

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Психологічні аспекти проєктування
особистістю
власного майбутнього в умовах сучасності**

Колективна монографія

Київ – 2025

УДК 3788.016 : 159.9

П 79.

Психологічні аспекти проектування особистістю власного майбутнього в умовах сучасності : монографія [Електронне видання] / Шахов В. В. та ін.; за заг. ред. Блашкової О.М. Київ: Маріупольський державний університет, 2025. 289 с.

Редакційна колегія:

Задорожна-Княгницька Л.В., д.пед.наук, професор, професор кафедри педагогіки та освіти, Маріупольського державного університету;

Шахов В.І., доктор педагогічних наук, професор кафедри практичної психології психолого-педагогічного факультету Маріупольського державного університету;

Нетреба М.М., канд. філ. наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та освіти, Маріупольського державного університету;

Шахов В. В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Маріупольського державного університету;

Блашкова О.М., кандидат педагогічних наук, доцент, кафедри практичної психології Маріупольського державного університету;

Деснова І. С., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Маріупольського державного університету.

Пучина О. В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Маріупольського державного університету.

Рецензенти:

Шпортун Оксана Миколаївна, доктор психологічних наук, професор, доктор завідувач кафедри психології КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Дуткевич Тетяна Вікторівна, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології освіти, Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

Друкується за рішенням Вченої ради Маріупольського державного університету (протокол № _ від ____ 2025 року)

У монографії «Психологічні аспекти проектування особистістю власного майбутнього в умовах сучасності» висвітлено особливості формування образу власного майбутнього, інтегрованого в структуру особистісної самосвідомості, та його значущість для розвитку індивіда. Дослідження цієї теми сприяє глибшому розумінню ставлення особистості до свого теперішнього як продукту для минулого та базису для майбутнього, а також формуванню усвідомленого підходу до життєвого шляху. Матеріали колективної монографії адресовано викладачам і здобувачам закладів вищої освіти, викладачам інститутів післядипломної педагогічної освіти, керівникам і педагогічним працівникам освітніх закладів, а також усім, хто цікавиться питаннями особистісного проектування майбутнього та професійної підготовки психологів.

© Задорожна-Княгницька Л.В.,
М.М.Нетреба, О.М. Блашкова, І.С.Деснова,
О. В.Пучина, В.В.Шахов, В.І.Шахов, 2025

- університетській освіті* : зб. наук. пр. Рівне, 2011. С. 3–11.
60. Сисоєва С. О., Соколова І. В. Тезаурус наукового дослідження: визначення, структура, характерні ознаки. *Освітологія: витоки наукового напрямку* : монографія / за ред. В. О. Огнев'юка. Київ, 2012. С. 213–237.
61. Сисоєва С. О., Кристопчук Т. Є. Методологія науково-педагогічних досліджень: Підручник. Рівне: Волинські обереги, 2013. 360 с.
62. Хоружа Л. Л. Теоретичні засади формування етичної компетентності майбутніх учителів початкових класів : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2004. 365 с
63. Чалий О. В. Синергетика: інтеграційні тенденції в освіті. *Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи* : монографія / за ред. І. А. Зязюна. Київ, 2000. 636 с.
64. Чурсін М. М. Поняття тезаурусу в інформаційній картині світу: монографія. Луганськ, 2010. 305 с.
65. Щербак О. І. Теоретичні і методичні засади професійно-педагогічної освіти : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2012. 403 с.
66. Якса Н. В. Тезаурус з проблеми міжкультурної взаємодії: словник. Житомир, 2006. 164 с.

1.2. Підготовка здобувачів психології до проєктування власного майбутнього

Блашкова О.М.,

кандидат педагогічних наук, доцент,
кафедри практичної психології

Маріупольського державного університету

o.blashkova@mu.edu.ua

У нинішніх реаліях українське суспільство переживає глибокі трансформації, які охоплюють переосмислення аксіологічних основ людського світу, особистісного розвитку та життєвої самореалізації.

Сучасні глобальні трансформації, які охоплюють усі сфери суспільного життя, зумовлюють особливу актуальність концепту «майбутнє» як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Оскільки, повномасштабні військові дії на території України створили значні загрози

для життя громадян, що призвело до звуження горизонту особистісного планування у вигляді короткострокових перспектив.

Поступова інтеграція в європейський освітній простір, розширення ціннісно-сміслових орієнтирів суспільної свідомості сприяють формуванню нових підходів до визначення пріоритетів внутрішньої державної політики, соціально-економічного розвитку та освітньо-наукових процесів країни.

Ці зміни зумовлюють необхідність переосмислення і ролі освіти, яка на всіх етапах суспільного розвитку залишається ключовим механізмом підтримки та координації молоді в оновленому ціннісному просторі буття.

Здобувачі освіти стикаються зі все більшими складними життєвими перспективами, які вимагають від них високого рівня самоорганізації, стресостійкості та вміння планувати і приймати важливі рішення. У таких умовах формування життєвих перспектив та планування майбутнього для молоді є особливо важливим, оскільки це вміння дозволяє їм знаходити ресурси для подолання життєвих труднощів та досягнення успіху.

Однією з проблем, що виникає у формуванні життєвих перспектив у молоді, є відсутність чітких цілей та відповідних стратегій їх досягнення. Багато молодих людей не мають чіткого уявлення про те, що вони хочуть досягти у житті та як це реалізувати.

Також великою проблемою є низький рівень самооцінки та низька віра у свої можливості. Молоді люди часто стикаються з великим тиском соціальної приналежності та вимогами соціуму, що може призвести до страху перед відмовою та невдачею.

Крім того, низький рівень психологічної стійкості може перешкоджати формуванню життєвих перспектив молодих людей, оскільки їм досить важко витримати стресові ситуації та швидко відновлюватися після них [10].

Отже, формування життєвих перспектив у молоді потребує вирішення цих проблем та розвитку відповідних навичок, які дозволять їм ефективно протистояти життєвим труднощам та досягати поставлених цілей.

Здійснений ґрунтовний теоретичний аналіз наукових джерел дозволив встановити, що дослідження загальних аспектів щодо професійного розвитку особистості у психології висвітлені у працях І. Беґа, Г. Балла, О. Бондаренко, В. Боришевського, В. Волошиної, В. Готич, О. Кокун, В. Кравченко, С. Макисменка, О. Чуйко та ін.

Вивченню професійного становлення здобувачів освіти приділено увагу С. Беґакової, А. Єрко, А. Тимошук, З. Карпенко, Л. Подоляк, О. Столярчук та ін.

Питання щодо специфіки професійного зростання майбутніх фахівців психології ґрунтовно висвітлено О. Кондратьєвої, Ю. Калюжної, Д. Коваль, О. Кокун, О. Лозової, Л. Сердюк Н. Чепелевої, К. Черкашиної та ін.

Питання професійного формування особистості також досліджувалися у працях Е. Ерікосна, Г. Олпорта, Ф. Парсонсона, К. Роджерса, К. Юнга та ін.

У теоретичному аспекті, було запропоновано різні концепції і моделі формування життєвих перспектив та планування майбутнього у молоді, що дозволило розкрити їх сутність та структуру, визначити фактори, що впливають на їх формування та розвиток як серед вітчизняних науковців О. Бондаренко, Т. Бородулькіна, В. Волошина, Ю. Калюжна, Д. Коваль, В. Синякова, Л. Хімчук та ін.

У практичному аспекті, було розроблено різноманітні психологічні техніки та програми для формування життєвих перспектив у молоді, які засновані на різних підходах та методиках. Також були запропоновані різні форми підтримки та допомоги особистості в складних життєвих ситуаціях, що можуть сприяти формуванню життєвих перспектив та

підвищенню їх ефективної реалізації у майбутньому (Н. Бабенко, І. Волощук, Н. Гончарова, Ю. Калюжна, Д. Коваль, О. Максименко, Р. Райан, М. Бернард, Дж. Гіллгем).

У такому вимірі професійна підготовка майбутніх фахівців набуває особливого значення, оскільки головна її мета стає не лише в передачі знань та формуванні професійних навичок, а й у розвитку здатності до критичного осмислення соціально-нормативних, особистісних і професійних цінностей. Важливим завданням освітнього процесу стає формування у студентів стійкої ціннісної самосвідомості, що забезпечує їх інтеграцію в професійне та суспільне життя як активних, відповідальних і самодостатніх особистостей.

Реалізація цих завдань у межах вищої професійної освіти, зокрема в галузі підготовки фахівців у сфері психології, вимагає запровадження інноваційних підходів до навчання. Особливого значення набуває розробка та впровадження сучасних психологічних технологій, спрямованих на розвиток у майбутніх спеціалістів стійких, інтегрованих особистісно-професійних компетентностей. Що в свою чергу забезпечується застосуванням методів активного навчання, інтерактивних освітніх стратегій, формування практичних навичок через реальні кейси та пропрацювання професійних ситуацій [7, с. 6].

