

# Психозэмоциональное благополучие старшеклассников в связи с готовностью к профессиональному самоопределению

**Головей Л.А.\***,

ФГБОУ ВО СПбГУ, Санкт-Петербург, Россия,  
lgolovey@yandex.ru

**Данилова М.В.\*\***,

ФГБОУ ВО СПбГУ, Санкт-Петербург, Россия,  
dan\_m@mail.ru

**Груздева И.А.\*\*\***,

ФГБОУ ВО СПбГУ, Санкт-Петербург, Россия,  
i-gr2010@mail.ru

Рассматривается роль психозэмоционального благополучия старшеклассников в решении проблем профессионального самоопределения. Исследование проводилось на выборке, которую составили учащиеся 9—11 классов общеобразовательных школ: 456 человек (207 юношей и 249 девушек) в возрасте 14—18 лет. Выбранный для работы инструментарий включал группу методик для оценки личностного, когнитивно-оценочного и эмоционального аспектов благополучия, а также комплекс средств диагностики показателей профессионального самоопределения. Показано, что особенностями структуры благополучия старшеклассников являются сниженный уровень компетентности и самопринятия, снижение активности, бодрости, повышение тревоги, напряженности. Обнаружен высокий процент старшеклассников, имеющих сниженные оценки психозэмоционального благополучия. Выявлены сложности в профессиональном самоопределении, в осно-

## Для цитаты:

Головей Л.А., Данилова М.В., Груздева И.А. Психозэмоциональное благополучие старшеклассников в связи с готовностью к профессиональному самоопределению // Психологическая наука и образование. 2019. Т. 24. № 6. С. 63—73. doi: 10.17759/pse.2019240606

\* Головей Лариса Арсеньевна, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой психологии развития и дифференциальной психологии, Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), Санкт-Петербург, Россия. E-mail: lgolovey@yandex.ru

\*\* Данилова Марина Викторовна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и дифференциальной психологии, Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), Санкт-Петербург, Россия. E-mail: dan\_m@mail.ru

\*\*\* Груздева Ирина Александровна, аспирант кафедры психологии развития и дифференциальной психологии, Санкт-Петербургский государственный университет (ФГБОУ ВО СПбГУ), Санкт-Петербург, Россия. E-mail: i-gr2010@mail.ru

ве которых лежат преобладание внешней мотивации выбора профессии, недостаточный уровень сформированности познавательных интересов, профессионального типа личности, кризис профессиональной идентичности. Показана высокая степень вовлеченности различных аспектов психоземotionalного благополучия во взаимосвязи с параметрами профессионального самоопределения.

**Ключевые слова:** подростково-юношеский возраст, личность, эмоции, выбор профессии, психоземotionalное благополучие.

### Введение

Исследования природы и структуры благополучия человека осуществляются в русле двух основных концептов: «субъективного благополучия» и «психологического благополучия». Субъективное благополучие рассматривается с позиций гедонистического подхода с акцентом на когнитивно-аффективную составляющую, включающей субъективное ощущение удовлетворенности жизнью и баланс позитивного и негативного аффектов [21]. Психологическое благополучие, рассматриваемое в рамках экзистенциального подхода, операционализируется через системы смыслов существования и отношения человека с миром и собой [24]. Нами рассматривается конструкт психоземotionalного благополучия, который объединяет указанные подходы и усиливает значение эмоциональной составляющей благополучия. Полагаем, что при изучении подростков и юношества эмоциональная составляющая благополучия особенно важна, поскольку в этом возрасте она характеризуется противоречивостью и неустойчивостью. Таким образом, мы рассматриваем «психоземotionalное благополучие» как интегральную характеристику внутреннего мира личности, отражающую взаимосвязи экзистенциального и гедонистического благополучия в соотношении с базовыми эмоциональными характеристиками (тревожность, устойчивые эмоциональные состояния). Анализ исследований психологического благополучия подростков выявил противоречивый характер их результатов. Так, согласно данным международного исследования европейских ученых, подростки демонстрируют удовлетворенность жизнью, позитивную самооценку и уверенность в себе [17]. В то же время в другом международном

исследовании у 30% подростков выявлено существенное превышение допустимого уровня эмоционального неблагополучия и депрессивности [15]. По-видимому, различия результатов этих исследований могут быть частично объяснены различием подходов к психологическому благополучию. В первом исследовании измерялись преимущественно личностные и гедонистические аспекты благополучия, во втором — преимущественно эмоциональные.

