

Санкт-Петербургский государственный университет

***МАКСИМОВ Иван Александрович***

**Выпускная квалификационная работа**

***Психологические факторы жизненного выбора (на примере смены профессиональной деятельности)***

Уровень образования: Магистратура

Направление *37.04.01 «Психология»*

Основная образовательная программа *ВМ.5730 «Психология личности»*

Научный руководитель:

к. псих. н., доцент кафедры психологии развития  
и дифференциальной психологии

Муртазина Инна Ралифовна

Рецензент:

к. псих. н., доцент кафедры коммуникационных  
технологий и связей с общественностью

СПбГЭУ

Воспитанник Ирина Владимировна

Санкт-Петербург

2023

## АННОТАЦИЯ

Представленное исследование посвящено описанию жизненного выбора на примере смены профессиональной деятельности, а также связи субъективного качества выбора с ситуацией и особенностями выбирающего. Нас интересует, какие могут быть основания выбора о смене профессиональной деятельности? Как особенности выбирающего связаны с ситуацией и выбором о смене профессиональной деятельности?

В исследовании приняло участие 46 человек (17 мужчин и 29 женщин) от 25 до 47 лет, осуществивших выбор о смене профессиональной деятельности во взрослом возрасте.

Исследование проводилось в два этапа: 1) заполнение психодиагностических методик: опросник «Субъективное качество выбора» (СКВ); шкала общей толерантности к неопределённости (ШОТН) Д. Маклейна в адаптации Е. Г. Луковицкой; Ценностный опросник Шварца PVQ-R (PVQ-Revised, Портретный опросник ценностей — Пересмотренный); шкала осознанного выбора и самосознания (PCASS) - ранее известная как Шкала Самоопределения (SDS); методика семантический дифференциал жизненной ситуации («СДЖС») О.В. Александровой, И.Б. Дермановой; опросник для диагностики потенциала самоизменений личности В.Р. Манукин, И.Р. Муртазиной, Н.В. Гришиной; Шкала удовлетворённости жизнью Э. Динера, 2) полуструктурированное интервью, состоящее из 18 вопросов открытого типа. Обработка данных включала контент-анализ, а также сравнительный (U Манна-Уитни), корреляционный (r-Спирмена) и факторный анализы.

По результатам исследования выделены основные категории выбора о смене профессиональной деятельности, выявлены особенности описания ситуации смены профессиональной деятельности у людей, находившихся в субъективно простой или сложной ситуации, а также обнаружены связи между субъективным конструированием выбора, его основаниями и восприятием

ситуации, толерантностью к неопределённости и потенциалом самоизменений личности. Выявлено, что ключевыми основаниями выбора о смене профессиональной деятельности являются интерес, желание уйти из старой профессиональной деятельности, обретение смысла в другой деятельности и материальные основания. Люди, различающиеся по основаниям смены профессии, вкладывают разные ценности в профессиональную деятельность. Установлено, что люди, осуществляющие смену исходя из интереса к деятельности испытывают большую потребность в самоизменениях, а также более склонны принимать неопределённость ситуации. Люди, осуществляющие смену исходя из желания уйти из старой профессии, описывают этот выбор как менее самостоятельный, а также характеризуются меньшим принятием неопределённости и меньшей способностью к осознанным самоизменениям. Также, люди, более удовлетворённые выбором воспринимают ситуацию выбора как более подконтрольную, отмечают большую личную включённость в ситуацию и веру в её преодолимость, а также позитивные эмоции и ожидания от разрешения ситуации в момент выбора.

Ключевые слова: жизненный выбор, жизненная ситуация, субъективное конструирование выбора, качество выбора, ценности, толерантность к неопределённости, потенциал самоизменений личности.

## **ABSTRACT**

The presented research is devoted to the description of life choices on the example of professional activity change and connection of subjective quality of the choice with the situation and peculiarities of the person choosing. We are interested in what might be the grounds for choosing to change professional activity? How are the characteristics of the person choosing related to the situation and the choice of changing professional activity?

