

## СТРЕСС У ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ

Раскрываются проблемы выбора профессионального пути современными старшеклассниками, показано, что необходимость выбора приводит к переживанию стресса.

*Ключевые слова:* профессиональное самоопределение, выбор профессии, стресс, профориентационные тесты.

Выбор профессии всегда был сложным процессом. Перед всеми учащимися, оканчивающими школьное обучение или обучение в колледжах, возникает такая задача. Правильный и осознанный выбор профессии и обеспечивающая его профессиональная ориентация являются важными не только на уровне определения жизненных планов и позиций конкретной личности, но и на уровне развития общества, региона и, возможно, страны в целом.

У выпускников школ, до вступления ЕГЭ в полную силу, были ограничены возможности в выборе вуза и профессии в принципе, но, несмотря на это, абитуриент к моменту подачи документов в вуз уже хорошо понимал, какую специальность он выбирает. Однако ставший уже привычным в наше время ЕГЭ открыл перед выпускниками школ возможность выбора не только вуза, но и города, где бы он хотел учиться. Сертификаты с результатами ЕГЭ, как известно, можно подать в пять вузов по трем направлениям подготовки. Это, бесспорно, большой плюс, потому что не нужно сдавать вступительные экзамены – результаты аттестации уже есть, ехать в другой город, подвергаясь дополнительному стрессу, а подать документы в вуз и ждать зачисления. Однако, несомненно, есть и отрицательные моменты в сложившейся ситуации, с одной стороны, выпускники при таком выборе не имеют конкретных профессиональных планов и профессионального самоопределения, с другой – поступят туда, где им и не захочется учиться. К большому сожалению, подобные ситуации не редкость, так как интересы выпускника-школьника (оптанта), его готовность к профессиональной среде, возможности и индивидуальные особенности с выбранной специализацией или профилем не совпадают. Престиж высшего учебного заведения также оказывает большое влияние на выпускников школ. По последним наблюдениям выявлено, что низкий уровень престижа средних специальных учебных заведений приводит к тому, что регион и страна в целом испытывают дефицит квалифицированных рабочих профессий.

Современные тенденции в развитии профессиональных сфер, жесткие требования подготовки специализированных кадров, несоответствие профессиональных намерений значительной части выпускников потребностям рынка труда актуализируют проблему кадровой ориентации школьников.

---

\* Комарова Анастасия Юрьевна – магистрант, кафедра социальной и экономической психологии, социологии и социальной работы, Байкальский государственный университет, г. Иркутск, e-mail: omarova.au@yandex.ru.

Также стало сложно выбрать ту профессию, которая будет востребована и актуальна после завершения учебного процесса, не будет ли перенасыщен рынок труда специалистами той категории, которую выбирает абитуриент. И давно не секрет, что большая часть выпускников вуза не могут найти работу по специальности. Молодые специалисты вынуждены работать не по своему профессиональному профилю, что в дальнейшем приводит к получению дополнительного образования, в лучшем случае, а в худшем – рынок труда получает неквалифицированного специалиста. Выбор профессии – один из важнейших жизненных этапов, и самое главное в этом выборе не ошибиться, чтобы избежать эмоциональных потерь, времени и денег, затраченных на неверный путь. А профессиональное самоопределение – путь, по которому человек будет двигаться всю свою трудовую жизнь. Восприятие ситуации как трудной, значимой приводит к нарушению деятельности, сложившихся отношений, порождает отрицательные эмоции и переживания, что при определенных условиях может иметь неблагоприятные последствия для развития личности. Особенности перцептивного образа при восприятии ситуации, связанной с окончанием школы, могут стать сопровождающие негативные переживания, описываемые термином «стресс». Стресс в данной ситуации следует рассматривать как значимую структурную характеристику перцептивного образа социальной ситуации, складывающейся в школе в период выбора профессии и необходимости принятия решения [1, с. 152–155].

Термин «стресс» (от англ. *stress* – давление, напряжение) заимствован из техники, где это слово используется для обозначения внешней силы, приложенной к физическому объекту и вызывающей его напряженность, т. е. временное или постоянное изменение структуры объекта. В физиологии, психологии и медицине этот термин применяется для обозначения состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Первоначально понятие стресс возникло в физиологии для обозначения неспецифических реакций организма (общего адаптационного синдрома) в ответ на любое неблагоприятное воздействие. В энциклопедическом словаре стресс определяется как «состояние напряжения, возникающее у человека или животного под влиянием сильных воздействий, а адаптационный синдром (общий адаптационный синдром) – как совокупность защитных реакций человека или животного (преимущественно эндокринной системы) при стрессе. Необходимо отметить, что канадский ученый Г. Селье, который ввел понятие стресс в физиологию, применил этот термин в противоположном, по сравнению с техническим, значении. Он называет вредные стимулирующие условия стрессорами, а состояния, вызванные у животных, стрессами, т. е. реакциями на воздействие извне. В теории Г. Селье, названной им как «общий адаптационный синдром», стресс рассматривается с позиции физиологической реакции на физические, химические и органические факторы [1, с. 152–155].

