

Филонова Дарина Дмитриевна

студентка

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ КАК ТОЧКА РОСТА:
УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ ФОРМИРОВАНИЯ
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

Аннотация: в статье рассматривается проблема формирования жизнестойкости у обучающихся старших классов в контексте их профессионального самоопределения. Анализируются компоненты жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска) в их взаимосвязи с процессами построения жизненных и профессиональных планов. Особое внимание уделяется вопросам управления данным процессом в образовательной среде. Представлены теоретические основания для проектирования программ сопровождения старшеклассников, интегрирующих профориентационную работу и развитие жизнестойкости.

Ключевые слова: жизнестойкость, профессиональное самоопределение, старшеклассники, личностный потенциал, образовательная среда, копинг-стратегии, психолого-педагогическое сопровождение.

Старший школьный возраст является критическим этапом личностного становления. Это период не только завершения среднего образования, но и необходимость принятия ответственных решений, определяющих дальнейшую траекторию жизни. Центральным новообразованием этого возраста, согласно классическим представлениям психологии, является формирование жизненных планов и профессиональное самоопределение [2].

Современная социальная ситуация характеризуется высокой степенью неопределенности, ускорением темпов изменений на рынке труда и возрастанием требований к личностным ресурсам выпускника. Как отмечает О.А. Чаусова, у

старшеклассников часто отсутствует четкая целостная модель собственного жизненного пути, а также практические навыки на этапе «выхода в жизнь», наблюдается несформированность смысловой саморегуляции [4]. В результате в жизненно важный период становления человек выходит социально неприспособленным, обладая знаниями, но не умея справляться с давлением среды.

В этих условиях особую актуальность приобретает феномен жизнестойкости (*hardiness*), введенный в научный оборот С. Мадди. Жизнестойкость понимается как система убеждений о себе, мире и отношениях с ним, которая позволяет человеку выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и успешность деятельности. Она включает три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска [5].

Жизнестойкость является ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов на здоровье и успешность. М.А. Одинова, изучая стресспреодолевающее поведение старшеклассников, выделила три группы: жизнестойкие, виктимные и среднежизнестойкие. Например, для среднежизнестойких старшеклассников доминирующей стратегией становится избегание, в то время как жизнестойкие демонстрируют более конструктивные копинг-стратегии и ориентированы на развитие смысловой сферы личности [1].

Жизнестойкость как система установок оказывает существенное влияние на стратегии преодоления трудностей. Личности с высокой жизнестойкостью демонстрируют:

- более позитивную оценку своих возможностей: верят в свою способность справляться с трудностями;
- более эффективные стратегии преодоления трудностей: активно используют стратегии решения проблем, обращаются за поддержкой и используют позитивный подход к трудностям;
- меньший уровень стресса и тревожности: лучше справляются с негативными эмоциями и стрессовыми ситуациями [3].

Профессиональное самоопределение старшеклассников перестает быть просто задачей выбора места учебы или работы. В современных условиях это

становится экзистенциальной ситуацией, проверяющей и формирующей способность человека справляться с неопределенностью, брать на себя ответственность и видеть в трудностях возможности для развития.

Ситуация выбора профессии объективно является стрессовой. Она связана с экзаменационным давлением, необходимостью анализа большого массива информации, страхом ошибки и социальными ожиданиями.

Между профессиональным самоопределением и жизнестойкостью существует двусторонняя связь. С одной стороны, высокий уровень жизнестойкости способствует более успешному и осознанному выбору профессии, так как снижает страх перед неопределенностью и ошибкой. С другой стороны, сам процесс грамотно организованного профессионального самоопределения может служить мощным катализатором развития компонентов жизнестойкости.

Рассмотрим эти компоненты подробнее.

1. Вовлеченность. Профессиональное самоопределение требует от старшеклассника активного включения в процесс самопознания, изучения мира профессий, проб своих сил. Чем более насыщенной и практико-ориентированной является профориентационная работа (экскурсии, мастер-классы и др.), тем выше шанс, что учение перестает быть абстрактной деятельностью и наполняется личностным смыслом. Это формирует установку на активное участие в собственной жизни, а не пассивное наблюдение.

2. Контроль. Ситуация выбора по определению предполагает субъектность. Управление процессом самоопределения со стороны педагогов и психологов должно быть направлено не на навязывание готового решения, а на передачу инструментария анализа. Обучая старшеклассников технологиям принятия решений, алгоритмам анализа рынка труда, собственных склонностей, подкрепляя его убеждение в том, что он способен влиять на события своей жизни.

3. Принятие риска. Одна из главных проблем старшеклассников – страх совершить «неправильный» выбор, который определит его дальнейшую жизнь. Такой подход парализует волю. Задача психолого-педагогического управления – перестроить это восприятие, демонстрируя, что профессиональный путь

редко бывает линейным, что ошибки и смена решений – это не катастрофы, а источники ценного опыта. Это напрямую коррелирует с установкой на «вызов» (принятие риска) в структуре жизнестойкости.

Управление процессом формирования жизнестойкости через сопровождение профессионального самоопределения требует перехода от информационной модели профорientации к личностно-развивающей. Ключевая задача педагогов и психологов – не дать готовый ответ «кем быть», а вооружить старшеклассника инструментами самопознания, принятия решений и совладания со стрессом, превратив, тем самым, неизбежный кризис выбора в мощный ресурс для становления зрелой, устойчивой и субъектной личности.

Список литературы

1. Одинцова М.А. Стресс преодолевающее поведение старшеклассников с разным уровнем жизнестойкости / М.А. Одинцова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2016. – Т. 16. Вып. 2. – С. 191–198. – DOI: 10.18500/1819-7671-2016-16-2-191-198. EDN WGYDVN

2. Слободчиков В.И. Психология человека. Введение в психологию субъективности: учебное пособие для вузов / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Изд-во ПСТГУ, 2013. – 359 с. EDN VRRVWB

3. Филонова Д.Д. Жизнестойкость: понимание и влияние на психологическое благополучие старшеклассников: сборник трудов конференции/ Д.Д. Филонова, Е.В. Декина // Психологически безопасная образовательная среда: проблемы проектирования и перспективы развития: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 99–101. EDN RFLRTA

4. Чаусова О.А. Особенности развития жизнестойкости старшеклассников в условиях современного образования / О.А. Чаусова // Научное мнение. – 2014. – №7. – С. 115–120.

5. Maddi S. R. Hardiness: An operationalisation of existential courage // Journal of Humanistic Psychology. 2004. Vol. 44. No. 3. – Pp. 279–298. DOI 10.1177/0022167804266101. EDN JNKJAN