

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»
(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему **СТЕПЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ ЛИЧНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ПЛАНА КАК УСЛОВИЕ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ**

Студент

О.С. Зотова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.псих.н., доцент В.В. Пантелеева

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2021

Аннотация

В бакалаврской работе проводится изучение взаимосвязи между тревожностью и построением личного профессионального плана.

Актуальность темы связана с тем, что выбор профессии является важным этапом в жизни каждого человека, но многие люди не могут сделать правильный выбор, и выбирают то направление, которое им совершенно не подходит.

Целью работы является выявление взаимосвязи между тревожностью и построением личного профессионального плана студентов вуза.

Бакалаврская работа основана на следующей гипотезе: существует взаимосвязь между степенью сформированности личного профессионального плана и высоким уровнем тревожности у студентов.

В ходе работы решаются следующие задачи: проанализировать литературные источники по вопросам тревожности, построения личного профессионального плана; выделить методы диагностики тревожности; провести диагностику у студентов вуза и выявить их уровень тревожности и готовности построить свой профессиональный план; сравнить данные, полученные по методикам.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы (30 наименований). Текст проиллюстрирован 4 рисунками и 4 таблицами. Объем работы – 42 страницы.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы изучения построения личного профессионального плана как инструмента снижения тревожности.....	7
1.1 Определение понятия «тревожность» и «личный профессиональный план» в психологической литературе.....	7
1.2 Методы и способы коррекции тревожности и способы составление личного профессионального плана.....	20
Глава 2 Эмпирическое исследование построения личного профессионального плана как инструмента снижения тревожности.....	25
2.1 Методика исследования и особенности выборки.....	25
2.2 Результаты исследования и их интерпретация.....	29
Заключение.....	38
Список используемой литературы.....	40

Введение

Актуальность исследования. Выбор профессии является важным этапом в жизни каждого человека. Многие так и не могут сделать правильный выбор и идут в то направление, которое им совершенно не подходит. Этот вопрос можно решить походом к психологу с целью консультирования, или же составлением личного профессионального плана. Он может помочь человеку с выбором и составлением дальнейших действий в отношении профессиональной деятельности.

Анализ научных исследований и психологической практики позволили нам выявить следующее **противоречие:** в наше время существует недостаточно работ, которые подчёркивают взаимосвязь возникновения состояния тревожности и построением личного профессионального плана. В то же время метод составления личного профессионального плана, который может помочь им в видении своего будущего, а также снизить уровень тревожности, на данный момент достаточно популярен. По этой теме проводились исследования в области психологии.

Без какого-либо плана на будущее у людей всё чаще возникает стресс, депрессия, тревожность. Люди, без профессионального плана, чаще подвержены этим рискам. По этим вышесказанным причинам необходимо знать и уметь составлять свой личный профессиональный план, чтобы избежать ментальных и также материальных проблем в дальнейшем.

Проблему тревожности изучали как в зарубежной, так и в отечественной литературе. В работах таких авторов как А. Адлер, К. Хорни, С. Салливен, Э. Фромм, А. Басов и у многих других поднимается проблема возникновения тревожности и способы её коррекции.

На сегодняшний день беспокойство (тревожность) рассматривается как один из основных параметров отдельных различий. В то же время его принадлежность к определенному уровню психической организации человека все еще является спорным вопросом, который можно

интерпретировать как личность, а также личную собственность человека. Для разрешения выявленных противоречий была сформулирована **проблема исследования**: какой уровень тревожности оптимален для продуктивной работы и необходим для полной гармоничной жизни. Уровень, который не будет способствовать чему-то негативному, а создает его тонус активности.

Целью исследования является выявление взаимосвязи между тревожностью и построением личного профессионального плана для студентов вуза

Объект исследования – тревожность.

Предмет исследования – выявление взаимосвязи между тревожностью и построением личного профессионального плана студентов вуза.

Гипотеза исследования состоит в том, что существует взаимосвязь между степенью сформированности личного профессионального плана и высоким уровнем тревожности у студентов.

Цель и гипотеза исследования обуславливают необходимость решения следующих **задач исследования**:

- проанализировать литературные источники по вопросам тревожности, построения личного профессионального плана;
- выделить методы диагностики тревожности;
- провести диагностику у студентов вуза и выявить их уровень тревожности и готовности построить свой профессиональный план;
- сравнить данные, полученные по методикам.

Теоретико-методологической базой исследования являются работы зарубежных (К. Изард, Л.Б. Шнейдер, З. Фрейд и др.) и отечественных авторов (Е.А. Климов, Н.С. Пряжников, Л.И. Божович и др.) изучавших тревожные проявления и личный профессиональный план, и его влияние на личность.

Для достижения поставленных задач и подтверждения выдвинутой гипотезы применялись следующие **методы исследования**: теоретический

анализ научной литературы по вопросу; психодиагностический метод; методы математико-статистического анализа данных.

При проведении эмпирического исследования был использован следующий **комплекс психодиагностических методик**:

- шкала тревожности Спилбергера-Ханина;
- шкала тревожности Конадаша;
- методика «Личный профессиональный план» (ЛПП) (Е.А. Климов в адаптации Л.Б. Шнейдер)

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось в Тольяттинском государственном университете. Выборку исследования составили 20 человек: 5 юношей и 15 девушек возраста от 19 лет до 21 года, обучающиеся в университетах на четвёртых курсах, обучающихся по таким специальностям, как: психологи и юристы.

Новизна нашей работы заключается в том, что на данный период времени существует мало исследований относительно взаимосвязи между построением личного профессионального плана и возникновением тревожности.

Теоретическая значимость исследования заключается в сборе данных по проблемам выявления уровня тревожности и оценки уровня сформированности личного профессионального плана у студентов, а также сравнение этих данных и поиск взаимосвязи между высоким уровнем тревожности и сформированностью личного профессионального плана.

Практическая значимость исследования заключается в оценке уровня тревожности по двум шкалам, оценке уровня самоопределения студентов и всех составляющих построения профессионального плана, а также сравнение полученных результатов по всем методикам и выявление связи между тревожностью и профессиональным самоопределением студентов.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав (теоретической и эмпирической) и заключения; содержит 4 таблицы, 4 рисунка, список литературы (30 наименований). Объем работы – 42 страницы.

Глава 1 Теоретические основы изучения построения личного профессионального плана как инструмента снижения тревожности

1.1 Определение понятия «тревожность» и «личный профессиональный план» в психологической литературе

«Тревожность (готовность к страху) – состояние целесообразного подготовительного повышения сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуации возможной опасности, обеспечивающее соответствующую реакцию на страх.» [5]. Тревожность не может быть связана с определёнными ситуациями, которые происходят в жизни индивида, такое состояние может проявиться совершенно в разных видах деятельности.

«Решение проблемы личностной тревожности относится к числу острых и актуальных задач психологии» [29].

«Непрерывно испытывая чувство тревоги, индивид концентрирует свое внимание на отрицательных эмоциях и переживаниях, которые в дальнейшем складываются в такое свойство личности как тревожность» [6].

К. Изард предложил классификацию эмоций, в которой эмоции «разделяются на фундаментальные, основные и производные от них, более сложные. В частности, к основным относят:

- интерес,
- волнение,
- радость,
- удивление,
- горе,
- страдание,
- гнев,
- отвращение,
- презрение,

- страх,
- стыд,
- вину» [9].

Данную проблему изучали и давали определение термину тревожность такие специалисты как: Зигмунд Фрейд, К. Хорни, А. М. Прихожан, Э. Фромм, Ч. Спилберг, Э. Берн, Н. Е. Лысенко, Е. Е. Шотт и многие другие авторы.

«В отечественной психологии тревожность также традиционно рассматривалась как проявление неблагополучия» [12], вызванное нервно-психическими и тяжелыми соматическими заболеваниями, либо представляющее собой последствие перенесенной психической травмы.