The study involved 46 people (17 men and 29 women) from 25 to 47 years of age who made the choice to change professional activity as adults. The study was conducted in two stages: 1) completion of psychodiagnostic techniques: the questionnaire "Subjective Quality of Choice" (SQC); General Tolerance of Uncertainty Scale (SHOTN) by D. McLean in adaptation by E. G. Lukovitskaya; Schwartz Value Questionnaire PVQ-R (PVQ-Revised); PCASS (formerly known as the Self-Determination Scale (SDS)); Semantic Life Situation Differential ("SLS") by O.V. Alexandrova and I.B. Dermanova; questionnaire for diagnostics of the potential of personality self-change by V.R. Manukin, I.R. Murtazina, N.V. Grishina; Life Satisfaction Scale by E. Diener; 2) semi-structured interview consisting of 18 open-ended questions. Data processing included content analysis, as well as comparative, correlation, and factor analysis.

The results of the study highlighted the main categories of choice about the change of professional activity, revealed features of the description of the situation of changing professional activity in people who were in a subjectively simple or difficult situation, and also revealed connections between the subjective construction of choice, its grounds and the perception of the situation, tolerance for uncertainty and the potential for personal self-change. It was revealed that the key reasons for choosing to change professional activity are interest, desire to leave the old professional activity, finding meaning in the other activity and material grounds. People who differ in the grounds for changing their professional activity put different values into their professional activity. It has been found that people who make a change on the basis of interest in the activity experience a greater need for selfchanges, and are more inclined to accept the uncertainty of the situation. People who make a change out of a desire to leave their old profession describe this choice as less independent, as well as being characterized by less acceptance of uncertainty and less ability to make conscious selfchanges. Also, people who are more satisfied with the choice perceive the situation of choice as more controllable, note greater personal involvement in the situation and belief in its surmountability, as well as

positive emotions and expectations from the situation resolution at the moment of choice.

**Keywords:** life choice, life situation, subjective construction of choice, values, tolerance to uncertainty, potential of personal self-change.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>8</b>
<b>Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ЖИЗНЕННОГО ВЫБОРА И СУБЪЕКТИВНОГО КАЧЕСТВА ВЫБОРА .....</b>	<b>12</b>
1.1. Теоретические аспекты изучения понятия жизненного выбора .....	12
1.1.1. Понятие выбора в психологической науке .....	12
1.1.2. Понятие жизненного выбора в психологии. ....	15
1.1.3. Субъективное качество выбора как модель его описания .....	19
1.1.4. Выбор профессиональной деятельности и профессиональная переориентация .....	21
1.2. Особенности ситуации жизненного выбора о смене профессиональной деятельности .....	23
1.2.1. Характеристика жизненной ситуации .....	23
1.2.2. Неопределённость в ситуации жизненного выбора .....	25
1.2.3. Ценности как важное основание выбора .....	28
1.2.4. Самосознание и самоопределение .....	30
<b>ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....</b>	<b>32</b>
2.1. Цели и задачи исследования .....	32
2.2. Характеристика выборки испытуемых .....	33
2.3. Процедура и методы исследования .....	34
2.4. Математико-статистические методы обработки данных .....	41
<b>ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ .....</b>	<b>42</b>
3.1 Качественный анализ оснований и ситуации смены профессиональной деятельности. ....	42
3.2 Сравнительный анализ респондентов с разными основаниями выбора профессиональной деятельности и ситуацией выбора. ....	52
3.3 Психологические особенности респондентов, осуществивших смену профессиональной деятельности .....	55
3.4 Анализ связи оснований выбора и особенностей ситуации с психологическими особенностями респондентов. ....	58
3.5 Анализ факторов смены профессиональной деятельности. ....	65

<b>3.6 Обсуждение результатов .....</b>	<b>61</b>
<b>ВЫВОДЫ .....</b>	<b>72</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>74</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>76</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Жизнь современного человека характеризуется постоянными изменениями, что всё чаще приводит к тому, что человек сталкивается с необходимостью пересматривать свои установки, вносить коррективы в поведение, адаптируясь к новым условиям существования и осуществляя разного рода выборы (как локальные, связанные с конкретными ситуациями, так и значимые жизненные выборы, влияющие на жизнь человека в целом).

Выбор - это универсальная человеческая проблема. Она имеет междисциплинарный статус, и разрабатывается как в психологической науке, так в философии, социологии, экономике, политологии и других отраслях научного знания.

Свобода выбора, согласно результатам масштабного исследования, проводившегося с 1981 по 2007 год, является важнейшим фактором, определяющим уровень субъективного благополучия людей (Inglehart R., 2008).

На сегодняшний день, в центре внимания психологов оказываются исследования динамики, видов, механизмов, индивидуально-личностных предпосылок и субъективного качества выбора.

