

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 3 / 2024, Vol. 12, Iss. 3 <https://mir-nauki.com/issue-3-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/40PSMN324.pdf>

5.3.7. Возрастная психология (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Бузина, Д. О. Роль профессионального выбора в негативных последствиях профессионального развития / Д. О. Бузина // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 3. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/40PSMN324.pdf>

For citation:

Buzina D.O. The role of professional choice in the negative consequences of professional development. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(3): 40PSMN324. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/40PSMN324.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.9

Бузина Дарья Олеговна

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет», Санкт-Петербург, Россия
Аспирант кафедры «Психологии развития и дифференциальной психологии»
ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
имени Н.И. Лобачевского», Арзамас, Россия
Ассистент кафедры «Общей и практической психологии»
E-mail: Daryana.6@yandex.ru
РИНЦ: https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=1073972

Роль профессионального выбора в негативных последствиях профессионального развития

Аннотация. В статье приводятся результаты эмпирического исследования по выявлению связи между выбором профессии у студентов, трудностями в учебно-образовательном процессе и повседневным стрессом. Методический комплекс: Анкета, выявляющая факторы выбора профессии, отношение к выбору, а также показатели удовлетворенности учебно-профессиональной деятельностью; Опросник «Факторы профессионального развития» М.Д. Петраш; опросник повседневных стрессоров у студентов, составленный на основе опросника повседневных стрессоров Петраш М.Д. с соавторами. Для обработки эмпирических данных использовались методы математической статистики: методы описательной статистики, частотный анализ, однофакторный дисперсионный анализ ANOVA, структурное моделирование. Выборку составили: 310 студентов, первого, третьего и выпускных курсов, в возрасте от 17 до 27 лет. В качестве гипотезы исследования выдвигаются предположения о том, что: (1) фактор выбора профессии оказывает влияние на дальнейший ход профессионализма таким образом, что непродуманный профессиональный выбор детерминирует возникновение профессионального кризиса деструктивного генеза, который сопровождается большими трудностями в учебно-образовательном процессе; (2) конструктивный выбор профессии может выступать в качестве ресурса, противодействующего формированию выраженности повседневного стресса, а различные виды повседневного стресса оказывают специфическое воздействие на негативные последствия неконструктивного профессионального выбора. Анализ результатов с использованием SEM позволил выявить сложные взаимосвязи между выбором профессии, трудностями в учебной среде и уровнем стресса у студентов.

Ключевые слова: профессиональное развитие; профессиональный выбор; профессиональное самоопределение; повседневный стресс; трудности в учебно-образовательном процессе; факторы выбора профессии; студенты

Введение

В условиях быстро меняющегося и конкурентного мира, актуальность факторов, влияющих на профессиональную деятельность и самоопределение студентов, значительно возрастает. Тенденция к изменчивости профессиональной деятельности влечет за собой растущие требования к способности быстро и эффективно адаптироваться в новых условиях, постоянно обучаться и управлять собственным профессиональным ростом.

Процесс профессионального самоопределения студентов становится ключевым в их подготовке к принятию решений в сложной и динамичной среде. Поэтому в высших учебных заведениях уделяется все большее внимание развитию транспрофессиональных навыков и гибкости профессионального роста, чтобы соответствовать современным требованиям рынка труда.

Профессиональное самоопределение представляет собой последовательное решение ряда задач, которые ставит перед молодыми людьми общество. Это процесс принятия решений, направленных на достижение баланса между собственными склонностями, предпочтениями и требованиями существующей системы трудовых отношений. Конечной целью которого является формирование индивидуального стиля жизни, включающего в себя профессиональную деятельность [1].

Одним из ключевых аспектов самоопределения в юношеском возрасте является профессиональный выбор, который играет важную роль в личностном и профессиональном развитии человека. Согласно теории профессионального развития Д. Сьюпера, наши индивидуальные профессиональные предпочтения и типы карьер можно рассматривать как попытки выразить свою «Я-концепцию» через профессиональный выбор. Выбирая профессию, человек, в некотором смысле, продолжает строить собственную «Я-концепцию» через свою профессиональную деятельность. Осуществляя профессиональный выбор, личность выбирает не просто работу, но и возможность выразить те аспекты себя, которые считает наиболее важными и значимыми. Это укрепляет связь между самопониманием и карьерным выбором [2].

Д. Холланд предложил теорию о профессиональном выборе, основанную на типах личности и соответствующих им профессиональных областях. Он выделил шесть типов личности каждый из которых имеет свои особенности и предпочтения в профессиональной деятельности. Д. Холланд утверждает, что люди стремятся найти профессиональную среду, соответствующую их типу, которая позволяла бы им полностью раскрыть свои способности и выразить ценностные ориентации, они имеют наибольшую вероятность успеха и удовлетворения в карьере, когда они выбирают работу, соответствующую их типу личности [3; 4].

Важно отметить, что процесс профессионального выбора является динамичным и часто подвержен влиянию различных факторов. В психологической литературе существует множество подходов к определению психологических факторов, влияющих на принятие решений о выборе профессии. Разнообразие подходов демонстрирует многогранный и многомерный характер этой проблемы и отражает сложность процесса выбора карьеры.

Исследование, проведенное Л.А. Головей, демонстрирует важные аспекты влияния пола и индивидуально-психологических особенностей на процесс профессионального самоопределения, а также на общее перспективное планирование жизни [5].

М. Гинзбург уделяет внимание влиянию внешней среды, и обстоятельствам жизни на процесс выбора профессии. Это подчеркивает важность адаптивности и гибкости в процессе развития карьеры, так как реальность жизненных обстоятельств может влиять на то, какие возможности доступны в данный момент времени. В современных условиях постоянно меняющегося мира труда и перспектив развития профессий теория М. Гинзбурга приобретает особую актуальность [6].

