

**Шкарлатюк Катерина Іванівна**  
к. психол. н., доцент кафедри  
медичної психології та психодіагностики  
Волинського національного університету  
імені Лесі Українки

## **ЗАВДАННЯ ТА МЕТОДИ ТРЕНІНГУ ПРОФЕСІЙНОГО САМОФУТУРУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Професійна діяльність є наскрізним фактором, що визначає усе життя сучасної людини. Праця дає можливість самореалізації, розкриття своїх потенціалів та задоволення усіх потреб. Фундаментальною умовою професійного розвитку майбутніх фахівців є усвідомлення ними потреби у зміні, перетворенні свого внутрішнього світу та пошуку нових можливостей самоздійснення у професійній діяльності.

Широкого розповсюдження у всьому світі протягом декількох останніх десятиліть отримали різні системи, засоби і прийоми психокорекційного впливу на людей, фізично здорових, але таких, що потребують психологічної підтримки. Професійна психологія також виявилася тією сферою, на яку були розповсюджені психокорекційні методи, в силу актуальності розвитку професійного цілепокладання, комунікативності, рефлексії, попередження та розв'язання конфліктів тощо.

Так, на фоні класичних підходів психологічної корекції (психоаналіз, психосинтез, поведінковий, діяльнісний, когнітивний, гештальтпсихологічний, психодрама, трансперсональний, тілесно-орієнтований) у професійній психології все більшої уваги заслуговує акмеологічний підхід, в якому розкриваються закономірності, механізми і практичні способи досягнення найвищого рівня досконалості людини і професійного розквіту.

Сучасний американський психотерапевт Фредерік Мелджес висунув тезу: «Майбутнє впливає на сьогодні». Практичною реалізацією цієї тези стала розроблена ученим «Психотерапія, орієнтована на реконструкцію майбутнього». Перевагою цієї терапії є можливість оптимального

координування минулого, теперішнього, майбутнього особистості, а також можливості корекції двох суттєвих функцій самосвідомості досліджуваного: самоідентифікації та самопроектування.

Самофутурування – це процес візуалізації майбутніх можливостей, перенесення картин майбутнього в психологічне теперішнє особистості, що дозволяє йому робити вибори стосовно становлення власного Я. Часова організація означає впорядкування і перевпорядкування планів реалізації життєвих цілей в рамках майбутньої часової перспективи і відповідно до уявних образів Я-майбутнього.

Використовуючи техніку самофутурування, суб'єкт має можливість уявити своє професійне майбутнє та намітити реальні шляхи його досягнення. Проект, план стимулюють і організовують спеціаліста у його професійному самоствердженні. Використання техніки самофутурування дає змогу актуалізувати активність суб'єкта у побудові та реалізації можливих професійних ситуацій, подій, оскільки саме образ бажаного майбутнього є стимулом саморозвитку та самореалізації фахівця.

Основна частина тренінгу складається з шести послідовних етапів, які спрямовані на визначення проблеми, котрій присвячений тренінг, пошук шляхів її розв'язання та розвиток практичних навичок, необхідних для цього.

Етап визначення потреби в особистісному та професійному самовдосконаленні є базовим при складанні індивідуального плану професійного розвитку майбутнього фахівця.

Етап визначення базових професійних компетенцій містить перегляд та засвоєння основних характеристик, необхідних для задовільного рівня виконання завдань, які ставить майбутня професійна діяльність.

Етап проведення ділових ігор спрямований на відтворення та засвоєння суспільного та індивідуального досвіду.

Прогнозування учасниками тренінгу вектору професійного розвитку кожного учасника. Орієнтація людини у полі можливих передбачень щодо власного професійного становлення дає змогу роботи певні критичні оцінки і

визначати предметний зміст щодо проєктивної діяльності у формуванні професійних прогнозів. Знайомство із траєкторією професійного життя в ході тренінгових занять допоможе у визначенні спрямованості на отримання нових знань та організації досвіду.

Етап засвоєння технологій осмислення власного професійного майбутнього передбачав активну роботу уяви суб'єкта, для чого використовуються адаптовані для цілей професійного самовизначення прийоми відомих психотехнік розробки життєвих стратегій і прояснення часової перспективи майбутнього.

Завданням цього етапу є формування в студентів особливого «почуття шляху» - своєрідного «компасу», який допомагає точніше орієнтуватися в життєвих обставинах, що змінюються, вірніше оцінювати значущість тих чи інших подій минулого, сьогодення і майбутнього, приймати оптимальні рішення в ситуаціях вибору, психологічно грамотно будувати відносини з членами різних родієвих груп на своєму життєвому шляху.

Знайомство з психологією життєвого шляху може допомогти у формуванні в людини навичок позитивного біографічного мислення, творчого ставлення до свого життя і дбайливого – до життя інших людей.

Етап побудови цільового профілю реалізації майбутнього професійного життя призначений для визначення змісту та логіки професійних прогнозів студентів засобами сформованих у них умінь орієнтації в інтрапсихічному просторі професійного життя.

У програмі тренінгу були використані такі методи: психогімнастичні вправи, бесіда, виконання завдань у міні-групах, у парах, домашні завдання, розв'язування прогностичних та логічних задач, рольові ігри, міні-лекції, релаксаційні техніки, як відомі, так й у авторському варіанті. Доречно проводити також індивідуальне консультування окремих учасників тренінгу.