В переходный период от детства к взрослости старшекласникам приходится решать сложнейшую задачу профессионального самоопределения, центральную задачу возраста (Л.И. Божович, И.С. Кон и др.), от решения которой зависят дальнейшая самореализация, эффективность и благополучие человека. Профессиональное самоопределение является сложным психологическим образованием, включающим статус профессиональной идентичности, познавательные интересы, профессиональную направленность, доминирующую мотивацию, выстраивание жизненных перспектив и выбор профессионального пути. Е.А. Климов сравнивал выбор профессии с решением сложной жизненной задачи со многими неизвестными [9]. Для осуществления этого выбора необходима опора на внешние и внутренние ресурсы [19]. В качестве внутренних ресурсов рассматривают возраст, позитивные ожидания, личностную зрелость, компетентность, ответственность, автономность, жизнестойкость и другие факторы [18; 23; 25]. В качестве внешних выделяют социальную ситуацию и условия развития, социально-экономический статус семьи, профиль и уровень образования [8; 14; 20]. Психологическое благополучие личности рассматривается в качестве важ-

нейшего показателя развития и успешности решения возрастных задач [1; 13]. Однако исследований психологического благополучия в связи с решением задач профессионального самоопределения крайне мало.

Исходя из указанных предпосылок, были сформулированы гипотезы, цель и задачи исследования. Исходной гипотезой послужило предположение о том, что психоэмоциональное благополучие может выступать в качестве предиктора и одного из факторов, влияющих на успешность решения задачи профессионального самоопределения. Оно может быть взаимосвязано с такими показателями готовности к выбору, как зрелость мотивации, сформированность профессиональной идентичности, познавательных интересов, профессионального типа личности и профессионального плана. **Целью** исследования явился анализ взаимосвязей психоэмоционального благополучия и показателей успешности профессионального самоопределения старшеклассников. **Задачами** стали: изучение психоэмоционального благополучия старшеклассников; определение показателей успешности профессионального самоопределения; выявление соотношения психоэмоционального благополучия с параметрами профессионального самоопределения.

#### **Выборка и методики исследования**

В исследовании приняли участие 456 учащихся 9—11 классов общеобразовательных школ Санкт-Петербурга, в их числе 207 юношей и 249 девушек в возрасте 14—17 лет. Исследование проводилось в 2014—2018 годах.

Психоэмоциональное благополучие изучалось при помощи комплекса методических средств:

— «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф (Scales of Psychological Well-being) (в адаптации Л.В. Жуковской, Е.Г. Трошихиной) [7];

— шкалы удовлетворенности жизнью Э. Динера (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина) [12];

— анкеты самооценки удовлетворенности различными сферами жизни (по шкале от 0 до 10 баллов) (М.В. Данилова, Л.А. Головей) [4];

— методики «Оценка доминирующих эмоциональных состояний» (Л.В. Куликов) [10].

Для исследования профессионального самоопределения применялись: анкета оптанта, включающая вопросы о профессиональных планах [3]; опросник «Мотивы выбора профессии» Р.В. Овчаровой [2]; «Карта интересов» [3]; тест профессионального типа личности Дж. Холланда [3]; методика «Статусы профессиональной идентичности» А.А. Азбель [5].

#### **Основные результаты**

Все показатели психологического благополучия условно разделены на три блока: личностный, когнитивно-оценочный и эмоциональный. Личностный блок представлен показателями: автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели, самопринятие (К. Рифф). Несмотря на то, что общий показатель психологического благополучия по группе укладывается в рамки нормативных значений (186,15 б.,  $\sigma$  21,18), у 17% старшеклассников выявлено существенное снижение личностного благополучия, у 21% респондентов он превышает средний уровень. Имеет место высокая индивидуальная вариативность показателей в структуре личностного блока, что видно из приведенных средних значений и стандартных отклонений: автономность (31,17 б.,  $\sigma$  5,77), компетентность (28,5 б.,  $\sigma$  4,84), личностный рост (33,68 б.,  $\sigma$  4,7), жизненные цели (31,75 б.,  $\sigma$  5,8), позитивные отношения (31,76 б.,  $\sigma$  6,0), самопринятие (30,32 б.,  $\sigma$  6,6). Из всех компонентов личностного блока наиболее высокие значения имеют направленность на личностный рост, позитивные отношения и жизненные цели. Наименее выражены компетентность и самопринятие.

В когнитивно-оценочном блоке анализировались удовлетворенность жизнью в целом, как показатель субъективного благополучия, и самооценка удовлетворенности различными аспектами жизни. Выявлено, что уровень субъективного благополучия, несмотря на значительный разброс индивидуальных значений (от 6 до 35 б.), находится в пределах среднего и составляет 22,76 б. ( $\sigma$  6,64). При этом 29% респондентов показывают уровень

ниже среднего (10—19 б.), 3,4% — крайне низкий уровень (5—9 б.), они «очень недовольны своей жизнью». Высокий и очень высокий уровень удовлетворенности (25—35 б.) демонстрируют 48% респондентов. Анализ самооценки удовлетворенности различными аспектами жизни также выявил значительную индивидуальную вариативность: от 2 до 10 б. Сравнение разных жизненных сфер показало, что наименее удовлетворены подростки отдыхом и сферой романтических отношений, самооценка удовлетворенности в этих сферах едва достигает среднего уровня (см. таблицу).