Впервые термин тревожности стал рассматриваться в 50-е годы 20-го века. Именно в нашей стране эта тема стала рассматриваться и обсуждаться лишь в 60-70-е годы 20-го века. Одним из первых, кто начал рассматривать эту проблему был З. Фрейд. В своих более ранних трудах он рассматривал тревожность как результат задержки подавленной энергии, со временем он пришёл к такому выводу, что: тревожность вызывает подавление энергии, и не является результатом. Основной работой Фрейда по данной теме является «Торможение. Симптом. Тревожность». «Характеризуется тревожность тремя признаками:

- специфическим чувством неприятного;
- соответствующими соматическими реакциями (прежде всего усилением сердцебиения);
- осознанием этого переживания» [25].

«Современные исследования тревожности направлены на различие ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности, а также на разработку методов анализа тревожности, как результата взаимодействия личности и ее окружения» [19].

Причины тревожных расстройств можно разделить на три группы:

- причины средовые - психосоциальный стресс;
- причины биологические – наследственно - конституциональные;
- поведенческие (биологические) механизмы.

Термин «тревожное расстройство» включает страхи (фобии), а также тревоги.

«К тревожным расстройствам относятся:

- генерализованное тревожное расстройство;
- фобические расстройства;
- паническое расстройство;
- агорафобия (боязнь открытого пространства);
- социальное тревожное расстройство;
- посттравматическое стрессовое расстройство;
- эмоциональные расстройства, начало которых специфично для детского возраста;
- ситуативная тревога;
- обсессивно-компульсивное расстройство;
- селективный мутизм (потеря способности говорить в определённых ситуациях)» [27].

Каждый человек независимо от пола и возраста может столкнуться с таким явлением как тревожность, важно правильно её распознать и не поддаваться страху, попытаться решить проблему, с которой столкнулся индивид на данном этапе жизнедеятельности, которая способствовала возникновению чувства тревожности. Некоторые люди, по возможности, избегают профессиональной деятельности, у них может присутствовать страх взять на себя ответственность за какое-либо поручение, которое им дадут на работе. Такие случаи лучше решать со специалистом, который может разобраться в сути и причине проблемы у конкретного человека. Мы же, в дальнейшем, разберём тревожность, которая будет касаться выбора профессии и становлении человека в его профессиональном плане.

«На данный момент, в научной и практической психологии дефиниции «тревога» и «тревожность» четко разделены несмотря на то, что еще несколько десятилетий назад четкой границы между этими определениями не существовало. Сегодня это утверждение является справедливым как отечественных, так и зарубежных школ психологии» [15, с 12].

«Тревога является динамическим центром неврозов и поэтому нам постоянно придётся иметь с ней дело» [26] Карен Хорни, рассматривая подход Фрейда к пониманию тревожности, отмечала, что стремится исправить несколько недостатков, которые она заметила в его теории. Выводы были сделаны такие: общество сильно влияет на развитие личности каждого человека. Человек может развиваться на протяжении всей жизни. Доминирующем она выделяла не агрессию и либидо, как это делал Фрейд, а бессознательное чувство беспокойства, которое она назвала коренной тревогой. Хорни считала, что есть много факторов, которые могут повлиять на развитие тревоги у ребёнка: чрезмерная опека или же, наоборот, отчуждение родителей от своего ребёнка, дискриминация, слишком сильное восхищение ребёнком. Она выделяет два вида тревоги: психологическую и физиологическую. Физиологическая связана с базовыми потребностями в еде, питье, комфорте. В том, как она описывала идеале всех трёх «образов Я», то для комфортной жизни они должны совпадать друг с другом.

«В своей книге Карен Хорни насчитывает 11 невротических потребностей (К. Хорни, 1997):

- невротическая потребность в привязанности и одобрении, желание нравиться другим, быть приятным;
- невротическая потребность в партнере, который исполняет все желания, ожидания, боязнь остаться в одиночестве;
- невротическая потребность ограничить свою жизнь узкими рамками, оставаться незамеченным;
- невротическая потребность власти над другими посредством ума, предвидения;

- невротическая потребность эксплуатировать других, получать лучшее от них;
- потребность в социальном признании или престиже;
- потребность личного обожания. Раздутый образ себя;
- невротические притязания на личные достижения, потребность превзойти других;
- невротическая потребность в самоудовлетворении и независимости, необходимости ни в ком не нуждаться;
- невротическая потребность в любви;
- невротическая потребность в превосходстве, совершенстве, недостижимости» [26].

Тревожность имеет физиологические и психологические проявления, которые можно отследить у самого себя или близкого для себя человека, чтобы в дальнейшем оказать ему помощь в борьбе с этим:

- сниженное настроение;
- депрессивные мысли;
- постоянное состояние напряжения;
- нет возможности спокойно заснуть, беспокойство;
- переживания по тому или иному поводу без особой причины;
- высокие требования к самому себе.

Также выделяют виды тревожности, нельзя их путать с видами тревоги, так как тревога – это ситуативная реакция на определённый раздражитель, после которого устранения и решения которого она исчезает, тревожность же является особенностью психики, которая может проявляться даже когда нет особой причины для возникновения подобного состояния.

Виды тревожности можно разделить на два: ситуативную и личностную. Первая является проявлением беспокойства в определённой ситуации, которая происходит в жизни индивида и не распространяется на другие его сферы жизнедеятельности. Личностная же тревожность может

становится уже частью характера человека, он испытывает тревожность даже в знакомой ситуации, где не имеется какого-либо фактора, которой мог бы спровоцировать чувство тревожности. Беспокойство проявляется без ведомых причин.

Зигмунд Фрейд выделял три вида тревожности:

- реальный страх – тревожность, связанная с опасностью в современном мире;
- невротическая тревожность – тревожность, связанная с неизвестной и не определённой опасностью;
- моральная тревожность – тревожность совести, связанная с опасностью, идущей от Супер-Эго.

Тревога же может делиться на следующие виды:

- нормальная (адаптивная). Есть несколько признаков, по которым её можно отличить от другого вида тревоги. Она связана с ситуацией, которая угрожает индивиду, может возрастать, когда человек делает значимый для него выбор, так же если присутствует недостаток какой-то важной информации для данной конкретной ситуации, если есть недостаток времени для решения задачи, может контролироваться и подавляться.
- патологическая (дезадаптивная). У неё так же присутствуют отличительные черты, по которым её можно распознать. Обусловлена внутренними причинами, но может возникать и от внешних обстоятельств, нет реальной угрозы, блокирует принятие решений, не поддаётся субъективному контролю, доминирует в сознании, и также имеет определённые клинические проявления.

Б.И. Кочубей и Е.В. Новикова, которые являются авторами книги «Эмоциональная устойчивость школьника», отмечали, что тревожность может быть развита в том случае, если у ребёнка был внутренний конфликт, он мог быть вызван многими причинами, такими как: противоречивые требования, неадекватные требования, негативные требования.

По мнению А. Адлера в основе невроза лежат страх, боязнь жизненных трудностей. Конфликт личности между «хотеть» и «мочь». Всё зависит от того, как человек преодолеет этот конфликт, от этого зависит как он будет развиваться в дальнейшем как личность.

Профессиональный план – это представление человека о своём профессиональном будущем, его построение будет во многом зависеть от самого человека, от его представлений о выбранной профессии и своих возможностей, так же от обстановки в современном мире в плане профессий. Важным в построении профессионального плана является поиск личного смысла в этой сфере.

По мнению, Э.Ф. Зеера «профессиональное самоопределение – это важная характеристика социально-психологической зрелости личности, её потребности в самоактуализации» [7].

«Первое бюро профессиональной консультации появилось в 1927 г. при Ленинградской бирже труда. Сразу же стали готовить профконсультантов. В школах вопросами профориентации (профотбора) занимались педологи. В 1930-е гг. Центральная лаборатория по профконсультации и профотбору ВЦСПС начала разрабатывать систему школьной профориентации. В 1932 г. был создан штаб по координации исследований проблем школьной профориентации. Таким образом, в период нэпа и в начале 1930-х гг. профориентация активно развивалась» [22].

Планирование своей профессиональной жизни может быть, как долгосрочными, так и краткосрочным, так же среднесрочным. Долгосрочное планируется уже на несколько десятилетий вперёд, среднесрочное на несколько лет или же месяцев, а краткосрочное может планироваться на ближайшие несколько недель или месяцев.