Е.А. Климов, предложил список из восьми основных факторов, которые определяют профессиональный выбор, при этом включая не только внутренние аспекты (способности и склонности), но и внешние социальные факторы (воздействие семьи, сверстников, педагогического коллектива и общественное признание). Эти факторы включают позицию старших и семьи, позицию сверстников, роль учителей и других работников школы, личные профессиональные и жизненные планы, способности, притязание на общественное признание, информированность о профессиональной деятельности и склонности [7].

В современных концепциях профессионального самоопределения и развития, профессиональное пространство, характеризуется резкими изменениями социально-экономических условий, развитием технологий и научно-технологическим прогрессом, требованиями и конкуренцией на рынке труда. Глобализация, цифровизация и ускоренный темп жизни создают новые вызовы для высоко-квалифицированных специалистов, требуя от них не только профессиональной компетентности, но и гибкости, навыков адаптации и постоянного обучения и саморазвития [8; 9].

Важным аспектом современного профессионального выбора является не столько интересы к профессии, сколько внешние обстоятельства. Часто люди принимают решения о выборе профессии поверхностно, не учитывая свои собственные предпочтения и способности, а только на основе внешних обстоятельств, таких как материальные факторы, финансовые возможности семьи или доступность образовательных ресурсов [10; 11].

Современные условия жизни создают значительные вызовы для молодого поколения. Повседневный стресс, вызванный различными факторами, такими как академическая нагрузка и социальные ожидания, сопряженные с финансовыми трудностями и стрессом, связанным с неопределенностью в будущем, может создавать дополнительные препятствия для студентов в их учебной деятельности. Эти факторы могут отрицательно сказываться на их психологическом благополучии, академической успеваемости и выборе профессии, заставляя их переоценивать свои цели и приоритеты.

А.Д. Каннер с соавторами под стрессорами повседневной жизни понимают «раздражающие, фрустрирующие, стрессирующие небольшие события, до некоторой степени характеризующие взаимодействие со средой» [12, с. 3].

На основе этого исследования можно выделить три категории повседневных стрессоров: рабочие стрессоры (перегрузка, строгие дедлайны, конфликты, страх увольнения, финансовые трудности) межличностные и социальные стрессоры (конфликтны и трудности в общении), а также ролевые стрессоры (двойная роль (семья и работа) и др.). Каждая категория стрессоров оказывает специфическое давление на человека.

Исследования, проведенные DeLongis et al. (1982), Holahan, Belk (1984), Kanner et al. (1981), Rowlison, Felner (1989) и Weinberger, Hiner, Tierney (1987), указывают на то, что повседневные стрессоры обладают большей предиктивной силой в отношении психологических и физических проблем, по сравнению с более крупными жизненными событиями.

Долгосрочный повседневный стресс может оказывать накопительное воздействие на организм, приводя к постепенному истощению физиологических ресурсов и ухудшению психического состояния.

Р. Лазарус и С. Фолкман обращают внимание на то, что стрессовый характер ситуации определяется индивидуальной оценкой, поскольку важны не только сами стрессоры, но и их восприятие в контексте убеждений, ценностей и опыта человека. Один и тот же стрессор может иметь разное значение для разных людей [13].

В своём исследовании Головей Л.А., Петраш М.Д., Стрижицкая О.Ю., Савенышева С.С., и Муртазина И.Р. изучали влияние психологического благополучия и удовлетворенности жизнью на восприятие повседневных стрессоров, рассматривая взаимосвязь повседневных стрессоров из разных сфер жизни с уровнем стресса, который люди ощущают. Учёные также исследовали, каким образом психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью влияют на то, как люди воспринимают количество стрессоров и стрессовое напряжение. Исследование показало, что стрессоры присутствуют во всех аспектах жизни. Психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью и материальное благополучие являются положительными предикторами количества воспринимаемых стрессоров и уровня стрессового напряжения [14].

Стресс является неотъемлемой частью жизни каждого человека, особенно студентов вуза. В современном мире студенческая жизнь становится все более интенсивной и напряженной. Во время учебно-образовательной деятельности студенты сталкиваются с множеством вызовов, влияющих на их психическое и эмоциональное состояние, которые часто связаны с высоким уровнем стрессовых нагрузок. Множество аспектов учебной ситуации могут выступать источниками стресса, включая экзаменационные сессии, академические требования, конкуренцию, отделение от родителей, формирование новых социальных связей, финансовые трудности, проблемы в личной жизни и неопределенность карьерного пути [15].

Дистанционный формат обучения также может усугублять стресс, внося существенные изменения в образ жизни студентов. Информационная перегрузка, совмещение работы и учебы, постоянный стресс и напряжение от повседневных проблем также являются значительными стрессорами для студентов. Повседневный стресс, связанный с учебой, социальной сферой, и личной жизнью, может повлиять на мотивацию и способность принимать важные решения, включая профессиональный выбор. Напряжение, вызванное стрессом, может затруднить процесс принятия обдуманных и осознанных решений относительно карьеры и оказывает негативное влияние на искажение восприятия проблем в учебе и профессиональном выборе. Следовательно, повседневный стресс и трудности в учебной среде имеют сложную взаимосвязь и взаимно усиливают друг друга.

Стресс может иметь серьезные последствия для их психического и физического здоровья, проявляясь в таких синдромах, как психический инфантилизм, избегание, астения, студенческая апатия и экзаменационный невроз [16]. Длительный стресс может привести к более серьезным проблемам, таким как депрессия, бессонница, усталость, снижение иммунитета и повышенное артериальное давление [17].

Актуальность и новизна исследования заключается в том, что до сих пор, в современном психологическом знании не было исследований, которые были бы посвящены связи между повседневным стрессом, трудностями в учебно-образовательном процессе и выбором профессии. Анализ научных источников показал, что существует достаточно тесная связь с другими научно-исследовательскими работами, которая прослеживается в том, что ранее проводились исследования, которые касались лишь отдельных аспектов данной проблемы, но не было комплексного подхода к исследованию взаимосвязей между данными факторами.

