процесі професійної підготовки на базі нашої практики закладу професійної освіти інтерактивні технології створюють атмосферу взаємонавчання, де здобувачі беруть активну участь у розв'язанні навчальних завдань. Особливість інтерактивного навчання полягає у залученні досвіду обох сторін: педагога та здобувача освіти. Для організації інтерактивних занять застосовують різні методики:

1. Дидактичні та рольові ігри – для закріплення теоретичних знань і розвитку комунікативних навичок.

2. Моделювання реальних ситуацій – для формування вмінь приймати рішення у нестандартних умовах.

3. Створення проблемних ситуацій – для розвитку критичного мислення.

Проблеми, які розглядаються у процесі інтерактивного навчання, зазвичай вирішуються в груповій формі. Групові форми роботи підвищують мотивацію, пізнавальну активність і комунікативні навички, сприяючи формуванню відповідальності та вміння працювати в команді. Інтерактивні методи забезпечують комплексний підхід до навчання, поєднуючи професійні та загальні компетентності, що підвищує ефективність підготовки майбутніх фахівців [43].

Фактори, що впливають на вибір інтерактивних технологій

1. Вікові особливості – підлітковий вік характеризується прагненням до самореалізації через професійну діяльність, отже важливою діяльністю у цьому періоді є навчання, яке забезпечує підготовку до майбутньої професії. Ключові питання, які хвилюють підлітка в цей час, є: «Ким я хочу бути?» та «Яким я хочу бути?» [44, с. 148].

2. Індивідуально-психологічні фактори – особисті особливості здобувача, його темперамент, активність та емоційність визначають ефективність засвоєння знань. І враховуючи індивідуальність кожної особистості, педагог підбирає найбільш ефективні методи навчання.

3. Формування особистості – соціальні, психологічні та економічні чинники впливають на рівень соціальної зрілості та адаптації підлітка до професійного середовища та суспільства.

Використання інтерактивних технологій створює двосторонню взаємодію між викладачем та здобувачем освіти, сприяючи засвоєнню нових знань, формуванню власного світогляду, розвитку комунікативних навичок та самостійності. У процесі навчання відбувається активізація когнітивних процесів, встановлюються зв'язки між новою інформацією та вже засвоєними знаннями, розвивається здатність до самоаналізу та рефлексії.

Особливе значення у цьому процесі має комунікація, яка реалізується через:

1. Інтерацію – взаємодія учасників навчального процесу.
2. Комунікацію – обмін інформацією між здобувачами та викладачем, зокрема через цифрові ресурси.
3. Перцепцію – взаємне розуміння та співпраця.

Застосування інтерактивних методик змінює поведінкові моделі здобувачів освіти, розвиває навички командної роботи та аналітичного мислення.

В основі впровадження інтерактивних технологій лежать принципи:

1. Активність учасників навчального процесу.
2. Зворотний зв'язок між здобувачами та педагогом.
3. Довіра у комунікації.
4. Рівноправність у взаємодії.

Для досягнення цих цілей педагогічний процес організовується за такими етапами:

1. Мотиваційний – на цьому етапі створюється зацікавленість молодих людей до навчання шляхом ознайомлення з реальними професійними ситуаціями, застосуванням інтерактивних ігор, групових дискусій та практичних завдань.

2. Когнітивно-діяльнісний – він полягає у вивченні теоретичних знань та закріпленні їх на практиці. У цьому контексті активно використовуються методи проєктної діяльності, моделювання виробничих ситуацій, а також робота в малих групах.

3. Рефлексивно-результативний – на цьому етапі учасники навчального процесу аналізують власні результати, оцінюють досягнення, а також визначають слабкі та сильні сторони у своїй роботі. Ця стадія сприяє формуванню навичок самоконтролю, самооцінки та рефлексії.

Навчальне середовище обраного нами закладу професійної освіти виконує важливу роль у процесі професійного становлення підлітків. Воно забезпечує простір для розвитку особистісних якостей, професійних умінь та соціальної адаптації здобувачів освіти. Підлітки вступають до навчального закладу вже з певним життєвим досвідом, сформованими моральними цінностями, ставленням до праці та знаннями про навколишній світ. Однак саме освітнє середовище сприяє їхньому подальшому особистісному та професійному зростанню

Освітнє середовище ВПУ №25 сприяє професійному становленню, допомагаючи здобувачам розвивати самостійність, аналітичне мислення та соціальні навички. Викладачі застосовують сучасні педагогічні методики, сприяючи формуванню конкурентоспроможних фахівців. Через проєктну діяльність, практичні завдання та моделювання виробничих ситуацій здобувачі набувають досвіду, необхідного для успішної кар'єри. Таким чином, освітнє середовище даного закладу професійної освіти не лише готує молодих людей до майбутньої професійної діяльності, а й створює умови для їхньої самореалізації, формування активної життєвої позиції та конкурентоспроможності на ринку праці.

1.4 Роль соціального педагога та психолога закладу професійної освіти у формуванні професійного самовизначення здобувачів

На сучасному етапі одним із головних завдань системи освіти є не лише якісна підготовка кваліфікованих фахівців для різних сфер суспільного життя, а й раціональне використання людського потенціалу. Адже саме рівень підготовки майбутніх спеціалістів визначає здатність України долати складне соціально-економічне становище, що виникло внаслідок воєнної агресії. В умовах глобальних змін і викликів, які впливають на ринок праці, надзвичайно важливим є надання підтримки здобувачам освіти у процесі їхнього професійного самовизначення, формуванні навчальної мотивації та подальшої трудової діяльності.

Сьогодні особливо відчутна потреба у висококваліфікованих фахівцях у різних напрямках діяльності, що робить актуальним питання якісної профорієнтаційної роботи в закладах професійної освіти. Вибір майбутнього фаху – це багатогранний та непростий процес, який супроводжується не лише об'єктивним аналізом власних здібностей і перспектив, а й значним емоційним навантаженням. Саме тому психоемоційна підтримка здобувачів освіти є важливою складовою їхньої успішної адаптації до навчального середовища та майбутньої професійної діяльності.

У цьому контексті особливу роль відіграють психолог і соціальний педагог закладу професійної освіти, які сприяють формуванню такої освітньої моделі, що забезпечує розвиток соціально активної, психологічно врівноваженої та професійно орієнтованої особистості. Їхня діяльність спрямована на створення комфортного освітнього простору, допомогу здобувачам у виявленні власних схильностей, інтересів і здібностей, а також надання необхідної підтримки у подоланні труднощів, які можуть виникати під час професійного становлення. Завдяки цьому здобувачі освіти отримують можливість усвідомлено підходити до вибору професійного шляху,

адаптуватися до сучасних вимог ринку праці та ставати конкурентоспроможними спеціалістами у своїй сфері.

Таким чином, професійна орієнтація та психоемоційний супровід, які здійснюють соціальний педагог і психолог, відіграють ключову роль у формуванні майбутніх фахівців. Вони не лише допомагають здобувачам опанувати необхідні знання та практичні навички, а й формують у них мотивацію до самореалізації та успішної професійної діяльності.

Соціально-педагогічна та психологічна допомога у закладі професійної освіти, відіграє ключову роль у формуванні психоемоційного комфорту через розвиток ціннісних орієнтацій. Вона сприяє тому, що молодь відчуває підтримку, впевненість у власних цінностях та переконаннях. Створюючи умови для розвитку позитивних орієнтацій, соціально-педагогічний супровід допомагає молодим людям впоратися зі стресами, адаптуватися до соціальних викликів і забезпечує стабільність емоційного стану. *Цей процес є багатограним і може бути виражений через такі складові:*

- підтримка в усвідомленні власної самооцінки;
- покращення якості соціальних взаємин;
- сприяння утвердженню позитивних цінностей;
- підвищення загального рівня психоемоційного благополуччя.

Стан психічного здоров'я молодої людини значною мірою залежить від її близького соціального середовища. Його міцний фундамент закладається через позитивний досвід, отриманий у ранньому віці, завдяки підтримці турботливих батьків, уважних педагогів та відповідних освітніх програм. Важливо, щоб у процесі збереження та зміцнення психоемоційного здоров'я молоді брали активну участь значущі дорослі - батьки, викладачі, соціальні педагоги та психологи навчального закладу.

Всесвітня організація охорони здоров'я (далі – ВООЗ) у своєму тлумаченні 2002 року зазначає, що «зміцнення психічного здоров'я – це комплекс заходів, спрямованих на покращення психоемоційного стану, забезпечення емоційної стійкості та підвищення якості життя як окремих

людей, так і суспільства загалом» [45]. Головними суб'єктами реалізації стратегій зміцнення психічного здоров'я виступають здобувачі освіти різних вікових категорій. Саме тому освітні установи відіграють важливу роль у профілактиці психологічних розладів та підтримці психоемоційного балансу молоді.

Розберемо роль соціального педагога в закладі професійної освіти

Соціальний педагог у закладі професійної освіти виконує важливу роль у забезпеченні сприятливих умов для соціальної адаптації, професійного становлення та особистісного розвитку здобувачів. Його діяльність спрямована на допомогу у подоланні соціальних бар'єрів, що можуть впливати на навчальний процес та подальше працевлаштування.

Одним із ключових напрямів роботи соціального педагога є *робота із сім'єю та соціальним середовищем здобувачів освіти*. Він проводить аналіз соціального стану молодих людей, взаємодіє з їхніми сім'ями, допомагає у вирішенні конфліктних ситуацій та складних життєвих обставин. Співпраця з батьками та опікунами спрямована на підтримку освітнього процесу, створення мотивації до навчання та професійного розвитку.

Також важливою сферою діяльності є *усунення соціальних бар'єрів у виборі професії*. Деякі молоді люди можуть зіткнутися з труднощами у зв'язку з соціально-економічними умовами, обмеженими можливостями чи відсутністю належної підтримки у професійному самовизначенні. Соціальний педагог допомагає здобувачам краще усвідомити свої можливості, адаптуватися до професійного середовища та знайти шляхи для досягнення своїх кар'єрних цілей.

