

Супровід професійного самовизначення юнаків і дівчат являє собою складну багаторівневу систему. Розглянемо основні складові цієї системи.

1. Без професійної освіти неможлива ефективна підготовка учнів до свідомого вибору професії. Професійне просвітництво включає професійну інформацію, професійну пропаганду та професійну агітацію. Мета їх - повідомлення школярам певного кола відомостей про найбільш масові професії, інформування їх про способи та умови їх оволодіння ними, пропаганда суспільної значимості тих професій, в яких на даний момент відчуває гостру потребу економічний регіон.

2. Не менш значущим компонентом профорієнтації є розвиток інтересів та схильностей учнів у різних видах професійної діяльності. Він складається з таких важливих елементів як формування та виховання професійних інтересів, виховання поваги до даної професії, любові до праці, психологічної готовності до роботи.

3. Метою професійної діагностики є вивчення особистості школяра з метою профорієнтації. У процесі профдіагностики вивчають характерні особливості особистості: ціннісні орієнтири, інтереси, потреби, схильності, здібності, професійні наміри, професійну спрямованість, риси характеру, темперамент, стан здоров'я. У школі здійснюються лише окремі елементи попередньої психодіагностики з метою профконсультації, і в цьому випадку психодіагностика є складовою профконсультації.

4. Професійна консультація має на меті встановлення відповідності індивідуальних психологічних і особистісних особливостей специфічним вимогам тієї чи іншої професії.

Успішній реалізації професійної орієнтації юнацтва сприяє забезпечення шкіл професіограмами різних професій.

Нині існує безліч психодіагностичних засобів, що дозволяють визначити особливості вибору майбутньої професії в ранньому юнацькому віці. Так, доцільним для дослідження психологічних особливостей вибору майбутньої професії в ранньому юнацькому віці є використання «Питальника для визначення професійної готовності» (ППГ за Л.Н. Кабардової), методики «Мотиви вибору професії» (Р. В. Овчарової), методики «Вивчення професійних намірів старшокласників»; питальника «Якорі кар'єри» (Е.Шейна); «Питальника професійних установок» (І.М. Кондакової).

Висновки. Більшість дослідників психології професійного вибору схиляються до думки, що обирати майбутню професію треба за трьома основними критеріями – наявністю інтересу до самої професії, здібностей до неї та попиту суспільства на спеціалістів цього профілю, тобто можливості працевлаштування.

Зайдова В. А., Легендзевич Г. Я.

Життєстійкість як необхідна умова психологічного благополуччя особистості

Проблема психологічного благополуччя є актуальною і значущою для світової спільноти, оскільки психологічне благополуччя є показником здоров'я, соціально-психологічної адаптації людини та ефективності її функціонування.

Під психологічним благополуччям вбачається стан, що не пов'язаний з переживанням стресу або з певним особистісним чи професійним погіршенням. Але сучасні умови, в яких живуть люди є досить екстремальними і стимулюють розвиток стресу. Це призводить до загального зниження почуття безпеки і захищеності сучасної людини, підвищенню рівня тривоги, розвитку психосоматичних захворювань. Для того, щоб пристосуватися та адаптуватися до такого активного та інтенсивного життя, успішно реалізувати себе, людині потрібно виробити навички вирішення проблем, придбати таку якість особистості, яка б дозволила ефективно самореалізуватись.

Саме тому однією з необхідних умов психологічного благополуччя є життєстійкість. Особистісна якість, розвиток якої формує позитивне ставлення до життя, підвищує впевненість людини в своїх здібностях вирішувати проблеми, брати відповідальність на себе за своє благополуччя.

До сьогодні єдиного розуміння суб'єктивного або психологічного благополуччя в науковому середовищі не сформовано. Дослідники утворюють власні концепції, використовуючи різні поняття, які є схожими за змістом: щастя, особистісне благополуччя, задоволеність життям, психологічне здоров'я, зрілість, емоційно-особистісне благополуччя.

Сьюзен Кобейс і Сальваторе Мадді звернули увагу на той факт, що життєві труднощі по-різному впливають на поведінку людей. Одні, під впливом стресу мобілізуються, знаходять резервні особистісні ресурси, досягають успіху, а інші, навпаки, впадають у стан апатії, байдужості, намагаються сховатися від нових можливостей, прагнуть зберігати попередній звичний стан, бояться змінювати що-небудь. Прикладні дослідження дозволили авторам визначити особистісний конструкт «hardiness» (життєстійкість), який характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішність діяльності.