Все более востребованными становятся исследования, объектами которых являются сложные, открытые, саморазвивающиеся системы. В рамках этой парадигмы человек рассматривается, как система, характеризующаяся способностью выбирать, то есть самодетерминацией (Ryan, Deci, 1985). И в этом контексте вопрос о субъективных предпосылках выбора играет важную роль. Несмотря на востребованность теоретических и эмпирических разработок в данной области, имеет место отсутствие единой терминологии и несформированность общего проблемного поля исследований выбора (Леонтьев Д. А., Овчинникова Е. Ю., 2011), что делает исследование данного феномена актуальным и современным.

Данная работа посвящена рассмотрению и описанию особенностей такого сложного, значимого для человека жизненного выбора, как смена



профессиональной деятельности. Нас интересуют, что люди описывают, говоря о том, как сменили профессиональную деятельность, и что считают важным для совершенного выбора, а также как особенности выбора и выбирающего связаны с качеством совершенного выбора.

**Цель данной работы** - описание жизненного выбора на примере смены профессиональной деятельности и сравнение психологических особенностей людей с разными параметрами субъективного конструирования жизненного выбора в ситуации смены профессиональной деятельности.

**Задачи теоретической части работы:**

1. Изучить актуальные подходы к рассмотрению жизненного выбора человека в психологии.
2. Провести анализ основных понятий, связанных с выбором.

**Задачи эмпирического исследования:**

1. Изучить истории людей, стоявших перед выбором о смене профессиональной деятельности.
2. Описать жизненный выбор и его основания на примере выбора о смене профессиональной деятельности.
3. Изучить связь психологических особенностей личности респондентов и параметров конструирования жизненного выбора в ситуации смены профессиональной деятельности.
4. Сравнить психологические особенности и особенности конструирования жизненного выбора людей, с разным уровнем удовлетворенности выбором.

**Гипотезы исследования:**

1. Основу описания жизненного выбора о смене профессиональной деятельности образуют элементы, представляемые как:

- описание жизненной ситуации

- отношение, ценности и смыслы вкладываемые в различные элементы ситуации и профессиональной деятельности

2. Взрослые люди с разным уровнем удовлетворенности профессиональным выбором различаются по ряду особенностей субъективного конструирования выбора, таким как осознанность, эмоциональная бесконфликтность и самостоятельность выбора.

3. Взрослые люди с преобладающими внутренними основаниями жизненного выбора более удовлетворены выбором.

**Объект исследования**- жизненный выбор личности.

**Предмет исследования** - жизненный выбор на примере смены профессиональной деятельности и связь психологических особенностей личности с параметрами субъективного конструирования жизненного выбора в ситуации смены профессиональной деятельности.

**Выборка исследования** - 46 человек в возрасте от 25 до 47 лет, получившие высшее образование, и находившиеся в ситуации принятия решения о смене профессиональной деятельности.

**Методы исследования:** полуструктурированное интервью, направленное на изучение причин выбора, жизненного контекста и последствий выбора; опросник «Субъективное качество выбора» (СКВ) (Леонтьев Д.А., и др., 2007); шкала общей толерантности к неопределенности (ШОТН) Д. Маклейна в адаптации Е. Г. Луковицкой (1998); Ценностный опросник Шварца; шкала осознанного выбора и самосознания (PCASS) - ранее известная как Шкала Самоопределения (SDS); методика семантический дифференциал жизненной ситуации («СДЖС») О.В. Александровой, И.Б. Дермановой; опросник для диагностики потенциала самоизменений личности В.Р. Манукин, И.Р. Муртазиной, Н.В. Гришиной.

**Структура диссертации.** Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы. Список литературы включает

100 источников, из них 17 - на иностранных языках. Объем основного текста составляет 75 страниц. Работа иллюстрирована 29 Таблицами.