В эмоциональном блоке обнаружено в целом по группе снижение значений по шкалам активности (0,23 б.), бодрости (2,45 б.), тонуса (3,34 б.), повышение напряженности (2,08 б.) и тревоги (1,17 б.).

Характеризуя психоземotionalное благополучие исследованной выборки, можно отметить, что при удовлетворительных среднегрупповых значениях показателей личностного блока и удовлетворенности жизнью выделяется большой процент респондентов, имеющих низкие показатели, которых можно охарактеризовать как людей, испытывающих серьезные личностные затруднения и неудовлетворенных тем, как складывается их жизнь. Необходимо отметить снижение удовлетворенности отдыхом, сочетающееся с неблагоприятным эмоциональным состоянием: снижением

тонуса, активности, повышением тревоги и напряженности.

Анализ профессиональных намерений старшекласников показал, что более 43% испытывают затруднения в построении профессионального плана, не определились с выбором профессии и путями ее получения.

Среди мотиваторов выбора профессии первое место занимает материальное благосостояние (43,2%), далее следуют интерес к содержанию профессии (29,3%), польза для общества (11,7%), престижность профессии (8,1%). В структуре мотивации более 60% составляет внешняя мотивация, не связанная с содержанием деятельности. Возможно, это является следствием недостаточной сформированности познавательных интересов, профессионального типа личности и несформированной идентичности. Рассмотрим эти показатели подробнее. Анализ познавательных интересов показал, что средний уровень их выраженности не превышает 4 баллов (из 12) при их высокой вариативности.

Профессиональный тип личности, согласно концепции Дж. Холланда, представляет собой синтез предпочтений личности, ее способностей и личностных черт [22]. Особенности сочетания этих качеств образуют шесть профессиональных типов, ориентированных на разные сферы деятельности. В выборке наиболее представлен исследовательский профессиональный тип (12,97 б.,  $\sigma$  7,64), да-

Таблица

### Самооценка удовлетворенности разными сферами жизни

Показатели жизненных сфер	Среднее	$\sigma$
Семейная	7,51	2,3
Общение	7,25	2,5
Школьное общение и взаимодействие	7,15	2,2
Материальная	7,15	2,2
Бытовая	7,04	2,6
Социальная	6,80	2,4
Внешкольные занятия	6,72	2,8
Жизненные перспективы	6,67	2,4
Учебная	6,02	2,3
Досуговая	5,35	2,8
Романтические отношения	4,79	3,4

лее следуют социальный (12,01 б.,  $\sigma$  7) и предпринимательский (11,84 б.,  $\sigma$  6,84). Менее выражены артистический (11,71 б.,  $\sigma$  8), реалистический (7,21 б.,  $\sigma$  4,6) и конвенциональный (6,88 б.,  $\sigma$  6,8) профессиональные типы. Степень сформированности профессионального типа оценивается по показателю разности между максимальной и минимальной оценками каждого показателя в общей структуре и свидетельствует о том, насколько определился человек в предпочтениях видов деятельности, умениях, профессиях. Обнаружено, что у 50,2% старшеклассников профессиональный тип сформирован слабо (разность менее 8 б.), у 20,7% диагностируется средний уровень сформированности (разность 9—14 б.), лишь 29,1% имеют ярко выраженный профессиональный тип (разность более 14 б.).

Профессиональная идентичность свидетельствует о том, насколько человек принимает ценности и цели профессиональной среды, идентифицирует себя с представителями профессии. Показателем идентичности является ее статус. В целом по выборке наиболее выраженным оказался статус моратория (12,39 б.,  $\sigma$  5,29), что указывает на прохождение «кризиса выбора» и на активность личности в поиске решения. Анализ процентного распределения статусов профессиональной идентичности в выборке показал, что 58,4% находятся в статусе моратория, 30% имеют сформированную профессиональную идентичность, у 10,1% — неопределенная идентичность, а 1,5% имеют статус навязанной профессиональной идентичности. Это позволяет заключить, что большая часть подростков переживает кризис выбора.

Подводя итог, можно сказать, что профессиональное самоопределение в период от 14 до 17 лет характеризуется как позитивными, так и негативными чертами. Среди позитивных: оптимистические ожидания в отношении профессионального будущего; преобладание статуса моратория профессиональной идентичности, позитивность которого проявляется в его неустойчивости и возможностях изменения. В качестве негативных можно отметить: несформированность профессиональных планов, познавательных интересов и профес-

сионального типа личности, преобладание внешней мотивации у значительного числа старшеклассников.