Професійне становлення майбутнього психолога є складним, багатогранним і тривалим процесом, що охоплює різні етапи розвитку та види діяльності. Одним із найбільш чутливих періодів становлення майбутнього професіонала є вікомі межі від 18 до 25 років. Адже саме в цей час створюються оптимальні умови для засвоєння соціального та професійного досвіду, що є основою для подальшого розвитку фахівця.

Як відомо, у цей період відбувається активізація всіх пізнавальних процесів: посилюється пам'ять, підвищується концентрація уваги, удосконалюється мовленнєво-мисленнєва діяльність, що сприяє ефективному засвоєнню нових знань та формуванню необхідних умінь і

навичок. Завдяки підвищеній пластичності психіки та гнучкості мислення молодь швидко адаптується до змін, що є ключовим фактором процесу професійного визначення особистості. Адже це є одним із центральних новоутворень цього вікового етапу індивіда і є відправною точкою подальшого кар'єрного шляху.

Саме в цей час молодій людині важливо прийняти рішення щодо майбутньої професії, яка визначатиме вектор її особистісного, життєвого та професійного розвитку. Вибір професії не тільки впливає на соціальну реалізацію особистості, а й формує її ідентичність, систему цінностей і життєві пріоритети.

Як зазначає Т. Титаренко, у теперішньому світі молодь виростає пристосованішою до сучасної дійсності. Сучасність втрачає свою важкість, твердість та щільність, що сприяє розвитку бажання у людини ставати активним діячем, залученим у розбудову а не пасивним виконавцем чужої волі. Людина прагне проявити себе, впливати на те, що навколо відбувається, захищати свою приватність.

Суспільство має прислухатися до загальних тенденцій, які диктують культура, релігія, цивілізація, держава та суспільство загалом. Адже ці аспекти так чи інакше впливають на наш розвиток та реалізацію запланованого майбутнього [37, с. 38].

Професійне становлення майбутніх психологів є невід'ємною частиною їх особистісного розвитку та визначається впливом провідної діяльності, соціального середовища, а також усвідомленням тих зусиль які необхідні у створенні сприятливих умов для фахового саморозвитку та самореалізації. В умовах навчальної діяльності цей процес набуває особливої значущості, після навчання конкретній професії, майбутній фахівець шукає основну лінію розвитку особистості, сприяє її соціалізації та професіоналізації

Як зазначають дослідники, навчальна та професійна діяльність здобувачів освіти не тільки забезпечує оволодіння ними необхідними

знаннями, вміннями та навичками, а й формує професійну ідентичність, змінює ставлення до навчання, стимулює розвиток професійних інтересів та мотивує до подальшого вдосконалення. У процесі навчання студент оволодіває не тільки фаховими компетентностями, а й навчається приймати відповідальність за свою діяльність, усвідомлювати її значущість та надавати їй особистісного змісту [33, 36].

Що ж до професійного становлення майбутнього психолога є складним, багаторівневим і поступовим процесом входження в професію, який, за даними науковців, включає кілька логічно наступних етапів:

1. Формування позитивного ставлення до професії та усвідомлення свого місця в ній.
2. Виявлення психологічних здібностей та їх співвіднесення з вимогами професії.
3. Оволодіння фаховими знаннями, розвиток професійних умінь та навичок .
4. Засвоєння професійно орієнтованих видів діяльності та набуття практичного досвіду.
5. Реалізація себе в професії, становлення власного стилю діяльності.
6. Самоактуалізація та розкриття особистісного потенціалу
7. Здатність адаптуватися до змін у професійному середовищі та постійний саморозвиток.
8. Досягнення високого рівня професіоналізму та суспільного визнання.

Очевидно, що період навчання в закладі вищої освіти є ключовим для професійного становлення психолога, після чого саме на цьому етапі відбувається засвоєння базових теоретичних знань та практичних навичок. Третій і четвертий етапи процесу професіоналізації є визначальними, перестають формувати основу майбутньої фахової

діяльності, розвивають професійне мислення, комунікативні навички та здатність до рефлексії. Успішне проходження цих етапів закладає фундамент для подальшого професійного розвитку, самореалізації та ефективної діяльності в галузі психології.

Професійне становлення майбутнього психолога починається з усвідомленого вибору професії як перший крок на шляху до оволодіння професією. Воно охоплює визначення змісту та напрямків діяльності, формування професійної ідентичності, а також усвідомлення власного місця і ролі у професійній спільноті.

Як зазначає Г. Дьяконов, мотиваційна основа діяльності психолога має виражену гуманістичну спрямованість і включає інтерес до психології як науки, прагнення допомогти людям у вирішенні внутрішніх конфліктів, потребу в самовдосконаленні та розвитку. До зовнішніх мотивів, за його словами, належить бажання отримати професію, забезпечити престижний соціальний статус, досягти фінансової стабільності тощо [11].

Процес професійного розвитку студента психолога, на думку Г. Радчука та І. Андрійчук, обов'язково вимагає оволодіння ментальним досвідом, який поступово засвоюється та стає ресурсом і принципом майбутньої діяльності [29]. У цьому контексті особливу роль відіграють ціннісно-сміслові утворення, які виступають ключовими регуляторами професійної активності. Вони не тільки надають значущості та сенсу діяльності, а й забезпечують внутрішню цілість особистості, формують стійке ставлення до себе, інших людей та професії загалом.

Якщо розглядати професійне становлення психолога в перспективі майбутнього, важливою також стає здатність до проєктування власного кар'єрного розвитку. Це передбачає не лише планування професійного шляху, а й активне формування особистісних і професійних якостей, найважливіших для реалізації у вибраній сфері. Майбутній психолог має орієнтацію на безперервний розвиток, готовність адаптуватися до

змінних соціально-культурних умов, впровадження інноваційних підходів у роботі з людьми.

У сучасному світі професійне майбутнє психолога дедалі більше пов'язано з мультидисциплінарністю, інтеграцією психологічних знань із технологіями, бізнесом, освітою та медициною. Це вимагає від фахівця не лише глибоких теоретичних знань, а й високого рівня емоційного інтелекту, розвинених навичок комунікації, критичного мислення та креативності. Особливої значимості набуває цифрова грамотність, адже віртуальний простір відкриває нові можливості для психологічної практики, онлайн-консультування та проведення психодіагностичних досліджень.

У контексті проектування майбутнього професійного шляху важливою стає орієнтація на ключові цінності професії. Для психолога такими фундаментальними цінностями є гуманізм, антропоцентризм та толерантність. Адже вони визначають не тільки етичні орієнтири, а й способи взаємодії з клієнтами, колегами, суспільством загалом.

Як зазначають А. Єрко та А. Тимошук [12], до основних предикторів професійного становлення належать такі особистісні якості, як активність, комунікативність, гнучкість, толерантність, відповідальність та саморегуляція.

Таким чином, професійне становлення психолога є не лише процесом отримання знань і навичок, а й формуванням особистісної зрілості, самосвідомості та вміння керувати своїм професійним майбутнім. Це динамічний процес, який потребує активної участі, саморефлексії та прагнення до самореалізації у швидкозмінному світі.

Професійне становлення майбутніх психологів є складним і багатогранним процесом, що значною мірою й визначається індивідуальними особистісними якостями, когнітивним потенціалом, мотиваційною спрямованістю та емоційним залученням. У контексті проектування власного майбутнього здобувачі освіти мають

усвідомлювати ключові фактори, що впливають на їхню професійну підготовку, ефективність та самореалізацію.

В. Панок наголошує на значущість якостей, що впливають на ефективність діяльності: вмотивованості, усвідомленості, організованості та рівнем сформованості комп'ютерних навичок. Оскільки психологічна діяльність побудована на міжособистісній взаємодії, то важливу роль відіграють чесність, відкритість, доброзичливість та емпатія – риси, які забезпечують якість професійного контакту та сприяють встановленню довірливих стосунків із клієнтами.

Емпатія, як одна з базових характеристик професійного становлення, забезпечує здатність до співпереживання, розуміння та прийняття вимог інших станів іншої людини, адже психолог ефективно працює з різними категоріями клієнтів, адаптує підходи до їхніх потреб і надає якісну допомогу. В. Панок також акцентує увагу на важливості когнітивних, комунікативних, організаційних та регулятивних здібностей, що випускають професійну компетентність спеціаліста [20].

На думку Л. Мови, у процесі професійного становлення майбутніх фахівців психології ключове значення має рівень сформованості когнітивного компоненту, який включає показник розвитку пізнавальних функцій, здатність до аналізу, синтезу, критичного мислення та засвоєння загальнолюдських, спеціальних і методичних знань [21]. Важливою умовою професійного зростання є здатність до самоосвіти та саморозвитку. Саме вона сприяє підвищенню академічної успішності, формуванню самодисципліни, цілеспрямованості та адаптивності до змінених умов професійного середовища.