Крім того, соціальний педагог займається *організацією групових тренінгів та профорієнтаційних заходів*. Він проводить тренінги з розвитку комунікативних навичок, впевненості у собі, управління стресом та професійної мотивації. Також він організовує зустрічі з роботодавцями, профорієнтаційні ярмарки, майстер-класи та інші заходи, що сприяють професійній інтеграції здобувачів [46, 47].

Профдіагностична та профконсультаційна діяльність психолога закладу професійної освіти

Це комплекс спеціалізованих заходів, спрямованих на аналіз і оцінку індивідуально-психологічних особливостей, схильностей та здібностей здобувачів з метою надання їм обґрунтованих рекомендацій щодо професійної адаптації та кар'єрного розвитку.

Ця діяльність є різновидом психологічної підтримки молоді в процесі їхнього професійного становлення. Вона не зосереджується на виборі професії, а допомагає молодим людям краще усвідомити свої професійні перспективи та можливості, розвинути необхідні компетенції, посилити мотивацію та подолати труднощі, що можуть виникати в навчальному процесі. Основна мета такої роботи – сприяти здобувачам освіти у глибшому розумінні власних індивідуальних особливостей, зацікавлень, схильностей і факторів, що впливають на їх професійне зростання, а також допомогти їм оцінити реалії ринку праці та отримати поради та рекомендації щодо успішної реалізації у обраній професії [48].

Основними завданнями діагностико-консультаційної діяльності психолога у закладі професійної освіти є:

1. Визначення психологічного запиту здобувача (виявлення потреб та труднощів, з якими він стикається у навчанні або професійному середовищі);
2. Психологічний аналіз особистості здобувача (дослідження його бажань, здібностей, індивідуально-психологічних особливостей, розробка індивідуального плану професійного розвитку);
3. Проведення психодіагностичних методик (аналіз особистісних якостей та їх відповідності професійним вимогам);
4. Формулювання висновків щодо відповідності здобувача обраній професії та надання рекомендацій щодо подальшого професійного розвитку;
5. Корекція професійних планів у разі невідповідності особистісних якостей здобувача професійним вимогам.

Профдіагностична та профконсультаційна діяльність психолога із здобувачами освіти в закладі професійного навчання охоплює питання, пов'язані з професійним самовизначенням, становленням та подальшим кар'єрним розвитком особистості. Саме ці аспекти визначають основні функції цієї діяльності, зокрема: інформаційну, психодіагностичну, прогностичну та корекційну. Вона також передбачає певні етапи роботи, серед яких – первинна бесіда, психологічне оцінювання здібностей і нахилів, корекція уявлень здобувача про власну особистість та обрану професію, а також коригування професійних планів [49].

Ефективність такої діяльності значною мірою залежить від позитивного ставлення психолога до здобувача освіти, усвідомлення його індивідуальних особливостей, потенціалу, а також розуміння його взаємодії з соціумом та ставлення до самого себе. Успішність цього процесу забезпечується комплексним використанням різних підходів: виховного, діяльнісного, особистісно-орієнтованого, інформаційно-діагностичного, діалогічного та імітаційно-ігрового. Також застосовуються різні методи, такі як довідково-інформаційний, організаційно-управлінський, адаптаційний, стимулюючий, корекційний, реабілітаційний і навіть маніпулятивний. Крім того, використовуються стратегії інформаційно-просвітницького характеру, тестові методики, раціоналістичний психоаналітичний підхід та гуманістично-терапевтичний підхід [50].

Психолог також забезпечує *психоемоційну підтримку здобувачів* під час їхньої професійної адаптації. Зокрема, для подолання тривожності, невизначеності та стресу він застосовує такі методи, як:

1. Арт-терапія – допомагає виражати емоції через творчість, сприяє особистісному розвитку та зменшенню психологічного напруження.
2. Психотренінги – групові заняття, що допомагають розвивати навички саморегуляції, комунікації та впевненості у собі.
3. Коучингові підходи – методи роботи, що спрямовані на мотивацію, постановку цілей та розвиток особистої ефективності.

Спільна робота соціального педагога та психолога закладу професійної освіти спрямована на здійснення комплексного підходу до роботи із здобувачами для їхнього соціального та психологічного розвитку. Вони використовують спільні методи та підходи, серед яких:

1. Індивідуальне та групове консультування – допомога молоді у вирішенні особистісних, соціальних та професійних проблем.

2. Використання психодіагностичних тестів – аналіз особистісних характеристик та професійних якостей молодих людей.

3. Організація зустрічей із професіоналами та роботодавцями – ознайомлення молоді із сучасними вимогами ринку праці та можливостями професійного зростання.

Співпраця між соціальним педагогом та психологом сприяє створенню сприятливого соціально-психологічного середовища, де кожен здобувач освіти отримує необхідну підтримку для успішної інтеграції у професійну діяльність.

Отже, підсумуємо, що соціальний педагог та психолог у закладі професійної освіти забезпечують комплексну підтримку здобувачів у процесі їх професійного самовизначення, сприяючи їхній соціальній адаптації, особистісному розвитку та професійному становленню.

Соціальний педагог допомагає подолати соціальні бар'єри, взаємодіє з сім'єю, організовує профорієнтаційні заходи та створює сприятливе освітнє середовище. Психолог здійснює профдіагностику, консультує здобувачів щодо їхніх професійних схильностей, допомагає долати стрес і невизначеність через психологічну підтримку.

Спільна діяльність цих фахівців через індивідуальні консультації, психодіагностику та зустрічі з роботодавцями допомагає здобувачам знайти власний професійний шлях і підготуватися до сучасного ринку праці. Їхня робота формує впевненість, стійкість та необхідні компетенції для успішного кар'єрного розвитку.

Висновки до розділу

Таким чином, у ході аналізу теоретичних аспектів професійного самовизначення здобувачів закладів професійної освіти ми дійшли висновку, що професійне самовизначення здобувачів освіти є складним, багатограним процесом, що охоплює особистісні, соціальні та психологічні аспекти. Воно безпосередньо впливає на майбутню кар'єру, професійний розвиток та рівень задоволеності обраним фахом. Це не одномоментне рішення, а тривалий процес, що супроводжується соціально-психологічними труднощами та потребує фахового супроводу.

Особливо важливим цей період є для підлітків, оскільки саме в цей час формуються особистісні цінності, соціальна ідентичність та професійні орієнтири. Молодь часто стикається з проблемами самооцінки, невпевненістю у власних здібностях, впливом оточення, що може ускладнювати процес вибору професії. Відсутність належного психологічного супроводу може призвести до необдуманого вибору, що в майбутньому спричинить незадоволеність професійною діяльністю. Тому роль соціального педагога та психолога є надзвичайно важливою, адже вони допомагають молоді усвідомити власні здібності, мотиви та відповідність своїх можливостей вимогам професійної сфери.

Не менш важливим чинником є якісне освітнє середовище, яке не лише передає знання, а й сприяє соціалізації, підтримці та формуванню професійних пріоритетів молоді. Навчальні заклади мають створювати умови для розвитку особистісного потенціалу, мотивації до навчання та подальшої трудової діяльності. Викладачі, соціальні педагоги та психологи відіграють ключову роль у цьому процесі, допомагаючи здобувачам освіти адаптуватися до нових умов, усвідомити власні можливості та обрати найбільш відповідний кар'єрний шлях.

Соціальний педагог сприяє інтеграції здобувачів у навчальне середовище, допомагає у розв'язанні конфліктів, формуванні мотивації до професійного розвитку. Психолог здійснює психодіагностичну та профорієнтаційну роботу,

допомагає в самопізнанні, формуванні реалістичних кар'єрних орієнтирів і подоланні психологічних бар'єрів. Комплексний підхід, що включає якісну профорієнтацію, сприятливе освітнє середовище та психологічну підтримку, є основою ефективного професійного самовизначення.

Профорієнтаційна робота має бути безперервним процесом, що починається ще у шкільному віці та триває впродовж усього періоду професійної освіти. Важливо проводити тренінги, консультації, майстер-класи, що допомагають молоді краще усвідомити свої професійні перспективи, визначити особистісні схильності та розвинути необхідні компетенції.

Професійне самовизначення є безперервним процесом, що формується під впливом соціальних, психологічних та освітніх чинників. Його успішність визначає не лише кар'єру, а й особистісну реалізацію та рівень життєвого задоволення. Для ефективного вибору професійного шляху необхідна комплексна підтримка, якісна профорієнтація, психологічний супровід та створення сприятливих умов для розвитку кожного здобувача освіти.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

2.1 Підготовка та проведення діагностичного дослідження рівнів сформованості професійного самовизначення здобувачів

Емпіричне дослідження здійснювалось на базі ВПУ № 25 м. Хмельницького – одного з провідних закладів професійно-технічної освіти України, підпорядкованого Міністерству освіти і науки України.

Заклад здійснює підготовку кваліфікованих кадрів відповідно до сучасних потреб економіки та ринку праці [51].

Емпіричне дослідження було спрямоване на визначення чинників, що впливають на вибір професії та адаптацію здобувачів освіти до навчального середовища, а також з'ясування можливих труднощів у процесі формування професійного самовизначення здобувачів та розробці ефективних підходів до підтримки молоді у період професійного самовизначення.

Завданнями емпіричного дослідження стали:

1. Визначення рівня усвідомленості здобувачами професійного вибору.
2. Оцінка психологічного стану здобувачів у навчальному процесі.
3. Розробка методики для зниження стресу та психоемоційного благополуччя здобувачів.