# **Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ЖИЗНЕННОГО ВЫБОРА И СУБЪЕКТИВНОГО КАЧЕСТВА ВЫБОРА**

## **1.1. Теоретические аспекты изучения понятия жизненного выбора**

### **1.1.1. Понятие выбора в психологической науке**

В современном мире, характеризуемом стремительными социальными изменениями, человек все чаще сталкивается с необходимостью выбирать. Выбор рассматривают как составляющую процесса принятия решений (Козелецкий Ю.), сопряженного с риском и неопределенностью (Kahneman D., Tversky A., Heath C) и связанного с реализацией интеллектуально-личностных усилий (Корнилова Т.В.), в рамках теории детерминации говорят о выборе в контексте внешней и внутренней мотивации (Ryan R.M., Deci E.L), в рамках экзистенциальной традиции принято говорить о выборе как категории бытия человека (Гришина Н.В.), этапе жизненного пути (Мэй Р.), связанного не просто с выбором альтернативы, но и с отвержением прочих (Василюк Ф.Е), также говорят о выборе как субъективном конструкте (Леонтьев Д.А., Фам А.Х).

Кроме того, как показал теоретический анализ, выбор может рассматриваться в трех аспектах:

- 1) как набор возможностей, которым располагает выбирающий субъект;
- 2) как динамический процесс предпочтения одной из имеющихся возможностей, обусловленный субъективными и объективными факторами;
- 3) как конечный результат осуществляемой выборной деятельности (Комлев А.А., 2003; Филоник М.С., 2009).

Если обращаться непосредственно к эмпирическим исследованиям выбора, то можно обнаружить, что чаще всего исследования выбора касаются именно его результата, предпочтения или отказа от одной из ряда альтернатив,

тем временем, несмотря на достаточную разработанность теоретических положений о процессуальной составляющей выбора, присутствует недостаток эмпирических исследований (Зайцева Ю.Е., 2011). Это подводит нас к актуальности тщательного эмпирического исследования процесса выбора, совершаемого человеком.

Выбор можно рассматривать как принятие решения в ситуации соотнесения и предпочтения одной из имеющихся альтернатив. Одним из первых авторов, концептуализировавших понятие выбора в рамках теории принятия решения является Ю. Козелецкий (Козелецкий Ю., 1979). Он подразделил принятие решений на следующие этапы:

1. Создание субъективного представления о задаче;
2. Оценка последствий принятия альтернативных решений;
3. Прогнозирование условий, определяющих эффективность при принятии альтернатив;
4. Принятие решения по результатам выбора из оцененных альтернатив.

Г.М.Шварц также определяет выбор, как принятие рационального решения, и описывает его как сознательный процесс, предполагающий предварительное четкое осознание цели, структурирование исходной проблемной ситуации, проработку различных вариантов выбора наилучшей альтернативы и использование определенных для этого методов (Г.М. Шварц, 1997).

Д. Каннеман и А. Тверский говорят о принятии решения в рамках теории перспектив. В ней ситуация выбора представляется как ситуация риска (Kahneman D., Tversky A., 1979) и неопределенности (Heath C., Tversky A., 1991), в которой делается упор на оценку альтернатив с точки зрения их ценности и риска не достигнуть желаемого.

Д. А. Леонтьев отмечает, что в данных теориях выбор выступает как механистический, жестко запрограммированный акт, один из элементов системы принятия решения, и имеющий целью лишь нахождение наиболее

оптимального решения задачи на основании известного алгоритма, при заданных альтернативах действия (Леонтьев Д.А, Пилипко Н.В., 1995).

По определению Т.В. Корниловой, принятие решения - это «реализация субъектом интеллектуально-личностных усилий, посредством которых происходит снижение уровня неопределенности ситуации» (Корнилова Т. В., 2003., с. 6). По мнению автора, о выборе как принятии решения «следует говорить в тех случаях, когда человек сохраняет достаточную степень произвольности не только в оценивании альтернатив (или множественных исходов), но и в самоопределении, в том числе и относительно своих личностных ценностей» (Корнилова Т.В., 2010).

При всем разнообразии определений выбора, нет ясности в том, как соотносятся понятия выбора и принятия решения, какое из этих понятий может являться частным по отношению к другому, или они являются одним и тем же по своей сути (Леонтьев Д. А., Овчинникова Е. Ю., Рассказова Е. И., Фам А. Х., 2015).

Также, говоря о выборе, важно упомянуть теорию самодетерминации. Под самодетерминацией в принципе понимают способность человека к совершению и переживанию выбора (Ryan R.M., Deci E.L., 2020). Теория самодетерминации была разработана Э. Деси и Р. Райаном, и центральными для теории являются положения о базовых потребностях, лежащих в основе внутренней мотивации, о различных типах внешней мотивации, регулирующих поведение человека, и также о социальном контексте, роли разных типов мотивации и эффективном функционировании человека (Гордеева Т. О., 2010).