В данной статье представлен фрагмент исследования, направленного на выявление связи между выбором профессии у студентов, трудностями в учебно-образовательном процессе и повседневным стрессом.

В качестве гипотезы нами выдвинуто предположение о том, что фактор выбора профессии оказывает влияние на дальнейший ход профессионального выбора таким образом, что непродуманного профессионального выбора детерминирует возникновение профессионального

кризиса деструктивного генеза, который сопровождается большими трудностями в учебно-образовательном процессе.

Конструктивный выбор профессии может выступать в качестве ресурса противодействующего формированию выраженности повседневного стресса, а различные виды повседневного стресса оказывают специфическое воздействие на негативные последствия неконструктивного профессионального выбора.

Методы

Для изучения повседневного стресса в структуре профессионального развития студентов используется методический комплекс, который включал два блока.

Первый блок методик, направленных на исследование показателей профессионального роста.

1. Авторская анкета, которая состояла из 23 вопросов, включающая различные типы вопросов. Она позволяет выявить: социально-демографические характеристики респондентов, факторы влияющие на выбор профессии, серьезность сделанного выбора профессии, причины выбора своего направления/специальности обучения, субъективную оценку удачности выбора профессии, желание работать по специальности, представление о будущей профессиональной жизни и возможностях профессионального роста, оценку уровня различных трудностей в учебной деятельности, любимые занятия и предпочтения в процессе обучения, способы восстановления ресурсов.

2. Опросник «Факторы профессионального развития» М.Д. Петраш (для студентов), позволяет оценить влияние разнообразных факторов на процесс профессионального развития человека. Автором выделены пять ключевых шкал: уровень удовлетворенности профессиональной деятельностью, адаптацию в коллективе, целеустремленность, контроль поведения и восстановление. Использование данного опросника позволит систематически оценить влияние указанных факторов на процесс профессионального развития студентов [18].

Второй блок, направленный на изучение повседневного стресса.

3. Опросник повседневных стрессоров у студентов, составленный на основе опросника повседневных стрессоров Петраш М.Д. с соавторами [19], представляет собой средство для комплексного изучения множества факторов, оказывающих влияние на повседневный стресс студентов в условиях высшего учебного заведения. Нами были выделены группы факторов, воздействующие на формирование повседневного стресса у студентов: учебный процесс (обучение), взаимодействие обучение, взаимодействие семья, нарушение планов, окружающая действительность, финансы, личные переживания, стрессоры ожидания.

Выборку для исследования составили 310 человек в возрасте от 17 до 27 лет ($M = 20,31$; $Sd = 1,8$), студенты первого, третьего и выпускного курсов ННГУ имени Н.И. Лобачевского (Арзамасский филиал).

В исследование приняло участие 222 девушки и 88 юношей, первокурсников 34,8 %, студентов третьего курса 32,6 %, и 32,2 % выпускников. До поступления в ВУЗ студенты проживали в городах (70 %), ПГТ (7,7 %) и сельской местности (22,3 %) Семейное положение студентов: 9,7 % женаты/замужем и 90,3 % не женаты / не замужем. Среди студентов 1,3 % имеют второе направление подготовки, в то время как 98,7 % уделяют внимание обучению только на одном направлении.

Поскольку наше исследование связано с изучением профессионального выбора с трудностями учебно-образовательного процесса и переживанием повседневного стресса, для дальнейшего анализа было выполнено разделение всех респондентов на три группы в зависимости от ответа на вопрос: «Насколько серьезно был сделан Ваш профессиональный выбор?». Выборка распределилась на 3 группы следующим образом:

1. «Я не серьезно отнесся к выбору профессии» — 13,55 % (42 человека).
2. «Нечто среднее» — 39,35 % (122 человека).
3. «Я выбирал профессию, тщательно взвесив свои стремления, способности и черты характера» — 47,1 % (146 человек).

Результаты

Процесс выбора профессиональной траектории является важным этапом в жизни человека, определяющим его будущую карьеру и личностное развитие, на которое оказывает влияние множество внутренних и внешних факторов. Рассмотрим результаты анализа факторов выбора профессионального учебного заведения студентами с различными уровнями серьезности отношения к своему профессиональному выбору (табл. 1).

Таблица 1

Результаты анализа факторов выбора профессионального учебного заведения студентами с различными уровнями серьезности отношения к своему профессиональному выбору (данные представлены в %)

Вопрос анкеты	Группы		
	1	2	3
Что повлияло на выбор профессионального учебного заведения?			
Мнение родителей	38,1	27	20,5
Мнение учителей	14,3	9,8	7,5
Совет близких, друзей	33,3	22,1	17,8
Поступил «за компанию»	28,6	11,5	0,7
Желание получить соответствующее образование	19,0	43,4	58,2
Интерес, склонности к профессии, которой обучают	40,5	57,0	87,0
Наличие знаний по основным предметам	28,6	27,9	32,2

Примечание: 1 группа «несерьезный выбор»; 2 группа «нечто среднее»; 3 группа — «серьезный выбор». Составлено автором по результатам исследования

Проведя сравнительный анализ трех групп студентов, мы можем сделать следующие выводы: у студентов, которые не серьезно отнеслись к выбору профессии, доминирует ориентации на свой «интерес, склонности к профессии, которой обучают», важными факторами являются внешние влияния, такие как мнения родителей и советы близких, что может косвенно свидетельствовать о низкой автономности молодых людей, вошедших в эту группу. Несмотря на неопределенную позицию при оценке мотивов выбора своего профессионального пути, студенты второй группы продемонстрировали сбалансированный подход, уделяя значительное влияние, как личным интересам, так и социальным влияниям. Студенты, тщательно взвесившие свои стремления, в большей степени ориентировались на личные мотивы, интересы и желание получить соответствующее образование, с учетом значительного влияния личных потребностей и самоопределения.