Для ответа на вопрос о роли психоэмоционального благополучия проведен корреляционный анализ, выявивший многочисленные взаимосвязи между показателями психоэмоционального благополучия и профессионального самоопределения (см. рис.).

Наибольшее количество связей образовали удовлетворенность жизнью в целом (9 связей), «жизненные цели» (5 связей), «компетентность» и «личностный рост» (по 4 связи). Характер связей свидетельствует о том, что повышению удовлетворенности жизнью, компетентности, наличию жизненных целей и направленности на личностный рост соответствуют более высокий уровень сформированности профессионального плана, профессионального типа личности, достижение позитивных статусов профессиональной идентичности. Автономность, самопринятие, активность и бодрость также важны для формирования профессионального типа личности (4 связи). При этом бодрость, удовлетворенность жизнью, позитивные межличностные отношения, компетентность, личностный рост и жизненные цели выступают в качестве факторов, снижающих выраженность неопределенной профессиональной идентичности (6 связей). Наличие внутренних социальных мотивов, интересов к педагогике и психологии (т.е. наличие социальной направленности личности) положительно взаимосвязаны с удовлетворенностью жизнью. Наиболее интегрирован в структуру психоэмоционального благополучия уровень сформированности профессионального типа (7 связей).

### Заключение

Исследование выявило значительный процент старшеклассников, имеющих сниженный уровень личностных и когнитивно-оценочных характеристик психоэмоционального благополучия. Общей особенностью личностных показателей психоэмоционального благополучия являются сниженный уровень компетентности, умения оценивать жизненные ситуации и управлять ими, сниженный уровень