Период профессионального самоопределения включает в себя молодых людей в возрасте от 14 до 25 лет. В этот возрастной период человек может здраво оценить свои профессиональные перспективы и выбрать ту профессию, которая ему понравится. Божович Л.И. утверждает, что «задача

выбора профессии становится аффективным центром жизненной ситуации старших школьников, поскольку новая социальная ситуация развития приводит к перестройке всей мотивационной сферы» [3].

Климов Е.А., изучавший анализ профессионального самоопределения, понимал его «как важное проявление психического развития, формирования себя как полноценного участника сообщества «делателей» чего-то полезного, сообщества профессионалов» [10]. Ученый подчеркивает два уровня профессионального самоопределения:

- гностический (перестройка сознания и самосознания);
- практический уровень (реальные изменения социального статуса человека).

По мнению Е.А. Климова существует восемь важнейших факторов, определяющих профессиональный выбор.

Позиция членов семьи старшеклассника. Естественно, что забота родителей о том, какую профессию выберет их ребенок, очевидна и оправдана, поскольку они несут перед ним, собой и обществом ответственность за то, каким образом будет складываться жизнь молодого человека. Между тем довольно часто старшие предоставляют подростку излишнюю свободу выбора, поскольку они таким образом требуют от него взрослого поведения и самостоятельности, проявления ответственности за свои решения. Даже в случаях, когда родители не совсем согласны с выбором старшеклассника, они предлагают ему передумать, изменить свои планы и попробовать сделать иной выбор, они считают еще невзрослым. Правильному выбору профессии в ряде случаев могут мешать существующие у взрослых установки, когда они подсознательно пытаются добиться того, чтобы младшие члены семьи компенсировали их собственные не верные решения в своем будущем. Они думают, что дети смогут реализоваться в той деятельности, в которой сами родители не сумели в своей жизни проявить свои склонности. Наблюдения в ходе практической деятельности психолога показывают, что в большинстве подобных случаев старшеклассники

соглашаются с предложением родителей, однако в этом случае они надеются на то, что родители будут оказывать им посильную помощь при поступлении и последующем обучении. Между тем очень важно помнить, что работать в выбранной профессиональной сфере придется уже вовсе не родителям, а самим оптантам.

Второй фактор – это позиция школьных учителей, которые знают школьника в основном для него виде деятельности – учебе. Педагог, который наблюдает ежедневно за проявлениями способностей и характера старшеклассника в рамках учебной деятельности, фактически, как говорит Е.А. Климов: «проникает мыслью за фасад внешних проявлений человека, ставит своего рода диагнозы относительно интересов, склонностей, помыслов, характера, способностей, подготовленности учащегося» [30]. Преподаватель-предметник владеет даже гораздо большим количеством информации о молодом человеке, чем его родители и чем он сам про себя осознает. которая.

Третий фактор – это позиция сверстников молодого человека, стоящего перед выбором профессии. Дружеские отношения в период юности могут быть глубокими и достаточно осознанными, поэтому их влияние на принятие решения при выборе профессии нельзя не принимать в расчет. Тема профессионального будущего в общении со сверстниками является значимой. Взгляды сверстников могут оказаться решающими в принимаемом решении относительно профессионального самоопределения.

Немаловажным фактором выбора профессии являются способности индивида. Однако задатки, способности пока еще школьника, не имеющего большого опыта практической деятельности, необходимо рассматривать не только в контексте учебной деятельности, но и в различных иных видах общественной, досуговой, социальной деятельности. Дело в том, что именно способности лежат в основе будущей профессиональной пригодности и профессиональной успешности.

Ключевой фактор во время психологической консультации по выбору профессии – это личный профессиональный план молодого человека. Как в ежедневном поведении, так и в более обобщенном плане представления индивида о его ближайшем и более отдаленном будущем имеют наиважнейшее значение. Профессиональный план можно описать как образ будущего, мысленное представление о ближайших и отдаленных шагах на пути в будущее. Эти представления в значительной степени зависят от склада личности, особенностей мышления, типа характера, а также имеющегося у молодого человека опыта. Он включает в себя главную цель на будущее, пути и средства их достижения. Но планы разнообразны по содержанию и такие, как они будут, зависят от человека.

Важным условием правильного выбора является уровень притязаний молодого человека на общественное и профессиональное признание. Реалистичность тех притязаний, которые имеет выбирающий свою профессиональную сферу – это важнейшее условие эффективного профессионального развития.

Информированность о рынке труда и особенностях выбираемой профессии. Важна своевременная, актуальная, достоверная информация, когда речь идет о профессиональном решении на всю жизнь.

Склонности – тоже важнейший фактор, они представляют собой деятельно выраженный интерес к профессиональной сфере [30].

Н.С. Пряжников существенно дополнил своими работами сложившуюся практику сопровождения профессионального самоопределения молодых людей. Он всегда указывал существенную связь профессионального самоопределения с самореализацией в других основных областях жизни.

Н.С. Пряжников определяет сущность профессионального самоопределения как «поиск и нахождение личностного смысла в выбираемой, осваиваемой и уже выполняемой трудовой деятельности, а также - нахождение смысла в самом процессе самоопределения» [21].

Борисова Е.М. заостряет внимание на: «стадии или фазы профессионального самоопределения:

- выбор профессии;
- профессиональное обучение;
- овладение профессиональным мастерством (на основе выработки индивидуального стиля и средств профессиональной деятельности);
- самореализация в профессиональной деятельности;
- творческий вклад в развитие самой деятельности и передача профессионального опыта другим людям» [4].

Д. Сьюпер считал, что профессиональные предпочтения и выбор своей карьеры является попыткой осуществления «Я-концепции». Субъект выбирает профессию, требования которой обеспечат ему выполнение согласующейся с его «Я-концепцией» роли. В соответствии с этой концепцией он выделил 5 стадий профессионального развития:

- от 0 до 14 лет. Стадия пробуждения. Я - концепция возникает через отождествление ребенка со значимым взрослым;
- 5–24 года. Стадия исследования. Индивид стремится испытать себя в различных профессиональных ролях, делая упор на свои реальные возможности;
- 25–44 года. Стадия консолидации. Индивид пытается обеспечить свое положение, свое значение в определенной профессиональной сфере;
- 45–54 года. Стадия сохранения. Карьерный рост, новые позиции по выбранной профессии;
- старше 65 лет. Стадия спада. Сокращение включенности индивида в профессии и более значительным для него теперь являются совершенно другие социальные роли.

Профессиональное самоопределение индивида зависит от социально-экономических условий, межличностных отношений в профессиональной команде, профессиональном развитии, возрасте и профессиональных

кризисах. Однако ведущая роль в профессиональном самоопределении относится к самой личности, ее деятельности, обязанностям для его формирования.

Проблема профессионального самоопределения рассматривалась С.Л. Рубинштейном, в контексте детерминации. Личность рассматривалась как субъект жизни, особенно подчёркивает влияние человека на своё будущее. «Специфика человеческого существования заключается в мере соотношения самоопределения и определения другими (условиями, обстоятельствами), в характере самоопределения в связи с наличием у человека сознания и действия» [24].

Э.Ф Зеер выделил следующие компоненты профессиональной направленности:

- «система ценностных ориентаций;
- психологическая установка, профессиональные интересы;
- мотивы, и отношения личности к профессии» [7].

Исследуя профессиональное самоопределение личности, Н.С. Пряжников обосновал следующую его содержательно-процессуальную модель:

- «осознание ценности общественно-полезного труда и необходимости профессиональной подготовки (ценностно-нравственная основа самоопределения);
- ориентировка в социально-экономической ситуации и прогнозирование престижности выбираемого труда;
- общая ориентировка в мире профессионального труда и выделение профессиональной цели - мечты;
- определение ближних профессиональных целей как этапов и путей к дальней цели;
- информирование о профессиях и специальностях, соответствующих профессиональных учебных заведениях и местах трудоустройства;

- представление о препятствиях, осложняющих достижение профессиональных целей, а также знание своих достоинств, способствующих реализации намеченных планов и перспектив;
- наличие системы резервных вариантов выбора на случай неудачи по основному варианту самоопределения;
- начало практической реализации личной профессиональной перспективы и постоянная корректировка намеченных планов по принципу обратной связи» [21].