Під час проведення емпіричного дослідження було виявлено актуальні професійні інтереси, психологічний стан та емоційні регуляції 30 здобувачів 1-го курсу Вищого професійного училища № 25 м. Хмельницького за допомогою діагностичних методик, наведених у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Діагностичні методики для оцінки психологічних станів та професійних інтересів здобувачів освіти

№	Критерії	Показники	Діагностичні методики
1	Діагностика схильностей та професійних інтересів здобувачів освіти	Визначення домінуючої професійної спрямованості	Методика «Диференційно-діагностичний опитувальник» (ДДО)
2	Визначення інтересів, мотивів, уявлень про бажане майбутнє відповідно обраної професійної сфери: творчої, соціальної чи технічної.	Визначення професійного уподобання здобувачів та потенційно бажаної сфери: мистецької, соціальної, технічної.	Авторське анкетування «Твоє професійне майбутнє» (Таблиця 2.2, таблиця 2.3)
3	Виявлення поточного рівня психоемоційного напруження	Кількісний бал, що відображає ступінь стресу	Методика «Опитувальник на оцінку рівня стресу» (ОРС) (Таблиця 2.4)
4	Здатність висловлювати та усвідомлювати емоції	Рівень зниження напруги та тривожності через кольорову абстракцію	Методика Арт терапія – «Абстракція емоцій: гармонія кольору та відчуттів» (Рисунок 2.1)

Розглянемо ці методики більш детально.

1. Методика «Диференційно-діагностичний опитувальник» (ДДО)

В ході нашого дослідження ми використали методику «Диференційно-діагностичний опитувальник» (ДДО), яка є надійним інструментом для визначення професійних схильностей особистості. Дана методика дозволяє

оцінити, до якого з п'яти основних типів професійної діяльності має схильність здобувач освіти: «Людина – природа», «Людина – техніка», «Людина – людина», «Людина – знакова система», «Людина – художній образ».

Ми вважаємо, що проведення такої діагностики серед здобувачів закладу професійної освіти є важливим етапом їхнього професійного самовизначення, оскільки отримані результати допомагають їм краще усвідомити свої інтереси та здібності для подальшого кар'єрного розвитку.

Зразок найбільш розповсюджених результатів опитування зображено в таблиці 1 у додатку А.

Результати проведеного дослідження за методикою «Диференційно-діагностичний опитувальник» (ДДО) наступні: найбільша частка підлітків (50%) показала схильність до професій, пов'язаних із творчістю («Людина – художній образ»). Це свідчить про те, що значна кількість опитуваних має інтерес до мистецьких професій, де важливі креативність, нестандартне мислення та художні навички.

На другому місці опинилася група підлітків (30%), орієнтованих на роботу з людьми («Людина – людина»). Це підтверджує, що для багатьох важливими є комунікативні навички, соціальна взаємодія та робота у сфері послуг чи освіти.

Що ж до інших напрямів, то «Людина – знакова система» обрали 10% підлітків, що вказує на зацікавленість у роботі з інформацією, текстами та кодами.

Найменшу кількість голосів отримали напрямки «Людина – техніка» (5%) та «Людина – природа» (5%), що демонструє слабкий інтерес до технічних та природничих спеціальностей серед опитаних.

Отже, після проведеного диференційно-діагностичного опитувальника, ми вирішили провести авторське анкетування «Твоє професійне майбутнє», яке може бути дієвим доповненням до такої методики як диференційно-діагностичний опитувальник (ДДО), анкетування допомагає більш обширно

визначити інтереси, мотиви, уявлення про бажане майбутнє відповідно обраної професійної сфери: творчої, соціальної чи технічної. Результати даного анкетування вкажуть на професійне уподобання здобувачів та потенційно бажану сферу: мистецьку, соціальну, технічну.

2. Авторське анкетування «Твоє професійне майбутнє»

Анкетування «Твоє професійне майбутнє» має на меті виявити професійні інтереси та нахили здобувачів освіти закладу професійної освіти, а також допомогти краще зрозуміти, до якого типу діяльності – творчої, соціальної чи технічної – вони виявляють найбільшу зацікавленість. Дослідження важливе для профілактики невдалого професійного вибору та сприяє підвищенню рівня свідомого самовизначення.

Наукове обґрунтування анкети «Твоє професійне майбутнє»

Анкетування є ефективним інструментом первинної діагностики професійних інтересів підлітків, що дозволяє виявити домінуючі мотиви у виборі фаху. Враховуючи вікові особливості здобувачів професійної освіти, прості та життєві запитання сприяють відкритості відповідей і дозволяють краще зрозуміти внутрішні орієнтири молоді. Анкета розроблена з урахуванням потреб адаптації до освітнього середовища та початкових етапів самовизначення. Розглянемо структуру даного анкетування в Таблиці 2.2

Таблиця 2.2 – Питання анкети та варіанти відповідей

№	Питання	Варіанти відповідей
1	Який тип діяльності вам найбільше подобається?	а) створювати щось нове (музика, малювання) б) допомагати людям у складних ситуаціях в) працювати з технікою або механізмами
2	Який урок у школі був для вас найбільш цікавим?	а) образотворче мистецтво, музика б) історія, правознавство в) фізика, інформатика, трудове навчання

Кінець таблиці 2.2

3	Що приносить вам найбільше задоволення?	а) створення креативних ідей б) вирішення конфліктів, допомога іншим в) збірка техніки, логічні задачі
4	Уявіть, що ви володієте компанією. Що ви робите?	а) створюєте рекламний стиль, логотип, дизайн б) розмовляєте з клієнтами, вирішуєте суперечки в) керуєте виробництвом, ремонтом
5	Яку професію ви б обрали серед цих?	а) дизайнер, художник б) психолог, соціальний працівник в) інженер, технік, менеджер
6	Які фільми/серіали вас більше приваблюють?	а) про мистецтво, творчість б) про людські стосунки, медицину в) про науку, технології
7	Який проєкт ви б хотіли реалізувати?	а) мистецький або культурний захід б) соціальну акцію чи благодійність в) створення технічного пристрою
8	Що вам краще вдається?	а) малювати, писати, вигадувати б) підтримувати інших, радити в) майструвати, лагодити
9	Ваша майбутня професія повинна бути...	а) натхненною і творчою б) корисною для суспільства в) технічно складною і практичною
10	Яка роль вам найбільше подобається у груповій роботі?	а) ідейник, дизайнер б) помічник, підтримка в) виконавець технічних завдань

Після ознайомлення зі структурою анкетування, його було проведено серед учасників. Отже, після проведення даного анкетування нами було

зафіксовано наступні результати представлені в Таблиці 2.3

Таблиця 2.3 – Аналіз відповідей учасників анкетування

№ Учасника	П1	П2	П3	П4	П5	П6	П7	П8	П9	П10
1	б	а	б	б	б	б	б	б	б	б
2	а	а	а	а	а	б	а	а	а	а
3	а	а	а	а	а	а	а	а	а	а
4	в	б	в	в	в	б	в	в	б	в
5	б	а	б	б	б	б	б	б	б	б
6	а	а	а	а	а	б	а	а	а	а
7	а	а	а	а	а	б	а	а	а	а
8	а	б	а	а	а	а	а	а	а	а
9	а	а	а	а	а	а	а	а	а	а
10	б	б	б	б	б	а	б	б	б	б
11	а	б	а	а	а	б	а	а	а	а
12	в	в	в	в	в	б	в	в	б	в
13	в	в	в	в	в	б	в	в	б	в
14	б	а	б	б	б	а	б	б	б	б
15	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б
16	в	в	в	в	в	б	в	в	в	в
17	а	а	а	а	а	б	а	а	а	а
18	а	а	а	а	а	а	а	а	а	а
19	б	б	б	б	б	а	б	б	б	б

Кінець таблиці 2.3

20	а	а	а	а	а	а	а	а	а	а
21	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б
22	а	а	а	а	а	б	а	а	а	а
23	а	а	а	а	а	а	а	а	а	а
24	в	б	в	в	в	б	в	в	б	в
25	а	а	а	а	а	б	а	а	а	а
26	а	а	а	а	а	а	а	а	а	а
27	б	б	б	б	б	б	б	б	б	б
28	а	а	а	а	а	б	а	а	а	а
29	а	б	а	а	а	б	а	а	а	а
30	б	б	б	б	б	а	б	б	б	б

Після аналізу відповідей 30 учасників, можна зробити висновок:

16 осіб обрали переважно творчі напрями;

9 осіб виявили зацікавленість у соціальній сфері;

5 осіб проявили інтерес до технічних професій.

Після проведеного авторського анкетування, було прийнято рішення провести тестування на оцінку рівня стресу здобувачів даного навчального закладу щоб розробити метод профілактики та усунення можливого негативного клімату в процесі навчання.

3. Методика «Опитувальник на оцінку рівня стресу» (ОРС)

Стрес – невід’ємна частина життя сучасного здобувача освіти, яка може впливати як на навчальний процес, так і на професійне самовизначення. У нашому дослідженні ми використали опитувальник для вимірювання рівня стресу, що допомагає визначити його інтенсивність, основні причини та

можливі наслідки. Було проаналізовано такі аспекти, як непередбачуваність, відсутність контролю та надмірне навантаження в повсякденних обставинах. На нашу думку, важливо не лише фіксувати рівень стресу серед молоді, а й розробляти стратегії для його зменшення.