Проектуючи своє майбутнє в професії, яка безпосередньо пов'язана із роботою з людьми, майбутній психолог має усвідомити важливість до постійного вдосконалення, набуття нових компетенцій та розвитку навичок саморефлексії. Готовність до змін, прагнення до

досконалості та висока мотивація навчання є ключовими умовами професійного зростання.

У дослідженнях Н. Шевченко підкреслюється важливість емоційного компоненту професійного становлення, яке вимагає суб'єктивного ставлення до цього процесу, сигналізує про рівень задоволеності професійним розвитком і впливає на мотивацію. Емоції супроводжують весь шлях професійного становлення, можуть як посилювати інтереси до нього, так і знижувати рівень успішності. Таким чином, їх регуляція та усвідомлення є складовою успішного професійного зростання [36].

Отже, професійне становлення майбутніх психологів - це не лише процес засвоєння знань і формування навичок, а й усвідомлене проектування власного професійного майбутнього. Що в свою чергу потребує саморозвиток, гнучкості, відповідальності та готовності до неперервного навчання. Визначення особистісних і професійних цілей, їхня корекція відповідно до зовнішніх викликів і внутрішніх змін може майбутнім фахівцям не лише ефективно будувати свою кар'єру, а й досягати глибокого особистісного та професійного задоволення.

Одним із аспектів підготовки фахівців є створення комфортного та позитивно зарядженого освітнього середовища, що сприяє формуванню емоційного інтелекту, емпатії, навичок рефлексії та адаптивності до змін. У сучасних умовах, коли відбувається стрімка еволюція професійних стандартів і суспільних запитів, саме розвиток ціннісної самосвідомості та особистісної зрілості майбутніх психологів стає одним із пріоритетів професійної освіти, що гарантує їхню ефективну діяльність у майбутньому [12].

З плином часу в психолого-педагогічних науках починають домінувати дослідження, спрямовані на розробку та вдосконалення педагогічних технологій. Також, було сформовано концепцію проектування та управління педагогічним процесом, структурної

організації форм, методів і прийомів реалізації освітнього процесу, а також моделювання способів зовнішнього впливу на особистість у процесі реалізації навчальних заходів [3; 6]. Водночас аналіз зазначених підходів засвідчує, що механічне комбінування педагогічних методів без урахування психологічних механізмів розвитку особистості та її онтогенетичних закономірностей не забезпечує належного ефективного впливу освітніх технологій.

З метою підвищення якості професійної підготовки майбутніх практичних психологів, науковці розробили та впровадили низку інноваційних технологій. Серед них особливої уваги заслуговують: концепція особистісно орієнтованої освіти, система психологічного супроводу як основа професійної діяльності психолога, технологія підготовки психолога початкової освіти, методика розвитку смислової професійної установки, підхід до самоактуалізації особистісного та професійного «Я», формування професійних компетенцій психолога тренінгової діяльності, дослідження мотиваційних чинників професійного розвитку психолога-консультанта та ін.

Окремі аспекти професійної підготовки майбутніх психологів обґрунтовано висвітлені в наукових працях, присвячених проблемам сутності професійного становлення психолога (В. Волошина), розвитку його професійно значущих якостей (Д. Коваль), аналізу детермінант професіогенезу (Л. Подоляк) та дослідженню особистісної свободи фахівця (В. Черnobровкін, В. Черnobровкіна).

Водночас більшість існуючих психологічних технологій фахової підготовки психологів акцентують увагу на окремих аспектах професійного розвитку - мотивації, професійній ідентичності, практичних компетенціях тощо. У сучасних умовах особливої значимості набуває аксіологічний аспект професійного становлення, зокрема особистісні цінності, що формує професійний аксіогенез майбутнього психолога (І. Бех, З. Карпенко).

Попри наявні напрацювання, досі відсутні комплексні технології, що забезпечують цільність, системність та безперервність професійного розвитку психолога, з урахуванням його спеціалізації та ефективності практичної діяльності. Сучасні задачі потребують розробки концептуальних моделей, які інтегрують аксіологічний, компетентнісний і практико-орієнтований підхід, спрямований на формування у майбутніх фахівців здатності до усвідомленого ціннісного ставлення до професії, розуміння соціальної значущості психологічної діяльності та глибокого усвідомлення цінностей клієнта, як суб'єкта професійної взаємодії.

Забезпечення висококваліфікованого психологічного супроводу потребує не тільки вдосконалення теоретичної підготовки, а й створення умов для формування у студентів навичок етичної рефлексії, здатності до своєчасного реагування на кризові ситуації в розвитку особистості та суспільного загалу [16].

Соціальна значущість цих питань, а також недостатнє наукове опрацювання психологічних технологій професійної підготовки психологів у сучасних умовах вимагає проведення емпіричних досліджень та впровадження інноваційних психотехнологій у системі вищої освіти. Це, у свою чергу, сприятиме вирішенню науково-практичних завдань модернізації освітнього процесу в Україні та вдосконаленню професійного становлення майбутніх фахівців у сфері психології.

Професійне становлення майбутнього психолога є багатограним процесом, що сприяє отриманню знань, розвитку практичних навичок та формуванню особистісних якостей, істотних для ефективної діяльності. У контексті проєктування власного майбутнього особливе місце займає усвідомлення того, що професійна компетентність є не лише результатом навчання, а й безперервним процесом саморозвитку та вдосконалення.

Як зазначає Н. Перегончук, базовим психологічним чинником професійного становлення студента-психолога є його фахова

компетентність, яка й підвищується під час здобуття освіти [24]. Фахова компетентність охоплює процес засвоєння професійних знань, умінь і навичок, а також вміння ефективно застосувати їх на практиці, тобто в діяльності. Означена компетентність виступає показником професійної зрілості, досвідченості у вирішенні професійних завдань, здатності прогнозувати наслідки своїх дій та уникати професійних деструкцій. Компетентний психолог має високий рівень професійного мислення, володіє глибокими знаннями в галузі психологічних теорій, ефективно застосовує технології та методики психологічного впливу, демонструючи високу результативність у своїй діяльності.

Важливими характеристиками професійної компетентності, на думку авторів В. Осьодло, Л. Сердюк та А. Курбатової, є здатність до постійного професійного зростання, гармонійне поєднання теоретичних знань і практичної підготовки, комунікативні навички та готовність до ефективної взаємодії з клієнтами [23]. Також ключовими показниками виступають розвинене вміння творчо виконувати професійні завдання, здатність адаптуватися до нестандартних ситуацій, аналізувати проблеми та знаходити шляхи їх вирішення, а також усвідомлена відповідальність за результати своєї діяльності.

У контексті проєктування майбутнього здобувачами освіти актуальним є визначення критеріїв ефективності професійного становлення. Узагальнення наукових підходів дозволяє виокремити такі показники:

- рівень навчально-професійної активності, мотивації та цікавості;
- продуктивність навчання та здатність до засвоєння нових знань;
- усвідомлення себе як майбутнього психолога та розвиток професійної ідентичності;
- сформованість фахової компетентності, що включає знання, навички, професійну обізнаність та досвід;

- ціннісно-сміслові ставлення до професії та прагнення до самореалізації;
- здатність до саморозвитку, професійного вдосконалення та критичної рефлексії;
- високий рівень стресостійкості та адаптивності до змін;
- розвинена самоорганізованість та ефективність у плануванні професійної діяльності;
- творчий підхід до реалізації професійних завдань та гнучкість у програмних методах роботи.

Проектуючи власне майбутнє, здобувачі освіти мають усвідомлювати, що успіх у професії залежить від постійного вдосконалення, відкритості до нових знань і технологій, готовності до змін та самостійної роботи над собою. Формування професійної ідентичності є динамічним процесом, що вимагає активного включення в освітнє середовище, саморефлексії та визначення особистісних і професійних цілей. Тому важливо лише отримати повну компетенцію під час навчання, а й проектувати своє професійне майбутнє через усвідомлений вибір напрямків розвитку, спеціалізацій та кар'єрних можливостей.

Компетентність у проектуванні успішної професійної діяльності майбутніх психологів можна характеризувати як інтегративну здатність особистості до формування й реалізації власного професійного образу в коротко- та довгостроковій перспективі. Що забезпечує розвиток умінь і навичок, спрямованих на усвідомлення та вибудовування професійної траєкторії, а саме:

- визначення особистісно та професійно значущих цінностей і установок;
- створення власного інтелектуального профілю, що відображає когнітивні, емоційні та поведінкові особливості фахівця;

- ідентифікація проблемних зон та актуальних питань, які потребують рішення у професійній діяльності;
- діагностику рівня сформованості критичного, креативного, комунікативного та колаборативного мислення;
- створення автобіографічного цифрового наративу як інструменту саморефлексії та професійного самовизначення;
- визначення напрямів подальшого професійного та особистісного вдосконалення [19, 25, 27].