Главными пунктами профессионального формирования личности можно рассматривать:

- профессиональное самоопределение;
- сознательный выбор профессии;
- личность утверждает в собственной профессии;
- актуализация профессионального самоопределения личности инициируется разного рода событиями;
- социально–психическая сформированность личности.

В теории Эли Гинзберга выделяется три стадии профессионального выбора:

- стадия фантазии,
- гипотетическая стадия,
- реалистическая стадия.

В.А. Поляков отмечает, что «профессиональное самоопределение предполагает выбор карьеры, сферы приложения и саморазвития личностных возможностей, а также формирования практического, действенного отношения личности к социокультурным и профессионально-производственным условиям ее общественно полезного бытия и саморазвития» [19].

А. Маслоу выдвинул концепцию профессионального формирования и отметил в качестве основного понятия самоактуализацию как желание

человека развиваться, выражать, демонстрировать себя в важном для него деле. В его положении синонимами термина «самоопределение» являются такие как «самоактуализация», «самореализация» и «самоосуществление». П.Г. Щедровицкий понимает самоопределение как желание человека строить самого себя, свою индивидуальность, как найти возможность пересмотреть собственную сущность.

На выбор профессии у школьника влияют три фактора: прошлое, настоящее и будущее. Прошлое влияет на него исходя из прошлого опыта, настоящее влияет групповым сознанием и поведением, будущее то, как будет развиваться общество, а также личные цели самого человека. Влиянием на выбор профессии у школьников является дружеский круг общения, средства массовой информации, а также педагоги.

1.2 Методы и способы коррекции тревожности и способы составления личного профессионального плана

В начале мы рассмотрим то, как можно построить свой профессиональный план. Для каждого человека он будет индивидуален и зависеть от темпа, который задаст себе уже сам человек в этом вопросе.

Для того, чтобы составить личный профессиональный план, однако, есть пункты, которые должны обязательно присутствовать, а именно:

- цель, то есть поставить перед собой определённые задачи;
- здравая оценка своих возможностей в профессиональном плане;
- описать пути достижения желаемой цели;
- рассмотреть те проблемы, которые могут препятствовать достижению желаемого;
- так же необходимы дополнительные варианты, если вдруг произошла какая-то ошибка.

Успех профессионального плана зависит от ряда условий:

- чёткости и ясности, поставленных перед собой задач

- устойчивость плана
- достаточное количество информации в плане
- не менее важна реалистичность
- план должен быть логически обоснован
- рассмотреть рынок труда
- должно быть желание не только составить план, но и решиться его реализовать.

У Е.А. Климова есть схема личностного профессионального плана, на который можно опираться при его составлении для себя. Он состоит из таких поставленных перед собой задач:

- основная цель;
- первоочередные задачи;
- дальнейшие перспективы;
- пути и ресурсы, возможности для достижения поставленной задачи;
- внешние трудности на пути к выполнению цели;
- внутренние требования достижения;
- запасные идеи и способы их свершения.

Н.С. Пряжников предлагает семь видов самоопределения вероятных возможностей личности:

- самоопределение в определённой трудовой роли. Для этого вида самоопределения присуща реализация себя в рамках выполняемой деятельности;
- самоопределение на определённом трудовом месте представляет выполнение разнообразных функций. Трудовой пост характеризуется определёнными правами и обязанностями, которые ограничиваются производственной средой и содержит в себе средства труда;
- самоопределение на этапе конкретной специальности предполагает условно безболезненное изменение различных трудовых постов и в

этом содержании расширяет возможности самореализации личности;

- самоопределение в определённой профессии рассчитывает, что работник может выполнять близкие сопредельные виды трудовой деятельности. Профессия связывает группу родственных специальностей, поэтому в сопоставлении с предыдущим типом самоопределения индивид выбирает уже специальности, а не только трудовые посты;
- жизненное самоопределение, к нему относятся, помимо профессиональной деятельности относятся ещё и обучение, досуг.

В сущности, речь идет о предпочтении образа жизни человека:

- личностное самоопределение, воспринимается как высшее проявление жизненной самоидентификации, когда человек становится главным в конкретной ситуации и всей своей жизни. Личность в этом случае возвышается и над профессией, и над социальными ролями и стереотипами;
- самоопределение личности в культуре (как высшее проявление личностного самоопределения). Здесь обнаруживается внутренняя активность, относящаяся к такому определению как «продолжение себя в других людях», в этом случае можно говорить о социальном бессмертии человека.

Далее мы рассмотрим методы борьбы с тревожностью, её коррекцию. Для начала тревожность нужно диагностировать у человека. Можно пройти опросник Спилберга и так же не менее важно обращение к специалисту, который сможет всё грамотно проработать с клиентом.

После того, как тревожность была выявлена у человека можно приступать к её коррекции. В этот момент человеку необходима профессиональная помощь и поддержка от близких, потому что самостоятельно бороться с проблемой может быть очень трудно. Необходимо работа над уверенностью в себе, своих силах и возможностях.

Особенно когда возникает тревожность, связанная с работой и человек не уверен в своих силах и возможностях. Чем больше вы тревожитесь, тем хуже ваша деятельность. Чтобы помочь самому себе можно предпринять такие способы как:

- нужно воспитывать в себе личность, которая стремиться к компромиссу;
- не менее важна забота о своём психическом и физическом состоянии;
- саморегуляция;
- стараться не замыкаться в себе;
- не стоит переживать по поводу того, что вы смогли выдумать сами себе.

Особенно важно уделить время саморегуляции. Самыми эффективными способами можно указать такие как:

- физическая активность;
- переключение;
- придумать дополнительный вариант действий;
- снизить значимость цели;
- анализ ситуации;
- релаксация;
- отвлечься на домашних животных.

Выводы по первой главе

В первой главе был рассмотрен теоретический аспект проблемы нашей дипломной работы. Мы разобрали понятия «тревожность» и «профессиональный план», узнали какие авторы изучали вопросы по этим темам, какие существуют исследования в этой области.

Тревожность – это психологическое состояние, характеризующееся чувством страха, беспокойства, чувства неопределенности и ожидания негативных событий. С умеренной тяжестью считается индивидуальной психологической чертой, с повышенной тяжестью рассматривается как

психическое расстройство. Это происходит в любом возрасте под воздействием стрессовых факторов: неблагоприятные условия дома, на работе, в школе, межличностные конфликты, ранее испытанные эмоциональные потрясения. В некоторых случаях это может быть внутренний сигнал о нарушениях в работе организма.

Профессиональный план – это представление человека о своем профессиональном будущем, поэтому его составление зависит от опыта, полученного индивидом ранее. Человек должен продемонстрировать максимальную независимость при планировании карьеры, своего профессионального будущего. Ошибки, пока они в планах, могут исправляться. «На выбор профессии оказывает ряд факторов, такие как родители, телевидение, друзья, литература, учителя, кино, газеты и журналы» [29].

С тревожностью может столкнуться абсолютно любой человек с своей жизнедеятельности, особенно это может быть связано с профессиональными перспективами человека. Чтобы быть уверенным в своём профессиональном будущем необходимо строить планы на ближнюю или дальнюю профессиональную перспективу, создавать личный профессиональный план.

На основании проведённого нами теоретического исследования можно сделать такие выводы.

1) Многие авторы как зарубежные, так и отечественные рассматривали тревожность со всех сторон, каждый выдвигал свои теории и свои представления о ней. Этот вопрос рассматривается в современном мире, он так же актуален, как и был, когда его только начали исследовать.

2) Изучение тревожности и личного профессионального плана является так же особо актуальным в нашем мире в связке с профессиональной деятельностью человека.

3) Личный профессиональный план – это важный пункт в построении своего профессионального будущего, который может помочь так же избавиться от тревожности.

Глава 2 Эмпирическое исследование построения личного профессионального плана как инструмента снижения тревожности

2.1 Методика исследования и особенности выборки

Эмпирическое исследование построения личного профессионального плана как инструмента снижения тревожности происходило в следующем порядке.

На подготовительном этапе проводился подбор подходящей литературы по теме, определение понятий «тревожность», «личный профессиональный план», «профессиональное самоопределение». Подбор подходящих методик для выявления уровня тревожности человека, выбор группы для исследования.