В результаті проведеної нами діагностики були отриманні наступні результати, представлені в таблиці 2.4

Таблиця 2.4 – Результати діагностики рівнів розвитку стресу серед опитуваних

Учасник	Інтелектуальні (1 бал)	Поведінкові (1 бал)	Емоційні (1.5 бала)	Фізіологічні (2 бали)	Загальний бал	Інтерпретація
Учасник 1	3	2	3	2	10	Помірний стрес
Учасник 2	1	1	4.5	2	8.5	Помірний стрес
Учасник 3	2	2	6	2	12	Помірний стрес
Учасник 4	4	2	6	4	16	Виражений стрес
Учасник 5	6	4	7.5	6	23.5	Виражений стрес
Учасник 6	2	2	3	2	9	Помірний стрес
Учасник 7	8	6	9	10	33	Сильний стрес
Учасник 8	3	4	7.5	4	18.5	Виражений стрес
Учасник 9	1	1	1.5	4	7.5	Помірний стрес
Учасник 10	5	5	9	6	25	Сильний стрес
Учасник 11	1	1	3	4	9	Помірний стрес
Учасник 12	4	3	4.5	6	17.5	Виражений стрес
Учасник 13	2	1	3	4	10	Помірний стрес

Кінець таблиці 2.4

Учасник 14	3	2	4.5	4	13.5	Виражений стрес
Учасник 15	8	6	12	10	36	Сильний стрес
Учасник 16	8	6	12	6	32	Сильний стрес
Учасник 17	3	2	6	4	15	Виражений стрес
Учасник 18	2	3	3	4	12	Помірний стрес
Учасник 19	4	3	4.5	6	17.5	Виражений стрес
Учасник 20	1	2	3	4	10	Помірний стрес
Учасник 21	5	5	9	8	27	Сильний стрес
Учасник 22	1	1	3	4	9	Помірний стрес
Учасник 23	3	4	7.5	2	16.5	Виражений стрес
Учасник 24	8	6	9	12	35	Сильний стрес
Учасник 25	2	3	3	2	10	Помірний стрес
Учасник 26	6	4	7.5	6	23.5	Виражений стрес
Учасник 27	4	2	6	6	18	Виражений стрес
Учасник 28	1	1	6	2	10	Помірний стрес
Учасник 29	1	2	4.5	2	9.5	Помірний стрес
Учасник 30	3	3	3	2	11	Помірний стрес

Згідно з отриманими даними, більшість підлітків мають помірний рівень стресу (14 осіб). Це означає, що загальний психоемоційний фон серед молодих людей є відносно стабільним, і лише незначні фактори викликають напруженість.

Однак, у 10 підлітків було зафіксовано виражений рівень стресу, що може свідчити про суттєві труднощі у навчанні або соціальному житті. Ця група молодих людей потребує особливої уваги, оскільки високий рівень напруги може негативно впливати на їхню мотивацію, самовизначення та загальний стан.

Найбільш критичні результати були отримані у 6 підлітків, які мали сильний рівень стресу. Такі показники сигналізують про необхідність психологічної підтримки, оскільки надмірне психоемоційне навантаження може призвести до втрати концентрації, емоційного виснаження та навіть професійних сумнівів.

Загалом, проведене дослідження показало, що хоча переважна частина здобувачів має прийнятний рівень стресу, у значної кількості підлітків виявлені ознаки тривожності, що можуть впливати на процес навчання та професійного становлення.

Отже, посилаючись на дані результати проведеного диференційно-діагностичного опитувальника, що серед опитуваних переважає схильність до професії «Людина – художній образ» та після отриманих результатів авторського анкетування «Твоє професійне майбутнє», які вказали, що більшість учасників бачать своє майбутнє переважно у творчих професійних напрямках, а також після зафіксованих результатів опитувальника на оцінку рівня стресу, які показали потребу здобувачів у емоційному розвантаженні, було прийнято рішення розробити арт-терапевтичну методику «Абстракція емоцій: гармонія кольору та відчуттів» щоб допомогти здобувачам даного навчального закладу знизити емоційну напругу та стрес, зменшити тривожність та психологічний дискомфорт для їх якісного професійного становлення.

2.2 Арт-терапевтична методика «Абстракція емоцій: гармонія кольору та відчуттів» як метод підтримки психоемоційного благополуччя здобувачів у період їх професійного самовизначення

Одним із ефективних методів подолання стресу та покращення емоційного стану є арт-терапія, що базується на творчій діяльності. Ми застосували розроблену нами методику «Абстракція емоцій: гармонія кольору та відчуттів», яка дозволяє підліткам через візуальне самовираження глибше усвідомити свої внутрішні переживання.

Під час виконання вправи учасникам пропонується обрати ті кольори, які, на їхню думку, найточніше відображають їхній внутрішній стан, настрій або відчуття. Важливо, що не дається чітких інструкцій щодо змісту чи форми зображення – саме абстракція дозволяє уникнути самоцензури, зняти напругу та звільнити підсвідомі емоції. Такий підхід сприяє глибшому самопізнанню, розвитку емоційного інтелекту, а також зменшенню тривожності.

На нашу думку, арт-терапія є особливо корисною для підлітків, які можуть мати труднощі з вербалізацією своїх емоцій, і мистецький підхід дозволяє їм виразити почуття через колір, форму та композицію. Дана арт-терапія сприяє зниженню емоційної напруги та стресу, створює безпечний простір для творчого самовираження, що сприяє зменшенню тривожності, психологічного дискомфорту та адаптації до освітнього середовища. Навчас учасників гармонізувати свій внутрішній стан, знаходити баланс між емоціями та думками. Стимулює взаємодію між учасниками, сприяє відкритості, емпатії та формуванню позитивного групового клімату.

Після аналізу робіт учасників та проведеного тестового опитування щодо ефективності методу арт-терапії для кожного учасника, було проведено їх якісну та кількісну характеристику, зображену на рисунку 2.1.

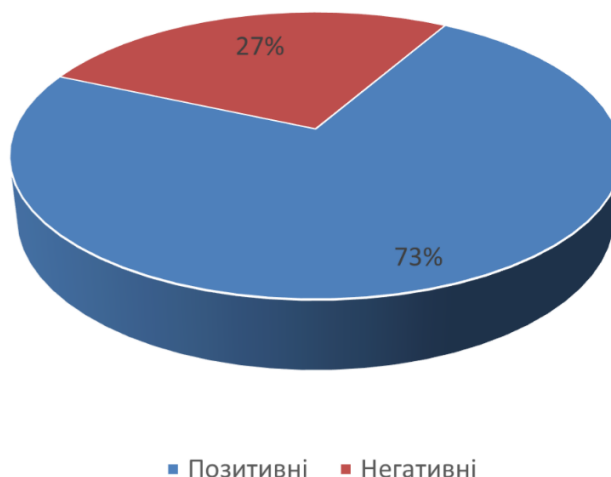


Рисунок 2.1 – Результати тестового опитування серед учасників щодо ефективності проведеної арт-терапії (у %)

Аналіз творчих робіт учасників продемонстрував широкий спектр емоційних станів. Яскраві кольори та плавні лінії найчастіше використовували ті учасники, які почувалися впевнено та мали позитивний емоційний фон. Темні відтінки, хаотичні або різкі лінії свідчили про наявність внутрішньої напруги, емоційного дискомфорту або втоми.

Після завершення терапевтичної сесії ми провели опитування щодо ефективності методу. Більшість підлітків зазначили, що малювання допомогло їм розслабитися та зняти внутрішню напругу. Учасники відзначили покращення взаємодії один з одним, більшої відкритості та формування позитивного групового клімату. Візуалізація емоцій дозволила їм краще зрозуміти свої переживання, що є важливим для подальшого самопізнання – (результати опитування див.рисунок 2.1 – 73%). Інша частина опитуваних учасників не відзначила для себе значних змін – (результати опитування див. рисунок 2.1 – 27%).

На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що арт-терапія є ефективним методом підтримки емоційного благополуччя здобувачів, що може бути корисним у рамках профілактичної психологічної роботи в закладах професійної освіти.

2.3 Практичні рекомендації соціальним педагогам і психологам закладів професійної освіти щодо формування усвідомленого вибору професії здобувачами цих закладів

Актуальність професійного самовизначення молоді є беззаперечною, адже вибір майбутньої професії впливає не лише на кар'єру, а й на загальний рівень задоволеності життям. Сучасна педагогічна наука визначає його як процес прийняття рішення щодо діяльності через усвідомлення власних здібностей і відповідності вимогам ринку праці [11, с. 275]. С. Сисоєва наголошує, що усвідомлення свого місця у суспільстві є основою освітнього процесу, а людина, яка самостійно обирає свій шлях, здатна ухвалювати рішення, що відповідають її прагненням і цінностям [12, с. 41].

Як зазначає А. Петровський, серед основних проблем адаптації до нових умов навчання, зокрема в закладах професійної освіти, можна виділити: емоційні труднощі через відсутність шкільного контролю, невпевненість у виборі професії, нестачу навичок саморегуляції, складність у розподілі часу, організаційні труднощі та брак досвіду самостійної роботи. М. Чобітько наголошує, що ці фактори можуть призводити до емоційного напруження, зниження успішності, труднощів у спілкуванні з одногрупниками та відчуття дискомфорту в новому середовищі. Саме тому важливо, щоб психолог, соціальний педагог, куратори груп та викладачі надавали першокурсникам підтримку на початковому етапі навчання [14, с. 137].

Л. Гуцан, Д. Закатний, О. Мельник, М. Піддячий підкреслюють, що для підготовки молоді до усвідомленого професійного самовизначення необхідно: розвивати активну життєву позицію та самопізнання, знайомити з професіями та тенденціями ринку праці, формувати «образ Я» як суб'єкта професійної діяльності, аналізувати вимоги професій та співвідносити їх із власними здібностями, створювати професійний план із можливістю його коригування,

надавати можливості для практичного досвіду та розвивати особистісні якості, формувати мотивацію до перекваліфікації за потреби, виховувати загальнолюдські та загальнопрофесійні цінності.

Процес професійного самовизначення підлітків відбувається у складних соціально-психологічних умовах. Л. Божович, Д. Закатнов та інші науковці зазначають, що підлітковий вік характеризується нестабільністю: зміною інтересів, коливаннями настрою, конфліктами з оточенням. Л. Виготський підкреслював, що цей період наповнений внутрішніми протиріччями, які суттєво впливають на особистісну ідентичність [17]. Підлітки часто стикаються з проблемами самооцінки, соціального тиску, невизначеності майбутнього та адаптації до дорослого життя. Вибір професії в цьому віці нерідко відбувається під впливом батьків, друзів, модних тенденцій або соціальних стереотипів [22, с. 3].