В данной теории стресс рассматривается как неспецифический ответ организма на любое предъявленное организму требование, в каком-то смысле своеобразное, или специфичное [1, с. 152–155].

Помимо фундаментальных работ по изучению проблемы стресса (Г. Селье, Р. Лазарус, Л.А. Китаев-Смык, В.А. Бодров, Ю.В. Щербатых), в последнее десятилетие было проведено много разноплановых исследований в области *учебного стресса*, так называемого экзаменационного (О.М. Сергеева, К.В. Краева, И.Н. Меньшикова, Д.Г. Бадмаева, О.В. Крейнина), коммуникативного (В.И. Кабрин, Н.В. Самоуки на, М.В. Коврова, А.Е. Янковская, Н.В. Казанцева, Е.А. Муратова). Изучались особенности стрессовообладающего поведения студентов в ситуации экзамена (Т.Л. Крюкова, З.Б. Кучина, А.Ю. Маленова) и способы формирования у них стрессоустойчивости (О.В. Лозгачева, А.А. Андреева). Однако имеющиеся исследования и данные по ним относятся к студенческим выборкам и поэтому недостаточны для установления структуры стресса у школьников, стоящих перед выбором профессионального самоопределения. Среди различных групп учеников более актуальным представляется изучение структуры психологического стресса старших школьников, так как именно для юношеского возраста характерна высокая дифференцированность эмоциональных реакций, способов выражения эмоциональных состояний, как и достаточный уровень самоконтроля и саморегуляции (Л.С. Выготский, Л.И. Божович, Д.И. Фельдштейн, И.С. Кон, И.В. Дубровина, Г.С. Абрамова) [2, с. 319–322].

Внедрение профориентационных тестов в школьной среде помогло разрешить ряд проблем, связанных с выбором вуза, направления и профиля. Профессиональный выбор в отличие от профессионального самоопределения, по мнению Е.И. Головахи, – «это решение, затрагивающее лишь ближайшую жизненную перспективу школьника», который может быть осуществлен «как с учетом, так и без учета отдельных последствий принятого решения» и «в последнем случае выбор профессии как достаточно конкретный жизненный план не будет опосредован отдаленными жизненными целями». Дж. Сьюпер считает, что в течение жизни (карьеры) человек вынужден совершать множество выборов (сама карьера рассматривается как *чередующиеся выборы* [10]. Главной задачей возраста признается профессиональное и личностное самоопределение, а ведущей деятельностью является учебно-профессиональная [7]. Следовательно, в юношеском возрасте на первый план встает такая социальная ситуация, как выбор профессии.

Окончание школы является значимым событием для старшеклассников ввиду дефицита времени перед приближающимися экзаменами, непредсказуемости дальнейшего образовательного и профессионального пути, субъективных переживаний. Значимость ситуации в восприятии старшеклассников определяется особенностями ситуации и внутренним миром личности, что часто приводит к переживанию психологического стресса как результата формирования перцептивного образа. Таким образом, представляется целесообразным изучение особенностей восприятия и оценивания периода окончания школы, выделение структуры психологического стресса старших школьников как результирующей данных процесса, детерминирующих факторов учебного стресса, факторов способствующих формированию адекватного перцептивного образа, создание на этой основе структурной модели учебного стресса.

Целью исследования является выявление особенностей психологического стресса у школьников с различным типом профессиональной ориентации.