Диагностический этап. Происходила диагностика уровня тревожности, был проведён опрос испытуемых на предмет того, знают ли они о таком понятии как личный профессиональный план и использовали ли они его в своей жизни.

Заключительный этап. Заключался в оформлении полученных данных, выводов по результатам проведённого нами исследования.

Выборка исследования составила: 20 человек, 5 юношей и 15 девушек в возрасте от 19 до 21 года, обучающиеся в университетах на четвёртых курсах, по специальностям: психология и юриспруденция.

В исследовании использовались следующие методики для сбора данных.

«Шкала тревожности» Спилберга - Ханина,

«Шкала тревожности» Кондаша,

Методика «Личный профессиональный план» (ЛПП) (Е.А. Климов в адаптации Л.Б. Шнейдер).

Шкала тревожности Спилберга- Ханина. Данный тест относится к тому числу методик, которые могут измерить уровень тревожности. Разработана Ч.Д. Спилбергером и адаптирована Ю.Л. Ханиным.

Шкала состоит из двадцати высказываний, тревожность относится к состоянию, т.е. реактивная или же ситуативная. Так же в шкале есть ещё 20 вопросов, но уже рассматривающие тревожность как диспозицию, индивидуальную особенность. Шкала реактивной и личностной тревожности может помочь дифференцированно измерять тревожность, как состояние и свойство личности в том числе.

Испытуемому необходимо ответить на все утверждения:

1 балл - нет, это совсем не так;

2 балла - пожалуй, так;

3 балла – верно;

4 балла - совершенно верно.

Шкала тревожности Кондаша.

Методика содержит 3 субшкалы, определяющих тревожность, 30 вопросов для определения уровня тревожности индивида. Рассматривается ситуация с точки зрения того, насколько она могла вызвать тревожность у индивида.

Варианты ответов:

Вам неприятно, выберите цифру -0.

Если она причиняет Вам не так много беспокойства, выберите первый номер ответа. И та далее до 4 по степени прития описанной в тесте ситуации.

Далее описана методика «Личный профессиональный план» (ЛПП) (авторы Е.А. Климов в адаптации Л.Б. Шнейдер). Данная методика позволяет изучить все составляющие профессионального плана, самоопределения у студентов.

Студентам выдаётся анкета, которую они должны заполнить. С помощью данной методики можно устанавливать представления студента о его ближних учебных целях, профессиональных планах, путях и

вариативности их реализации. Все эти пункты могут позволить диагностировать профессиональную идентичность студента.

Для решения эмпирических задач нашего исследования мы подобрали диагностики, которые в основном используют для выявления уровня тревожности и осознанности в профессиональном плане (таблица 1). Эти методики могут быть использованы для подсчёта данных в количественном, качественном анализе.

Таблица 1 - Программа диагностического исследования

Наименование методики	Параметры анализа
Шкала тревожности Спилберга-Ханина	Измерение тревожности и как личностного свойства, и как состояния
Шкала тревожности Кондаша	3 субшкалы, определяющих соответственно тревожность, связанную со школьными ситуациями (школьную), с ситуациями общения (межличностную) и с отношением к себе (самооценочную). Подходит для групповой диагностики. Содержит 30 вопросов, на выполнение методики потребуется 15-25 мин
Методика «Личный профессиональный план» (ЛПП) (Е.А. Климов в адаптации Л.Б. Шнейдер).	Выявление проблемных компонентов

Так же можно выделить схему личного профессионального плана по Пряжникову, Климову. В нём описаны компоненты ЛПП и опросник по построению своего профессионального плана (Таблица 2). Это так же понадобится при составлении личного профессионального плана как в плане диагностики степени его сформированности, так и в плане проведения консультативной работы с молодыми людьми, находящимися в состоянии профессионального самоопределения в период обучения в профессиональном учебном заведении.

Таблица 2 – Схема построения ЛПП

Компоненты ЛПП	Опросник по схема построения ЛПП
1. Осознание ценности честного труда (ценностно-нравственная основа самоопределения)	1. Стоит ли в наше время честно трудиться? Почему?
2. Осознание необходимости профессионального образования после школы	2. Стоит ли учиться после школы, ведь можно и так хорошо устроиться?
3. Общая ориентировка в социально-экономической ситуации в стране и прогнозирование ее изменения	3. Когда в России жить станет лучше?
4. Знание мира профессионального труда (макро-информационная основа самоопределения)	4 В виде задания: три буквы (м, н, с) – за три минуты написать профессии, начинающиеся с этих букв.
5. Выделение дальней профессиональной цели (мечты) и ее согласование с другими важными жизненными целями	5. Кем бы Вы хотели стать (по профессии) через 20-30 лет?
6. Выделение ближайших и ближних профессиональных целей (как этапов и путей к дальней цели)	6. Выделите основные 5-7 этапов на пути к своей мечте
7. Знание конкретных выбираемых целей: профессий, учебных заведений, мест работы (микро-информационная основа выбора)	7. В виде задания: выписать три самых неприятных момента, связанных с работой по выбираемой профессии и три – связанных с обучением в ВУЗе или в колледже.
8. Представление о своих возможностях и недостатках, могущих оказать влияние на достижение поставленных целей	8. Что в Вас самих может помешать Вам на пути к целям? (О «лени» писать нельзя – надо поконкретнее).
9. Представление о путях преодоления своих недостатков (и о путях оптимального использования своих возможностей)	9. Как Вы собираетесь работать над своими недостатками и готовиться к профессии?

Продолжение таблицы 2

10. Представление о внешних препятствиях на пути к цели	10. Кто и что могут помешать Вам в достижении целей?
11. Знание о путях преодоления внешних препятствий	11. Как Вы собираетесь преодолевать эти препятствия?
12. Наличие системы резервных вариантов выбора (на случай неудачи по основному варианту)	12. Есть ли у вас резервные варианты выбора?
13. Представление о смысле своего будущего профессионального труда	13. В чем вы вообще видите смысл своей профессиональной жизни (ради чего Вы хотите приобретать профессию и работать)?
14. Начало практической реализации ЛПП	14. Что Вы уже сейчас делаете для реализации своих планов (писать о том, что Вы хорошо учиться нельзя: что Вы делаете сверх хорошей учебы...)?

Описанные методики были использованы на выборке испытуемых и проинтерпретированы в нашем исследовании.

2.2 Результаты исследования и их интерпретации

Первым этапом осуществления программы эмпирического исследования стало выявление особенностей и уровня тревожности по двум шкалам у студентов.

На рисунках 1-4 представлены результаты по двум методикам измерения уровня тревожности.

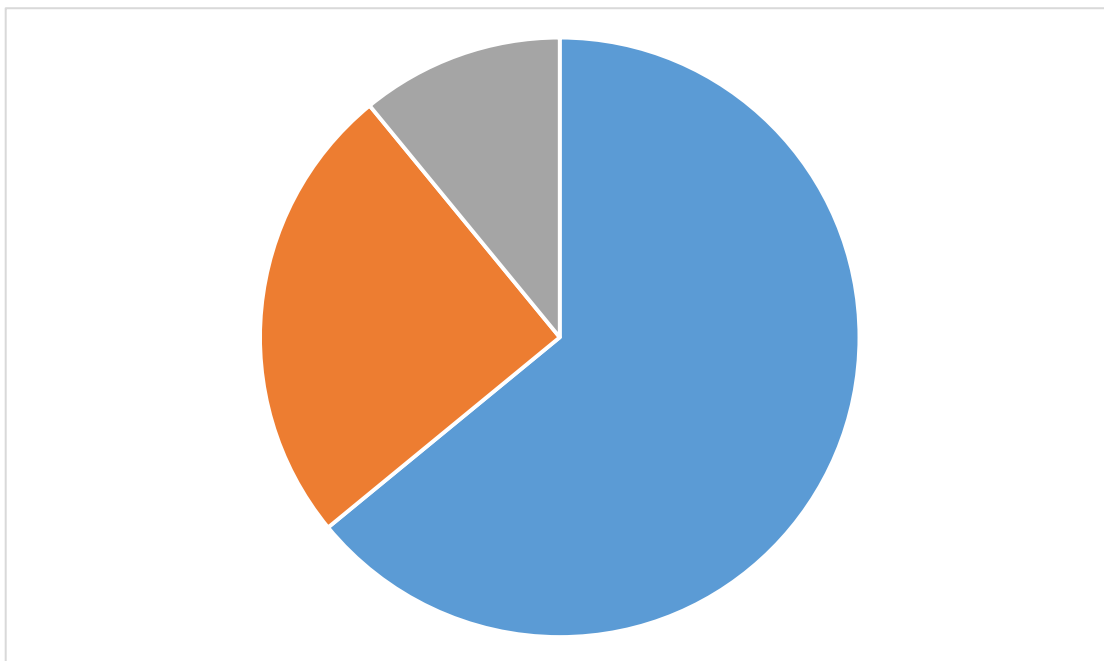


Рисунок 1 – Оценка результатов по шкале тревожности Спилберга- Ханина.