Без належного соціально-педагогічного та психологічного супроводу здобувачі освіти можуть ухвалити спонтанне рішення, що згодом призведе до невдоволеності професійною діяльністю. В Україні профорієнтаційна робота базується на нормативних документах, таких як *Положення про професійну орієнтацію молоді (1995)*, *Концепція профорієнтації учнівської молоді (1994)* та *Концепція державної системи професійної орієнтації населення (1994, 2008)* [23, с. 23-25].

Психологічний супровід професійного самовизначення допомагає визначити інтереси та здібності, ознайомитися зі світом професій та навчитися ухвалювати обґрунтовані рішення. Він дозволяє адаптуватися до змін, переглянути плани та уникнути помилок у виборі фаху. Важливу роль у цьому відіграють соціальні педагоги і психологи навчальних закладів, які допомагають знизити рівень стресу та невизначеності.

Практичні рекомендації соціальним педагогам і психологам закладів професійної освіти

На основі аналізу наукової літератури та досвіду проведеної практики, ми розробили *практичні рекомендації для соціальних педагогів та психологів*, які

можуть допомогти здобувачам освіти прийняти усвідомлене рішення щодо обраної спеціальності у процесі професійного самовизначення:

1. Організація профорієнтаційної діагностики

– Використання диференційно-діагностичних опитувальників (наприклад, методика ДДО) для визначення професійних схильностей здобувачів освіти.

– Проведення анкетування, до прикладу *«Твоє професійне майбутнє»* для виявлення рівня зацікавленості у певних сферах професійної діяльності та для кращого розуміння інтересів, мотивів і уявлень про бажане майбутнє.

– Використання психологічних тестів для оцінки рівня впевненості у виборі професії.

2. Психологічний супровід та зменшення стресу

– Діагностика рівня стресу здобувачів освіти (ОРС) та розробка рекомендацій для його подолання.

– Впровадження групових психологічних тренінгів, що сприятимуть емоційній стабільності та зниженню тривожності у здобувачів освіти.

– Індивідуальні консультації для роз'яснення труднощів вибору професії та управління емоційним станом під час цього процесу.

3. Розвиток мотивації та активного самопізнання

– Організація профорієнтаційних зустрічей із представниками різних професій та роботодавцями.

– Проведення майстер-класів, семінарів та тренінгів щодо розвитку особистісних і професійних компетентностей.

– Стимулювання усвідомлення власних сильних сторін та можливостей через методи самоаналізу та рефлексії.

4. Використання арт-терапевтичних методик для підтримки психоемоційного стану

– Запровадження творчих арт-терапевтичних технік, зокрема розробленої нами методики *«Абстракція емоцій: гармонія кольору та відчуттів»*, яка

допомагає здобувачам освіти виражати свої емоції через мистецтво та зменшувати рівень тривожності.

– Використання групових арт-сесій для розвитку емоційної стійкості та самовираження.

– Надання рекомендацій для педагогів щодо інтеграції арт-терапевтичних методів у навчальний процес для підтримки емоційної стабільності здобувачів освіти.

При застосуванні зазначених в нашому дослідженні методик можна отримати такі результати:

1. *Методика «Диференційно-діагностичний опитувальник» (ДДО)* визначає, до якого типу професійної діяльності схильний учасник. Результати допомагають здобувачам краще зрозуміти свої професійні інтереси та оцінити можливості для подальшого кар'єрного розвитку.

2. *Авторське анкетування «Твоє професійне майбутнє»* є дієвим інструментом для виявлення професійних інтересів здобувачів на початковому етапі навчання. Завдяки простим запитанням з варіантами відповідей, що відповідають творчому, соціальному або технічному напрямкам, анкета дозволяє визначити, до якого типу професійної діяльності схиляється здобувач освіти та які інтереси, мотиви, уявлення про бажане майбутнє має учасник. Отримані результати допомагають соціальному педагогу та психологу краще розуміти потреби молоді, надавати індивідуальні рекомендації та підтримку в процесі професійного самовизначення. Анкетування є корисним етапом для подальшої профорієнтаційної роботи та може використовуватися як додаткове опитування до зазначеного раніше диференційно-діагностичного опитувальника.

3. *Методика «Опитувальник на оцінку рівня стресу» (ОРС)* показує ступінь стресового навантаження. Результати допомагають виявити, наскільки учасник сприймає актуальний період життя як стресовий, аналізуючи такі аспекти, як непередбачуваність, відсутність контролю та надмірне навантаження в повсякденних обставинах.

4. *Арт-терапевтична методика «Абстракція емоцій: гармонія кольору та відчуттів»* є однією з ефективних технік емоційного розвантаження, яка дозволяє учасникам вільно передавати свій внутрішній стан за допомогою кольору, ліній, форм і текстур. У процесі створення абстрактної композиції здобувачі мають змогу без слів передати те, що відчувають у даний момент – тривогу, напругу, радість чи внутрішній дисбаланс. Сам процес малювання або нанесення кольору має заспокійливий ефект, знижує психоемоційне напруження та сприяє глибшому розумінню власних переживань. Крім того, дана методика активізує процес саморефлексії, дозволяючи учасникам зосередитися на власному емоційному стані, визначити домінуючі почуття та краще усвідомити, що саме викликає дискомфорт або хвилювання. Це, у свою чергу, є важливою умовою для формування емоційної стійкості, розвитку внутрішніх ресурсів та підтримки психічного здоров'я. Отже, дана арт-терапія не лише допомагає знизити рівень тривожності, а й сприяє формуванню позитивного емоційного фону, що є особливо цінним у роботі з молоддю в період адаптації та професійного самовизначення.

Таким чином, якісно побудована робота соціальних педагогів і психологів із здобувачами освіти значною мірою сприяє формуванню усвідомленого вибору професії. Використання діагностичних методик, психологічного супроводу, розвитку мотивації та арт-терапевтичних практик дозволяє не лише полегшити процес професійного самовизначення та приймати більш усвідомлені рішення стосовно професійного вибору, а й покращити психоемоційний стан молоді. Ми зазначаємо, що використання наших рекомендацій соціальними педагогами і психологами закладів професійної освіти може бути ефективним для допомоги здобувачам у виборі майбутньої професії та професійному становленні.

Висновки до розділу

Отже, на базі закладу професійної освіти Вищого професійного училища № 25 м. Хмельницького було проведено емпіричне дослідження серед 30 здобувачів 1-го курсу. Під час дослідження, нами було запропоновано продіагностувати актуальні професійні інтереси, психологічний стан, емоційні регуляції здобувачів за допомогою наступних методик (методика «Диференційно-діагностичний опитувальник» (ДДО), авторське анкетування «Твоє професійне майбутнє», методика «Опитувальник на оцінку рівня стресу» (ОРС)). За допомогою застосованих методик під час нашого дослідження було визначено різні аспекти психологічного стану та емоційного фону учасників.

За результатами проведеного нами дослідження ми зробили висновок, що найбільш популярною серед опитуваних учасників є схильність до професій типу «Людина – художній образ». Водночас типи професій, пов'язані з технічними та знаковими системами, виявилися значно менш популярними, що свідчить про певну перевагу гуманітарних напрямків серед підлітків.

Згідно результатів анкетування, ми визначили, що більшість здобувачів освіти мають схильність до творчого професійного направлення, також зафіксовані результати допомогли краще побачити які інтереси, мотиви, уявлення про бажане майбутнє мають учасники.

Також ми виявили, що у підлітків в більшості переважає – помірний рівень стресу, що є нормальним для навчального середовища, проте у значної кількості опитуваних виявлені ознаки тривожності, що можуть впливати на процес навчання та професійного становлення.

Враховуючи отримані результати діагностичного дослідження для покращення психоемоційного стану під час професійного становлення здобувачів освіти даного закладу нами було розроблено арт-терапевтичну методику «Абстракція емоцій: гармонія кольору та відчуттів».

Основні завдання даної арт-терапії включають:

1. Розвиток емоційної саморефлексії – допомогти здобувачам освіти усвідомити власні емоції, навчитися їх аналізувати та виражати через абстрактне мистецтво.

2. Зниження емоційної напруги та стресу – створити безпечний простір для творчого самовираження, що сприяє зменшенню тривожності, психологічного дискомфорту та адаптації до освітнього середовища.

3. Формування гармонійного емоційного стану – через роботу з кольорами та візуальними образами навчити учасників гармонізувати свій внутрішній стан, знаходити баланс між емоціями та думками.

4. Розвиток комунікативних та соціальних навичок – стимулювати взаємодію між учасниками, сприяти відкритості, емпатії та формуванню позитивного групового клімату.

5. Формування навичок творчого самовираження – допомогти здобувачам розширити межі самопізнання, навчитися трансформувати свої переживання у художні образи та використовувати творчість як засіб емоційної регуляції.

Також, за результатами проведеного дослідження, ми розробили практичні рекомендації для соціальних педагогів і психологів закладів професійної освіти щодо формування усвідомленого вибору професії здобувачами цих закладів. Ми вважаємо, що надані рекомендації можуть бути ефективними у використанні соціальними працівниками і психологами закладів професійної освіти для підвищення ефективності профорієнтаційної роботи, професійного самовизначення, становлення та адаптації здобувачів освіти до навчального середовища.

ВИСНОВКИ

Таким чином, у ході аналізу наукової літератури ми дійшли висновку, що професійне самовизначення здобувачів освіти є багатовимірним та складним процесом, що охоплює особистісні, соціальні та психологічні аспекти. Воно безпосередньо впливає на майбутню кар'єру особистості, її професійне зростання та рівень задоволеності обраним фахом.

Особливу увагу слід приділити соціально-психологічним аспектам, які впливають на процес вибору професії, особливо в підлітковому віці. Саме цей період є ключовим для формування професійних орієнтирів, особистісних цінностей та соціальної ідентичності. Невпевненість у власних здібностях, вплив сім'ї та соціального оточення, труднощі із самооцінкою можуть ускладнювати процес ухвалення рішення. Психологічний супровід допомагає підліткам краще усвідомити власні сильні сторони, мотивацію та співвідношення своїх можливостей із вимогами професійної сфери.

