



УДК 159.9

Мадатова Эстелла Эрнестовнааспирант кафедры управления персоналом и организационной психологии,
Кубанский государственный университет

ORCID: 0009-0001-3509-6650

estella.madatova1@mail.ru**Madatova Estella Ernestovna**Postgraduate student of the Department of Personnel Management and Organizational Psychology,
Kuban State University

ORCID: 0009-0001-3509-6650

estella.madatova1@mail.ru**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИНДИКАТОРЫ КРИЗИСА
НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ****PSYCHOLOGICAL INDICATORS OF THE CRISIS
AT THE FIRST STAGE OF PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION**

Аннотация. Представлены результаты проверки эмпирической гипотезы: в период переживания студентами кризиса первого курса складывается взаимосвязь между уровнем воспринимаемого стресса и показателями самоооценок в двух временных дистанциях: «Я в прошлом / 2 года назад» и «Я в настоящем». Выборка: 104 студента первого курса колледжа. Инструменты: проективный тест на самооценку; Шкала воспринимаемого стресса (ШВС-10). Установлено, что психологическими индикаторами кризиса, переживаемого на первом этапе профессионального самоопределения, являются неустойчивая самооценка с тенденцией к завышению значимости собственного Я в предшествующий жизненный период, коррелирующая с высоким уровнем восприятия стресса, сопутствующего началу студенческой жизни.

Ключевые слова: психологический кризис; кризис первого курса; критические события; стресс; самооценка; профессиональное самоопределение; целеустремленность; самореализация; познавательные способности.

Annotation. The results of testing an empirical hypothesis are presented: during the period of students experiencing the crisis of the first year, a relationship develops between the level of perceived stress and self-esteem indicators in two time ranges.: "I am in the past / 2 years ago" and "I am in the present". Sample: 104 first-year college students. Tools: a projective self-assessment test; A scale of perceived stress (SHVS-10). It has been established that the psychological indicators of the crisis experienced at the first stage of professional self-determination are unstable self-esteem with a tendency to overestimate the importance of one's own Self in the previous life period, correlating with a high level of perception of stress accompanying the beginning of student life.

Keywords: psychological crisis; first-year crisis; critical events; stress; self-assessment; professional self-determination; purposefulness; self-realization; cognitive abilities.

Кризисы, переживаемые личностью, – это критические события, связанные с поворотными моментами в индивидуальной жизни, сопровождающимися напряжением адаптационных ресурсов, снижением самооценки, формированием новой системы ценностей [2; 3]. Концепция нормативных и ненормативных кризисов, сложившаяся в психологии развития [12], послужила теоретическим обоснованием для выделения трех групп профессионально обусловленных критических событий – нормативных, ненормативных, экстраординарных [5; 13]. По утверждению И.А. Ральниковой существенным психологическим компонентом критических событий, определяющим уровень выраженности деструктивных тенденций в системе ценностных ориентаций, мотивации, самооценки, выступает преобладание поиска своего Я в пространстве статусов профессиональной идентичности [9]. В публикациях отмечается, что преодоление критического события требует от личности волевых усилий, целеустремленности, готовности к осознанному поступку, содержание которого в значительной степени обуславливается системой личностных ценностей, личностной направленностью и устойчивостью к стрессу, жизнестойкостью [5; 9; 11].

Нормативные кризисы обусловлены логикой жизненно пролонгированного процесса профессиональной самореализации. К этому виду следует отнести кризис оптации, выбора профессионального пути и принятия решения следовать ему [5; 6]. Важно отметить, что, выбором направления самореализации первый кризис в профессиональной карьере не завершается. С началом освоения профессиональной образовательной программы кризис оптации преобразуется в «кризис первого курса», рассматриваемый в исследованиях как нормативный кризис

первого этапа «вхождения» в будущую профессиональную деятельность [5; 7; 8; 13]. В этот период в самосознании субъекта складываются первые базовые представления о выбранном профессиональном пути, об уровнях мастерства профессионала, о разнообразии путей самореализации [4; 7].

Несмотря на немалый круг публикаций и концепций психологии жизненных кризисов, в частности кризисов профессиональной самореализации, развивающаяся система профессионального образования предъявляет запрос на исследования феноменологии жизненного и профессионального самоопределения личности, включенной в непрерывное профессиональное образование в формате «колледж – вуз». В статусе студента системы среднего профессионального образования молодой человек оказывается в новой социальной ситуации развития, в новом виде ведущей деятельности – учебно-профессиональной. Преодоление «кризиса первого курса» сопровождается подчас изменениями в структуре самооценки, глубокими эмоциональными переживаниями.