По полученным результатам можно сделать вывод о том, что в ситуации личностной и ситуативной тревожности больший процент 70 % респондентов испытывает чувство тревожности, самым низким показателем оказался низкий уровень тревожности, его проявили 7 процентов учащихся в вузе. Такие показатели могут быть обоснованы тем, что близится окончание университета и многие не имеют представлений, что их ждёт в дальнейшем, так же оказывает большое влияние предстоящие экзамены и защита диплома.

Теперь рассмотрим результаты, полученные по отдельным шкалам тревожности.

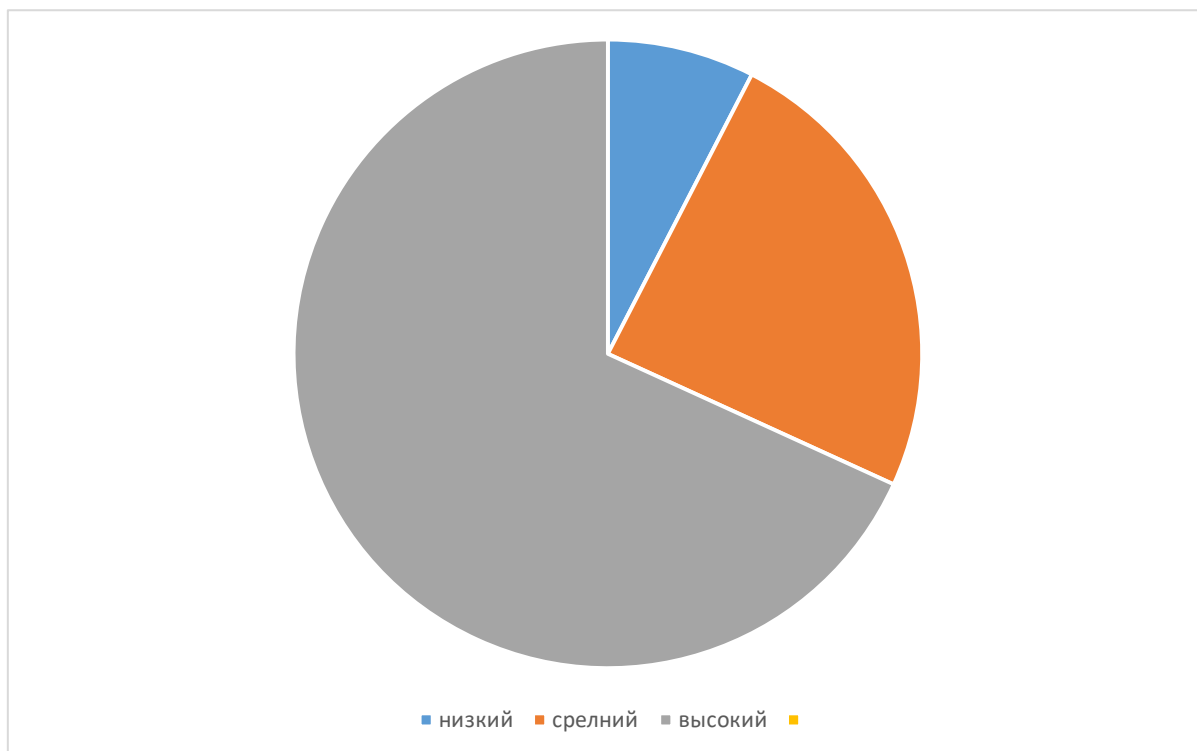


Рисунок 2 – Результаты оценки тревожности по шкале реактивной в методике шкалы тревожности Спилберга- Ханина.

Ситуационная (реактивная) тревожность как состояние характеризуется субъективными эмоциями: напряжение, беспокойство, нервозность. Это происходит в качестве эмоционального ответа на стрессовую ситуацию и может варьироваться в зависимости от интенсивности и динамики. В данном случае большинство респондентов находятся в затруднительном положении из-за высокого уровня ситуативной тревожности. Это может проявляться в нервозности, эмоциональными срывами из-за слишком большой нагрузки и ощущении ответственности.

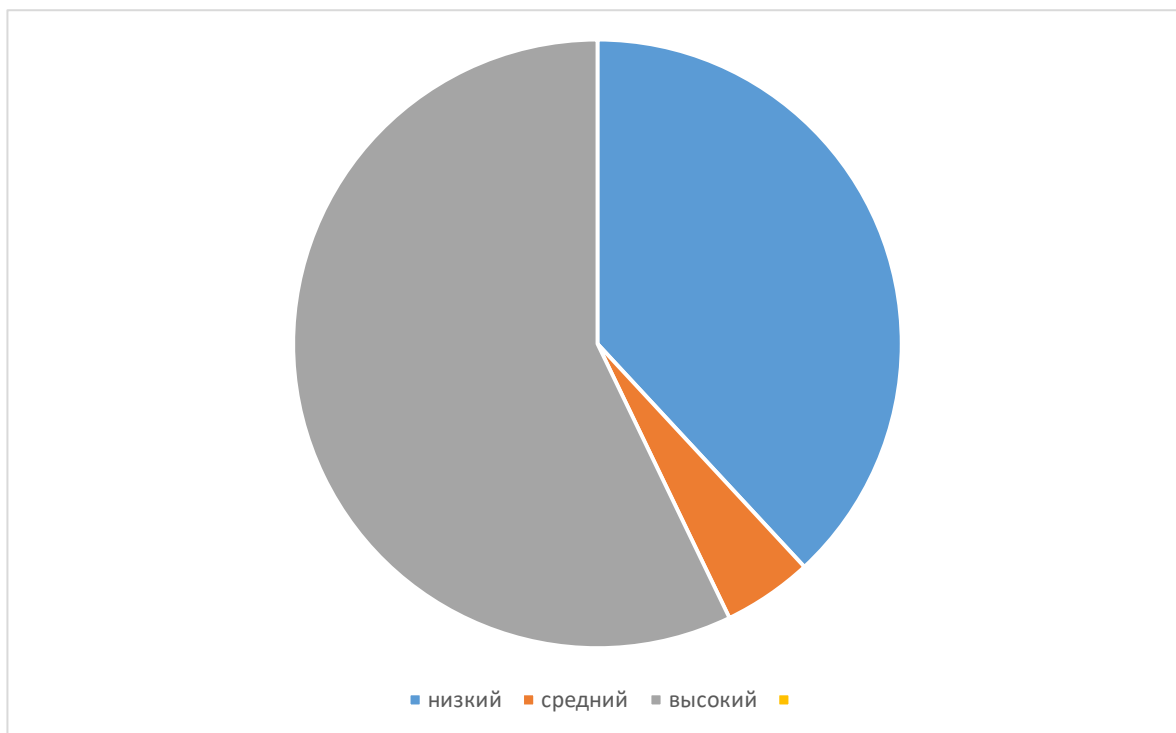


Рисунок 3 – Результаты оценки тревожности по шкале личностной в методике шкалы тревожности Спилберга-Ханина.

Личностная тревожность – склонность воспринимать, практически, все ситуации, как угрожающие, и реагировать на эти ситуации состоянием сильной тревоги. Высокая личностная тревожность может быть причиной невротического конфликта, эмоционального срыва и психосоматического заболевания. Смотря на полученные результаты, можно сделать вывод о том, что высокий уровень тревожности всё-таки преобладает над низким, но уже не в такой значительной степени, как это было в ситуативной тревожности.

