

ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ВИПУСКНИКІВ ШКОЛИ НА ЕТАПІ ВИБОРУ МАЙБУТНОЇ ПРОФЕСІЇ

Чиханцова О.А. Особистісний потенціал старшокласників на етапі вибору майбутньої професії. У статті розглядається особистісний потенціал учнів старшої школи та проблема життєстійкості на етапі вибору майбутньої професії. Проаналізовано сучасні теоретичні підходи до визначення сутності поняття «життєстійкість». Розглянуто чинники, що сприяють формуванню життєстійкості особистості у ситуації професійного вибору.

Визначено, що показники життєстійкості пов'язані з показниками ефективної самореалізації та суб'єктивної якості життя особистості, а також являються ключовою особистісною перемінною, яка опосередковує вплив на успішність діяльності.

Ключові слова: життєстійкість, компоненти життєстійкості, самореалізація, особистісний потенціал.

Чиханцова Е.А. Личностный потенциал старшеклассников на этапе выбора будущей профессии. В статье рассматривается личностный потенциал учащихся старших классов и проблема жизнестойкости на этапе выбора будущей профессии. Проанализированы современные теоретические подходы к определению сущности понятия «жизнестойкость». Рассмотрены факторы, способствующие формированию жизнестойкости личности в ситуации профессионального выбора.

Определено, что показатели жизнестойкости связаны с показателями эффективной самореализации и субъективного качества жизни личности, а также являются ключевой личностной переменной, которая опосредует влияние на успешность деятельности.

Ключевые слова: жизнестойкость, компоненты жизнестойкости, самореализация, личностный потенциал.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими практичними завданнями. Актуальність дослідження обумовлена наявністю стресогенних факторів, що стосуються навчальної діяльності. Особливо це пов'язано з випускними екзаменами зі школи та вибір майбутнього напрямку професійної самореалізації, що призводить до необхідності підтримувати протягом тривалого часу високий рівень напруженої інтелектуальної активності, складності процесу особистісного самовизначення в майбутньому професійному середовищі. Життестійкість ми будемо розглядати як адаптаційний механізм особистості, що дає змогу моделювати життєві цілі, бачити майбутні перспективи у сьогоденні. Показником життестійкості може виступати якість життя, яка суттєво не погіршується під час пристосування до труднощів і соціальних змін випускників шкіл.

Формулювання цілей і постановка завдань статті. Завданням нашої роботи є теоретичний аналіз поняття життестійкості особистості старшокласників та обґрунтування ефективних умов розвитку життестійкості особистості старшокласників на етапі їх професійного вибору.

Виклад результатів досліджень. Проблема життєвих ситуацій і особливо важких і екстремальних життєвих ситуацій розробляється багатьма авторами, котрі спираються на такі поняття, як копінг-стратегії, стратегії подолання важких життєвих ситуацій, посттравматичний стресовий розлад: Ф. Василюк, О. Купрєєва, М. Решетніков, Л. Сердюк, А. Фомінова та ін.

Також багатьма вченими (Б. Ананьєв, С. Богомаз, Д. Леонтєв, С. Мадді, А. Фомінова) життестійкість розглядається як особистісний потенціал людини, як зв'язок між стресовими життєвими ситуаціями і хворобою [12] та адаптація до умов [6; 16]. Згідно цього підходу, життестійкість – психологічний аналог життєвого стрижня людини, який відображає міру подолання та адаптації нею заданих обставин, самого себе, а також міру докладених зусиль по роботі над собою і над обставинами свого життя.

На нашу думку, в якості однієї з властивостей, що створює основу для формування життестійкості, можна розглядати особистісний потенціал

особистості. Дане припущення спирається на ряд теоретичних положень, які відображають сутність життєстійкості, особливості її структури і функції [4; 5]. Розглядаючи життєстійкість як складну інтегральну властивість особистості, ми представили її як багаторівневе, цілісне утворення, що включає рівні, відповідні ієрархічній структурі властивостей особистості. Життєстійкість - це цілісна система взаємовідносин зі світом, це той необхідний ресурс, який може сприяти підвищенню фізичного і психічного здоров'я молоді, успішної адаптації в стресових ситуаціях з виходом на рівень трансадаптації, пов'язаної з самореалізацією, самоствердженням і трансценденції особистості [1].