Далее мы провели анализ факторов выбора направления или специальности студентами с различными уровнями серьезности отношения к своему профессиональному выбору, которые позволят лучше понять предпочтения и мотивацию студентов в процессе выбора своей будущей карьеры (табл. 2).

Таблица 2

Результаты анализа факторов выбора направления или специальности студентами с различными уровнями серьезности отношения к своему профессиональному выбору (данные представлены в %)

Вопрос анкеты	Группы		
	1	2	3
Почему именно это направление\специальность Вы выбрали?			
Легко трудоустроиться	31,0	17,2	13,7
Высокая зарплата	11,9	3,3	9,6
Престижно	19,0	14,8	18,5
Мне это интересно	33,3	48,4	81,5
Мечтал(а) с детства	7,1	10,7	33,6
Пользуется спросом на рынке труда	14,3	22,1	20,5
Прошел(а) по баллам на бюджет	66,7	56,6	28,8
Для приобретения новых знаний и навыков	9,5	54,9	59,6

Примечание: 1 группа «несерьезный выбор»; 2 группа «нечто среднее»; 3 группа — «серьезный выбор». Составлено автором по результатам исследования

Сравнительный анализ результатов, указывает на то, что различные группы студентов демонстрируют разнообразные приоритеты при выборе направления или специальности. В группе студентов, несерьезно отнесшихся к профессиональному выбору, самыми важными факторами оказались внешние показатели, для них преимущественно важны финансовые и социальные аспекты выбора профессии. Молодые люди из второй группы демонстрируют осознанный подход, в котором как личные интересы, так и практические соображения имеют значение при выборе профессиональной траектории. В третьей группе для студентов личные интересы и стремление к развитию и обучению, являются наиболее важными факторами при выборе профессиональной траектории.

Уровень доступности поступления по баллам сильно влияет на выбор профессии студентами с разными подходами к профессиональному выбору. Особенно это видно у студентов, менее серьезно подходивших к выбору профессии, для которых доступность по баллам является одним из основных факторов. При этом, более тщательный и осознанный подход к выбору профессии снижает акцент на данном факторе, ввиду большей самоидентификации и анализа личных потребностей и целей.

Исследование подчеркивает, что самоанализ, серьезное и осознанное отношение к выбору профессии являются важными факторами для уровня удовлетворенности студентов. Тщательное обдумывание личных интересов, возможностей и внешних обстоятельств способствует уверенности в принятии профессиональных решений, в то время как поверхностное отношение или неопределенность могут привести к сомнениям и неудовлетворенности.

Для выявления специфики ситуации профессионального развития был проведен однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA) в выделенных группах, который показал статистически значимые различия по всем исследуемым параметрам (табл. 3).

Сравнительный анализ показал, что студенты трех групп обладают сходными трудностями в адаптации в коллективе и низким уровнем контроля поведения и восстановления. Однако у третьей группы отмечается средний уровень целеустремленности и высокие показатели удовлетворения профессиональной деятельностью, что указывает на отличия в их восприятии учебного-образовательного процесса и будущей профессиональной деятельности.

Таблица 3

**Описательные статистики и данные ANOVA
параметров опросника «Факторы профессионального развития»**

Название шкал	1 группа		2 группа		3 группа		F	P
	M	Sd	M	Sd	M	sd		
Возраст	20,38	1,6	20,47	1,8	20,15	1,9	1,07	0,344
Целеустремленность	16,52	3,3	17,03	3,8	19,02	3,6	13,33	0,000
Удовлетворенность проф. деятельностью	17,31	4,5	20,86	3,8	23,11	4,0	36,49	0,000
Адаптация в коллективе	11,88	2,5	12,07	2,8	12,8	2,3	3,893	0,021
Контроль поведения	11,62	2,1	11,71	2,4	12,75	2,5	7,356	0,001
Восстановление	14,71	2,8	15,70	3,0	16,62	3,3	7,055	0,001
ФПР	72,05	10,8	77,37	11,8	84,31	11,8	22,7	0,000

Примечание: 1 группа «несерьезный выбор»; 2 группа «нечто среднее»; 3 группа — «серьезный выбор». Составлено автором по результатам исследования

В рамках данного исследования был проведен анализ трудностей, с которыми сталкиваются студенты в выделенных группах. Мы проанализировали трудности, связанные с пониманием учебного материала, взаимодействием со сверстниками и преподавателями, уровнем уверенности в собственных силах, эмоциональным и физическим состоянием студентов, а также их интересом к обучению (табл. 4).

Таблица 4

**Результаты анализа трудностей
учебно-образовательного процесса у студентов с разным подходом к выбору профессии**

Название шкал	1 группа		2 группа		3 группа		F	P
	M	Sd	M	Sd	M	Sd		
Возраст (полных лет)	20,4	1,6	20,5	1,8	20,2	1,9	1,071	0,344
Понимание учебного материала	1,86	1,5	1,80	1,4	1,52	1,4	1,722	0,180
Отсутствие интереса к обучению	2,12	1,4	1,51	1,4	0,97	1,2	14,150	0,000
Взаимодействие со студентами	1,40	1,5	1,12	1,6	1,10	1,4	0,715	0,490
Взаимодействие с преподавателями	1,81	1,4	1,20	1,4	1,25	1,4	3,210	0,042
Приспособление к стилю преподавания	2,21	1,5	1,54	1,3	1,49	1,4	4,741	0,009
Эмоциональное здоровье	1,98	1,7	2,18	1,4	2,02	1,5	0,484	0,617
Физическое здоровье	1,79	1,7	1,82	1,5	1,69	1,5	0,249	0,780
Уверенность в своих силах	1,90	1,7	2,15	1,5	1,68	1,4	3,209	0,042

Примечание: 1 группа «несерьезный выбор»; 2 группа «нечто среднее»; 3 группа — «серьезный выбор». Составлено автором по результатам исследования

Сравнительный анализ позволил выявить несколько ключевых трудностей, влияющих на профессиональное развитие студентов трех групп: физическое здоровье, эмоциональное здоровье, взаимодействие со студентами, понимание учебного материала (нет статистически значимой разницы между средними группами). Не зависимо от первоначального выбора профессии студенты могут столкнуться с общими трудностями, которые влияют на обучение и профессиональное развитие.