Теперь рассмотрим результаты следующей методики – шкалы тревожности Конадаша. (Рисунок 4)

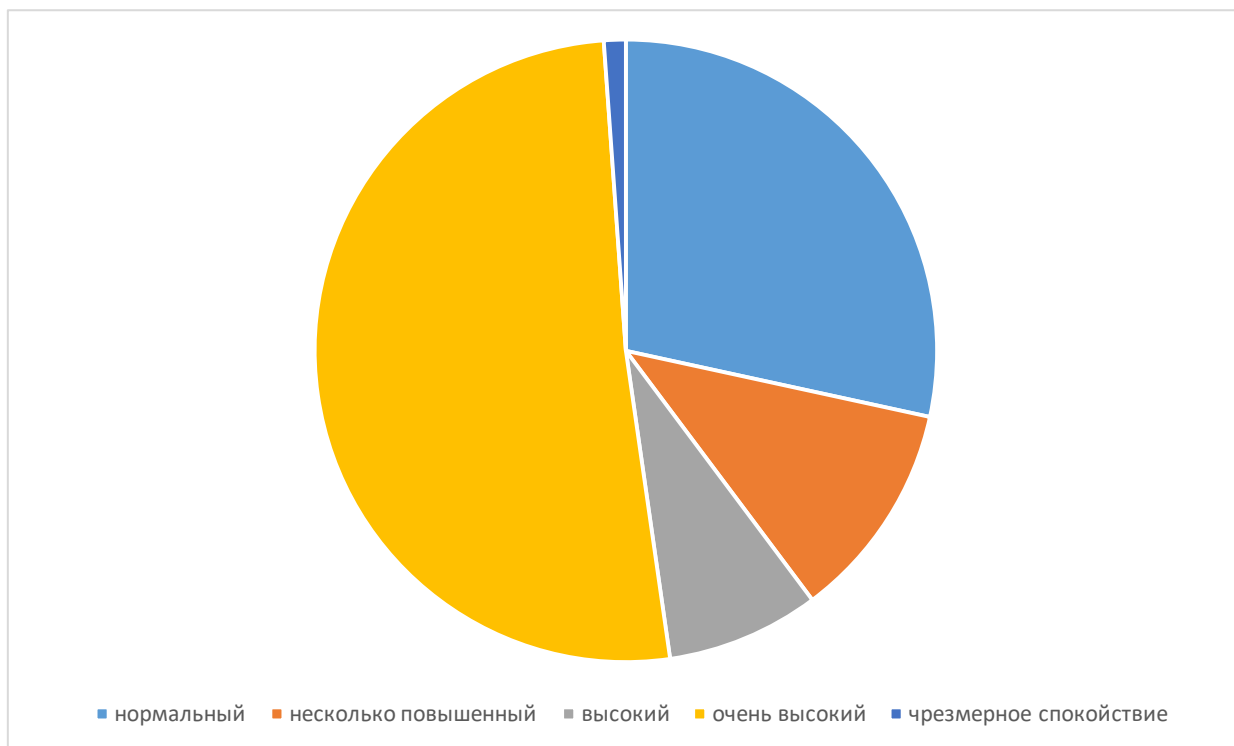


Рисунок 4 – Результаты оценки тревожности по шкале Кондаша.

В методике рассматривается три ситуации: ситуации, связанные со школой, в нашем случае, с университетом, общением с учителями, преподавателями (школьная тревожность); ситуации, актуализирующие представление о себе (самооценочная тревожность); ситуации общения (межличностная тревожность). Далее идёт сравнение с нормами, которые предписаны. В нашем случае, лишь 1 человек получил результаты чрезмерного спокойствия, большинство оказались в состоянии очень высокой тревожности.

В основном данные, полученные по двум шкалам измерения тревожности, результаты получились схожими. Особого внимания требуют студенты, показавшие высокий уровень тревожности. Высокую тревожность часто испытывают люди, которые хорошо учатся, ответственно относятся к учебе, общественной жизни, дисциплине, однако это видимое благополучие достается им неоправданно большой ценой и чревато срывами, особенно при резком усложнении деятельности.

Методика «Личный профессиональный план» (ЛПП) (Е.А. Климов в адаптации Л.Б. Шнейдер). Студентам была предложена анкета, состоящая из семи пунктов, ответы на которые позволяли выявить представления респондентов о своих перспективах личной профессиональной деятельности:

- 1) главная профессиональная цель (мечта);
- 2) ближние профессиональные цели;
- 3) перечислите требования, которые предъявляет ваша будущая профессия к человеку;
- 4) перечислите свои возможности для достижения намеченной цели;
- 5) ваши представления о путях подготовки для достижения выбранных целей;
- 6) наличие и обоснованность резервного варианта;
- 7) практическая реализация личного профессионального плана.

Результаты были обработаны по следующей схеме. Если студент ответил на определенный пункт таким образом, что сущность вопроса была отражена, и ответ коснулся будущей профессии респонденту, затем оценивался в 1 балл. Все полученные ответы были обобщены. В будущем все респонденты были разделены на три категории, каждая из которых отличалась степенью идентичности профессиональной студента.

0-2 баллов - пассивная профессиональная идентичность (низкий уровень профессиональной идентичности);

3-5 баллов - средняя профессиональная разработка идентичности;

6-7 баллов - студент выразил активную профессиональную идентичность (высокий уровень профессиональной идентичности развития).

Л. Б. Шнейдер интерпретирует эти уровни следующим образом:

«1) Невыраженная профессиональная идентичность. Студент осознает свои дальние и ближние профессиональные цели, стремится понять свое дело и овладеть им во всех аспектах, освоить все трудовые функции. Субъекта деятельности можно охарактеризовать как мечтающего, а его

тождественность с профессией устанавливается в модальности «хочу» (этому соответствуют параметры ЛПП -1,2);

2) Выраженная пассивная профессиональная идентичность. Студент усваивает основные знания, требования профессии, осознает свои возможности, представления о выполнении данной деятельности, осуществляет ее по шаблону; парадигмальное и ситуативное самоопределение. Субъекта деятельности можно охарактеризовать как осведомленного, а тождественность с профессией устанавливается в модальности «знаю» (этому соответствуют параметры ЛПП - 3,4);

3) Выраженная активная профессиональная идентичность. Студент осуществляет поиск дополнительных, индивидуальных путей профессиональной подготовки, стремится к практической реализации выбранных профессиональных целей, самостоятельно и осознанно выполняет деятельность. Отличается самоорганизованностью, формированием индивидуального стиля деятельности. Студент характеризуется как умелый, а тождественность с профессией устанавливается в модальности «могу» (этому соответствуют параметры ЛПП - 5, 6, 7)» [28].

Таблица 3 - «Личный профессиональный план» (ЛПП) (Е.А. Климов в адаптации Л.Б. Шнейдер).

Уровень сформированности личного профессионального плана	Результаты участников в %
Невыраженная профессиональная идентичность	55% (у 11 человек)
Выраженная пассивная профессиональная идентичность	25% (у 5 человек)
Выраженная активная профессиональная идентичность.	20% (у 4 человек)

Благодаря этому методу можно диагностировать идеи студента о своих краткосрочных целях, профессиональных перспективах, методах и возможностях их реализации. Все эти пункты позволяют диагностировать профессиональную идентичность студента. Данные, полученные по методике «Личный профессиональный план» (ЛПП) (Е.А. Климов в адаптации Л.Б. Шнейдер), изложены в таблице 3.

Метод позволил нам диагностировать представления студента о своих краткосрочных целях, профессиональных перспективах, методах и возможностях их реализации. Все эти пункты позволяют диагностировать профессиональную идентичность студента.

Далее мы сопоставим полученные данные по проведённым методикам в таблице 4.