Не менш важливим є освітнє середовище, в якому перебуває здобувач освіти. Його якість впливає на ефективність самовизначення, формуючи умови для усвідомленого вибору професії та розвитку професійних компетенцій. Важливим завданням професійної освіти є не тільки навчання конкретному фаху, а й створення можливостей для розвитку особистості, мотивації до навчання та майбутньої роботи. Значну роль у цьому процесі відіграють викладачі, соціальні педагоги та психологи, які допомагають здобувачам освіти адаптуватися до нового середовища, усвідомити власний потенціал і вибрати відповідний кар'єрний шлях.

Роль соціального педагога та психолога в закладі професійної освіти є визначальною для процесу самовизначення здобувачів. Вони здійснюють комплексний підхід до підтримки молоді, допомагаючи подолати труднощі адаптації та професійного вибору. Соціальний педагог сприяє інтеграції здобувачів у навчальне середовище, допомагає у вирішенні конфліктів та створює умови для розвитку професійної мотивації. Психолог проводить психодіагностику, профорієнтаційні консультації та допомагає здобувачам

глибше зрозуміти власні здібності, професійні перспективи й подолати страхи, стрес та бар'єри, що можуть заважати вибору.

Комплексний підхід до професійного самовизначення передбачає якісну профорієнтаційну роботу, створення комфортного освітнього середовища та психологічний супровід. Важливими є тренінги, консультації, майстер-класи, які сприяють усвідомленню професійних перспектив, визначенню особистісних схильностей та розвитку необхідних компетенцій. Для діагностики рівня стресу використовуються різноманітні методики, зокрема психодіагностичні опитувальники, тестування рівня тривожності та емоційного вигорання. Для зниження рівня стресу та емоційного напруження застосовуються арт-терапевтичні техніки, а також групові заняття, спрямовані на формування стресостійкості, емоційної регуляції та гармонізації психоемоційного стану.

З метою діагностики актуальних професійних інтересів, психологічного стану та емоційної регуляції здобувачів було проведено емпіричне дослідження на базі закладу професійної освіти Вищого професійного училища № 25 м. Хмельницького. В дослідженні прийняли участь 30 здобувачів 1-го курсу.

Дослідження проводилось за допомогою наступних методик (методика «Диференційно-діагностичний опитувальник» (ДДО), авторське анкетування «Твоє професійне майбутнє», методика «Опитувальник на оцінку рівня стресу» (ОРС)). За допомогою застосованих методик під час нашого дослідження було визначено різні аспекти психологічного стану та емоційного фону учасників.

За результатами проведеного нами дослідження ми зробили висновок, що найбільш популярною серед опитуваних учасників є схильність до професій типу «Людина – художній образ». Водночас типи професій, пов'язані з технічними та знаковими системами, виявилися значно менш популярними, що свідчить про певну перевагу гуманітарних напрямків серед підлітків.

Згідно результатів анкетування, ми визначили, що більшість здобувачів освіти мають схильність до творчого професійного направлення, також

зафіксовані результати допомогли краще побачити які інтереси, мотиви, уявлення про бажане майбутнє мають учасники.

Також ми виявили, що у підлітків в більшості переважає – помірний рівень стресу, що є нормальним для навчального середовища, проте у значної кількості опитуваних виявлені ознаки тривожності, що можуть впливати на процес навчання та професійного становлення.

З метою покращення психоемоційного стану здобувачів під час професійного становлення в даному навчальному закладі нами було розроблено арт-терапевтичну методику «Абстракція емоцій: гармонія кольору та відчуттів».

Отримані результати дослідження послужили основою для розробки практичних рекомендацій соціальним педагогам і психологам закладів професійної освіти щодо формування усвідомленого вибору професії здобувачами цих закладів.

Отже, наше дослідження успішно реалізовано, а всі поставлені завдання виконані.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Дубінка М. Специфіка професійного самовизначення особистості майбутнього фахівця. *Наукові записки КДПУ. Серія Педагогічні науки*. Кіровоград: КДПУ, 2015. Вип. 140. С. 47–51.
2. Лозовецька В. Т. Професійна орієнтація молоді в умовах сучасного ринку праці: монографія. Київ: ПІТО НАПН України, 2012. 157 с.
3. *Social identity and intergroup relations* / ed. by Henri Tajfel. Cambridge; New York: Cambridge University Press, 1982, xv, 528 p.
4. Turner J. C. Social Categorization and Self-Concept: A Social Cognitive Theory of Group Behavior. *Advances in Group Process: Theory and Research* / ed. by E. J. Lawler. Greenwich, Connecticut: JAI Press, 1985. Vol. 2. P. 77–121. URL: <https://inclusionandbelongingtaskforce.harvard.edu/publications/socialcategorization-and-self-concept-social-cognitive-theory-group-behavior> (дата звернення: 07.02.2025).
5. Інжиєвська Л. А. Психологічні особливості професійної самоідентифікації молодого фахівця. URL: <http://vuzlib.com/content/view/434/94/> (дата звернення: 09.02.2025)
6. Херцберг Ф., Майнер М. У. Сподівання до праці та виробнича мотивація. *Соціологічні дослідження*. 1990. № 1. С. 121–129.
7. Максименко С. Д. *Генеza здійснення особистості*. Київ: Видавництво ТОВ "КММ", 2006. 240 с.
8. Закатнов Д. О. Технології підготовки учнівської молоді до професійного самовизначення: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2012. 160 с.
9. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і гол. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: Перун, 2005. 1728 с.
10. Арцишевська О. Сутнісний аналіз самовизначення людини. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Філософські науки*. 2013. № 11. С. 9–12.
11. Український педагогічний словник / Семен Гончаренко; гол. ред. С.

Головко. Київ: Либідь, 1997. 373 с.

12. *Педагогіка і психологія професійної освіти: результати досліджень і перспективи*: збірник наукових праць / за ред. І. А. Зязюна та Н. Г. Ничкало. Київ, 2003. 680 с.

13. Карнозова Л. М. Самовизначення професіонала у проблемній ситуації. *Питання психології*. 1990. № 6. С. 75–82.

14. Чобітько М. Професійне самовизначення майбутнього вчителя. *Освіта і управління*. 2005. № 1. С. 135–140.

15. Побірченко Н. А., Сергеєнкова О. М., Підтілок І. В. та ін. *Людина і праця: навчальний посібник для 10-го класу*. Київ: Наш час, 2006. 180 с.

16. Тименко М. П., Мельник О. В. Формування готовності старшокласників до професійного самовизначення в умовах ринку праці. *Педагогіка і психологія*. 1995. № 3. С. 109–116.

17. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник / Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.

18. Волкова В. А., Роціна Т. М. Соціально-педагогічні аспекти професійного самовизначення підлітків. *Педагогічні науки*. 2014. № 6. С. 56–59. URL: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/3780> (дата звернення: 11.02.2025).

19. Марусинець М. М., Лемішова О. В. Особливості професійного самовизначення підлітків в умовах освітнього середовища школи. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. № 8. С. 156–163.

20. Руденко Л. А. Професійне самовизначення молоді: шляхи вирішення проблеми. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. Львів, 2010. № 24. С. 126–130.

21. Вінс В. А. Психологічний супровід свідомого вибору професії сучасних підлітків. *Молодий вчений*. 2016. Вересень. № 9.1 (36.1). С. 26–29.

22. Капустіна О. В. Активізація професійного самовизначення старшокласників. *Навчальні інновації та їх вплив на якість освіти*. Київ:

КНЕУ, 2003. С. 437–438.

23. Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір: збірник тез доповідей II Міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (м. Запоріжжя, 13–14 травня 2021 р.) / за заг. ред. В. В. Нечипоренко. Запоріжжя: Видавництво Хортицької національної академії, 2021. Т. 2. 280 с.

24. Варнавська І. В. *Труднощі професійного самовизначення підлітків*. Лютневі наукові читання: матеріали LX Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Київ, 1 лютого 2021 р.). Київ, 2021. 272 с.

25. Бушко Т. Психологічні аспекти відповідальності у контексті професійного самовизначення, професійної підготовки та професійної діяльності. *Молодь і ринок*. 2012. № 5 (88). С. 115–139.

26. Богданевич Д. Мотиви навчання студентів в умовах соціальної невизначеності. *Молодь – аграрній науці і виробництву*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти (Біла Церква, БНАУ, 2022). С. 20.

27. Носков В. Профорієнтація молоді: проблеми, діагностика, оптимізація. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 1999. № 4. С. 195–201.

28. Гущина Т. М. Педагогічна сутність феномена «освітнє середовище»: за матеріалами дослідження. *Суспільство. Середи. Розвиток (Terra Humana)*. 2011. № 4. С. 187–190.

29. Чернецький І. С. Проектування навчальних середовищ на основі фрактальних властивостей їх складових. *Вісник Черкаського університету*. 2012. № 13 (226). С. 138–143.

30. Ісаєв Є. І., Слободчиков В. І. Психологія освіти людини: становлення суб'єктності в освітніх процесах: навчальний посібник. Вид-во ПСТГУ, 2013. 432 с.

31. Кремень В. Г. *Система освіти в Україні: сучасні тенденції і перспективи*. Професійна освіта: педагогіка і психологія: польсько-український, українсько-польський щорічник. Київ; Ченстохова, 2000. № 2. С.

16–17.

32. Костюк Г. С. Проблема особистості у філософському та психологічному аспектах. Психологічні дослідження. 1988. С. 76–85.

33. Рубінштейн С. Л. *Людина та світ*. Проблеми загальної психології. 1973. С. 255–385.

34. Степанковська Я. *Змінюйся або помри. До 2030 року зникне півсотні професій*. URL: <https://glavcom.ua/publications/zminyuysya-abo-pomri-do-2030-roku-znikne-pivsotni-profesiy-natomist-zyavlyatsya-186novih520807.html> (дата звернення: 14.02.2025).