У студентов первой группы выявлен высокий уровень трудностей, связанных с отсутствием интереса к обучению. Отсутствие четкой приверженности и неопределенность в выборе профессионального пути могут затруднять возникновение ясных убеждений в необходимости академической деятельности. Когда студенты тщательно взвешивают свои стремления, способности и черты характера при выборе профессии, они более мотивированы в учебе и остаются более фокусированными на достижении образовательных целей, они склонны к поиску знаний, связанных с их будущей профессией, что увеличивает их интерес к учебе.

Студенты, несерьезно относящиеся к выбору профессии, испытывают более высокий уровень трудностей в приспособлении к стилю преподавателя ($F = 4,741$, $p = 0,009$) и взаимодействии с преподавателями ($F = 3,210$, $p = 0,042$). Неопределенность в выборе профессии может оказывать психологическое давление, ведя к снижению уверенности, вызывая чувство неопределенности и создавая барьеры для эффективного взаимодействия с преподавателями. Студенты, которые тщательно выбирали свою будущую профессию, имеют более ясное представление о своих целях и ожиданиях от учебного процесса. Это, в свою очередь, могло способствовать более конструктивному и позитивному взаимодействию с преподавателями.

В первой и второй группе студентов отмечается более высокий уровень уверенности в своих силах ($F = 3,209$, $p = 0,042$). Более высокий уровень уверенности обычно связан с более позитивным и последовательным отношением к учебе и, вероятно, с более активным вовлечением в процесс обучения. Мы можем предположить, что студенты 3 группы более критически относятся к своим способностям и уверенности, что отражается на показателе «уверенность в своих силах». Неуверенность и сомнения в собственных действиях и решениях могут вносить значительные трудности в процесс выполнения задач и обучения, что в свою очередь усиливает ощущение трудностей.

В рамках нашей работы мы уделяем особое внимание исследованию повседневного стресса у студентов и его влиянию на учебно-образовательный процесс и выбор профессии. Проводилась оценка уровня стресса, с которым студенты сталкиваются в своей повседневной жизни, и выявление области, где студенты испытывают наибольший стресс (учебный процесс, социальные отношения, семейное окружение, финансовая ситуация, личные переживания, ожидания и другие факторы) (табл. 5).

Таблица 5

**Оценка выраженности повседневных стрессоров
у студентов с разным подходом к выбору профессии**

Название фактора	1 группа		2 группа		3 группа		F	P
	M	Sd	M	Sd	M	Sd		
Учебный процесс (обучение)	69,5	37,3	47,1	31,8	50,0	35,0	6,986	0,001
Взаимодействие обучение	27,4	20,2	17,3	16,5	17,8	17,0	5,919	0,003
Взаимодействие семья	15,2	11,2	10,7	10,1	11,2	10,6	3,050	0,049
Нарушение планов	44,9	26,6	29,8	23,8	30,0	24,6	6,717	0,001
Окружающая действительность	57,2	36,4	36,9	31,8	37,6	31,5	6,900	0,001
Финансы	16,5	12,7	11,0	10,1	11,5	10,6	4,371	0,013
Личные переживания	27,7	15,9	19,0	14,7	19,7	15,3	5,506	0,004
Стрессоры ожидания	35,0	20,1	26,0	18,8	26,5	20,9	3,477	0,032
Общий опросник	293,3	166,4	197,9	144,4	204,2	151,9	6,791	0,001

Примечание: 1 группа «несерьезный выбор»; 2 группа «нечто среднее»; 3 группа — «серьезный выбор». Составлено автором по результатам исследования

Студенты в первой группе испытывают более высокий уровень стресса критически относятся к учебному процессу, чем студенты из группы 2 и группы 3 (по методу Шеффе $p = 0,001$ и $p = 0,005$).

Студенты, которые не серьезно отнеслись к выбору профессии чаще сталкиваются с проблемами освоения материала, выполнения заданий, а также испытывают трудности с управлением временем и сдачей экзаменов, по сравнению с теми, кто более тщательно выбирал профессию. Студенты из второй группы, относившиеся к выбору профессии как «Нечто среднее», могли иметь более гибкие ожидания от себя и своего будущего, что может снизить

уровень стресса. В отличие от студентов из третьей группы, чьи высокие стандарты и строгие критерии могут привести к большому напряжению и тревоге во время учебного процесса.

Статистически значимые различия ($p = 0,003$) были получены по шкале «Взаимодействие обучение». Студенты из группы 1 оценивают взаимодействие в учебной среде более негативно по сравнению с другими группами. Студенты второй и третьей группы демонстрируют средний уровень взаимодействия в учебной среде, они имеют более позитивные и конструктивные отношения со своими однокурсниками и преподавателями, что способствует более гармоничной образовательной среде.

По шкале «Взаимодействие семья» не было выявлено статистически значимых различий (согласно результатам по методу Шеффе, множественные сравнения). Студенты всех трех групп имеют среднее значение по данному параметру. Следовательно, в независимости от выбора профессии у студентов существует определенный уровень стресса или проблем в семейных отношениях, конфликты, затруднения с здоровьем и динамикой взаимодействия внутри семьи.

Выявлены значимые различия между группами по шкале «Нарушение планов» ($p = 0,001$). Студенты первой группы имеют более высокие значения, это говорит о том, что у них наблюдается значительное повышение уровня стресса из-за неожиданных ситуаций или изменений в планах, и режима дня. Студенты второй и третьей группы показывают средний уровень по данной шкале, у них также возникают некоторые непредвиденные ситуации или изменения, но в целом трудности с планированием у них менее выражены, вероятно, они более гибки и способны адаптироваться к новым обстоятельствам.