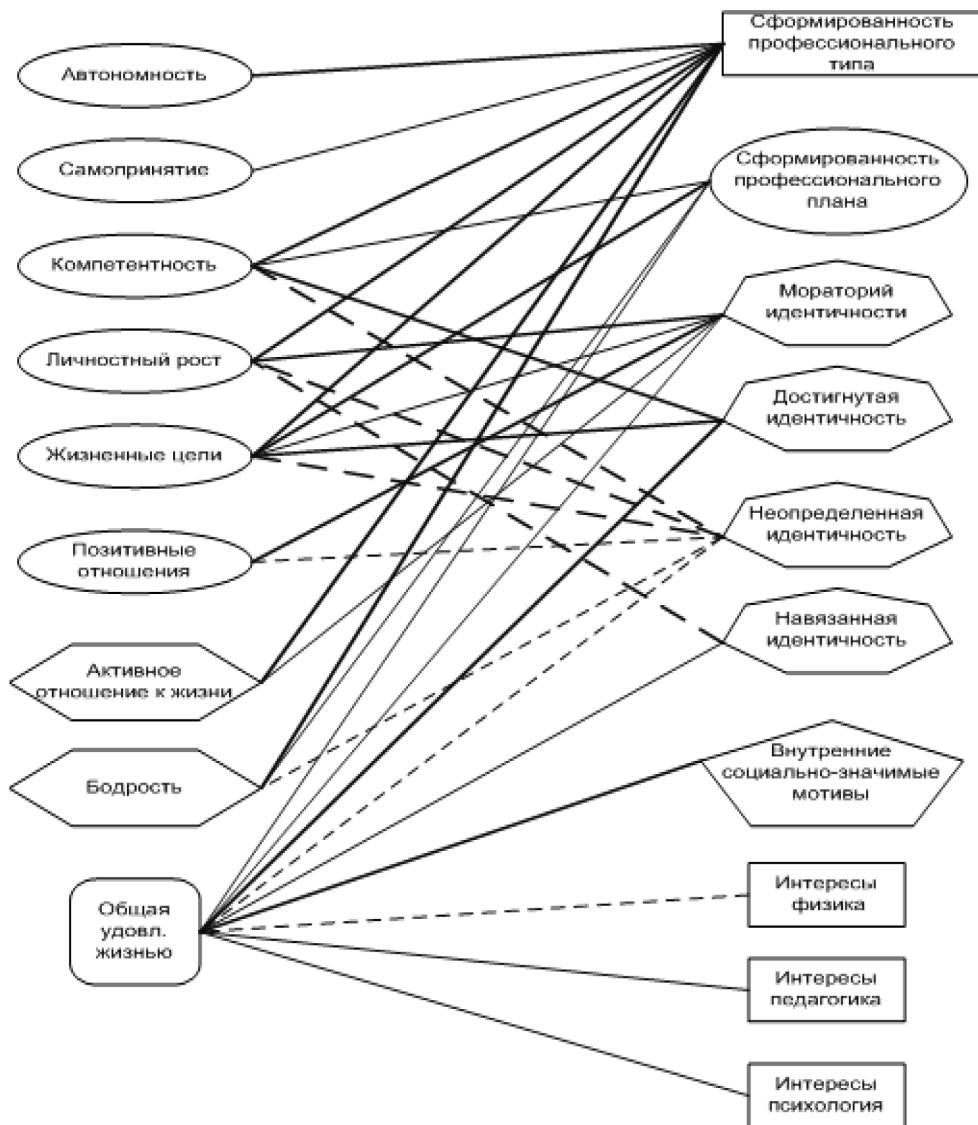


Рис. Взаимосвязи психоземotionalного благополучия и профессионального самоопределения:  
 ————— положительная связь на уровне 0,05; - - - - - отрицательная связь на уровне 0,05;  
 ————— положительная связь на уровне 0,01; - - - - - отрицательная связь на уровне 0,01.

самопринятия, доверия к себе. Уязвимым оказался эмоциональный компонент психоземotionalного благополучия, имеющий тен-

денции к повышению напряженности, тревоги наряду со снижением активности и бодрости, что согласуется с данными [15]. Снижение

эмоционального благополучия и низкий уровень удовлетворенности отдыхом могут быть следствием учебных перегрузок, высоких требований учебной деятельности.

Результаты исследования свидетельствуют, что у значительного числа старшеклассников готовность к профессиональному самоопределению находится в стадии формирования, они сталкиваются со значительными трудностями в выборе профессии. На сложности этого процесса указывают и другие исследователи [6; 16].

Результаты корреляционного анализа показали, что все блоки психоэмоционального благополучия вовлечены в процесс профессионального самоопределения. Вклад в успешное решение этой важной задачи вносят общая удовлетворенность жизнью, чувство осмысленности жизни, наличие жизненных целей, принятие себя, позитивная оценка своих способностей и возможностей, ориентация в окружающем мире и ситуациях своей жизни, открытость новому опыту и направленность на развитие. Вклад этих личностных свойств в профессиональное самоопределение можно объяснить тем, что они в целом отражают уровень зрелости личности [11].

Активность и бодрость также выступают в качестве факторов, способствующих профессиональному самоопределению, что

указывает на значимость активности и роль эмоционального ресурса. Вместе с тем выявленные в исследовании снижение жизненной активности и работоспособности, повышение пессимистического фона настроения, тревожности и напряженности могут выступать факторами, препятствующими решению задач профессионального самоопределения.

Полученные в исследовании результаты могут быть полезны в работе педагогов и школьных психологов. Представленный комплекс методов можно использовать для мониторинга психоэмоционального благополучия старшеклассников. Необходимо обратить внимание на снижение эмоционального фона и неудовлетворенность отдыхом подростков и работать в направлении оптимизации эмоциональных состояний и уменьшения перегрузок. Исследование показало, что центральным компонентом профессионального самоопределения является уровень сформированности профессионального типа личности, в котором интегрированы способности, личностные качества и направленность. Основой успешного формирования профессионального типа являются познавательные интересы, опыт проб в разных видах деятельности, самоанализ успешности, своих способностей и личностных качеств. Современное образование должно предоставлять такие возможности, начиная с первых лет обучения.

#### Финансирование

Работа выполнена при поддержке гранта Российского фонда фундаментальных исследований (проект № 16-06-00307-ОГН «Психоэмоциональное благополучие и предпочитаемые способы самоосуществления личности в подростково-юношеском и взрослом периодах развития»).

#### Литература

1. Водяха С.А. Особенности психологического благополучия старшеклассников // Психологическая наука и образование. 2013. № 6. С. 114—119.
2. Врублевская М.М., Зыкова О.В. Профориентационная работа в школе: Методические рекомендации. Магнитогорск: МаГУ, 2004. С. 7—9.
3. Головей Л.А., Данилова М.В., Рыкман Л.В. Профориентационное консультирование: Учебное пособие. СПб.: Санкт-Петербургский гос. ун-т, 2015. 104 с.
4. Головей Л.А., Данилова М.В. Структура субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью в подростковом возрасте // Известия Саратовского университета. Новая серия. Сер. Академия образования. Психология развития. 2019. Т. 8. Вып. 1 (29). С. 38—46.
5. Грецов А.Г., Азбель А.А. Узнай себя. Психологические тесты для подростков. СПб.: Питер, 2006. С. 143—155.
6. Долгова В.И., Луткова А.М. Психолого-педагогическая фасилитация профессионального самоопределения старшеклассников // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2017. № 2. С. 113—119.
7. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 2. С. 82—93.