35. Національна доктрина розвитку освіти: матеріали II Всеукраїнського з'їзду працівників освіти (Київ, 7–9 жовтня 2001 р.) / МОН України. Київ, 2001. С. 137–155.

36. European Commission. *Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions. A new impetus for European cooperation in Vocational Education and Training to support the Europe 2020 strategy*. Brussels, 9 June 2010. COM(2010) 296 final. URL: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52010DC0296> (дата звернення: 16.02.2025).

37. Прокопенко І. Ф., Євдокимов В. І. Педагогічна технологія: посібник. Харків: Основа, 1995. 105 с.

38. Педагогічні основи формування змісту підготовки кваліфікованих робітників за інтегрованими професіями: посібник / С. Г. Кравець, Ю. І. Кравець, Н. П. Дерев'янко, О. Г. Оліферчук. Київ: Поліграфсервіс, 2014. 152 с.

39. Сучасний словник іншомовних слів / уклад.: О. І. Скопенко, Т. В. Цимбалюк. Київ: Довіра, 2006. 789 с.

40. Ягупов В. В. Педагогіка: навчальний посібник. Київ: Либідь, 2002. 560 с.

41. Волкова Н. П. Інтерактивні технології навчання у вищій школі: навчально-методичний посібник. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2018. 360 с.

42. Пометун О. І., Побірченко Н. С. та ін. Інтерактивні технології: теорія та методика: посібник. 2008. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/377/1/interakt_tehn_teor_met.pdf (дата звернення: 21.02.2025).

43. Кравець С. Г. Суть і компоненти готовності педагогів до впровадження дистанційного навчання кваліфікованих робітників. *Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України. Професійна педагогіка: збірник наукових праць / редкол.: В. О. Радкевич (голова) та ін.* Київ, 2016. Вип. 12. С. 78–90.

44. Психологія: підручник / Ю. Трофімов, В. Рибалка, П. Гончарук та ін.; за ред. Ю. Трофімова. 2-ге вид., стереотипне. Київ: Либідь, 2000. 558 с.

45. SAMHSA, Education Development Center. Realizing the Promise of the Whole-School Approach to Children's Mental Health: A Practical Guide for Schools. 2011. URL: http://www.promoteprevent.org/webfm_send/2102 (дата звернення: 23.02.2025).

46. Форми і методи роботи соціального педагога з дітьми та учнями. URL: <https://xn----ftbomobdq1b9f.xn--j1amh/blog/post-87> (дата звернення: 25.02.2025).

47. Моїсеєнко О. Профорієнтаційна робота соціального педагога. URL: <https://osvita.ua/school/method/2313/> (дата звернення: 28.02.2025).

48. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: навчальний посібник. Київ: Четверта хвиля, 2004. 256 с.

49. Вітковська О. І. Професійне самовизначення особистості і практичні аспекти професійної консультації: монографія. Київ: Науковий світ, 2001. 91 с.

50. Єгорова Є. В. Теорія та практика психологічного супроводу учнів закладів професійної освіти: навчальний посібник. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України, 2009. 80 с.

51. Вище професійне училище № 25 (офіційний вебсайт навчального закладу). URL: <https://vpu25.km.ua/> (дата звернення: 05.03.2025).

ДОДАТКИ
ДОДАТОК А

**МЕТОДИКА: «ДИФЕРЕНЦІЙНО-ДІАГНОСТИЧНИЙ
ОПИТУВАЛЬНИК» (ДДО)**

Тест: Методика «Диференційно-діагностичний опитувальник» (ДДО)

Мета: Діагностика схильностей та професійних інтересів здобувачів.

Цільова група: 30 здобувачів-підлітків.

Інструкція: у кожній із 20 пар запропонованих видів діяльності виберіть тільки один вид. Час обстеження необмежений. Над запитаннями не потрібно довго задумуватися і тому зазвичай на виконання завдання потрібно 20-30 хв.

Текст опитувальника:

1.

1а Доглядати за тваринами

1б Обслуговувати машини, прибори, (слідкувати, регулювати)

2.

2а Допомогати хворим людям

2б Складати таблиці, схеми, програми для обчислювальних машин

3.

3а Слідкувати за якістю книжкових ілюстрацій, плакатів, художніх листівок, аудіо-відеокaset

3б Слідкувати за станом, розвитком рослин

4.

4а Обробляти матеріали (дерево, тканину, залізо, пластмасу тощо)

4б Доводити товари до споживача, рекламувати, продавати

5.

5а Обговорювати науково-популярні книги, статті

5б Обговорювати художні книги (або п'єси, концерти)

6.

6а Вирощувати молодняк (тварин певної породи)

Продовження додатку А

6б Переконувати однолітків, знайомих у виконанні будь-яких дій (трудових, навчальних, спортивних)

7.

7а Копіювати малюнки, зображення (або налагоджувати музичні інструменти)

7б Керувати будь-яким вантажним чи транспортним засобом, трактором, тепловозом тощо

8.

8а Повідомляти, роз'яснювати людям потрібну їм інформацію (в бюро довідок, на екскурсії тощо)

8б Оформляти виставки, вітрини (або приймати участь в підготовці п'єс, концертів)

9.

9а Ремонтувати речі, вироби (одяг, техніку), житло

9б Шукати і виправляти помилки в текстах, таблицях, малюнках

10.

10а Лікувати тварин

10б Виконувати обчислення і підрахунки

11.

11а Виводити нові сорти рослин

11б Конструювати, проектувати нові види промислових виробів (машини, одяг, будинки, продукти харчування тощо)

12.

12а Вирішувати конфліктні ситуації між людьми, переконувати, роз'яснювати, наказувати, заохочувати

12б Розбиратися в кресленні, схемах, таблицях (перевіряти, уточнювати, приводити в порядок)

13.

13а Спостерігати, вивчати роботу гуртків художньої самодіяльності.

13б Спостерігати, вивчати життя мікробів

14.

14а Обслуговувати, налагоджувати медичні прибори, апарати

14б Надати людям медичну допомогу при пораненнях, вивихах, опіках тощо

15.

15а Художньо описувати, зображувати події (що спостерігаються і уявляються)

15б Складати точні описи-звіти про явища, події, що спостерігаються, об'єкти, що вимірюються, тощо

16.

16а Робити лабораторні аналізи в лікарні

16б Приймати, оглядати хворих, розмовляти з ними, призначати лікування

17.

17а Фарбувати або розписувати стіни приміщень, поверхню виробів

17б Здійснювати монтаж або збір машин, приборів

18.

18а Організовувати культпоходи ровесників в театри, музеї, екскурсії, туристичні походи тощо

18б Грати на сцені, приймати участь у концертах

19.

19а Виготовляти за ескізами деталі, вироби (машини, одяг), будувати будинки

19б Займатися кресленнями, копіювати ескізи, карти

20.

20а Вести боротьбу з хворобами рослин, із шкідниками лісу, саду

20б Працювати на клавішних машинах (друкарській машині, телетайпі, клавіатурі комп'ютера)

Продовження додатку А

Таблиця 1 – діагностичні результати професійної схильності одного з опитуваних учасників (найбільш розповсюджений результат «Людина – художній образ»)

№	Варіант 1	Варіант 2	П	Т	Л	З	Х
1	1а Доглядати за тваринами	1б Обслуговувати машини, прибори, (слідкувати, регулювати)					1а
2	2а Допомогати хворим людям	2б Складати таблиці, схеми, програми для обчислювальних машин			2а		
3	3а Слідкувати за якістю книжкових ілюстрацій, плакатів, художніх листівок, аудіо-відеокасет	3б Слідкувати за станом, розвитком рослин					3а
4	4а Обробляти матеріали (дерево, тканину, залізо, пластмасу тощо)	4б Доводити товари до споживача, рекламувати, продавати			4б		
5	5а Обговорювати науково-популярні книги, статті	5б Обговорювати художні книги (або п'єси, концерти)					5б
6	6а Вирощувати молодняк (тварин певної породи)	6б Переконувати однолітків, знайомих у виконанні будь-яких дій (трудових, навчальних, спортивних)			6б		
7	7а Копіювати малюнки, зображення (або налагоджувати музичні інструменти)	7б Керувати будь-яким вантажним чи транспортним засобом, трактором, тепловозом тощо					7а

Продовження таблиці 1

8	8а Повідомляти, роз'яснювати людям потрібну їм інформацію (в бюро довідок, на екскурсії тощо)	8б Оформляти виставки, вітрини (або приймати участь в підготовці п'єс, концертів)					8б
9	9а Ремонтувати речі, вироби (одяг, техніку), житло	9б Шукати і виправляти помилки в текстах, таблицях, малюнках				9б	
10	10а Лікувати тварин	10б Виконувати обчислення і підрахунки	10а				
11	11а Виводити нові сорти рослин	11б Конструювати, проектувати нові види промислових виробів (машини, одяг, будинки, продукти харчування тощо)		11б			
12	12а Вирішувати конфліктні ситуації між людьми, переконувати, роз'яснювати, наказувати, заохочувати	12б Розбиратися в кресленні, схемах, таблицях (перевіряти, уточнювати, приводити в порядок)			12а		
13	13а Спостерігати, вивчати роботу гуртків художньої самодіяльності	13б Спостерігати, вивчати життя мікробів					13а
14	14а Обслуговувати, налагоджувати медичні прибори, апарати	14б Надати людям медичну допомогу при пораненнях, вивихах, опіках тощо			14б		

