

УДК 159.9:373.6

**ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ
НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Обносов Владимир Николаевич

кандидат психологических наук, доцент

vladimirobnosow@yandex.ru

Беляева Оксана Валентиновна

студентка

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются различные типы личностного реагирования на трудности, возникающие в профессиональном самоопределении.

Ключевые слова: профессиональное самоопределение, профессиональные намерения психические состояния, волевое развитие, тип реакции.

Выбор профессии и сама профессиональная деятельность часто связаны с самыми разнообразными трудностями. Трудности, особенно когда они часто повторяются, могут вызывать состояние фрустрации. Фрустрация проявляется в чувстве беспомощности, уныния, апатии, неверии в свои возможности. Например, учащийся не верит в то, что сможет когда-либо приобрести профессию, о которой мечтает. Действительно, в современных социально-экономических условиях приобретение многих профессий, особенно престижных, является серьезной проблемой, и нельзя рассчитывать, что свою мечту можно сразу же осуществить. Провал на экзаменах, невозможность оплатить обучение, выехать в другой город для приобретения профессии, которая нравится - эти и многие другие препятствия на пути выпускника школы могут вызвать серьезный душевный надлом, убежденность, что в жизни он вряд ли чего-то может добиться [6-8]. Очень важно формировать у молодых людей представление, что профессиональное самоопределение - это не одномоментный акт, не удачный выбор счастливого лотерейного билета, а достаточно длительный и часто мучительный поиск своего призвания, когда благодаря упорному труду человек может добиться того, что сначала казалось ему недостижимым. Поэтому при формировании профессиональной компетентности педагога важно внимательно изучать вопросы, связанные с психолого-педагогическим сопровождением профессионального самоопределения школьников [9, с. 207; 12, с. 210].

В состоянии фрустрации у человека могут наблюдаться разные типы реагирования на сложившуюся неблагоприятную ситуацию. Довольно часто наблюдается агрессивный тип реагирования, когда окружающих людей рассматривают в качестве главных виновников своих неудач. Вымещение всей накопившейся отрицательной энергии на мнимых виновников дает некоторую эмоциональную разрядку и в какой-то степени способствует сохранению положительной самооценки. Срабатывает механизм самооправдания: дело не в том, что я сам не проявил достаточных стараний, не обнаружил нужных способностей, а в том, что мне помешали, обо мне не позаботились,

несправедливо ко мне отнеслись и т.д.

Такой тип реагирования ставит серьезные препятствия для развития личности вообще и для профессионального развития в частности. Поиск виновников может продолжаться в течение всей жизни; и человек так и не поймет, что главным виновником своих неудач является он сам.

Другой тип реагирования выражается в аутоагрессии - агрессии, направленной против самого себя, в бесконечном и часто неоправданном самообвинении, самоуничижении, которое мешает проведению трезвого самоанализа, позволяющего объективно оценить свои достоинства и ошибки, объективные условия, в которых пришлось работать. Возможно, что успех был невозможен по объективным причинам, но человек, не понимая этого, склонен обвинять себя. Чувство вины, если оно не переходит в реальные конструктивные действия, при всей своей нравственной привлекательности, не приносит человеку никакой пользы, не дает импульс к работе по исправлению ошибок, а лишь ослабляет его.

Состояние фрустрации может и не сопровождаться самообвинением, но приводить к полному отказу от какой-либо продуктивной деятельности, от всех усилий по преодолению трудностей. Оно порой проявляется в тяжелейших депрессивных состояниях. В ряде случаев можно говорить о реакции капитуляции; и здесь человеку особенно нужна реальная поддержка. Особенно опасным является состояние самоисключения - ощущение того, что тебе нет места в этом мире, что ты не представляешь для окружающих никакой ценности, ты не нужен никому, без тебя вполне обойдутся. Такие состояния могут с особой остротой проявляться в подростковом возрасте [2, с. 135]. Алкоголизм и наркомания часто вырастают именно из этого состояния и могут представлять собой аутоагрессию, замаскированную и растянутую во времени форму самоубийства.