Цель проведенного нами исследования состояла в выделении психологических индикаторов кризиса, переживаемого на первом этапе профессионального самоопределения личности. В гипотезе исходили из предположения: имеется взаимосвязь между уровнем воспринимаемого стресса и показателями темпоральной самооценки личности в период переживания «кризиса первого курса».

Эмпирическую выборку составили 104 студента первого курса Института среднего профессионального образования Кубанского государственного университета (ИНСПО КубГУ), из них 66 девушек (67,9%) и 38 – юношей (32,1%). Психодиагностика проведена с применением инструментов: проективный тест на самооценку (метод Дембо-Рубинштейна); Шкала воспринимаемого стресса (ШВС-10) [1].

В проективном тесте студенты оценивали по 11-балльной шкале (от 0 до 10) свои познавательные способности, целеустремленность, самореализацию, счастье в двух темпоральных пространствах («Я в прошлом» / 2 года назад»; «Я в настоящем»). При анализе результатов, кроме дифференцированных оценок по каждому компоненту, рассчитывались интегральные показатели темпоральной самооценки в прошлом ($I_{пр}$) и в настоящем ($I_{наст}$).

Шкала воспринимаемого стресса (ШВС-10) является адаптированной русскоязычной версией методики Ш. Коэна «Perceived Stress Scale» (PSS). Назначение теста – выявить, насколько для респондента ситуации за последний месяц являются стрессогенными. Каждое из десяти утверждений теста оценивается от 0 до 4 баллов. Результат определяется путем суммирования оценок по всем 10 пунктам. Интерпретация основывается на определении уровня стресса (низкий / 0-13 баллов; средний или умеренный / 14-26 баллов; высокий / 27-40 баллов).

Анализ полученных данных проводился в программе SPSS-26 с использованием методов параметрической статистики.

Результаты и их обсуждение.

Анализ самооценки в темпоральной дистанции «прошлое – настоящее» показал, что в целом по совокупной выборке она находится на уровне выше среднего. Однако все значения в самооценках «Я в прошлом» превышают показатели по линии настоящего. Исключение составляет самооценка в позиции «самореализация» («Я в прошлом» $M_{Cr}=7,2\pm 1,76$; «Я в настоящем» $M_{Cr}=7,3\pm 1,66$). В целом по совокупной выборке интегральная самооценка в прошлом выше, чем в настоящем ($I_{пр} M=30,9$; $I_{наст} M=29,7$).

Наблюдается выраженная дисперсия оценок, что обусловило проведение анализа данных по соотношению интегральных самооценок ($I_{пр}$; $I_{наст}$) с выделением подгрупп по трем критериям:

- 1) показатели уравновешены, то есть $I_{пр} \approx I_{наст}$;
- 2) преобладание интегральной самооценки в настоящем временном отрезке, то есть $I_{пр} < I_{наст}$;
- 3) преобладание интегральной самооценки в прошлом временном отрезке, то есть $I_{пр} > I_{наст}$.

Установлено, что самооценка устойчива у 24,0% опрошенных ($I_{пр} M=31,3$; $I_{наст} M=31,2$ / 25 чел.). Эти данные позволяют говорить о сформированной идентичности студентов, об адекватности самопринятия в темпоральном пространстве.

Однако у значительной части опрошенных (54,8% / 57 чел.) преобладает интегральная самооценка в прошлом временном отрезке ($I_{пр} M=31,8$; $I_{наст} M=27,6$). Студенты в показателях «Я в прошлом» выше оценивают: познавательные способности ($M=7,8$ против $M=7,3$ «Я в настоящем»); успешность в самореализации ($M=8,2$ против $M=7,6$ «Я в настоящем»); считают, что были более счастливы ($M=8,4$ против $M=7,2$ «Я в настоящем»).

Пятая часть опрошенных (22 чел.; 21,2%) считает, что статус студента колледжа дает основание выше оценивать Я по основным критериям в настоящем, чем в прошлом временном отрезке ($I_{пр} < I_{наст}$): $I_{наст} M=30,2$; $I_{пр} M=29,7$. Отмечаем, что различия обусловлены прежде всего более высокими оценками в настоящем периоде жизни целеустремленности ($M=8,3$ против 7,6), самореализации ($M=8,7$ против 7,3).

Таким образом, только у четвертой части первокурсников (24,0 % опрошенных) в показателях самооценок отражается позитивный адаптационный ресурс, готовность к новому виду деятельности – учебно-профессиональной деятельности, принятие новой социальной ситуации развития без снижения личностной значимости той части жизненного пути, которая предшествовала поступлению в систему профессионального образования. У остальных начало «вхождения» в учебно-профессиональную деятельность сопряжено с личностным кризисом, отраженным в неустойчивости самооценки в целом и ее отдельных составляющих.