8. Иченко Н.А. Подросток как субъект самоопределения: ресурсы и риски [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2014. №1. URL: <http://psyedu.ru/journal/2014/1/lchenko.shtml> (дата обращения: 28.11.2019)
9. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2004. 304 с.
10. Куликов Л.В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувств. Описание методик, инструкции по применению. СПб.: СПГУ, 2003. 64 с.
11. Манукян В.Р., Трошихина Е.Г. Современные психологические концепции благополучия и зрелости личности: области сходства и различий // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2016. № 2 (26). С. 77—85. doi: 10.17072/2078-7898/2016-2-77-85
12. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия [Электронный ресурс] // Сборник Материалов III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов. 2008. URL: [http://www.isras.ru/abstract\\_bank/1210190841.pdf](http://www.isras.ru/abstract_bank/1210190841.pdf) (дата обращения: 29.04.2019)
13. Переживания в учебной деятельности и их связь с психологическим благополучием / Д.А. Леонтьев [и др.] // Психологическая наука и образование. 2018. Т. 23. № 6. С. 55—66. doi: 10.17759/pse.2018230605
14. Профессиональное развитие личности: начало пути (эмпирическое исследование) / Л.А. Головей [и др.]. СПб.: Нестор-История, 2015. 336 с.
15. Психоземциональное благополучие современных подростков: опыт международного исследования / А.И. Подольский [и др.] // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2011. № 2. С. 9—20.
16. Сардушкина Ю.А. Взаимодействие школы и вуза как фактор повышения результативности профориентационной работы: Дис. ... канд. пед. наук. Самара, 2013. 177 с.
17. Социальные детерминанты здоровья и благополучия подростков. Исследование «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (HBSC): международный отчет по материалам обследования 2009/2010 гг.» [Электронный ресурс] // Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2012 г. Политика здравоохранения для детей и подростков. № 6. URL: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/181551/E96444\\_part1-Rus.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/181551/E96444_part1-Rus.pdf) (дата обращения: 19.09.2018).
18. Уварова С.Я. Психологическая готовность старшекласников к принятию жизненно важных решений // Ярославский педагогический вестник — Том II (Психолого-педагогические науки). 2010. № 3. С. 229—233.
19. Хаймовская Н.А., Бочарова А.Л. Социально-психологические аспекты профессионального самоопределения в современном обществе [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2016. Том 8. № 1. С. 105—113. doi: 10.17759/psyedu.2016080110 (дата обращения: 28.11.2019).
20. de Bruin W.B., Parker A.M., Fischhoff B. Individual differences in adult decision-making competence // Journal of Personality and Social Psychology. 2007. Vol. 92 (5). Pp. 938—956. doi: 10.1037/0022-3514.92.5.938
21. Diener E., Oishi S., Lucas R.E. Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life // Annual Review of Psychology. 2003. Vol. 54 (1). Pp. 403—425. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
22. Holland J.L. Exploring careers with a typology: What we have learned and some new directions // American Psychologist. 1996. Vol. 51 (4). Pp. 397—406. doi: 10.1037//0003-066X.51.4.397
23. Jullissan E.A., Karlsson N., Garling T. Weighing the past and the future in decision making // European Journal of Cognitive Psychology. 2005. Vol. 17 (4). Pp. 561—575. doi: 10.1080/09541440440000159
24. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57 (6). Pp. 1069—1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
25. Sagi A., Friedland N. The cost of richness: The effect of the size and diversity of decision sets on post-decision regret // Journal of Personality and Social Psychology. 2007. Vol. 93 (4). Pp. 515—524. doi: 10.1037/0022-3514.93.4.515



## Psycho-Emotional Well-Being of High School Students in Relation to Their Readiness for Professional Self-Determination

**Golovey L.A.\***,

*Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia,  
lgolovey@yandex.ru*

**Danilova M.V.\*\***,

*Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia,  
dan\_m@mail.ru*

**Gruzdeva I.A.\*\*\***,

*Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia,  
i-gr2010@mail.ru*

The article focuses on psycho-emotional well-being of high school students in the context of their professional self-determination. The sample consisted of 456 students of 9—11 classes of general education schools (207 males, 249 females) aged 14—18 years. The methods included techniques for measuring personality, cognitive-evaluative and emotional aspects of well-being as well as a set of diagnostic methods and indicators of professional self-determination. It is shown that structure of the students' well-being is characterized by low levels of competency and self-acceptance, low activity and cheerfulness, increased anxiety and tension. The study identified a high percentage of students with reduced scores of psycho-emotional well-being. The revealed difficulties in professional self-determination were mostly related to externally motivated choices of profession, insufficient development of cognitive interests and professional type of personality, as well as to professional identity crisis. The study shows that different aspects of psycho-emotional well-being affect the parameters of professional self-determination.

**Keywords:** adolescence, personality, emotions, choice of profession, psycho-emotional well-being.

---

### *Funding*

This work was supported by the Russian Foundation for Basic Research (project № 16-06-00307-ОГН «Psycho-emotional well-being and ways of self-fulfillment in adolescence and adulthood»).