Формування цієї компетентності в майбутніх психологів обумовлюється сукупністю ключових показників, серед яких є такі:

Життєпізнання та життєпередбачення, характеризується як процес усвідомлення особистістю власного професійного шляху, розуміння його сенсу, визначення свого місця в суспільстві, здатність прогнозувати майбутній розвиток кар'єри та відповідно реагувати на зміни у суспільному середовищі.

Життєпізнання отримання рефлексії власного досвіду, аналіз минулих досягнень і помилок, а також пошук сенсів і мотивів, які виконують професійний вибір.

Сучасні дослідники виокремлюють кілька форм життєпередбачення:

- Життєве передчуття, тобто інтуїтивне відчуття майбутніх змін та їх вплив на особистість.
- Провіщення - процес надання передчуттям вербалізованого змісту, формування усвідомлених очікувань щодо майбутнього.
- Прогнозування розуміється як аналітичне передбачення майбутніх подій на основі наукових знань, досвіду та логічних висновків, що сприяє формулюванню чіткої картини професійного розвитку.
- Професійне самовизначення є багаторівневим процесом орієнтації особистості в межах обраної професійної діяльності,

забезпечується розвиток спрямованості індивіда на самореалізацію, усвідомлення своїх можливостей, професійних прагнень та формування реалістичного професійного образу «Я» [13].

Етапи професійного самовизначення включають:

1. Первинний вибір професії розуміється як формування інтересу до професійної сфери, попереднє ознайомлення з її особливостями та вимогами.
2. Формування та розвиток стійких кар'єрних намірів, тобто усвідомлений інтерес до професійної діяльності, готовність до розвитку та оволодіння відповідними компетентностями.
3. Професійна підготовка безпосереднє отримання спеціалізованої, фахової освіти, розвиток відповідних здібностей і навичок.
4. Самореалізація в професії, інтеграція професійних навичок у практичну діяльність, постійне вдосконалення фахових компетенцій.

Третій і четвертий етапи успішності мають особливо важливу роль, після чого саме в цьому періоді відбувається усвідомлення зв'язку між професійними очікуваннями, кар'єрними планами, особистісними ресурсами та реальною перспективою розвитку.

Життєорганізація є здатністю майбутніх психологів свідомо структурувати власний життєвий простір та час, організовувати діяльність відповідно до власних цілей та можливостей. Це включає управління ресурсами, постановку пріоритетів, балансування між професійним та особистісним розвитком, гнучкість і адаптивність до змін [13].

Під *життєвдосконаленням* розуміється безперервний процес особистісного та професійного розвитку, спрямований на вдосконалення власних компетентностей, набуття нового досвіду, адаптацію до сучасних викликів і вимог праці.

Формування та реалізація професійних планів передбачає визначення стратегічних орієнтирів у професійній діяльності, постановка реалістичних та амбітних цілей, розробка планів кар'єрного зростання, розвиток навичок тайм-менеджменту.

Одним із важливих аспектів особистісного та професійного розвитку, є *мріяння*, що сприяє формуванню мотивації, генерації нових ідей, розширенню можливостей людини для самореалізації.

Аналіз особистісних ресурсів та професійних досягнень, визначається як здатність індивіда оцінювати свої сильні та слабкі сторони, окреслювати зони зростання, рефлексувати власний досвід, коригувати стратегії професійного розвитку [19].

Варто зазначити, що компетентність у проєктуванні успішного професійного майбутнього є ключовим фактором ефективної підготовки майбутніх психологів. Адже базується на розвиненій самосвідомості, здатності до рефлексії, усвідомленому виборі професійної траєкторії та готовності до безперервного навчання.

Важливим є не лише оволодіння спеціальними знаннями та навичками, а й розвиток особистісної стійкості, емоційного інтелекту, креативності та адаптивності до змін.

Враховуючи стрімкий розвиток технологій і трансформацію соціального середовища, сучасним психологам варто бути готовими до роботи в умовах динамічної реальності, застосовуючи інноваційні підходи до навчання, консультування та психологічної підтримку

Важливим критерієм у формуванні компетентності проєктування професійного майбутнього психологів є здатність до безперервного самовдосконалення. Науковці визначають стадії життєвого вдосконалення як процес «самостійного володіння мистецтвом життя, готовності до розвитку, корекції особистісних якостей і цілеспрямованого особистісного зростання» [31, 32].

Ю. Калюжна, зазначає, що сучасна система підготовки фахівців у закладах вищої освіти забезпечує не лише засвоєння знань та опанування професійних умінь, а й розвиток навичок ефективної взаємодії із соціальним середовищем. Успішна професійна діяльність значною мірою залежить від здатності особистості орієнтуватися на актуальні запити суспільства, прогнозувати можливості змін у сфері праці та швидко адаптуватися до нових умов [15, 16].

У цьому контексті споживачем є процес кар'єрного проектування, який визначає значущі професійні цілі, передбачає можливість їх досягнення та вибору оптимальних стратегій реалізації. Розвиток кар'єрних орієнтацій у студентському віці набуває все більшої актуальності та є предметом дослідження багатьох дослідників, питання кар'єрного прогнозування розглядаються в роботах Баклицького І.О., Бондаренко О.Ф., Бородулькіної Т.О., Гончарової Н.О., Калюжною Ю.І., Кравченко О.Д., Коваль Д.В. [2; 4; 9, 16, 19 та ін.].

Науковці підкреслюють, що здатність до кар'єрного прогнозування формується саме в період здобуття фахової освіти у вищій школі. Вона є основою професійного самовизначення, сприяє усвідомленню особистісних та професійних пріоритетів, а також забезпечує цілеспрямовану активність у подальшій трудовій діяльності. Водночас особливу увагу слід приділити розвитку рефлексивних навичок студентів, які допомагають узгодити власні професійні амбіції з реальними умовами ринку праці.

Безперечно, ключову роль у процесі професійного становлення грає не лише набуття теоретичних знань, а й формування комплексу психологічних якостей, які сприяють успішному виконанню професійних обов'язків. Серед них виділяють гнучкість мислення, комунікативну компетентність, стресостійкість, відповідальність, мотивацію до саморозвитку та вміння працювати у умовах, що змінюються.

Враховуючи це, процес підготовки майбутніх фахівців має бути спрямований на інтеграцію професійних знань із розвитком особистісного потенціалу, що сприяє ефективній реалізації себе у професійному середовищі та досягненні кар'єрних висот [].

Життєві та професійні цінності відіграють ключову роль у психолого-педагогічній діяльності. Вони формуються ще на етапі вибору професії, зміцнюються в процесі професійного навчання й продовжують розвиватися упродовж всього кар'єрного шляху. Одним із визначальних чинників успішного професійного становлення є здатність скласти чіткі професійні плани та розвивати професійні мрії.

Вивчаючи поняття «професійного становлення» О. Кокун, зазначає, що воно є ширшим ніж поняття «професійний розвиток», який характеризується як основний, але не єдиний компонент професійного становлення майбутнього фахівця [18, с.9]

Професійна мрія характеризується як творчий процес явного моделювання майбутнього професійного життя, під час якого людина формує образ бажаних досягнень та прогнозує можливості кар'єрної перспективи.

Професійний план - це структурований алгоритм дій, спрямований на досягнення конкретних професійних цілей, із врахуванням часових рамок, ресурсного забезпечення, методів і стратегій реалізації.

При плануванні професійного розвитку важливі такі аспекти:

1. визначення короткотермінових і довготермінових цілей (на місяць, семестр, рік);
2. визначення основних компетенцій для досягнення запланованих результатів;
3. розробка поетапного плану дій із чіткою послідовністю їх виконання;
4. формування критеріїв оцінки успіху та моніторинг власних досягнень;

5. врахування наявних ресурсів (фінансових, людських, технічних, особистісних);
6. регулярне коригування плану відповідно до змін у професійному середовищі [19,21].

Здатність майбутніх психологів до аналізу власних ресурсів сприяє кращому усвідомленню себе як професіоналів. Це проявляється у рефлексії професійної поведінки, іміджу, цінностей, а також у формуванні адекватного професійного образу «Я». Важливим аспектом є розвиток навичок самопрезентації, ефективної взаємодії з колегами та студентами, а також готовність до безперервного професійного зростання й адаптації до змін у сфері освіти та психології.