Аналізуючи роботи американських психологів С. Кобейса та С. Мадді [12], які вперше ввели поняття «життєстійкість» ('hardiness'), можемо констатувати, що даний феномен складається з трьох компонентів: залученість, контроль та прийняття ризику. Перша складова життєстійкості «залученість» – важлива характеристика ставлення людини до себе, оточуючого світу та характеру взаємодії з ним, яка дає сили та мотивує її до самореалізації, лідерства, здорового способу думок та поведінки; дає можливість відчувати себе значущою і достатньо цінною, щоб повністю включитися в розв'язання життєвих завдань, не звертаючи увагу на наявність стресогенних факторів та змін. Другий компонент життєстійкості – «контроль». Контроль за обставинами організує пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, в протипагу впаданню в стан безпорадності та пасивності. Третя складова життєстійкості – «прийняття ризику» допомагає людині бути відкритою до оточуючого світу, інших людей, суспільства. Суть її полягає в сприйнятті особистістю життєвих подій та проблем як виклику і випробування особисто для себе [12; 14]. Ці науковці у своїх працях підкреслюють важливість вираженості всіх трьох компонентів для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності і активності в стресогенних умовах [12; 13; 14].

На думку С. Богомаза, життєстійкість – це здатність перетворювати проблемні ситуації вибору в нові можливості [7].

Так, Л. Куликов, описуючи життєстійкість, виділяє три аспекти психологічної стійкості: 1) стійкість, стабільність, 2) врівноваженість, відповідність, 3) опірність (резистентність). На думку Л. Куликова, стійкість проявляється в подоланні труднощів як здатність зберігати віру в себе, бути впевненим у собі, своїх можливостях, як здатність до ефективної психічної саморегуляції [3].

Варто зазначити, що життєстійкість – комплексна категорія психології особистості, що охоплює феноменологію становлення особистості та базових життєвих установок, її адаптаційний потенціал та поведінкові стратегії долаття стресових ситуацій та екзистенційної тривоги. Життєстійкість реалізується завдяки механізмам оцінки життєвих змін як менш стресових; створення мотивації до трансформаційного подолання (відкритість новому, готовність до дій у стресовій ситуації); посилення імунної реакції; посилення відповідальності щодо власного здоров'я та ведення здорового способу життя; пошук активної соціальної підтримки, що сприяє трансформаційному долатню.

Слід підкреслити, що особистісна конструкція життєстійкості стала важливим фактором у протистоянні, створюючи опір на вплив стресу. Дослідження життєстійкості показали, що люди, які володіють стійкими рисами характеру та не здаються легко під натиском, в процесі переживання стресу рідше хворіють [15].

Компоненти життєстійкості, описані С. Мадді, розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше. Їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. С. Мадді було виявлено, що позитивно на формування життєстійких переконань вплинули: відчуття призначення в житті, що розвивається значимими дорослими, виховання впевненості та підтримання високих стандартів. Негативно на розвиток життєстійкості в дитинстві впливають: стреси в ранньому дитинстві (серйозні хвороби, матеріальні труднощі, розлучення батьків та ін.); недолік підтримки, підбадьорювання близькими; відсутність почуття призначеного; недолік залученості, відчуженість від дорослих [15].

Прикладний аспект життєстійкості обумовлений тією роллю, яку ця особистісна змінна грає в успішному протистоянні особистості стресових ситуацій, перш за все, у професійній діяльності. Дане поняття знаходиться на перетині теоретичних поглядів екзистенціальної психології, психології здоров'я, прикладної області психології стресу і оволодіння з ним.

Результатом прояву життєстійкості є позитивне світовідчуття, осмисленість життя, підвищення його якості, ефективна саморегуляція та самореалізація через адаптацію до соціуму, а також здатність та готовність витримувати стресову ситуацію не знижуючи успішності діяльності [8]. Показником життєстійкості може виступати якість життя, яка суттєво не погіршується під час пристосування до труднощів і соціальних змін. На нашу думку, основною умовою життєстійкості є вміння конструктивно реагувати на соціальні зміни, перебудовуватися і постійно позитивно змінюватися, саморозвиватися.

Життєстійкість – це енергозберігаючий механізм виживання під час життєвих труднощів та соціальних змін. Цей механізм дає можливість особистості зберегти свій особистий потенціал для досягнення мети, цілі. Таким чином, життєстійкість є складовою енергозберігаючої стратегії досягнення життєвих цілей. Ми припускаємо, що для емпіричного дослідження феномену життєстійкості можна виділити такі показники: суб'єктивна значущість життєвої цілі; якість життя; стратегія реалізації психологічного проекту; характер взаємозв'язку між ставленням до зовнішніх обставин, значущості життєвої цілі та особистісною вразливістю.

Слід підкреслити, що життєстійкість особистості випускника школи не є універсальною або фіксованою особистісною характеристикою. Її значення змінюється в залежності від виду стресу, його контексту, а також соціально-психологічних умов життєдіяльності.