### **For citation:**

Golovey L.A., Danilova M.V., Gruzdeva I.A. Psycho-Emotional Well-Being of High School Students in Relation to Their Readiness for Professional Self-Determination. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2019. Vol. 24, no. 6, pp. 63—73. doi: 10.17759/pse.2019240606 (In Russ., abstr. in Engl.).

\* *Golovey Larisa Arsenyevna*, Doctor in Psychology, Professor, Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia. E-mail: lgolovey@yandex.ru

\*\* *Danilova Marina Victorovna*, PhD in Psychology, Associate Professor, Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia. E-mail: dan\_m@mail.ru

\*\*\* *Gruzdeva Irina Aleksandrovna*, PhD Student, Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia. E-mail: i-gr2010@mail.ru

## References

1. Vodyaha S.A. Osobennosti psikhologicheskogo blagopoluchiya starsheklassnikov [Features of psychological well-being of upper-form pupils]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie [Psychological Science and Education]*, 2013, no. 6, pp. 114—119.
2. Vrublevskaya M.M., Zykova O.V. Proforientatsionnaya rabota v shkole: Metodicheskie rekomendatsii [Career Guidance at School: Methodical Recommendations]. Magnitogorsk: Publ. Magnitogorsk State University, 2004, pp. 7—9.
3. Golovey L.A., Danilova M.V., Rykman L.V. Proforientatsionnoe konsul'tirovanie: uchebnoe posobie [Professional determination consulting: Manual]. Saint-Petersburg: Publ. Saint Petersburg State University, 2015, 104 p.
4. Golovey L.A., Danilova M.V. Struktura sub'ektivnogo blagopoluchiya i udovletvorennosti zhizn'yu v podrostkovom vozraste [The Structure of Subjective Well-Being and Satisfaction with Life in Adolescence]. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya Akmeologiya obrazovaniya. Psikhologiya razvitiya. [Izvestiya of Saratov University. New Series. Series Educational Acmeology. Developmental Psychology]*, 2019. Vol. 8, iss. 1 (29), pp. 38—46.
5. Gretsov A.G., Azbel A.A. Uznai sebya. Psikhologicheskie testy dlya podrostkov [Learn itself. Psychological tests for teenagers]. Saint-Petersburg: Publ. Piter, 2006, pp. 143—155.
6. Dolgova V.I., Lutkova A.M. Psikhologo-pedagogicheskaya fasilitatsiya professional'nogo samoopredeleniya starsheklassnikov [Psychopedagogical facilitation of professional self senior]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta [Herald of chelyabinsk State pedagogical University]*, 2017, no. 2, pp. 113—119.
7. Zhukovskaya L.V., Troshikhina E.G. Shkala psikhologicheskogo blagopoluchiya K. Riff [K. Riff's scale of psychological well-being]. *Psikhologicheskii zhurnal [Journal of psychology]*, 2011. Vol. 32, no. 2, pp. 82—93.
8. Ichenko N.A. Podrostok kak sub'ekt samoopredeleniya: resursy i riski [Teenager as the subject of self-determination: the resources and risks]. [Jelektronnyj resurs]. *Psikhologicheskaja nauka i obrazovanie psyedu.ru, E-journal [Psychological Science and Education psyedu.ru]*, 2014. no. 1. URL: <http://psyedu.ru/journal/2014/1/Ichenko.phtml> (Accessed 28.11.2019).
9. Klimov E.A. Psikhologiya professional'nogo samoopredeleniya: Uchebnoe posobie dlya studentov vysshikh pedagogicheskikh uchebnykh zavedenii [Psychology of professional self-determination: A manual for students of higher pedagogical educational institutions]. Moscow: Publ. Academy, 2004. 304 p.
10. Kulikov L.V. Rukovodstvo k metodikam diagnostiki psikhicheskikh sostoyanii, nastroyenii i sfery chuvstv. Opisaniye metodik, instruksii po primeneniyu [Diagnostic methods manual: psychic conditions, mood and feeling]. Saint-Petersburg: Publ. Saint Petersburg State University, 2003. 64 p.
11. Manukyan V.R., Troshikhina E.G. Sovremennye psikhologicheskie kontseptsii blagopoluchiya i zrelosti lichnosti: oblasti skhodstva i razlichii [Modern psychological concepts of well-being and maturity of personality: areas of similarity and differences]. *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psikhologiya. Sotsiologiya [Herald Perm University. Series Philosophy. Psychology. Sociology]*, 2016, no. 2 (26), pp. 77—85. doi: 10.17072/2078-7898/2016-2-77-85
12. Osin E.N., Leont'ev D.A. Aprobatsiya russkoyazychnykh versii dvukh shkal ekspress-otsenki sub'ektivnogo blagopoluchiya [Testing of Russian versions of the two scales express-evaluation of subjective well-being]. [Elektronnyy resurs]. *Sbornik Materialov Tretej Vserossiiskogo sotsiologicheskogo kongressa [Proceedings of the third All-Russian sociology congress]*. Moscow: Institut sotsiologii RAN, Rossiiskoe obshchestvo sotsiologov, 2008. URL: [http://www.isras.ru/abstract\\_bank/1210190841.pdf](http://www.isras.ru/abstract_bank/1210190841.pdf) (Accessed: 29.04. 2019).
13. Perezhivaniya v uchebnoi deyatel'nosti i ikh svyaz' s psikhologicheskimi blagopoluchiyem [Study-Related Experiences and Their Association with Psychological Well-Being]. In Leontiev D.A. (eds.). *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie [Psychological Science and Education]*, 2018. Vol. 23, no. 6, pp. 55—66. doi: 10.17759/pse.2018230605
14. Professional'noe razvitiye lichnosti: nachalo puti (empiricheskoe issledovanie) [Professional development of the personality: the beginning of the path (empirical research)]. L.A. Golovey (ed.). Saint-Petersburg: Publ. Nestor History, 2015. 336 p.
15. Psikhoemotsional'noye blagopoluchie sovremennykh podrostkov: opyt mezhdunarodnogo issledovaniya [Psychoemotional wellbeing of contemporary adolescents: International study experience]. In Podolskiy A.I. (eds.). *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14: Psikhologiya [Moscow University Bulletin. Seria 14. Psychology]*. Moscow: Publ. Moscow University, no. 2, pp. 9—20.
16. Sardushkina Y.A. Vzaimodeistvie shkoly i vuza kak faktor povysheniya rezul'tativnosti proforientatsionnoy raboty. Diss. kandid. pedagog. nauk. [Interaction of the school and university as a factor of increase of effectiveness of career guidance. Ph. D. (Pedagogical) Thesis]. Samara, 2013. 177 p.
17. Sotsial'nye determinanty zdorov'ya i blagopoluchiya podrostkov. Issledovanie "Povedenie detei shkol'nogo vozrasta v otnoshenii zdorov'ya» (HBSC): mezhdunarodnyi otchet po materialam obsledovaniya 2009/2010 gg.". [Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey]. Currie C et al. (eds.).