Як зазначає В. Кравченко під процесом становлення особистості та визначення нею свого місця у майбутній професії, варто розуміти процес активного формування особистісних уявлень про значення та функції, роль, місце в професійному світі, тобто власну імплементацію професійно-особистісного потенціалу [19, с.28].

Адже професійне становлення є тим комплексним феноменом, що полягає у виборі та у процесі формування індивідуальної, професійної ідентичності майбутнього фахівця. При цьому важливе значення має комплекс особистісних властивостей та якостей, за допомогою яких розвивається та становиться індивідуальна програма кар'єрного зростання.

Сучасні трансформаційні процеси в професійній спільноті вимагають перегляду підходів до підготовки майбутніх фахівців, зокрема психологів. У нинішню епоху, коли традиційні уявлення про знання, компетентність та професійні цінності зазнають значних змін, поступаючи місцем новим підходам і переконанням, а сам науково-освітній простір формується в умовах багатовимірної інформаційної мережі, психологічні технології навчання мають відповідати викликам часу. Вони не можуть залишитися статичними або вузьконаправленими,

а повинні також орієнтуватися на комплексність психічних явищ і процесів, які є основою як особистісного, так і професійного становлення фахівця.

На думку науковців сучасності (І. Бех, І. Булах, Н. Пророк та ін.), професійна підготовка майбутніх психологів має обґрунтовуватися на інтеграції глобальних психічних феноменів, які відображають соціальні та особистісні складові розвитку особистості. Це означає, що процес формування психолога має включати лише засвоєння теоретичних знань, а й розвиток його професійної ідентичності, соціальної відповідальності та психічно-когнітивної рефлексії [26]

Згідно з теорією Г. Балла, власне професійне становлення майбутнього фахівця, розглядається у контексті життєвого шляху особистості, як необхідна її складова. Вчений підкреслює, що даний етап онтогенезу, тобто професійне становлення може охоплювати всі періоди життєвого шляху людини. Від початку формування професійних намірів, тобто мріяння, до закінчення активної професійної діяльності і виражається в показниках фахової кваліфікації та кар'єри. Професійне становлення особистості у майбутньому має перспективний характер, адже ґрунтується на уявленнях індивіда про власне майбутнє, та презентується тісними зв'язками між життєвими планами та загальною концепцією життя особистості [1]

Аналіз існуючих підходів до професійної підготовки у вищій школі виявив, що в науковому дискурсі акцент робиться лише на одному аспекті розвитку майбутнього психолога. Так, науковці наголошують на необхідності формування індивідуальних здібностей і особистісних рис фахівця, на важливості соціальної активності студента у процесі його професійного саморозвитку та прагнення до вдосконалення та впроваджені комплексного підходу до формування особистісних якостей та суб'єктних характеристик майбутнього психолога [//].

Проте така однопрямованість підходів не сприяє клітинному розвитку особистості фахівця, залишається поза увагою інтеграції двох

фундаментальних сфер – професійної та особистісної. У результаті виникає дисбаланс між теоретичною підготовкою, практичними навичками та особистісною самореалізацією. Тому важливо розглядати професійну підготовку майбутнього психолога як багатовимірний процес, що забезпечує гармонійне поєднання знань, практичних умінь та особистісних цінностей, спрямованих на ефективну взаємодію з клієнтом та розвиток психологічної культури суспільства.

Як зазначає В. Волошина, процес вивчення специфіки професійної підготовки майбутніх психологів дозволив виокремити певні соціально-психологічні детермінанти, які мають значення під час оволодіння фаховими компетентностями [7,ст.8].

Авторка зазначає, що сучасна підготовка психологів у закладі вищої освіти не передбачає спеціалізованого професійного відбору, а отже, й освіта майбутніх фахівців здійснюється не зважаючи на концептуальні відмінності їхніх спеціальних здібностей та професійних моделей самореалізації [7;ст.8].

Таким чином, на етапі пошуку ефективних шляхів вирішення проблеми вдосконалення підготовки майбутніх психологів необхідно виходити з того, що в психологічній науці історично домінували переважно відносно спрямовані психологічні технології. Було визначено соціально-психологічні детермінанти фахової підготовки спеціалістів, виокремлено певні особистісні, професійні та соціальні цінності в процесі розвитку професійних компетентностей психолога [6].

С. Белякова зазначає, що професійне становлення здобувачів вищої освіти є процесом незворотніх змін у динамічному розвитку, адже характеризується появою новоутворень, досягненням якісно нових рівнів готовності здобувачів освіти до реалізації професійної діяльності [2, с.539]

Особлива увага приділялася інтеграції цих цінностей у цільний конструкт у структурі професійної та ціннісної самосвідомості

майбутнього фахівця. Водночас питання професійної спеціалізації та її усвідомленого особистісного вибору залишилося недостатньо дослідженим, що створює потребу в його подальшому осмисленні.

Сучасний світ динамічно змінюється під впливом інформаційно-технологічного прогресу, глобалізаційних процесів та соціально-політичних трансформацій, що зумовлює нові виклики перед системною підготовкою майбутніх психологів.

Професійне становлення майбутнього психолога є багатограним і детермінованим процесом, що формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх факторів. У контексті проектування власного майбутнього цей процес забезпечує свідоме моделювання кар'єрного шляху з урахуванням індивідуальних особливостей, професійних компетенцій та бажаних результатів.

Внутрішні передумови професійного становлення розкриваються через здатність до прогнозування успішності діяльності, аналізу можливих ризиків та їх мінімізації. Важливими психологічними предикторами ефективного професійного розвитку є когнітивні здібності, аналітичне та прогностичне мислення, сформований професійний світогляд, здатність до рефлексії, самоаналізу та саморегуляції.

Значну роль у процесі кар'єрного зростання підвищує рівень організованості особистості, уміння планувати діяльність, контролювати її виконання та передбачати можливість наслідків. Важливими характеристиками є відповідальність, самоконтроль, адекватна самооцінка професійних досягнень, емоційна стійкість, а також особливості темпераменту, що визначають індивідуальний стиль роботи.

Проектуючи власне майбутнє, здобувач освіти має усвідомлено визначати свої ключові потреби, професійні мотиви та цінності, адже саме вони є основою для формування цілеспрямованості особистості та забезпечують мотивацію до розвитку. Таким чином, професійне становлення не лише відображає адаптацію до майбутньої діяльності, а

й забезпечує активну участь у формуванні власного кар'єрного шляху, враховуючи особистісний потенціал та професійні орієнтири.

Вагоме значення для проектування фахівцем власного майбутнього займає комерційна та мотиваційна складова професійного вибору. Формування професійної цілеспрямованості та самовизначення ґрунтується на усвідомленні власних інтересів, здібностей та потреб, що розвиває активність особистості в досягненні кар'єрних цілей.

На думку В. Одинцової, мотиви вибору професії іноді пов'язані з її особистісною та суспільною цінністю, а також з відповідністю фізіологічним та психологічним можливостям індивіда. Усвідомлений професійний вибір можливий лише за умови розуміння значущості майбутньої діяльності та її відповідності власним переконанням і життєвим успіхам [22].

Формуванню мотиву професійної діяльності сприяють різні фактори: соціально-економічні умови, сімейне виховання, вплив соціального середовища, суспільна затребуваність і престижність обраної професії.

Вибір професійного шляху значною мірою залежить від відповідності майбутньої діяльності здібностям, цінностям і переконанням людини, що створює основу для її самореалізації, самовираження, професійного розвитку та кар'єрного зростання.

Проектування власного майбутнього нерозривно пов'язане з життєвими перспективами, які є ключовою складовою психологічного благополуччя. Те, як людина уявляє собі свій життєвий шлях, шукаючи прагнення до розвитку, усвідомлення цілей, потреб і пріоритетів. Формування майбутнього може супроводжуватися внутрішніми конфліктами, коли виникають сумніви щодо власних бажань, можливостей, ресурсів, дій та бажаного способу буття.

Важливу роль у побудові майбутнього успішного розвитку має здатність особистості справлятися з іншими життєвими ситуаціями, які

можуть спричинити стрес, тривожність чи навіть кризові стани. Втрати, професійні виклики, напружені стосунки або невизначеність щодо майбутнього - усе це може вплинути на здатність людини проектувати власне життя.

Розуміння сенсу життя є основою для розробки психологічних методик, які допомагають молоді сформувані усвідомлені життєві перспективи. Аналіз змістових орієнтацій та можливостей дозволяє застосувати чинники, які сприяють чи, навпаки, заважають розвитку людини, а також розробити стратегії їх підтримки.

Відповідно до джерел і змісту мотиви професійного становлення можна поділити на зовнішні й внутрішні, екстринсивні та інтринсивні, які пов'язані з досягненням успіху або уникненням невдач, пізнавальні, мотиви особистісного престижу тощо. В. Одинцова розрізняє соціально-опосередковану мотивацію, що виявляє цінні прояви особистості про значущість освіти, кар'єри та престижу професії, та особистісно-безпосередню мотивацію, що сприяє розвитку змісту самої діяльності й стимулює пізнавальними, творчими та пошуково-дослідницькими інтересами [22].