Действительное преодоление состояния фрустрации возможно только благодаря *конструктивному типу реагирования*, когда на основе анализа ошибок намечается конкретная программа действий, и человек без

промедления приступает к ее выполнению. При этом особенно важно ставить посильные задачи, решение которых позволит пережить успех, эмоциональный подъем, повысит уверенность в себе.

При конструктивном типе реагирования формируется как *основное*, так и *резервное профессиональное намерение* (путь временного отступления, ожидания, подготовки): «Я мечтаю стать инженером-технологом и хочу поступить в технический вуз, но если не удастся, то буду приобретать профессию токаря, а обучаться в вузе стану заочно или буду снова поступать на дневное отделение через какое-то время». «Я хочу стать журналистом, но если сразу не поступлю в вуз, то планирую сотрудничать с местной газетой, посылать туда свои материалы, стану внештатным корреспондентом, лучше узнаю эту профессию, приобрету нужные навыки». Важно формировать у молодого человека перспективное мышление, сознательное, ответственное отношение к своему выбору [10, с. 54 – 56].

Девиз «все или ничего» не должен быть руководством к действию, гораздо лучше идти путем хотя и небольших, но реальных достижений. Юношеский максимализм и пропаганда средствами массовой информации легких и быстрых путей обогащения и достижения успеха не способствуют ориентации молодых людей на длительную, повседневную и не всегда интересную трудовую деятельность [11, с. 289].

Нельзя избежать трудностей и неудач при выборе профессии, в процессе профессионального обучения и профессиональной адаптации. Немало проблем возникает в течение всей профессиональной жизни человека, поэтому важнейшей задачей семьи, школы, профессиональных учебных заведений является формирование у молодых людей эмоционально-волевой готовности преодолевать эти трудности, решать возникающие проблемы и добиваться цели, несмотря на все возможные препятствия [1, 3-5].

Напротив, высокая фрустрационная готовность, т.е. привычка реагировать на неудачу унынием, впадать в апатию, опускать руки, расписываться в своей беспомощности или же искать виновных и проявлять

агрессию - все это делает человека профессионально непригодным к очень многим (если не всем) видам трудовой деятельности.

Сталкиваясь с трудностями профессионального самоопределения молодой человек, с одной стороны, обнаруживает, в какой степени сформированы его волевые качества и, с другой стороны, эти трудности могут стать толчком для самовоспитания, для развития воли. Поэтому знакомя ученика с миром профессий, выявляя его профессиональные интересы, склонности и способности, нельзя забывать о том, что успешное профессиональное самоопределение невозможно без достаточного волевого развития. Более того, мы полагаем, что волевое развитие имеет здесь первостепенное значение.

Профессиональная учеба, освоение профессии, профессиональная адаптация, совершенствование в профессии, повышение профессиональной квалификации и возможная переквалификация - все это связано с напряженным трудом, с постоянными волевыми усилиями, с постоянным преодолением себя. Человек, который не готов к этому, рискует не найти свое место ни в профессии, ни в жизни. Поэтому развитие волевых качеств – это важнейшая предпосылка успешного профессионального самоопределения

Список литературы:

1. Горщерук, М.В. Проблема формирования психологической готовности будущих педагогов к работе по профилактике суицидального поведения подростков / М.В. Горщерук, Е.В. Кирпичева // Наука и Образование. - 2020. - Т. 3. - № 2. - С. 344.

2. Кирпичева, Е.В. Причины суицидального поведения подростков / Е.В. Кирпичева / Сб.: Молодежь: свобода и ответственность: материалы IV Владимирских духовно-образовательных чтений / сост. Р.С. Леонов. - Мичуринск: Изд-во Мичуринского ГАУ, 2019. - С. 134 – 137.