Высказанное наблюдение согласовывается и с результатами анализа диагностики студентов по шкале стресса, интерпретируемых как субъективное восприятие уровня напряженности текущей жизненной ситуации [1]. В средних показателях констатируется умеренно-высокий уровень стресса ($M=29,6\pm 4,05$). Из десяти утверждений теста четыре отмечены мак-

симально высокими оценками (3-4 балла). Высокое стрессогенное влияние оказывают: трудности в решении личных проблем; переживания, что все идет не так, как хотелось бы, что не удастся владеть ситуацией; повышенная раздражительность.

Сортировка данных показала отсутствие индивидуальных значений, соответствующих низкому уровню восприятия стресса. Лишь четвертая часть респондентов (26 чел., 25,0%) проявила умеренный уровень стресса ($M=24,2\pm 1,58$). Диагностические показатели остальных опрошенных (78 чел.; 75,0%) находятся в диапазоне высоко уровня ($M=31,6\pm 2,54$). Иными словами, основная часть первокурсников воспринимает ситуацию трудно контролируемой, перегружающей имеющиеся ресурсы преодоления стресса.

В данных корреляционного анализа отмечается наличие взаимосвязи между интегральными показателями темпоральной самооценки и оцениванием ресурсной возможности личности управлять стрессом. Интегральная самооценка «Я в прошлом» положительно связана с уровнем стресса ($r=0,418$; $p < 0,01$). Это говорит о том, что высокий уровень восприятия стресса студенты своеобразно компенсируют завышенной самооценкой предшествующего поступлению в колледж жизненного периода. Интегральная самооценка «Я в настоящем» имеет отрицательную взаимосвязь с уровнем стресса ($r = -0,356$; $p < 0,05$). Студенты, обнаружившие уравновешенную самооценку и более высокие показатели оценивания Я в текущем жизненном периоде, опираются на устойчивую личностную идентичность в прохождении кризиса адаптации.

В целом проведенное исследование дает основание для следующих выводов.

Психологическими индикаторами кризиса, переживаемого на первом этапе профессионального самоопределения личности, можно рассматривать неустойчивость темпоральной самооценки с тенденцией к завышению значимости собственного Я в предшествующий жизненный период. Такой личностной позиции соответствует высокий уровень восприятия стресса, сопутствующего началу студенческой жизни. Отсутствие различий в анализируемых данных между группами по полу позволяет рассматривать выделенные явления как индикаторы, в равной степени характерные для юношей и девушек – студентов первого курса колледжа.

Практическая значимость проведенного исследования состоит в возможности учитывать его результаты в организации психолого-педагогического сопровождения личности на кризисном этапе «вхождения» в учебно-профессиональную деятельность.

Литература

1. Абабков, В. А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» / В.А. Абабков, К. Барышникова, О.В. Воронцова-Венгер и др. // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2016. №2. С.6 -15.
2. Абульханова, К. А. Время личности и ее жизненного пути. / К.А. Абульханова // Институт психологии Российской академии наук. Человек и мир. 2017. 1(1). С.165-200.
3. Александрова, Л. А. Адаптация к трудным жизненным ситуациям и психологические ресурсы личности. / Л.А. Александрова // Личностный потенциал: структура и диагностика (под ред. Д.А. Леонтьева). - М.: Смысл. 2011 – С.54-57.
4. Андреева, А. Д. Практическая психология образования: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений (под ред. И.В. Дубровиной). / А.Д. Андреева, А.Д. Воронова, Т.В. Вохмянина. – М.: Сфера. 2000 – 526 с.
5. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального самоопределения в ранней юности: учебное пособие. / Э.Ф. Зеер, О.А. Рудей. – М.-Воронеж: Московский психолого-социальный институт; НПО «МОДЭК». 2008 – 254 с.
6. Климов, Е. А. Избранные психологические труды / Е.А. Климов. – М.: Издательство Московского университета. Том 2. 2024. С.13-246.
7. Поваренков, Ю. П. Психологическая периодизация профессионального и карьерного развития личности: Монография. / Поваренков Ю.П. – Ярославль: Издательство ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского». 2020 – 178 с.
8. Пряжников, Н. С. Ценностно-моральные и когнитивные факторы становления субъекта профессионального самоопределения в подростковом и юношеском возрасте: Монография (ред. С. В. Молчанов). / Н.С. Пряжников, С.В. Молчанов, О.Б. Чеснокова [и др.]. – М.: Издательство Московского университета. 2022 – 262 с.
9. Ральникова И. А. Статусы профессиональной идентичности юношей и девушек с разными условиями социализации в фокусе ценностных, регуляторных и временных детерминант / И.А. Ральникова // Социальная психология и общество. 2025. Том 16. № 3. С.63-78. DOI 10. 17759/ sps.2025160304
10. Рогозян, А. Б. Взаимосвязь личностной направленности и устойчивости к стрессу: психологический анализ. / А.Б. Рогозян, Б.А. Ясько. // Дни науки: материалы Международной научно-практической конференции. – Прага: Education and Science. 2012. С. 45-54.
11. Федотова, В. А. Детерминанты жизнестойкости у трех поколений современной России / В.А. Федотова // Российский психологический журнал. 2020. 17(1). С.74–91.
12. Эрикссон, Э. Г. Идентичность: юность и кризис. / Э.Г. Эрикссон. – М.: Флинта 2006 – 341 с.
13. Ясько, Б. А. Профессиональный путь врача: «барьеры» идентичности / Б.А. Ясько, И. Меттини, В.В. Казарин, М.Г. Остроушко. // Вестник Российского государственного медицинского университета. 2019. №4. С.90-92. DOI: 10.24075/vrgmu.2019.05