Проаналізовано, що життєдіяльність багатоаспектна і включає необмежено широке коло функцій. Тому, як було відзначено, більше уваги слід було б приділяти розвитку навичок: самоволодіння, орієнтації, спілкування,

контролю за своєю поведінкою, пересування, здатності до навчання і трудової діяльності, що впливає на життєстійкість особистості.

Висновки і подальші перспективи досліджень. Життєстійкість можна вважати аналогом життєвої сили людини, яка відображає міру подолання нею певних життєвих обставин, самої себе, а також міру докладених зусиль, працюючи над собою, і над обставинами свого життя.

Отже, життєстійкість – це багаторівневе, цілісне утворення, цілісна відкрита самоорганізована та самодетермінована система взаємовідносин особистості зі світом та необхідний ресурс, який може сприяти підвищенню фізичного і психічного здоров'я особистості, успішної адаптації в складних життєвих ситуаціях, ситуаціях вибору, пов'язаних з самореалізацією і трансцендентацією особистості.

Важливо відзначити, що деякі люди, які зазнають змін у житті або перед травматичними подіями не проявляють жодних психологічних порушень. Вони є добре пристосованими та психічно стійкими, незважаючи на величезний стрес або величезні труднощі. Такого стану можна досягти завдяки психологічному благополуччю та імунітету, які можуть бути підвищеними і збільшеними шляхом адаптації деяких психологічних стратегій. Існує цілий ряд факторів, які контролюють сприйнятливність до різних типів психічних або психологічних проблем, і серед них життєстійкість, як виявляється, має найбільш важливе значення.

Результати нашого дослідження, стали основою для визначення феномена життєстійкості як складної інтегральної властивості особистості.

Список використаних джерел

1. Александрова Л.А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей / Л.А. Александрова // Психология способностей; современное состояние и перспективы исследований: материалы научной конференции, посвященной памяти В.Н. Дружинина. -- М. : «Институт психологии РАН», 2005. - с. 16-22.

2. Долженко Я.А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости [Текст] // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы междунар. науч. конф. (г. Уфа, июнь 2011 г.). – Уфа : Лето, 2011. -- С. 15-18.
3. Куликов Л.В. Психогигиена личности: Основные понятия и проблемы. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2004. – 464 с.
4. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. Вып. 1 / Под ред. Б.С.Братуся, Д.А.Леонтьева. -- М.: Смысл, 2002. -- С. 56-65.
5. Леонтьев Д. А. Эмпирическая типология смыслов жизни в США и России // Смысл жизни и акме: 10 лет поиска: в 2 ч. / под ред. А. А. Бодалева, Г. А. Вайзер, Н. А. Карповой, В. Э. Чудновского. Ч. 1. М.: Смысл, 2004. С. 72–81.
6. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. - 2001. - Т. 22. - № 1. - С. 16 - 24.
7. Мартинова М.А. Самодетерминация в структуре личностного потенциала современной российской молодежи / М.А. Мартинова, С.А. Богомаз // Вестник Томского государственного университета. - №357, 2012. – С. 164-168.
8. Психологические теории и концепции личности / Под ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – Київ : Рута, 2001. – 320 с.
9. Рассказова Е.И. Портал психологических изданий PsyJournals.ru — <http://psyjournals.ru/authors/59102.shtml>
10. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности / А. Н. Фоминова – Москва : МПГУ, Прометей, 2012. – 121 с.
11. Хаустова О. Метаболічний синдром Х (психосоматичний аспект). – К. : Медкнига, 2009. – 126 с.

12. Kobasa S. Stressful life events, personality and health // Journal of Personality and Social Psychology, 1979. -- № 37. -- P. 1-11.
13. Khoshaba D., & Maddi S. Early Antecedents of Hardiness // Consulting Psychology Journal. – Spring, 1999. -- Vol. 51. -- N 2. -- P. 106-117.
14. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology, 2004. -- Apr. 44. – P. 279-298.
15. Maddi S. Hardiness and Mental Health / S. Maddi & D. Khoshaba // Journal of Personality Assessment, 1994. – Vol. 63. – № 2. – P. 265-274.
16. Marjan Haghghatgoo et al. / Procedia - Social and Behavioral Sciences 30 (2011) 925 – 928 - <http://ac.els-cdn.com/S1877042811020040>