Студенты первой группы демонстрируют высокие значения, они испытывают высокий уровень стресса, связанного с окружающей средой и социальными аспектами жизни, такими как нарушения сна, погодные условия, конфликты и повседневные проблемы. Студенты второй и третьей группы показывают средний уровень воздействия окружающей действительности на уровень стресса, они также могут сталкиваться с различными стрессорами окружающей среды, но уровень стресса ниже, они более успешно справляются с этими аспектами за счет более гармоничных отношений с окружающим миром.

Различий между группами по шкале «Финансы» выявлены на уровне значимости $p = 0,013$. У студентов первой группы наблюдается более высокий уровень тревожности, связанной с финансовыми вопросами, неуверенность в материальном благополучии в независимости от факторов выбора профессии.

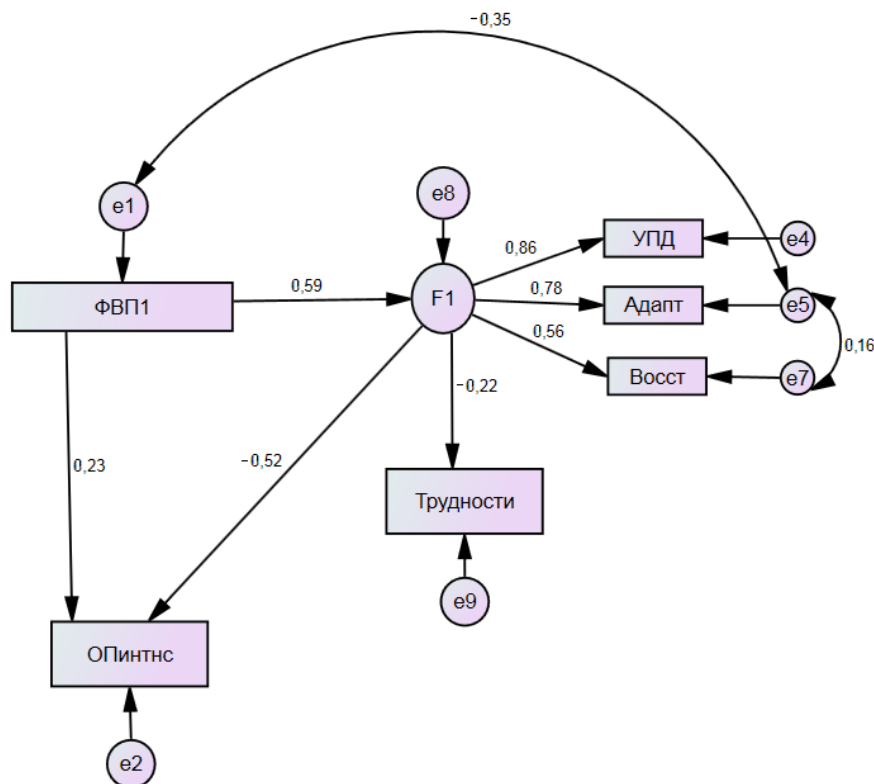
Студенты первой группы более высоко оценили трудности связанные с личными переживаниями, чем студенты других групп (различия статистически значимы ($p = 0,004$)), у них более высокий уровень эмоциональной реакции, внутреннего дискомфорта и эмоциональных проблем, связанных с самими собой и физическим состоянием.

Из анализа видно, что студенты, несерьезно подошедшие к выбору профессии, склонны к более высокому уровню личных переживаний, эмоциональной реакции и дискомфорта. Студенты, более осознанно выбравшие профессию, вероятно имеют более здоровые стратегии управления своим внутренним состоянием.

Статистически значимые различия между группами по шкале «Стрессоры ожидания» выявлены на уровне значимости $p = 0,032$. У студентов из первой группы стрессоры ожидания выражены больше, чем у студентов второй и третьей группы. У них есть некоторая тревожность и стресс, связанные с ожиданиями и предвосхищением событий, таких как страхи, беспокойство, одиночество, тревога и неопределенность.

Из проведенного анализа видно, что студенты, которые несерьезно относились к выбору профессии, испытывают более высокий уровень стресса и дискомфорта в различных сферах своей жизни по сравнению со студентами, которые сделали выбор профессии более осознанно и тщательно.

В нашем исследовании мы использовали подход моделирования структурными уравнениями (SEM), чтобы проанализировать характер взаимосвязей между выбором профессии, трудностями в учебно-образовательном процессе и повседневным стрессом у студентов (рис. 1).



$\chi^2 = 7,868$; $df = 6$; $p = 0,248$; $CFI = 0,987$; $GFI = 0,992$; $RMSEA = 0,032$; $Pclose = 0,648$

Рисунок 1. Модель взаимосвязей между выбором профессии, трудностями в учебно-образовательном процессе и повседневным стрессом у студентов (составлено автором по результатам исследования)

При анализе «Фактор выбора профессии» был представлен в виде композитной переменной связанной с наблюдаемыми параметрами («мне это интересно», «серьезно подошел к профессиональному выбору», «считаю удачным выбор своей профессии», «хочет работать в будущем по выбранной специальности», «если бы заново стоял вопрос выбора, то выбрал бы профессию еще раз»).

В рамках исследования были определены следующие параметры как эмпирические переменные: «общий показатель интенсивности повседневных стрессоров», «трудности в учебно-образовательном процессе», «удовлетворенность профессиональной деятельности», «адаптация», «восстановление».

Допустимые пределы по основным критериям полученной модели подтверждают ее эмпирическую обоснованность ($\chi^2 = 7,868$; $df = 6$; $p = 0,248$; $CFI = 0,987$; $GFI = 0,992$; $RMSEA = 0,032$; $PCLOSE = 0,648$). Данные результаты указывают на соответствие модели представленным данным и подтверждают статистическую значимость взаимосвязей между выбором профессии, трудностями в учебном процессе и уровнем стресса у студентов.