Кінець таблиці 1

15	15а Художньо описувати, зображувати події (що спостерігаються і уявляються)	15б Складати точні описи-звіти про явища, події, що спостерігаються, об'єкти, що вимірюються, тощо					15а
16	16а Робити лабораторні аналізи в лікарні	16б Приймати, оглядати хворих, розмовляти з ними, призначати лікування			16б		
17	17а Фарбувати або розписувати стіни приміщень, поверхню виробів	17б Здійснювати монтаж або збір машин, приборів					17а
18	18а Організовувати культпоходи ровесників в театри, музеї, екскурсії, туристичні походи тощо	18б Грати на сцені, приймати участь у концертах					18а
19	19а Виготовляти за ескізами деталі, вироби (машини, одяг), будувати будинки	19б Займатися кресленнями, копіювати ескізи, карти				19б	
20	20а Вести боротьбу з хворобами рослин, із шкідниками лісу, саду	20б Працювати на клавішних машинах (друкарській машині, телетайпі, клавіатурі комп'ютера)				20б	

Підрахунок відповідей таблиці 1:

П: 1, Т: 1, Л: 6, З: 3, Х: 9

Принцип підрахунку:

1. 1а, 3б, 6а, 10а, 11а, 13б, 16а, 20а
2. 1б, 4а, 7б, 9а, 11б, 14а, 17б, 19а
3. 2а, 4б, 6б, 8а, 12а, 14б, 16б, 18а
4. 2б, 5а, 9б, 10б, 12б, 15а, 19б, 20б
5. 3а, 5б, 7а, 8б, 13а, 15а, 17а, 18б

Назви типів професій за стовпчиками:

1. *«Людина-природа»* – професії, пов'язані з рослинництвом, тваринництвом, лісовим господарством (тобто, об'єктом праці є живі організми та нежива природа): агроном, тваринник, зоотехнік, ветеринар, садівник, лісник, геолог, нафтовик, гірник, фізик, хімік - неорганік, географ тощо.
2. *«Людина-техніка»* – технічні професії (об'єктом праці служать технічні системи, машини, устаткування, матеріали, енергія): токар, слюсар, шофер, 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 класу, групи, 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, статисти, оператори ЕОМ, 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.

ДОДАТОК Б

АВТОРСЬКЕ АНКЕТУВАННЯ «ТВОЄ ПРОФЕСІЙНЕ МАЙБУТНЄ»

Анкетування «Твоє професійне майбутнє»

Мета: Визначення домінуючої професійної орієнтації, інтересів, мотивів та уявлень про бажане майбутнє здобувачів.

Цільова група: 30 здобувачів-підлітків.

Наукове обґрунтування: Анкетування є ефективним інструментом первинної діагностики професійних інтересів підлітків, що дозволяє виявити домінуючі мотиви у виборі фаху. Враховуючи вікові особливості здобувачів професійної освіти, прості та життєві запитання сприяють відкритості відповідей і дозволяють краще зрозуміти внутрішні орієнтири молоді. Анкета розроблена з урахуванням потреб адаптації до освітнього середовища та початкових етапів самовизначення, що дає змогу ефективно використовувати її в роботі соціального педагога та психолога

Інструкція: Оберіть один варіант відповіді, який найбільше відповідає вашому інтересу або баченню майбутньої професії.

Інтерпретація результатів:

- Якщо більшість відповідей «А» – у вас переважають творчі інтереси.
- Якщо більшість відповідей «Б» – вам ближча соціальна сфера.
- Якщо більшість відповідей «В» – ви маєте схильність до технічних професій.

Текст і варіанти відповідей анкетування

1. Який тип діяльності вам найбільше подобається?

- а) створювати щось нове (музика, малювання)
- б) допомагати людям у складних ситуаціях
- в) працювати з технікою або механізмами

Продовження додатку Б

2. Який урок у школі був для вас найбільш цікавим?

- а) образотворче мистецтво, музика
- б) історія, правознавство
- в) фізика, інформатика

3. Що приносить вам найбільше задоволення?

- а) створення креативних ідей
- б) вирішення конфліктів, допомога іншим
- в) збірка техніки, логічні задачі

4. Уявіть, що ви володієте компанією. Що ви робите?

- а) створюєте рекламний стиль, логотип, дизайн
- б) розмовляєте з клієнтами, вирішуєте суперечки
- в) керуєте виробництвом, ремонтом

5. Яку професію ви б обрали серед цих?

- а) дизайнер, художник
- б) психолог, соціальний працівник
- в) інженер, технік

6. Які фільми/серіали вас більше приваблюють?

- а) про мистецтво, творчість
- б) про людські стосунки, медицину
- в) про науку, технології

7. Який проєкт ви б хотіли реалізувати?

- а) мистецький або культурний захід
- б) соціальну акцію чи благодійність
- в) створення технічного пристрою

Продовження додатку Б

8. Що вам краще вдається?

- а) малювати, писати, вигадувати
- б) підтримувати інших, радити
- в) майструвати, лагодити

9. Ваша майбутня професія повинна бути...

- а) натхненною і творчою
- б) корисною для суспільства
- в) технічно складною і практичною

10. Яка роль вам найбільше подобається у груповій роботі?

- а) ідейник, дизайнер
- б) помічник, підтримка
- в) виконавець технічних завдань

Наведений зразок заповненої анкети одного з учасників, у якого переважає інтерес до професій творчого напрямку:

- 1. а
- 2. б
- 3. а
- 4. а
- 5. а
- 6. б
- 7. а
- 8. а
- 9. а
- 10. а

ДОДАТОК В

МЕТОДИКА: «ОПИТУВАЛЬНИК НА ОЦІНКУ РІВНЯ СТРЕСУ» (ОРС)*Опитувальник на оцінку рівня стресу (ОРС)*

Мета: Діагностика рівня стресу серед здобувачів освіти.

Цільова група: 30 здобувачів-підлітків.

Інструкція: Перед вами ознаки стресу – інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні. Позначте всі ознаки, які у вас є.

- За кожну інтелектуальну або поведінкову ознаку – 1 бал.
- За кожну емоційну ознаку – 1.5 бала.
- За кожну фізіологічну ознаку – 2 бали.

Текст опитувальника:

Ознаки стресу: *Інтелектуальні (1 бал кожна)*

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення пам'яті
4. Постійне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки у звичних діях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність
10. Порухення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення
12. Звуження «поля зору»

Поведінкові (1 бал кожна)

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок при виконанні завдань
3. Прискорена або уповільнена мова

4. Тремтіння голосу
5. Конфліктність у стосунках
6. Хронічна нестача часу
7. Зменшення часу для спілкування з близькими
8. Відсутність уваги до зовнішнього вигляду
9. Антисоціальна поведінка
10. Низька продуктивність
11. Порушення сну
12. Більш інтенсивне куріння чи вживання алкоголю

Емоційні (1.5 бала кожна)

1. Занепокоєння, тривожність
2. Підозрілість
3. Похмурий настрій
4. Відчуття туги, депресія
5. Дратівливість
6. Емоційна «тупість»
7. Цинічний гумор
8. Зменшення впевненості у собі
9. Зниження задоволеності життям
10. Відчуття самотності
11. Втрата інтересу до життя
12. Зниження самооцінки

Фізіологічні (2 бали кожна)

1. Головні болі, болі невизначеного характеру
2. Коливання тиску
3. Прискорений пульс
4. Порушення травлення

5. Утруднене дихання
6. Напруга в м'язах
7. Підвищена стомлюваність
8. Тремтіння в руках
9. Алергії, шкірні висипання
10. Підвищена пітливість
11. Різке коливання ваги
12. Зниження імунітету

Пояснення результатів:

Загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим – означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії.

ДОДАТОК Г

**МЕТОДИКА: АРТ-ТЕРАПІЯ «АБСТРАКЦІЯ ЕМОЦІЙ ГАРМОНІЯ
КОЛЬОРУ ТА ВІДЧУТТІВ»**

Арт-терапія "Абстракція емоцій: гармонія кольору та відчуттів"

Мета: Розкрити внутрішній емоційний стан учасників через абстрактне малювання, сприяти їхньому емоційному розвантаженню, самопізнанню та зниженню рівня стресу.

Цільова група: 30 здобувачів-підлітків.

Інструкція: Ця методика спрямована на емоційне розвантаження, самовираження та покращення психологічного стану через абстрактне малювання.

Учасники обирають кольори, які відповідають їхньому поточному емоційному стану, і створюють композиції з ліній, форм і текстур без обмежень у сюжеті. Процес дозволяє зосередитись на почуттях, знизити рівень стресу та розкрити креативність. Малювання супроводжується рефлексією, яка допомагає усвідомити свої емоції.

Методи проведення арт-терапії

Існує кілька способів проведення арт-терапії «Абстракція емоцій: гармонія кольору та відчуттів», кожен з яких дозволяє учасникам відобразити свої переживання через мистецтво.

1. Техніка інтуїтивного малювання фарбами

Матеріали: Акварель, гуаш або акрилові фарби, пензлі різних розмірів, аркуші паперу або полотно, вода, серветки

Процес:

– Учасник обирає кольори інтуїтивно, без заздалегідь продуманої композиції.

– Фарби наносяться пензлем або навіть пальцями, створюючи довільні форми, що символізують внутрішні відчуття.

Продовження додатку Г

– Малюнок можна доповнити додатковими елементами, що викликають у людини асоціації зі спокоєм, щастям або іншим пережитим станом.

2. Метод колажу та змішаних технік

Матеріали: кольоровий папір, тканина, газетні вирізки, клей, ножиці, фарби, маркери, пастель

Процес:

– Учасник створює композицію з різних текстур та кольорів, обираючи ті елементи, які викликають емоційний відгук.

– Емоції виражаються через поєднання кольорових фрагментів та графічних ліній.

– Колаж допомагає структурувати емоції та краще усвідомити свій внутрішній стан.

3. Абстрактне малювання кольоровими олівцями та пастеллю

Матеріали: Кольорові олівці, воскова або суха пастель, білий або кольоровий папір, гумка, блендер для пастелі

Процес:

– Малювання відбувається у вільному стилі без конкретного задуму.

– Лінії, форми та штрихи розташовуються спонтанно, відображаючи стан людини в момент творчого процесу.

– Під час роботи можна заплющити очі та інтуїтивно вибирати кольори, покладаючись на внутрішній стан.