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Aleksandrova L.A. K osmysleniyu ponyatiya «zhiznestojkost' lichnosti» v kontekste problematiki psihologii sposobnostej / L.A. Aleksandrova // Psihologiya sposobnostej; sovremennoe sostoyanie i perspektivy issledovanij: materialy nauchnoj konferencii, posvyashchennoj pamyati V.N. Druzhinina. - M. : «Institut psihologii RAN», 2005. - S. 16-22.
2. Dolzhenko YA.A. Nekotorye aspekty izucheniya problemy zhiznestojkosti [Tekst] // Aktual'nye voprosy sovremennoj pedagogiki: materialy mezhdunar. nauch. konf. (g. Ufa, iyun' 2011 g.). – Ufa : Leto, 2011. - S. 15-18.
3. Kulikov L.V. Psihogigiena lichnosti: Osnovnye ponyatiya i problemy. – SPb. : Izd-vo SPbGU, 2004. – 464 s.
4. Leont'ev D.A. Lichnostnoe v lichnosti: lichnostnyj potencial kak osnova samodeterminacii // Uchenye zapiski kafedry obshchej psihologii MGU im. M.V.Lomonosova. Vyp. 1 / Pod red. B.S.Bratusya, D.A.Leont'eva. - M.: Smysl, 2002. - S. 56-65.
5. Leont'ev D. A. EHmpiricheskaya tipologiya smyslov zhizni v SSHA i Rossii // Smysl zhizni i akme: 10 let poiska: v 2 ch. / pod red. A. A. Bodaleva, G. A. Vajzer, N. A. Karpovoj, V. EH. CHudnovskogo. CH. 1. M.: Smysl, 2004. - S. 72–81.

6. Maklakov A.G. Lichnostnyj adaptacionnyj potencial: ego mobilizaciya i prognozirovanie v ehkstremal'nyh usloviyah // Psihologicheskij zhurnal. - 2001. - T. 22. - № 1. - S. 16-24.
7. Martinova M.A. Samodeterminaciya v strukture lichnostnogo potenciala sovremennoj rossijskoj molodezhi / M.A. Martinova, S.A. Bogomaz // Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta. - №357, 2012. – S. 164-168.
8. Psihologicheskie teorii i koncepcii lichnosti / Pod red. P.P. Gornostaya, T.M. Titarenko. – Kiiiv : Ruta, 2001. – 320 s.
9. Rasskazova E.I. Portal psihologicheskikh izdanij PsyJournals.ru — <http://psyjournals.ru/authors/59102.shtml>
10. Fominova A. N. ZHiznestojkost' lichnosti / A. N. Fominova – Moskva : MPGU, Prometej, 2012. – 121 s.
11. Xaustova O. Metabolichnyj sindrom X (psychosomatychnyj aspekt). – K. : Medknyha, 2009. – 126 s.
12. Kobasa S. Stressful life events, personality and health // Journal of Personality and Social Psychology, 1979. - № 37. - P. 1-11.
13. Khoshaba D., & Maddi S. Early Antecedents of Hardiness // Consulting Psychology Journal. – Spring, 1999. - Vol. 51. - N 2. - P. 106-117.
14. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology, 2004. - Apr. 44. – P. 279-298.
15. Maddi S. Hardiness and Mental Health / S. Maddi & D. Khoshaba // Journal of Personality Assessment, 1994. – Vol. 63. – № 2. – P. 265 274.
16. Marjan Haghighatgoo et al. / Procedia - Social and Behavioral Sciences 30, 2011. 925 – 928 - <http://ac.els-cdn.com/S1877042811020040>

Chykhantsova O.A. The personal potential of school-leavers on the stage of choosing a future profession. The article deals with the personal potential of school-leavers and the problem of viability to stage the choice of future profession. Analyzes contemporary theoretical approaches to defining the essence of the concept

of 'hardiness'. The factors that contribute to the formation of the individual resilience in situations of professional choice.

Personal construction of hardiness design was an important factor in the confrontation, creating resistance to the effects of stress. Studies have shown that people have stable traits and do not give up easily under pressure, in the experience of suffering less stress. Hardiness is the psychological analogue of core human life, which reflects the extent of overcoming them given the circumstances, of itself, as well as the effort to work on themselves and over the circumstances of the life.

Determined that the indicators of hardiness are related to the effective performance of selfrealisation and subjective quality of life of the individual and personality. They are a main variable that mediates the effect on the success of activity.

Thus, we can say that hardiness is a part of an energy-saving strategy for achieving life goals, because the requirements, expectations, desires and hopes for lives and future in the way of self-fulfillment and self-realization of personality requires of a person to use all resources and adaptation mechanisms.

Key words: hardiness, components of hardiness, self-fulfillment, personal potential.