

Синяева Ирина Евгеньевна

студентка

Научный руководитель

Брешковская Каринэ Юрьевна

канд. пед. наук, доцент, доцент

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

г. Тула, Тульская область

РИСКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

***Аннотация:** в статье представлена проблема рисков психологического благополучия личности старшеклассников. Проблема актуализирована возникновением трудностей в условиях быстро меняющегося мира и развития информационных технологий: неудовлетворённость потребностей участников образовательной среды, интеллектуальные, физические и эмоциональные перегрузки, страх будущего, неразвитость системы психологической помощи. Описаны факторы риска психологического благополучия старшеклассников: страх неудачи; непонимание себя, своих истинных интересов и др. Автором охарактеризованы механизмы «минимизации» рисков психологического благополучия старшеклассников.*

***Ключевые слова:** благополучие, психологическое благополучие, профессиональное самоопределение.*

Модернизация современного образования актуализировала проблему психологического благополучия личности. Данный процесс, наряду со множеством положительных изменений, способствовал возникновению трудностей, в связи с условиями быстро меняющегося мира и развития информационных технологий [7]. В рамках образовательной организации обучающиеся сталкиваются с большим ко-

личеством сложностей, которые впоследствии могут стать рисками психологического благополучия, среди них самыми распространёнными являются: неудовлетворённость потребностей участников образовательной среды, интеллектуальные, физические и эмоциональные перегрузки, страх будущего, неразвитость системы психологической помощи. Осознание этих рисков и поиск пути их «минимизации» позволит сохранить как физическое, так и моральное состояние личности.

В толковом словаре С.И. Ожегова благополучие определяется как «спокойное, без каких-либо нарушений течение дел, жизни» [6]. По мнению А.В. Ворониной состояние психологического благополучия можно сравнить с понятием «психологическое здоровье», говоря о благополучии как результате и показателе психологического здоровья личности [1]. Тогда как И.В. Дубровина определяет психологическое здоровье как «результат полноценного психического развития человека на всех возрастных этапах» [2]. Ирина Владимировна рассматривает критерии, определяющие психологическое благополучие личности, вот некоторые из них [4]: отношения с другими, понимание и принятие себя и окружающих, способность следовать собственным убеждениям, а так же возможность осуществлять жизнедеятельность в выбранном направлении; состояние внутреннего мира личности: особенность её переживаний, самоотношение; соответствие внешнего окружения целям, смыслам и ценностям личности; успешное выполнение требований повседневной жизни, верное разрешение нравственных проблем.

Таким образом, изучение отечественной психологической литературы позволило определить психологическое благополучие личности как состояние, характеризующееся гармоничным взаимодействием психологических факторов, способствующих развитию личности в целом.

Проблема психологического благополучия и его риски в старшем школьном возрасте обусловлена возрастными психологическими особенностями школьников. По Д.Б. Эльконину, ведущей в этом возрасте является учебно-профессиональная деятельность. Именно старшеклассники сталкиваются с требованием профессионального самоопределения, как со стороны школы и преподавателей, так и со стороны родителей. Появляются переживания, связанные с правильностью решений,

все это подрывает состояние психологического благополучия. Тема профессионального самоопределения все чаще носит негативный характер для школьников, что ухудшает их эмоциональное состояние и благополучие личности в целом.

Согласно определению Е.А. Климова, профессиональное самоопределение – это «сложный динамический процесс ориентации личности в профессионально-трудовой среде, развития и самореализации духовных и физических возможностей, формирования адекватных профессиональных намерений и планов, реалистического образа себя как профессионала» [3]. Каждый школьник индивидуален, часть проходит процесс профессионального самоопределения быстро и без трудностей, для других он становится фактором риска психологического благополучия.

Анализ отечественной психолого-педагогической литературы позволил выделить следующие факторы риска психологического благополучия старшеклассников:

- ожидания родителей, учителей, друзей, которые могут влиять на выбор профессии, даже если он не соответствует собственным интересам. Это может привести к выбору профессии, не приносящей удовлетворения, что впоследствии может негативно сказаться на самооценке и общем благополучии;

- страх неудачи, боязнь не оправдать ожидания или не найти свою нишу. Это может привести к чрезмерной тревожности, нерешительности и откладыванию выбора:

- непонимание себя, своих истинных навыков и интересов, что может привести к выбору профессии, не соответствующей способностям и склонностям.

Для предотвращения рисков психологического благополучия и его дальнейшей реализации в образовательном процессе необходимо:

- изучать информацию о различных профессиях, их специфике, требованиях, перспективах. Сейчас на базах университетов проходят дни открытых дверей, куда может записаться и прийти любой школьник.

- использовать интерактивные методы, направленные на самопознание, чтобы старшеклассник смог разобраться в своих интересах, склонностях, сильных сторонах и слабых местах, для этого в образовательном учреждении педагог-психолог проводит диагностику на готовность старшеклассников к выбору

профессии, определяет ведущие мотивы выбора.

– проводить тренинговые мероприятия по профориентации, с приглашением действующих специалистов, чтобы каждый школьник мог пообщаться с представителями разных профессий. Для родителей старшеклассников проводятся «родительские лектории», на которых поднимаются вопросы воспитания, проблемы формирования и развития самосознания учащихся, взаимоотношения в коллективе, а также их профессиональное самоопределение. Важно, чтобы родители поддерживали старшеклассника в его выборе, давали ценные советы, но не давили своим мнением. Педагогам важно создавать ситуацию успеха, в которой старшеклассник сможет по-настоящему раскрыть свой внутренний потенциал. Важно сохранять позитивный настрой, не бояться неудачи, а рассматривать выбор профессии как возможность для развития и самореализации.

По мнению Н.В. Самоукиной, профессиональное самоопределение «направляется стремлением к гармоничному раскрытию и утверждению своего природного творческого потенциала через самоанализ, самопознание и самооценку собственных способностей и ценностных ориентаций, через осознание того, насколько собственные индивидуальные особенности соответствуют требованиям профессии» [5, с. 23].

Таким образом, профессиональное самоопределение, являясь возможным фактором риска психологического благополучия личности старшеклассника, способно перейти на другой уровень, и наоборот, создать те самые условия развития и совершенствования личности. Педагогам и родителям стоит уделить большое внимание вопросу о профессиональном самоопределении подрастающего поколения, чтобы в будущем выбор профессии был интересным, волнующим и вдохновляющим событием, не приводящим к различным негативным эмоциональным состояниям.

Список литературы

1. Воронина А.В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа / А.В. Воронина // Сибирский психологический журнал. – 2005. – №21. – EDN KPYURD
2. Дубровина И.В. Психологическое здоровье в контексте возрастного развития / И.В. Дубровина // Развитие личности. – 2015. – №2. – EDN UBEKAT
3. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А. Климов. – М.: Академия, 2010. – 304 с. – EDN QXYWQX
4. Практикум по возрастной психологии / под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2008. – 688 с.
5. Самоукина Н.В. Психология профессиональной деятельности / Н.В. Самоукина. – СПб.: Питер, 2003. – 224 с. – EDN QXFZBT
6. Словарь русского языка / сост. С.И. Ожегов. – М., 1953.
7. Чумакова Я.В. Модернизация российского образования: тренды и перспективы / Я.В. Чумакова, А.Т. Гиголаева, А.А. Вегера // Молодой ученый. – 2023. – №28 (475). – С. 150–153. EDN KTVHBM