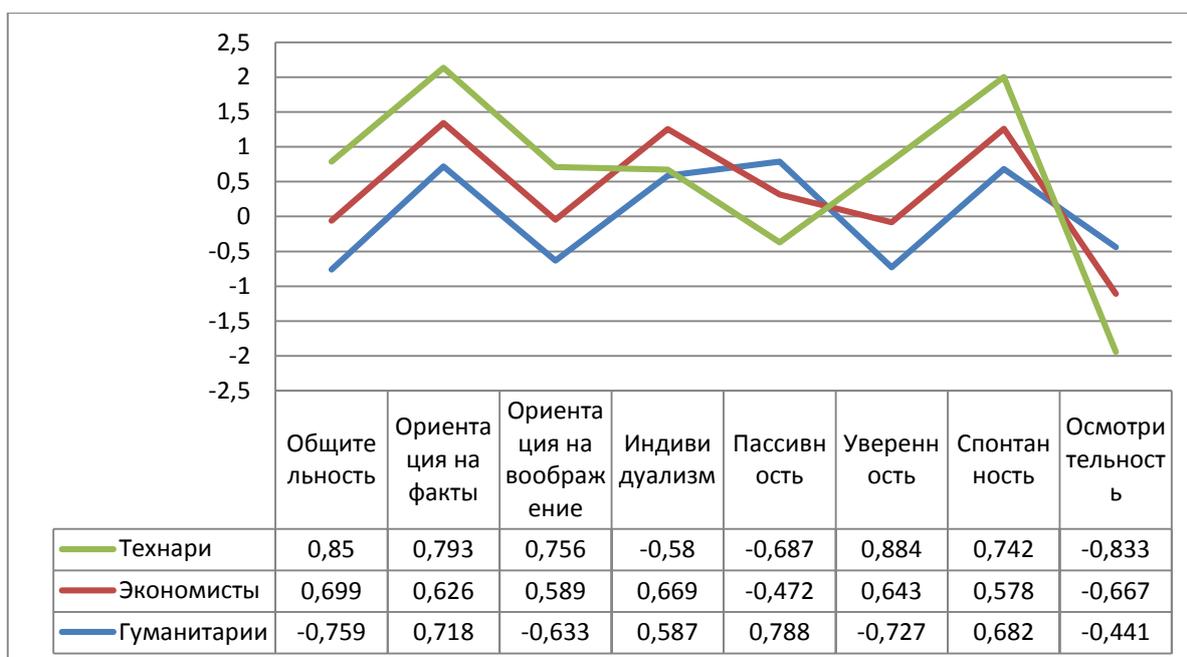
В данном случае, говоря о профориентации с точки зрения психологии, под профессиональной ориентацией понимается социальная ориентация на приобретение определенной специальности, получение определенной профессиональной подготовки с учетом всех индивидуальных особенностей человека. Система профориентации должна оказывать комплексное воздействие на личность профориентационного характера с учетом социально-экономического прогноза, т. е. обеспечивать координацию действий семьи, школ, вузов и работодателей. Важность проведения и формирования профессиональных стратегий и личностных возможностей объясняется индивидуальной и разносторонней развитостью личности, с его интеллектуальными, эмоциональными, нравственными, политическими, трудовыми, эстетическими и физическими аспектами. Следовательно, профориентация является важным компонентом как в развитии каждого отдельного человека, так и структурном функционировании общества в целом. Главная (идеальная) цель профессионального самоопределения – постепенно сформировать у оптанта внутреннюю готовность самостоятельно и осознанно планировать, корректировать и реализовывать перспективы своего развития (профессионального, жизненного и личностного) [10].

Очень часто молодые люди при выборе профессии подвержены внешним и внутренним факторам. К внешним факторам в первую очередь относятся семья, друзья, школа, СМИ, сами вузы, возможно, примеры каких-то кумиров, которые оказывают воздействие на формирование определенных профессиональных установок. К внутренним факторам относятся индивидуально-психологические особенности человека.

Большое давление при выборе профессии на школьников оказывает его семья, играющая часто ключевую роль при профессиональном самоопределении. Взаимоотношение ребенка с родителями в течение всего периода взросления оказывает сильное влияние на формирование его личности. Причем это влияние может быть как положительным, так и отрицательным.

Если родители не оказывают психологического давления на ребенка, а наоборот помогают и способствуют в определении дальнейшей профессии, то это, несомненно, положительно скажется на его выборе. Если же родители принуждают по каким-то своим соображениям к выбору той или иной профессии или вуза, то, скорее всего, оптанта не будет положительно реализовываться в обучении. В дальнейшем выпускнику будет сложно устроиться на работу, которая уже заранее будет ему ненавистна. Ниже приведен график (рис.), в котором отображены основные три профессиональных направления. Эти направления были определены в ходе исследования, школьники самостоятельно отмечали образовательные профили, которые интересуют их в дальнейшей профессиональной деятельности.

Благодаря, таким данным можно наблюдать четкие характеристики профессиональных направленностей и факторов, требуемых при поступлении и успешном получении профессии. Подробное описание и характеристики можно прочитать в выпускной квалификационной работе.