Таблица 4 – Сопоставление полученных данных по методикам, количество студентов, %

Уровень тревожности	Сформированность профессионального плана		
	Низкая	Средняя	Высокая
Низкий	-	-	20
Средний	5	15	-
Высокий	60	-	-

Чем выше уровень тревожности респондента, тем хуже были результаты по сформированности своего профессионального плана, самоопределения. Больше половины респондентов находятся в состоянии тревожности и низкого уровня сформированности профессионального плана, так как обучение подходит к концу и у многих нет представлений о том, как они будут планировать свой профессиональный путь. У тех студентов, которые составили свой профессиональный план и набрали высокие баллы по методике, нет высокого уровня тревожности.

Выводы по второй главе

В результате эмпирического исследования удалось установить, что между тревожностью и составлением личного профессионального плана присутствует связь. Мы сделали такой вывод, сопоставив данные по методикам, которые использовали в работе со студентами.

Высокая тревожность замечена у студентов с низким уровнем сформированности личного профессионального плана. У тех же студентов, которые набрали низкие баллы по тревожности хорошо сформирован профессиональный план.

Студенты, которые набрали по двум шкалам тревожности, низкие баллы, имеют свой профессиональный план, представления о профессиональном будущем. Соответственно, уровень стресса, тревожности и других вытекающих из этого проблем, у них на низком уровне или же полностью отсутствует.

Исходя, из полученных данных, полученных по проведённой нами работе, мы можем сделать такие выводы.

1) Мы смогли выявить повышенную тревожность и низкую сформированность профессионального плана у большинства респондентов.

2) У большинства студентов ярко выражена тревожность по обеим шкалам, которые мы использовали для диагностики.

3) Чтобы снизить тревожность в своём профессиональном будущем, нужно составлять профессиональный план, который станет опорой для дальнейших действий.

Заключение

В бакалаврской работе рассмотрены значимые в современном обществе проблемы, которые связаны с тревожностью и готовностью построить своё профессиональное будущее.

«Профессиональное самоопределение является важным фактором самореализации личности в конкретной профессии и в культуре вообще. Постоянный поиск своего места в мире профессий позволяет личности найти область деятельности для полной реализации, «выполнения» себя» [7].

«Тревожность - одна из наиболее сложных проблем современной психологической науки. Почти в каждой исследовательской работе мы обязательно встретим ссылки на ее неразработанность, неопределенность, на неточность и многозначность самого понятия» [18].

Каждый пережил чувство беспокойства хотя бы один раз. Это происходит в ситуации неопределенности и сопровождается чувствами стресса и беспокойства. Первое определение тревожности появилось в 17 веке. Функции тревоги должны предупредить человека от предстоящей опасности. Это является определенным сигналом для Эго, что, хотя подходящие меры принимаются, опасность может быть увеличена, и Эго может быть в опасности.

Профессиональная самоидентификация, построение личного профессионального плана – это многоуровневая роль и включает в себя несколько последовательных решений, которые требуют времени, осведомленности и психологической готовности. Выбор профессиональных руководящих принципов является активным нахождением возможностей для развития.

Мы выявил взаимосвязь между тревожностью и выбором профессии. Мы смогли доказать, что существует взаимосвязь между построением личного профессионального плана и тревожности. Респонденты с высоким

уровнем сформированности профессиональной самоидентификации показали меньшие результаты по шкалам тревожности.

Таким образом, поставленная нами цель: выявление взаимосвязи между тревожностью и построением личного профессионального плана для студентов вуза, была достигнута. Цель достигнута и выполнены все поставленные нами задачи.

После проведения методик, мы дали рекомендации каждому респонденту о том, чтобы лучше составлять личный профессиональный план во избежание тревожности и дальнейших проблем, которые могут вылиться из-за постоянного чувства беспокойства. Так же дали каждому респонденту рекомендации использовать схему по созданию своего профессионального плана Н.С. Пряжникова.

Гипотеза нашего исследования была связана с тем, что взаимосвязь между построением личного профессионального плана и тревожности существует. Наша гипотеза полностью подтвердилась.

Теоретическая значимость нашего исследования заключается в том, что на данный период времени нет достаточного количества работ о связи высокого уровня тревожности и построением личного профессионального плана.

Практическая значимость нашего исследования заключается в том, что мы провели оценку и сопоставили результаты, которые были получены по проведённым нами методикам.

В качестве дополнительного изучения данной проблемы, можно предложить помощь студентам в составлении их профессионального плана.

Список используемой литературы

1. Абрамец И. И., Комиссаров И. В. // Бюл. Экспер. Биол. 1982. № 10. С.58-68.
2. Божович Л. И. Личность и ее формирование в школьном возрасте. М.: Просвещение, 1968. 464 с.
3. Божович Л. И. Динамика развития личности в онтогенезе. Хрестоматия по возрастной психологии. М.: Москва: Институт практической психологии, 1996. 213 с.
4. Борисова Е. М. Индивидуальность и профессия // Е. М. Борисова, Г.П. Логинова. М. : Знание, 1991. 78 с.
5. Головин С. Словарь практического психолога. М., 1998.
6. Звенигородская М. А. Тревожность в современном обществе: определение, значение и влияние данного феномена на поведение людей / М. А. Звенигородская // Молодой ученый. 2020. - № 4 (294). С. 256-258.
7. Зеер Э. Ф. Психология профессий. М. : Академический проект, 2008. 149 с.
8. Зеличенко А. И., Шмелев А. Г. К вопросу о классификации мотивационных факторов трудовой деятельности и профессионального выбора // Вестник МГУ, сер. 14-психология, 1987. № 4. С.33-43.
9. Изард К. Эмоции человека: [Пер. с англ.] // Под ред. Л. Я. Гозмана, М. С. Егоровой; Вступительная статья А.Е. Ольшаниковой. - М. : Изд-во МГУ, 1980. 439 с.
10. Климов Е. А. Образ мира в разнотипных профессиях: Учеб. пособ. М. : Изд-во МГУ, 2011. 224с.
11. Кочубей Б. И., Новикова Е. В. Эмоциональная устойчивость школьника. М. : Знание, 1988. 80 с.
12. Краткий психологический словарь. М., 1985.
13. Лурия А. Р., Леонтьев А. Н. Психология // БСЭ. М., 1940. Т. 47. С. 525.

15. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. СПб. : Изд-во: Речь, 2007. 248 с.
16. Михайлов И. В. Проблема профессиональной зрелости в трудах Д. Е. Сьюпера // Вопросы психологии. 1975. № 5. С. 110-122.
17. Поваренков Ю. П. Психологическое содержание профессионального становления человека. М., 2002. 160 с.
18. Полшкова Т. А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). Челябинск: Два комсомольца, 2013. С. 107-110. URL <https://moluch.ru/conf/psy/archive/81/3495> (дата обращения 23.05.2021).
19. Поляков В. А. Профессиональное самоопределение молодёжи // В.А. Поляков // Педагогика. 1999. №5. С. 33-37.
20. Прихожан А. М. Тревожность у детей: явление, причины, диагностика // Школьный психолог. 2002. №4. 119 с.
21. Пряжников Н. С. Профессиональное самоопределение: теория и практика. М., 2007. 503 с.
22. Пряжников Н. С. Профориентация // Н. С. Пряжников, Л. Е. Пряжникова. М. : ИНФРА, 2006. 498 с.
23. Пряжников Н. С. Психологический смысл труда. М. : Изд-во: Институт практической психологии, Воронеж : НПО «МОДЭК», 1997. 352 с.
24. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии СПб. : Издательство «Питер», 2000. 712 с.
25. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции 16, 35. СПб. : Алетейя, 2000, 499 с.
26. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. 3-е изд. // Пер. с англ. А. М. Боковой. М. : Академический Проект, 2009. с. 27.
27. Шнейдер Л. Б. Профессиональная идентичность: структура, генезис и условия становления: автореф. дис.д-ра психол. наук. М., 2001. 327 с.

28. Шнейдер Л. Б. Экспериментальное изучение профессиональной идентичности, с. 39.
29. Шпет М. С. Психологическая природа и причины личностной тревожности // Научный альманах. 2015. № 11–5. С.13.
30. Юдина Н. В. Особенности профессионального самоопределения в юношеский период развития // Современная психология: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2014 г.). Казань : Бук, 2014. С. 43-45. URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/156/6152> (дата обращения 23.05.2021).