Ключове значення в процесі професійного самовизначення має інтерес до обраної професії. Розуміється як інтерес до діяльності, стійке позитивне ставлення до неї, усвідомлення її значущості в системі ціннісних орієнтацій. Інтерес стає чинником професійного зростання, мотивує людину до постійного вдосконалення та підвищення кваліфікації.

Професійний інтерес можна розглядати як особливу форму професійної установки, що проявляється у зосередженні уваги, думок та дій на предметі праці. Він тісно пов'язаний з моральними цінностями, внутрішніми переконаннями й здібностями особистості.

За Л. Кацовою, характерною особливістю професійного інтересу є бажання глибше ознайомитися з майбутньою діяльністю,

удосконалювати навички та вміння для успішного її виконання. Таким чином, професійний інтерес стає руйнівною силою розвитку особистості, сприяючи не тільки її професійному становленню, а й розширенню можливостей для самореалізації у вибраній сфері.

Проектування власного майбутнього забезпечує усвідомлення мотиваційних дій, що мають професійний вибір, формування інтересу до майбутньої діяльності та розвитку установок, які сприяють професійній ефективності, кар'єрному росту й особистісному вдосконаленню.

Інноваційні психотехнології підготовки мають бути орієнтовані не лише на отримання теоретичних знань і професійних навичок, а й на формування особистості, яка усвідомлює власну цінність і значущість у суспільстві. Майбутній психолог повинен осягати себе в широкому життєвому контексті через інтегративну єдність особистісних, професійних та соціальних цінностей, розвивати вміння працювати в умовах невизначеності та змінених реалій.

Перспективи розвитку психологічної освіти передбачають акцент на міждисциплінарному підході, що інтегрує досягнення психології, нейронаук, цифрових технологій та соціальних комунікацій. Важливими стають навички використання цифрових платформ для психологічного консультування, застосування психометричних інструментів на основі штучного інтелекту, а також оволодіння методами кризового втручання та психологічної допомоги в умовах глобальних соціальних змін [25].

У процесі професійної підготовки необхідно зосередити увагу на етапах і механізмах розвитку ціннісної самосвідомості майбутнього психолога. Це передбачає активне використання тренінгових методик, рефлексивних практик, технологій самопізнання та особистісного зростання. Особливу роль відіграє навчання методам психологічної допомоги, адаптованим до сучасних запитів суспільства, включаючи психосоціальний супровід у кризових ситуаціях, супровід осіб з

особливими потребами, роботу з травматичним досвідом, медіацію та конфліктологію.

Таким чином, орієнтир на майбутнє в підготовці психологів має бути спрямований на формування лише компетентного фахівця, а й особистості з високим рівнем саморефлексії, здатності до емпатії, критичного мислення та інноваційного підходу в професійній діяльності. Це сприятиме підвищенню якості психологічного супроводу в суспільстві та створенню ефективних механізмів реагування на виклики сучасного світу.

Науково-теоретичні засади дослідження процесу проектування особистістю власного професійного майбутнього визначають необхідність аналізу цього процесу на методологічному рівні. Зосередимо увагу на деяких підходах:

- психологічний,
- соціологічний,
- нейробіологічний,
- філософський,
- інтердисциплінарний

У межах *психологічного підходу* досліджуються різні аспекти психічного здоров'я людини, зокрема її емоційний стан, сприйняття світу, особистісні характеристики, механізми адаптації до складних життєвих обставин та способи осмислення життєвого досвіду.

Аналіз життєвих перспектив і складних ситуацій у цьому контексті дає змогу глибше зрозуміти, які чинники впливають на формування та трансформацію життєвих орієнтацій, а також на стратегії подолання труднощів.

Вагомий внесок у психологічне вивчення змістожиттєвих орієнтацій у складних життєвих ситуаціях, є Аарон Бек. Вчений розробив теорію когнітивної терапії, яка базується на ідеях, що наше переконання та уявлення про навколишнє середовище, значною мірою впливають на

наш емоційний стан і поведінкові реакції. А. Бек довів, що трансформація негативних когніцій та дисфункціональних переконань покращує адаптацію та оптимістичний сприйняття життєвих перспектив [3].

Важливий внесок у вивчення взаємозв'язку між стресом, емоційними реакціями та життєвими перспективами зробив Р. Лазарус. У своїх дослідженнях він розвинув концепцію когнітивної оцінки стресу, згідно з якою не сама стресова ситуація є детермінативною, а її суб'єктивне сприйняття та оцінка людиною. Р. Лазарус наголошував, що адаптація до складних умов залежить від індивідуальних стратегій подолання стресу та рівня психологічної гнучкості [1].

Серед інших науковців, які досліджували психологічні аспекти майбутніх життєвих перспектив та адаптації до складних життєвих ситуацій, можна виділити С. Галушко, С. Резніченко, Р. Раяна та ін [47].

Особливе місце у вивченні життєвих перспектив займає Е. Еріксон], який запропонував теорію психосоціального розвитку особистості. Він виділив вісім етапів розвитку, кожен із яких супроводжується рішенням певної життєвої кризи. Е. Еріксон вважав, що успішне подолання цих криз сприятиме формуванню позитивних життєвих орієнтацій та розвитку здорової особистості.

Ще один важливий підхід до розуміння життєвих перспектив і складних життєвих ситуацій запропонував Р. Первінс []. Він розглядав людину як соціальну істоту, для якої сприйняття світу значною мірою може бути розкритим через соціальний контекст. Р. Первінс підкреслював, що життєвий смисл може визначатися соціальними відносинами та відповідальністю перед іншими людьми, а також у почутті залученості у спільноті .

Таким чином, психологічний підхід до вивчення життєвих перспектив та адаптації до складних ситуацій ґрунтується на дослідженні когнітивних, емоційних та соціальних чинників, які стають

індивідуальним сприйняттям реальності та впливають на поведінкові стратегії особистості.

Соціологічний підхід - у контексті дослідження проектування майбутнього та реакцій особистості на складні життєві ситуації забезпечується дослідження впливу соціального середовища, культурних норм, соціальних інститутів та суспільних очікувань на поведінку людини.

У рамках цього підходу вивчається, як різні соціальні фактори - соціальний статус, економічне становище, рівень освіти, етнічна та гендерна приналежність, релігійні переконання, можуть впливати на існуючі життєві орієнтації особистості та її здатність адаптуватися до викликів сучасного світу.

Соціологи акцентують увагу на тому, що життєві перспективи формуються не тільки під впливом індивідуальних особливостей, а й через взаємодію людини з її соціальним середовищем. Наприклад, люди, які належать до вразливих соціальних груп, можуть мати обмежений доступ до можливостей розвитку, що впливає на їхнє планування та очікування щодо майбутнього. Водночас сильні соціальні зв'язки та підтримка спільноти можуть допомогти подолати труднощі та сприяти ефективній адаптації індивіда до життєвих викликів.

Одним із відомих теоретиків дослідження соціологічного підходу є Еверетт Хьюз, який розглядав життєві перспективи та складні життєві ситуації як соціальні явища, що реалізуються в процесі взаємодії між особистістю та суспільством. Науковець наголошував, що соціальна роль, яку виконує індивід, впливає на сприйняття майбутнього, а соціальні очікування можуть як сприяти особистісному розвитку, так і обмежувати його [/].

Серед дослідників, що вивчають соціальні аспекти життєвих перспектив, важливе займають наукові напрацювання Люсі Мерсі, авторка концепції стійкості та нестійкості в адаптації до змін. У своїй

книзі *«Стійкість і нестійкість у житті: майстерність адаптації до змін»* авторка аналізує, як культура та соціальні структури впливають на сприйняття людей життєвих труднощів та можливість при цьому планувати своє майбутнє. Дослідниця підкреслює, що здатність адаптуватися до змінного середовища, значною мірою залежить від соціальних ресурсів людини, таких як рівень довіри у суспільстві, доступ до освіти та економічні можливості [44].

Інша видатна дослідниця, Е. Свідлер, у своїй праці *«Рух і розпад: робота над формою в громадських життєвих історіях»* розглядає, як люди створюють і змінюють свої життєві наративи залежно від соціального контексту. Авторка підкреслює, що життєві перспективи не є сталими, а постійно формуються в процесі взаємодії з соціальним середовищем, а культурні сценарії змінюють важливу роль у побудові життєвих планів і визначених цілях [1].