Кожен з дослідників розумів життєстійкість по-різному, а саме: Мадді С. розглядав життєстійкість як особистісну характеристику, що є показником психічного здоров'я особистості. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. розглядають життєстійкість як можливість особистості витримати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності діяльності. Ла Грека приділяв значну увагу дослідженням

взаємозв'язку стресу і життєстійкості. Солкана І. і Сікора Дж. вважають, що в основі життєвої стійкості лежить самоконтроль. Томанек П. уважав, що життєстійкість впливає на ресурси опанування через підвищення самоефективності. На думку Лі Хелен Дж., життєстійкість забезпечує відчуття соціального й психологічного здоров'я, тим самим забезпечуючи опір травматичним ситуаціям. Сиддіка С. Х., Хасан Квамар вважають, що якість життєстійкості забезпечують урівноважене прийняття ситуацій. Завдяки розвиненим якостям життєстійкості особистість відчуває свої внутрішні сили, що необхідні для протистояння ситуації. На думку Хошаби Д. та Мадді С., особистісні якості життєстійкості виступають як важливий буфер на шляху переходу стресу у хворобу. Наді Стівен, Нік Чарльз Л. вважають, що адаптивна діяльність людини тісно пов'язана із життєстійкістю. Ця психологічна якість допомагає знизити ризик захворювань. Дослідники Банке Джозеф, і Ганнон Лінда Р. вважають, що життєстійкість дає змогу особистості сприймати труднощі не такими травматичними. На думку Еванса Девіда Р., Пеллізарі Джозефа Р., Кальбера Бренда Дж., Мечена Мішеля Е., якість життєстійкості є складовою частиною відчуття повноти життя та якості життя.

Першою характеристикою установок «hardy», згідно С. Мадді, є «залученість» — важлива характеристика стосовно себе і навколишнього світу і характеру взаємодії між ними, яка дає сили і мотивує людину до реалізації, лідерства, здорового образу думок і поведінки. Вона дає можливість почувати себе значущою і досить цінною, щоб повністю включитися в рішення життєвих завдань, незважаючи на наявність стресогенних чинників і змін. «Hardy»-установка, умовно названа «контролем», мотивує до пошуку шляхів впливу на результати стресогенних змін, на протипагу впадання в стан безпорадності та пасивності. В протилежність почуттю переляку від цих змін, «hardy»-установка, позначена як «виклик», допомагає людині залишатися відкритою середовищу і суспільству. Вона полягає в сприйнятті особистістю події життя як виклику і випробування самій собі. Таким чином, можна стверджувати, що «hardiness» — це особливий патерн установок і навичок, що опосередковує вплив життєвих стресорів.

Варто зазначити, що результатом прояву життєстійкості є позитивне світовідчуття, осмисленість життя, підвищення його якості, ефективна саморегуляція та самореалізація через адаптацію до соціуму, а також здатність і готовність витримувати стресову ситуацію, не знижуючи успішності діяльності.

Висновки. Життєстійкість характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішність діяльності. За допомогою життєстійкості особистість успішно долає життєві перешкоди,

Марценюк М. О.

Особливості вибору майбутньої професії в ранньому юнацькому віці: психологічний вимір

З раннього дитинства малюк дізнається, що існують різні професії. Так поступово у нього складається певне відношення до тієї або іншої професії. Тому важливо своєчасно сформувати у школярів культуру самовизначення, яка є компонентом базової культури особи, необхідним мінімумом загальних здібностей, ціннісних уявлень і якостей, без яких неможлива подальша соціалізація і безпечний розвиток природних обдарувань.

Становлення юнаків і дівчат як майбутніх професіоналів суттєво чиним залежить від педагогів та психологів, що організують освітнє середовище для дитини, саме тому потрібний грамотний комплексний психолого-педагогічний супровід школяра в складному процесі його професійного самовизначення. Результатом процесу професійного самовизначення у старшому шкільному віці є вибір майбутньої професії. Допомога учням у правильному виборі професії передбачає необхідність спеціальної організації їх діяльності, що включає: отримання знань про себе (образ «Я»); про світ професійної праці (аналіз професій, професійної діяльності); співвіднесення знань про себе і знань про професійну діяльність (професійна проба). Ці компоненти є основними складовими процесу професійного самовизначення на етапі вибору професії.

Аналіз статево-вікових особливостей ставлення до питань вибору освіти і професії показав, що для підлітків вони являють особливу важливість в 15-річному віці, а до 16 років інтерес до них падає.

Професійний вибір можна розглядати як рух в розвитку особистості по професійному вдосконаленню на базі якнайповнішого застосування особистих завдатків, здібностей та індивідуальних можливостей.

Провідна роль у здійсненні профорієнтаційної роботи з учнями належить педагогу та шкільному психологу. Одна з найважливіших сторін роботи шкільного психолога - участь у профорієнтації та допомогу учням в обґрунтованому виборі професії. У зміст діяльності входить: виявлення інтересів і схильностей учнів, спрямованості особистості, первинних професійних намірів та їх динаміки, визначення соціальних установок і допомогу в їх формуванні; участь у проведенні занять з курсу «Основи вибору професії», у проведенні профорієнтаційних заходів, залучення до профорієнтаційної роботи фахівців профорієнтаційних служб.

Система супроводу професійного самовизначення повинна бути спрямована на активізацію внутрішніх психологічних ресурсів особистості з тим, щоб, включаючись у професійну діяльність, людина могла в повній мірі реалізувати себе в професії.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>