Literature

1. Ababkov, V. A. Validation of the Russian-language version of the questionnaire "Scale of perceived stress-10" / V.A. Ababkov, K. Baryshnikova, O.V. Vorontsova-Wenger and others // *Bulletin of St. Petersburg State University. Episode 16: Psychology. Pedagogy.* 2016. No. 2. pp.6-15.
2. Abulkhanova, K. A. The time of personality and its life path. / K.A. Abulkhanova // *Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Man and the world.* 2017. 1(1). Pp.165-200.
3. Alexandrova, L. A. Adaptation to difficult life situations and psychological resources of personality. / L.A. Alexandrova // *Personal potential: structure and diagnosis* (edited by D.A. Leontiev). Moscow: Smysl. 2011. Pp.54-57.
4. Andreeva, A.D. Practical psychology of education: A textbook for students of higher and secondary specialized educational institutions (edited by I.V. Dubrovina). / A.D. Andreeva, A.D. Voronova, T.V. Vokhmyanina. – M.: Sphere. 2000 – 526 p.
5. Zeer, E. F. Psychology of professional self-determination in early youth: a textbook. / E.F. Zeer, O.A. Rudey. - M.-Voronezh: Moscow Psychological and Social Institute; NPO MODEK. 2008 – 254 p.
6. Klimov, E. A. Selected psychological works / E.A. Klimov. Moscow: Moscow University Press. Volume 2. 2024.Pp. 13-246.
7. Povarenkov, Yu. P. Psychological periodization of professional and career development of personality: Monograph. / Povarenkov Yu.P. – Yaroslavl: Publishing House of the Yaroslavl State Pedagogical University named after K. D. Ushinsky. 2020 – 178 p.
8. Pryazhnikov, N. S. Value-moral and cognitive factors of the formation of the subject of professional self-determination in adolescence and adolescence: Monograph (edited by S. V. Molchanov). / N.S. Pryazhnikov, S.V. Molchanov, O.B. Chesnokova [et al.]. – M.: Moscow University Press. 2022 – 262 p.
9. Ralnikova I. A. Professional identity statuses of boys and girls with different socialization conditions in the focus of value, regulatory and temporal determinants / I.A. Ralnikova // *Social psychology and society.* 2025. Volume 16. No. 3.Pp.63-78. DOI 10.17759/sps.2025160304
10. Rogozyan, A. B. The relationship between personal orientation and resistance to stress: a psychological analysis. / A.B. Rogozyan, B.A. Yasko. // *Days of Science: proceedings of the International Scientific and Practical Conference.* Prague: Education and Science. 2012.Pp. 45-54.
11. Fedotova, V. A. Determinants of resilience in three generations of modern Russia / V.A. Fedotova. // *Russian Psychological Journal.* 2020. 17(1). Pp.74-91.
12. Erikson, E. G. Identity: youth and crisis. / E.G. Erikson. – M.: Flinta 2006 – 341 p.
13. Yasko, B. A. The professional path of a doctor: "barriers" of identity / B.A. Yasko, I. Mettini, V.V. Kazarin, M.G. Ostroushko. // *Bulletin of the Russian State Medical University.* 2019. No.4. Pp.90-92. DOI: 10.24075/vrgmu.2019.05