Сучасні дослідження також зосереджені на вивчених соціальних наслідках життєвих перспектив та адаптації до складних ситуацій. Наприклад, вони аналізують, як економічні кризи, міграційні процеси, соціальна нерівність чи вплив медіа змінюють уявлення людей про майбутнє та формують їхні стратегії виживання та самореалізації.

Згідно соціологічного підходу, вивчення життєвих перспектив підкреслює важливість соціальних і культурних чинників у формуванні життєвих стратегій особистості. У рамках цього підходу життєві орієнтації розглядаються як результат взаємодії між індивідуальними досвідом особистості і суспільними нормами.

Розуміння соціальних аспектів адаптації до складних життєвих ситуацій допоможе розробити ефективні програми підтримки та створити умови, які сприятимуть особистісному та професійному розвитку людини у різних соціальних контекстах.

Нейробіологічний підхід зосереджено на дослідженні фізіологічних механізмів, що вивчає сприйняття та реакцію людини на складні

життєвій ситуації. Згідно з цим підходом аналізуються процеси, які відбуваються в головному мозку людини та діяльності нервової системи під час переживання стресу, емоційного напруження та адаптації до змін.

Дослідження в цій галузі допомагає не лише глибше зрозуміти механізми емоційної реакції на труднощі, адаптації до середовища та невизначеного майбутнього, а й розробити ефективні методи підтримки психічного здоров'я та профілактики психічних розладів.

Одним із провідних науковців у цій галузі є Р. Сапольський, детально досліджує вплив стресу на роботу головного мозку та нервової системи. Науковець зазначає, що хронічний стрес може викликати серйозні наслідки для здоров'я, включаючи депресію, тривожні розлади, зниження пам'яті та навіть соматичні захворювання, такі як серцево-судинні хвороби. Що в свою чергу негативно впливає на загальне планування майбутнього та можливості його реалізації[30].

Е. Кандель, лауреат Нобелівської премії, зробив значний внесок у розуміння молекулярних та клітинних механізмів, які лежать на основі психічних розладів, таких як депресія та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Його дослідження показали, що довготривалі зміни у функціонуванні нейронних мереж можуть визначати схильність до психічних розладів та впливати на здатність адаптуватися до життєвих труднощів. Тобто, знижується здатність людини до повноцінного планування та проектування власного майбутнього, як в особистісному, так і в професійному аспектах [42].

Філософський підхід охоплює глибоке осмислення таких питань, як мораль, етика, сенс життя, свобода волі, духовність та природа людського змісту. Дослідження у контексті цього підходу спрямовано на вивчення того, які цінності та переконання формують світогляд людини, як вона усвідомлює своє місце в світі та як ці усвідомлення впливають на її здатність долати життєві виклики, та вміння планувати своє життя.

Підхід дозволяє створити складні життєві ситуації не лише як набір матеріалів, які потребують розв'язання, а як можливості для глибшого розуміння себе та світу. Вчені-філософи аналізують, як людина сприймає власне створення, який сенс вона надає труднощам і як інші концепції буття допомагають чи, навпаки, завдяки яким відбувається ефективна адаптації до змін.

Один із найвпливовіших філософів, що досліджував життєві перспективи, Ф. Ніцше. Його концепція «волі до влади» передбачає необхідність для людини не підкорятися зовнішнім ресурсам чи суспільним нормам, а створювати власний шлях у житті, проектуючи та реалізуючи його. На думку вченого, складні життєві ситуації є випробуванням, яке може сприяти особистісному зростанню та самореалізації.

Ф. Ніцше також запровадив ідею «надлюдини», яка прагне до власної досконалості, відмовляючись від усталених догм і шаблонів. Для такої «надлюдини» боротьба із життєвими труднощами не є простою реакцією на обставини, але це є процес формування сильної особистості, яка несе відповідальність за власне життя [46].

М. Гайдеґґер розглядав поняття «буття» і вважав, що людина повинна прагнути до автентичного розвитку, тобто розуміння свого власного шляху та унікальності. Він підкреслював, що людина часто існує в «неавтентичному» стані», коли її вибір передбачається та визначається зовнішніми нормами, а не внутрішнім осмисленням.

М. Гайдеґґер стверджував, що усвідомлення власної смертності може мотивувати людину до більш усвідомленого життя, змушуючи її переосмислювати свої життєві перспективи та віднайти власний сенс у складних життєвих ситуаціях, чітко планувати власне майбутнє та намагатися реалізувати все те, що запалановано[].

Міждисциплінарний підхід забезпечує синтез знань із різних наукових дисциплін, таких як психологія, соціологія, філософія,

медицина та інші, для всебічного аналізу життєвих перспектив людини та її здатності долати складні ресурси. Такий підхід дозволяє отримати комплексне розуміння природи людської стійкості, адаптації та формування сенсу життя, що сприяє розробці більш ефективних стратегій подолання труднощів.

Американська психологічна школа значною мірою сприяла розвитку досліджень у сфері життєвих перспектив, особливо в контексті психології стресу та розвитку особистості. Видатні представники цієї школи, серед яких В. Франкл, Е. Стерн, К. Юнг і Р. Мейєрс, досліджували питання самовизначення, мотивації та особистісного зростання.

Е. Стерн розвиває ідеї психоаналізу, зосереджуючись на взаємодії людини з соціальним середовищем. Він сформулював концепцію «самовизначності», яка описує процес формування людиною власного розуміння себе та своєї ролі у світі. К. Юнг, засновник аналітичної психології, запропонував ідею «індивідуації», яка забезпечує гармонійний розвиток особистості через інтеграцію свідомого та несвідомого [1].

Дослідження американських психологів показали, що сприйняття стресу та способи подолання труднощів є унікальним для кожної людини, що підкреслює важливість індивідуальних підходів до аналізу життєвих перспектив з можливістю подальшого проєктування власного майбутнього.

Французькі вчені також зробили значний внесок у розуміння життєвих перспектив, проєктування власного майбутнього та смисложиттєвих орієнтацій особистості.

Е. Дюркгейм досліджував взаємозв'язок між соціальними структурами та формуванням сенсу життя. Він вважав, що соціальні фактори (культура, релігія, норми) суттєво впливають на світогляд особистості і можуть визначати її майбутнє.

Ж. Піаже аналізував, як емоційні стани та когнітивний розвиток впливають на моральні принципи людини та формують складову особистості.

Ж. Лакан акцентував увагу на впливі конфліктів і внутрішніх відносин на формування особистості та можливості реалізації особистісних перспектив [38].

Інші дослідники С. Мадді у співпраці з С. Кобейса досліджували концепцію життєстійкості, як особистісної характеристики, яка дозволяє людям ефективно справлятися зі стресом. Життєстійкість базується на трьох ключових установках:

- Залученість, тобто готовність сприймати будь-яку життєву позицію як шанс для особистісного розвитку та реалізацію власних планів.
- Контроль, як певне переконання, що людина може вплинути на події свого життя, навіть якщо успіх не гарантований.
- І виклик, здатність людини сприймати труднощі, як перспективи та можливості для навчання і зростання [43].

Міждисциплінарний підхід дозволяє поєднати різні концепції та теоретичні моделі, націлені на дослідження життєвих перспектив, планування майбутнього у контексті подолання складних життєвих ситуацій. Згідно даного підходу, відкривається можливість для комплексного аналізу впливу біологічних, психологічних і соціокультурних факторів на формування особистісної стійкості, адаптації та пошуку сенсу життя. Завдяки цьому стає можливим лише поглиблене розуміння внутрішнього світу людини, але й розробка ефективних стратегій психологічної підтримки, які допомагають людям краще справлятися з життєвими викликами та реалізовувати себе у власному майбутньому.

Соціально-психологічні аспекти відповідальності у професійній діяльності досліджували науковці, які вивчали її прояви у різних сферах праці та її вплив на ефективність професійного розвитку [34].

Значну увагу формуванню соціальної відповідальності педагогів приділили Н. Гончарова, Л. Хімчук які аналізували фактори, що впливають на відповідальне ставлення фахівця до своєї діяльності, та розробили підходи до виховання цієї якості у здобувачів педагогічної освіти [8, 34].

Професійне становлення майбутнього психолога є поетапним і складним процесом, що забезпечує підготовку до самостійної професійної діяльності. У контексті проєктування власного майбутнього він виступає як свідомий шлях розвитку, заснований на поєднанні особистісних прагнень, соціальних вимог та професійних стандартів.

Цей процес базується на формуванні індивідуально значущих цілей і мотивацій, що сприяють розвитку професійної цілеспрямованості, здобуттю досвіду, компетентності та деяких навичок для ефективної діяльності у сфері психології. Успішне проєктування власної кар'єри забезпечує не лише опанування знань та навичок, а й формування здатності адаптуватися до змін, прогнозувати можливості викликів та мінімізувати професійні ризики.