### Сравнение профессиональных направленностей по факторному анализу

В Байкальском государственном университете уже несколько лет успешно действует программа по профориентационному тестированию школьников и учащихся колледжей. Университет получил право использовать тесты на профориентацию, разработанные специалистами-тестологами МГУ им. М.В. Ломоносова под руководством А.Г. Шмелева. Тесты ежегодно обновляются: проводится проверка качества, пополняются списки профессий, проводится коррекция банка вопросов. Нормы в тесте разработаны для разных возрастных групп. Тесты составлены таким образом, что в них учитываются все индивидуальные особенности человека. Тест, рассчитанный на учеников 8–9-х классов, включает в себя три блока (это профессиональная готовность, повышенные или пониженные профессиональные способности и конечно склонности в профессиональной области). Для учеников 10–11-х классов, учащихся колледжей тест также разбит на три блока (первый блок – это интересы так называемого «хочу»; блок, связанный с интеллектуальным развитием школьника, – «могу»; и обязательный блок личности, по результатам которого можно судить о типе темперамента, личностных особенностях, способности к восприятию чужого мнения и конечно умение человека к самоконтролю, т. е. блок «комфортности»). Так, в расчет идет хобби каждого тестируемого.

Обобщая результаты данного тестирования, можно сделать следующие выводы:

1. На данное тестирование идут школьники, которые волнуются и беспокоятся о своем дальнейшем жизненном пути, которые хотят быть уверенными в выборе своей будущей профессии, и в дальнейшем работать по выбранной специальности.

2. Родители дают ребенку возможность выбора, не давят на него, а желают помочь ему с определением будущей профессии.

3. Безусловно, все люди индивидуальны. У каждого школьника, прошедшего данное тестирование, свои показатели, но даже среди большого количества тестируемых была замечена следующая тенденция: девушки готовы, способны и склонны по личностным показателям к серьезным профессиям, требующим высокой ответственности, усидчивости, готовы к руководящим должностям. А современные юноши хотят быть шоуменами, их показатели говорят о том, что им нравится быть в центре внимания, не иметь строгой формы одежды, быть свободными от жестких обязательств, их привлекает организация любых мероприятий, продвижение какого-то товара или пиар. Либо их показатели говорят о профессиях, связанных с военной службой, работой в МЧС или службой в полиции.

Вопросу профориентационного тестирования следует уделять больше внимание, и научить современную молодежь действовать, думать не чужим умом, мыслями, желаниями и подчиняться чьим-то требованиям, а все-таки подходить к выбору своего профессионального будущего с учетом личностных, индивидуальных особенностей. И тогда мы можем быть уверены в том, что большинство из выпускников вузов будут работать по своим специальностям, и в дальнейшем рост безработицы будет уменьшаться, а квалификационные навыки будут улучшаться.

Сущность профессионального самоопределения формируется как поиск и нахождение личностного смысла в выбираемой, осваиваемой и уже выполняемой трудовой деятельности, а также – нахождение смысла в самом процессе самоопределения [10].

### **Список использованной литературы**

1. Белова Е.А. Проблема изучения психологического стресса старших школьников как отражения социальной ситуации их развития / Е.А. Белова // Общероссийский научный журнал по педагогике, психологии, истории «Наука и школа». – 2013. – № 3. – С. 152–155.

2. Белова Е.А. Структурная модель учебного стресса старших школьников как интегратор многофакторного воздействия социальной ситуации их развития / Е.А. Белова // Казанская наука. – 2013. – № 11. – С. 319–322.

3. Емекеев А.А. Роль семьи в выборе профессиональной деятельности: Социология профессий и социальных групп / А.А. Емекеев : материалы 3-й Всерос. социол. конгресса. – М. : Ин-т социол. РАН, Российское общество социологов, 2008. – 638 с.

4. Зеер Э.Ф. Психология профессий : учеб. пособие для вузов / Э.Ф. Зеер. – М. : Акад. проект, 2006. – 336 с.

5. Климов Е.А. Как выбирать профессию / Е.А. Климов. – М. : Просвещение, 1990. – 159 с.

6. Кудрявцев Т.В. Психология профессионального обучения и воспитания / Т.В. Кудрявцев. – М. : БИП, 1985. – 108 с.

7. Леонтьев Д.А. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего / Д.А. Леонтьев, Е.В. Шелобанова // Вопросы психологии. – 2001. – № 1. – С. 57–66.

8. Онипко А.А. Проблемы самоопределения старшеклассников при выборе профессии / А.А. Онипко // Известия Уральского государственного университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. – 2011. – № 3 (92). – С. 191–200.

9. Онипко А.А. Противоречия самоопределения современных школьников / А.А. Онипко // Дискуссия. – 2011. – № 7 (15). – С. 125–129.

10. Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения : учеб.-метод. пособие / Н.С. Пряжников. – 2-е изд., стер. – М. : Изд-во Моск. псих.-соц. ин-та ; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2003. – 400 с.