Полученные данные показывают, что фактор выбора профессии оказывает существенное влияние на ход профессиогенеза у студентов, т. е. конструктивный, продуманный выбор оказывает влияние на ход профессиогенеза. Это влияние выражается в следующих аспектах:

- Удовлетворенность профессиональной деятельностью: студент, сделавший осознанный выбор профессии, склонен к удовлетворенности своей профессиональной деятельностью. Это способствует позитивному развитию его профессионального пути.
- Адаптация в профессии: когда студент выбирает профессию, соответствующую его интересам и качествам, он более успешно адаптируется в профессиональной среде. Это важный этап профессиогенеза, который определяет его профессиональное развитие.
- Восстановление потенциала: конструктивный выбор профессии способствует восстановлению потенциала студента, что обеспечивает его способность к конструктивному обучению. Этот процесс поддерживает его профессиональное самосовершенствование.

Следовательно, ход профессиогенеза у студентов имеет положительное влияние на уменьшение трудностей в учебном процессе и снижение общего уровня повседневного стресса. Следовательно, позитивный ход профессиогенеза, обеспечивающий удовлетворенность профессиональной деятельностью, адаптацию в профессии и восстановление потенциала, способствует снижению трудностей, с которыми сталкиваются студенты в процессе обучения. Успешный профессиогенез способствует уменьшению общего показателя переживания повседневных стрессоров у студентов. Когда они чувствуют себя уверенно в выбранной профессии и обладают необходимыми адаптационными навыками, уровень стресса снижается.

В случае не продуманного выбора профессии, наблюдается отрицательное воздействие на показатели профессионального развития студентов, вызывая кризисный характер профессиогенеза. Выявлена обратная связь, а именно: повышение уровня трудностей в учебно-образовательном процессе и повышение общих показателей интенсивности переживания повседневных стрессоров. Студенты, сделавшие неосознанный выбор профессии, часто испытывают трудности в своем профессиональном развитии. Они могут ощущать неудовлетворенность своей деятельностью и не находить себя в выбранной сфере. Обратная связь выявляется в повышенных уровнях трудностей в учебно-образовательном процессе и увеличении общей интенсивности переживания повседневных стрессоров, указывает на нарушение гармонии в профессиональном становлении студентов. Эти негативные последствия не продуманного выбора профессии подчеркивают важность осознанного и информированного подхода к профессиональному самоопределению.

Исследование показало, что общее действие стрессоров оказывает значительное воздействие на общие показатели факторов профессионального развития у студентов. В частности ситуация неопределенности снижает удовлетворенность профессиональной деятельностью и ведет к кризису.

Ситуации неопределенности и повседневные стрессы приводит к снижению уровня удовлетворенности студентов своей профессиональной деятельностью. Это может создать диссонанс и негативное восприятие их профессионального пути. Неблагоприятные условия, вызванные ситуациями неопределенности и стрессовыми факторами, влияет на возникновение профессионального кризиса.

Фактор выбора профессии имеет положительное влияние на ход профессиогенеза студентов. В данном случае снижение стрессоров усиливает факторы профессионального развития и конструктивный выбор профессии. Осознанный и конструктивный выбор профессии способствует успешному прохождению процесса профессиогенеза студентами. Снижение уровня стрессоров в окружающей среде усиливает факторы, способствующие профессиональному развитию студентов. Это может включать повышенную удовлетворенность от работы, лучшую адаптацию и конструктивный подход к выбору и развитию в профессии.

Таким образом, анализ результатов с использованием SEM позволил выявить сложные взаимосвязи между выбором профессии, трудностями в учебной среде и уровнем стресса у студентов. Результаты подчеркивают важность конструктивного профессионального развития для успешной адаптации студентов, снижения трудностей в учебном процессе и уровня стресса в повседневной жизни. Обдуманность выбора профессии обеспечивает эмоциональную устойчивость, формирует стрессоустойчивость личности студента и способствует более конструктивному восприятию негативных обстоятельств связанных с повседневным стрессом, позволяет легко решать возрастные и личностно значимые задачи. Это исследование подчеркивает важность внимания к факторам, влияющим на успех и благополучие студентов во время профессионального развития, полученные данные могут послужить основой для дальнейших исследований.

Заключение

Основная целью проведенного нами исследования, связанная с выявлением связи между выбором профессии у студентов, трудностями в учебно-образовательном процессе и повседневным стрессом, была достигнута.

Первая гипотеза о том, что фактор выбора профессии оказывает влияние на дальнейший ход профессиогенеза таким образом, что непродуманный профессиональный выбор детерминирует возникновение профессионального кризиса деструктивного генеза, который сопровождается большими трудностями в учебно-образовательном процессе подтвердилась.

Вторая гипотеза, согласно которой конструктивный выбор профессии может выступать в качестве ресурса, противодействующего формированию выраженности повседневного стресса, а различные виды повседневного стресса оказывают специфическое воздействие на негативные последствия неконструктивного профессионального выбора, также нашла свое подтверждение в рамках данной работы. Исследование показало, что конструктивный профессиональный выбор может помочь смягчить эффекты повседневного стресса и способствовать более успешному профессиональному развитию.

В данном исследовании обе гипотезы были подтверждены, что подчеркивает важность осознанного и грамотного выбора профессии для успешного профессионального становления.

Исследование о взаимосвязи факторов выбора профессии у студентов, трудностей в учебно-образовательном процессе и повседневного стресса, открывает широкие перспективы для дальнейших исследований.