3. Кирпичева, Е.В. Формирование профессиональных компетенций будущего педагога в области духовно-нравственного воспитания обучающихся

на основе базовых национальных ценностей / Е.В. Кирпичева, М.С. Городкова // Сб.: Молодежь: свобода и ответственность: материалы VI Владимирских духовно-образовательных чтений. – Мичуринск, 2019. - С. 26-31.

4. Кобозева, А.А. Формирование готовности будущих педагогов к работе по моделированию воспитательной системы образовательной организации как психолого-педагогическая проблема / А.А. Кобозева, А.С. Сухарев, Е.В. Кирпичева // Наука и Образование. - 2020. - Т. 3. - № 2. - С. 222.

5. Корепанова Е.В. Моделирование процесса психологической подготовки студентов - будущих менеджеров педвуза на основе акмеологического подхода / Е.В. Корепанова, М.В. Порфирьева //Сб.: Современные педагогические технологии в организации образовательного пространства региона: материалы Областной научно-практической конференции. – Мичуринск: ООО «БИС», 2018. - С. 130-134.

6. Корепанова Е.В. Психолого-педагогические основы формирования профессиональной направленности личности студентов педагогического вуза / Е.В. Корепанова, М.В. Порфирьева //Сб.: Актуальные проблемы многоуровневой языковой подготовки в условиях модернизации высшего образования: Материалы V Международной научно-практической конференции (заочное участие). - Мичуринск: изд-во Мичуринский государственный аграрный университет, 2017. - С. 176-182.

7. Корепанова Е.В. Характеристика модели формирования организаторских способностей будущих менеджеров образования / Е.В. Корепанова, Е.В. Молоканова // Сборник статей по итогам научно-исследовательской и инновационной работы Социально-педагогического института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ за 2017 год: Актуальные проблемы науки и образования. – Мичуринск: изд-во Мичуринского государственного аграрного университета, 2017. - С. 123-127.

8. Корепанова, Е.В. Психологическое сопровождение адаптации первокурсников в диаде «преподаватель-студент»: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. - Тамбов, 2003. – 239 с.

9. Манаенкова, М.П. Компетенции и компетентность: проблемы профессиональной подготовки / М.П. Манаенкова // Социально-экономические явления и процессы. – 2014.- № 3. – С. 205 – 208.

10. Невзорова, М.С. Воспитание ответственности личности как готовности к реализации свободного выбора / М.С. Невзорова / Сб.: Молодежь: свобода и ответственность: материалы IV Владимирских духовно-образовательных чтений / сост. Р.С. Леонов. - Мичуринск: Изд-во Мичуринского ГАУ, 2019. - С. 52 – 56.

11. Обносков, В.Н. Представления молодежи о своем будущем и их влияние на профессиональное самоопределение / В.Н. Обносков // Сб.: Тамбов на карте генеральной: социально-экономический, социокультурный, образовательный, духовно-нравственный аспекты развития региона: материалы Всероссийской 1 научной конференции. – Мичуринск: Изд – во Мичуринского ГАУ, 2016. - С. 287 – 290.

12. Попова, Т.И. К вопросу формирования профессиональной компетентности в подготовке бакалавров педагогического направления / Т.И. Попова, В.Н. Обносков, Е.В. Гончарова // Инновационные технологии научного развития: сборник статей международной научно-практической конференции. В 2 ч. Ч. 2. – Уфа: АЭТЕРНА, 2015. - С. 206 – 211.

UDC 159.9:373.6

**EFFECTS OF MENTAL CONDITIONS
FOR PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION
AND PROFESSIONAL ACTIVITIES**

Obnosov Vladimir Nikolaevich

PhD in Psychology, Associate Professor

vladimirobnosow@yandex.ru

Belyaeva Oksana Valentinovna

student

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Annotation. The article examines various types of personal response to difficulties arising in professional self-determination.

Key words: professional self-determination, professional intentions, mental states, volitional development, type of reaction.