[Elektronnyi resurs]. *Politika zdavoohraneniya dlya detey i podrostkov* [Health Policy for Children and Adolescents]. Kopengagen, WHO Regional Office for Europe, 2012, No. 6. URL:[http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/181551/E96444\\_part1-Rus.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/181551/E96444_part1-Rus.pdf) (Accessed: 27.04.2019).

18. Uvarova S.J. Psikhologicheskaya gotovnost' starsheklassnikov k prinyatiyu zhiznenno vazhnykh reshenii [Psychological readiness by graduates of school to make important decisions]. *Yaroslavskii pedagogicheskii vestnik. Psikhologo-pedagogicheskie nauki* [Yaroslavl Pedagogical Bulletin. Psychological and pedagogical sciences], 2010. Vol. 2, no. 3, pp. 229—233.

19. Haymovskaya N.A., Bocharova A.L. Sotsial'no-psikhologicheskie aspekty professional'nogo samoopredeleniya v sovremennom obshchestve [Socio-psychological Aspects of Professional Identity in the Modern Society]. [Elektronnyi resurs]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie psyedu.ru* [Psychological Science and Education psyedu.ru], 2016. Vol. 8, no. 1, pp. 105—113. doi: 10.17759/psyedu.2016080110. (Accessed: 28.11.2019)

20. de Bruin W.B., Parker A.M., Fischhoff B. Individual differences in adult decision-making competence. *Journal*

*of Personality and Social Psychology*, 2007. Vol. 92 (5), pp. 938—956. doi: 10.1037/0022-3514.92.5.938

21. Diener E., Oishi S., Lucas R.E. Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 2003. Vol. 54 (1), pp. 403—425. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056

22. Holland J.L. Exploring careers with a typology: What we have learned and some new directions. *American Psychologist*, 1996. Vol. 51 (4), pp. 397—406.

23. Jullisson E.A., Karlsson N., Garling T. Weighing the past and the future in decision making. *European Journal of Cognitive Psychology*, 2005. Vol. 17 (4), pp. 561—575. doi: 10.1080/09541440440000159

24. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989. Vol. 57 (6), pp. 1069—1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069

25. Sagi A., Friedland N. The cost of richness: The effect of the size and diversity of decision sets on post-decision regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007. Vol. 93 (4), pp. 515—524. doi: 10.1037/0022-3514.93.4.515