Соціальні умови та психологічні чинники виконують ключову роль у процесі професійного становлення. Вміння аналізувати власні сили, передбачати перспективи розвитку, визначати напрями самовдосконалення та ефективно планувати кар'єрний шлях розвитку професійної компетентності. Таким чином, проєктування власного майбутнього стає невід'ємною частиною професійного становлення, допомагаючи майбутньому психологу усвідомлено реалізовувати свої професійні функції та досягати успіху в обраній сфері.

Список використаних джерел

1. Балл Г. О. Підготовка до професійної діяльності у контексті розвитку особистості. Підготовка учнів до професійного навчання і праці. Київ : Наукова думка, 2000. С. 7–21.
2. Баклицький І.О. Психологія праці. Підручник.К: Знання.2008. 655с.
3. Бек, А. Т. Когнітивна терапія депресії: теоретична рефлексія та особисті роздуми [Текст] / Аарон Бек // Психологія і суспільство. 2019. № 1. С. 90-100.
4. Бондаренко О.Ф. Психологічні особливості студентської молоді та проблеми професійної підготовки психологів-практиків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. №4. С.8–11.
5. Бородулькіна Т.О. Образ професії як чинник професійного становлення особистості. «Наукові записи Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України». К. : Міленіум, 2006. Вип. 31. С.181-191.
6. Волошина В.В. Аксіопсихологія професійної підготовки майбутнього психолога у вищих педагогічних закладах освіти. Монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан - ЛТД», 2014. 274 с.
7. Волошина В.В. Психологічні технології підготовки майбутніх психологів. Монографія / В.В.Волошина. Вінниця: ТОВ «Нілан - ЛТД», 2015. 391 с
8. Гончарова Н. О. Проектування кар'єри як детермінанти професійної підготовки майбутніх учителів. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2014. № 6. С. 26-30.
9. Готич В.О. Посттравматичне зростання, як чинник формування психологічної стійкості студентів в умовах війни : дис. здобут. Наук. Ступ. Доктор філософ 053 Психологія Івано-Франківськ, 2024, 253 ст
10. Гриньова М. В. Саморегуляція: монографія. Полтава.АСМІ. 2017. 155
11. Дьяконов Г. Психологічні особливості професійної мотивації майбутніх психологів. Наукові записки. Серія : Педагогічні науки. Вип. 106. С. 39 – 48. <https://core.ac.uk/download/pdf/53036327.pdf>
12. Єрко А. І., Тимощук А. В. Особистісно - професійне становлення фахівців в умовах вищого навчального закладу. Молодий вчений. Психолого- педагогічні студії. 2017. № 12.1 (52.1). С. 64 – 67.
13. Єрмаков, І. Г., Пузіков, Д. О. Життєтворчі компетенції особистості. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наук. пр., 3 (5). 2007. [URL:http://ap.uu.edu.ua/article/202](http://ap.uu.edu.ua/article/202)
14. Калюжна Ю.І. Застосування активних методів навчання у процесі планування професійної кар'єри майбутніми психологами

Психологія розвитку та життєстійкості особистості: виклики та нові можливості : зб. наук. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, 23-24 травня 2024 р. Полтава : П Н П У, 2024. С. 42-45

15. Калюжна Ю.І., Кравченко О.Д. Методичний аспект розвитку кар'єрних орієнтацій майбутніх психологів у контексті їх 44 професіоналізації. *Психологія і особистість*. 2022. № 2(22). С. 169-185.

16. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості : монографія. 2-ге вид., перероб., доповн. Івано-Франківськ, 2018. 720 с.

17. Коваль Д.В. Особливості виявлення професійних домагань майбутніх психологів. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : збірник наукових праць. Вінниця : ТОВ «Друк плюс», 2020. Вип. 57. С.181–188.

18. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. – К.: ДП "Інформ.-аналіт. агенство", 2012. – 200 с.

19. Кравченко В. М. Моделювання професійної підготовки викладача вищої школи в умовах модернізації освіти. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2016. Вип. 51. С. 194 – 207

20. Кузьмінський А.І. Педагогіка вищої школи. Київ : Знання, 2005. 486 с.

21. Мова Л. В. Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки : автореф. дис... канд. психол. наук. Київ, 2003. 20 с.

22. Одінцева В. М. Особливості мотивів вибору професії психолога. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2017. Вип. 3. Т. 1. С. 121 – 125.

23. Осьодло В., Сердюк Л., Курбатова А. Особливості професійного становлення студентів – психологів. Вісник Національного університету оборони України. 2022. 69 (5). С. 126 –134.

24. Перегончук Н. В. Формування професійної компетентності майбутніх психологів у сучасному освітньому просторі. Наука і освіта. 2016. №11. С. 49 –55

25. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи: Підручник. К.: Каравела. 2011.360 с.

26. Пророк Н. В. Специфіка емоційного інтелекту і психологічної готовності до соціономічних професій у представників цих професій / Н. В. Пророк, Я. М. Куценко // Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 10, Вип. 27. С. 471-482.

27. Психологія особистості : словн.-довід. / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ, 2001. 320 с.

28. Радчук Г. К. Аксіопсихологія вищої школи : монографія. Тернопіль : 47 ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2014. 380 с.
29. Радчук Г. К., Андрійчук І. П. Підготовка особистості майбутнього практичного психолога. Практична психологія та соціальна робота. 2003. № 4. С. 18–20.
30. Сапольські Роберт М. С19 Чому зебри не страждають на виразку / пер. з англ. О. Лобастова. Харків : Вид-во «Ранок» : Фабула, 2020. 400 с
31. Синякова В. Б. Професійне самовизначення особистості. Мала академія наук молоді. 2014. http://kyivobl.man.gov.ua/zakhody/Poradi_psihologa/PROFESIJNE_SAMO_VIZNA_CHENNJJA_OSOBISTOSTI/ URL:
32. Хімчук Л. І. Дидактична система формування базових компетентностей майбутніх учителів початкової школи. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук зі спеціальності 13.00.09 – теорія навчання. Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка. Полтава, 2021.
33. Хімчук Л.І РОЛЬ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПРОЄКТУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛІВ ТА ПСИХОЛОГІВ У РОЗВИТКУ ЇХНЬОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ Психологія розвитку та життєстійкості особистості: виклики та нові можливості : зб. наук. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. до 110-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, 23-24 травня 2024 р. Полтава : П Н П У, 2024. С. 152-156
34. Чернобровкіна В. А. Внутрішня свобода особистості: досвід психологічного дослідження. Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2015. Т. 175. С. 47-52
35. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», 2018, 42: 211-231.
36. Шевченко Н. Ф. Формування професійної свідомості практичних психологів у системі вищої освіти : автореф. дис... д - ра психол. наук. Київ, 2006. 32 с.
37. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : [наук.моногр.] / [Т.М.Титаренко, О.Г.Злобіна, Л.А.Лепіхова, та ін.] ; за наук.ред. Т.М.Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.
38. Leshchenko, M., Tymchuk, L., Tokaruk, L. Digital narratives in training inclusive education professionals in Ukraine. W J. Głodkowska (Ed.).

Inclusive Education: monograph (pp. 254–270). 2020. Warsaw: The Maria Grzegorzewska University. унівської

39. Brown S. Hardiness: An examination of the relationships between personality, coping strategies, and stress. Brown. Journal of personality and social psychology. 2002. №83. С. 1238–1251.

40. Deci E. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. E. Deci, R. Ryan. Psychological Inquiry. 2000. №11. С. 227–268.

41. Jung C. The Archetypes and the Collective Unconscious. C.G. Jung., 2014.

42. Kandel E. In Search of Memory: The Emergence of a New Science of Mind. E. R. Kandel., 2006.

43. Maddi S. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. S. R. Maddi. Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 2006. №58. С. 176–185.

44. Mercey L. Resilience and Distress in Life: Mastery of Adaptation to Change. Mercey., 2017.

45. Messias E. Positive psychiatry: A new face of psychiatry or simply old wine in a new bottle? Messias. Annals of General Psychiatry. 2007. №6. С. 1–3.

46. Nietzsche F. Thus Spoke Zarathustra: A Book for All and None. Nietzsche., 2006.

47. Ryan R. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. R. Ryan, E. Deci. American psychologist. 2000. №55. С. 68–78.

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У ЖІНОК, ЯКІ ОБІЙМАЮТЬ ПОСАДИ В ДЕРЖАВНИХ ОРГАНАХ В КОНТЕКСТІ ПРОЄКТУВАННЯ ВЛАСНОГО МАЙБУТНЬОГО

Ірина ДЕСНОВА

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Маріупольський державний університет
i.desnova@mu.edu.ua

Яна КАСЬЯНОВА

магістр психології
Маріупольський державний університет
yana.kasianova@mu.edu.ua