Развитие и дальнейшее исследование в этих направлениях могут существенно обогатить наши знания о взаимосвязи профессионального выбора, стресса и профессионального развития, а также помочь создать более эффективные практические решения для поддержки успешного профессионального становления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кон И.С. Социальный статус юношества / И.С. Кон. — Москва // Возрастная психология: детство, отрочество, юность: хрестоматия / ред. В.С. Мухина, А.А. Хвостов. — Москва: Академия, 2003. — С. 529–532.
2. Super D.E. Vocational development: a framework for research / D.E. Super, J.O. Crites, R.C. Hummel, H.P. Moser, P.L. Overstreet, C.F. Warnath // New York: Bureau of Publications — 1957. — 142 с. (На англ. яз.).
3. Holland J.L. The psychology of vocational choice; a theory of personality types and model environments / J.L. Holland // Waltham, Mass — 1966. — 146 с. (На англ. яз.).
4. Holland J.L. Making vocational choices: a theory of vocational personalities and work environments / J.L. Holland // Englewood Cliff, NJ: Prentice-Hall — 1985. — 228 с. (На англ. яз.).
5. Головей Л.А. Профессиональное развитие человека как субъекта деятельности / Л.А. Головей // Акмеология. — 2004. — № 3. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-razvitie-cheloveka-kak-subekta-deyatelnosti>.
6. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / М.Р. Гинзбург // Вопросы психологии. — 1994. — № 3. — С. 43–52.
7. Климов Е.А. Идеалы культуры и становление субъекта профессиональной деятельности / Е.А. Климов // Психологический журнал. — 2005. — Т. 26, № 3. — С. 94–101.
8. Коняхина Ю.С. Профессиональное самоопределение и профессиональная идентичность студентов вуза / Ю.С. Коняхина // Социальная политика и социология. — 2009. — № 6-1(48). — С. 390–397.
9. Гараева Л.Ф. Профессиональное самоопределение личности как предмет психологического исследования: структура профессионального самоопределения / Л.Ф. Гараева // Современная наука в системе ценностей мировой культуры. Современные концепции науки будущего: Материалы всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург-Саратов, 16–23 апреля 2019 года. — Екатеринбург-Саратов: Общество с ограниченной ответственностью "Центр профессионального менеджмента "Академия Бизнеса", 2019. — С. 25–26.
10. Поляков В.А. Профессиональное самоопределение молодежи / В.А. Поляков // Педагогика. — 2008. — №5. — С. 33–37.
11. Хорева С.А. Формирование профессионального самоопределения старшеклассников / С.А. Хорева, В.В. Онуфриева // Глобальный научный потенциал. — 2018. — № 7(88). — С. 37–40.
12. Kanner A.D. Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events / A.D. Kanner, J.C. Coyne, C. Schaefer, R.S. Lazarus // Journal of Behavioral Medicine — 1981. — С. 1–39 (На англ. яз.).
13. Lazarus R.S. Stress, appraisal, and coping / R.S. Lazarus, S. Folman // New York — 1984. — 472 с. (На англ. яз.).
14. Головей Л.А. Роль психологического благополучия и удовлетворенности жизнью в восприятии повседневных стрессоров / Л.А. Головей, М.Д. Петраш, О.Ю. Стрижицкая, С.С. Савеньшева, И.Р. Муртазина // Консультативная психология и психотерапия. — 2018. — Т. 26. — № 4. — С. 8–26. — DOI: 10.17759/cpp.2018260402.

15. Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу / Судаков К.В. // Москва: [НИИ норм. физиологии имени П.К. Анохина РАМН], 1998. — 263 с.
16. Величковская С.Б. Влияние сформированности субъективного образа трудовой ситуации на переживание психологического стресса (на примере студентов медицинских специальностей) / С.Б. Величковская, Т. О. Гребенникова // Вестник МГЛУ — 2016 — № 8(747) — С. 35–44.
17. Карякина С.Н. Характеристика учебного стресса студентов младших и старших курсов высшего учебного заведения / С.Н. Карякина // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. — 2010. — № 2. — С. 210–215.
18. Петраш М.Д. Психологическое содержание и факторы возникновения кризисов профессионального развития на этапе начала профессиональной деятельности / М.Д. Петраш // Экспериментальная психология. — 2011. Т. 4. № 4. — С. 88–100.
19. Петраш М.Д. Опросник повседневных стрессоров / М.Д. Петраш, О.Ю. Стрижицкая, Л.А. Головей, С.С. Савеньшева // Психологические исследования. — 2018. — Т. 11 — № 57. — URL: <https://doi.org/10.54359/ps.v11i57.326>.

Buzina Darya Olegovna

Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia
National Research Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Arzamas, Russia
E-mail: Daryana.6@yandex.ru
RSCI: https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=1073972

The role of professional choice in the negative consequences of professional development

Abstract. The article presents the results of an empirical study to identify the relationship between students' choice of profession, difficulties in the educational process and everyday stress. Methodological complex: A questionnaire identifying factors of choice of profession, attitude to choice, as well as indicators of satisfaction with educational and professional activities; Questionnaire «Factors of professional development» M.D. Petrash; questionnaire of everyday stressors among students, compiled on the basis of the questionnaire of everyday stressors Petrash M.D. with co-authors. Methods of mathematical statistics were used to process empirical data: methods of descriptive statistics, frequency analysis, one-factor analysis of variance ANOVA, structural modeling. The sample consisted of 310 students, first, third and final years, aged 17 to 27 years. As a hypothesis of the study, it is suggested that: (1) the factor of choosing a profession influences the further course of professionogenesis in such a way that an ill-considered professional choice determines the emergence of a destructive professional crisis, which is accompanied by great difficulties in the educational process; (2) constructive choice of profession can act as a resource that counteracts the formation of the severity of everyday stress, and various types of everyday stress have a specific effect on the negative consequences of non-constructive professional choice. The analysis of the results using SEM revealed complex relationships between career choice, difficulties in the learning environment and the stress level of students.

Keywords: professional development; professional choice; professional self-determination; everyday stress; difficulties in the educational process; factors of choice of profession; students