Основой данной теории являются базовые психологические потребности человека. Э. Деси и Р. Райан выделяют три таких потребности: потребность в автономии, как потребность в выборе, самодетерминации, в определении направления своего поведения, потребность в компетентности, как стремление быть эффективным, решать задачи подходящего уровня сложности, и потребность в связанности с другими значимыми людьми, потребность в том, чтобы быть понятым и принятым другими (Гордеева Т. О., 2010).

В рамках экзистенциальной парадигмы выбор представляет собой одну из основных категорий бытия человека, важнейший атрибут его существования, реализуемый на всех уровнях жизненного контекста: ситуационном, жизненном и бытийном (Гришина Н. В., 2018). Данный подход позволяет нам взглянуть на выбор, как нечто большее, чем часть принятия решения.

Понятие «выбор» в психологии закрепилось за крайними ситуациями, где человек или не реализует активности (вынужденный выбор, механический, алгоритмический), или за ситуациями, где принятие решения происходит на верхних уровнях личностной регуляции (моральный выбор, экзистенциальный выбор). Под термином принятия решения имеются в виду выборы, обусловленные активностью субъекта по доопределению как альтернатив, так и критериев выбора (Корнилова Т. В., 2014). Человек прогнозирует не только развитие ситуации в результате выбора им той или иной альтернативы, но и личностную цену принимаемого решения. Даже если известны альтернативы и даны критерии выбора, неизвестным остаётся, какое именно решение примет конкретный человек, какой критерий окажется ведущим в иерархии возможных субъективных обоснований выбора (там же).

Д. А. Леонтьев развивает конструкт выбора, деля его на простой выбор, смысловой и экзистенциальный (Леонтьев Д. А., 2014).

Особенность **простого выбора** заключается в том, что он происходит в некоторой заданной ситуации, а ней уже присутствуют имеющиеся альтернативы, у человека есть некоторые критерии для их сравнения, и в итоге, вся суть выбора сводится к наиболее рациональному вычислению самого оптимального результата. Эта задача является объективно возможной, это простая интеллектуальная задачка, которая имеет, грубо говоря, верный ответ.

Со **смысловым выбором** мы сталкиваемся в ситуациях, когда есть некоторое ограниченное количество альтернатив, но при этом, критерии для сравнения не даны. С таким видом выбора человек сталкивается, например, при потребительском выборе или электоральном выборе (Фам А. Х., 2015). В подобных ситуациях выбор может казаться рациональным, хотя его реальные

предпосылки чаще бывают иррациональны (Derbaix С., 2004, Holbrook М., Hirschman Е., 2016). Помимо простого интеллектуального сравнения в выборе задействуется личность человека. В данном случае нет варианта, который объективно лучше, субъект выбирает то, что лучше для него в данный момент. Такой выбор происходит через решение “задачи на смысл”, которая заключается в осознании мотивов, сообщающих смысл тем или иным явлениям (Леонтьев А. Н., 1977). В более общем виде, это задача определения места объекта или явления в жизнедеятельности субъекта. Она может ставиться как по отношению к собственным действиям, так и по отношению к внешним объектам, явлениям и событиям. (Леонтьев Д. А., 2011)

Намного более сложен, иногда даже мучителен для человека **экзистенциальный выбор**, при этом выборе отсутствуют заданные критерии выбора и нет ограниченного набора альтернатив. Здесь можно привести в пример выбор профессии. В этой ситуации человек отталкивается не столько от альтернатив, сколько от самого себя, такой выбор требует актуализации глубинных ценностно-смысловых образований его личности. Человек соотносится с представлением о себе в будущем, меняется в соответствии с тем, что выбирает, можно сказать, что в ситуации экзистенциального выбора, человек не просто выбирает альтернативу, человек выбирает судьбу, отвергая потенциальные альтернативные версии себя (Василюк Ф.Е., 1997). Осуществление такого рода выбора требует принятия на себя ответственности за совершаемый выбор. Рассмотрение выбора в данном контексте выходит за рамки распространенных когнитивных исследований выбора.

Однако, во всех трех случаях, можно говорить об усложняющейся от уровня к уровню внутренней деятельности, заключенной в выборе. Она имеет свою структуру, систему целей, обеспечивается процессами саморегуляции может сворачиваться и разворачиваться и освоение которой повышает готовность к совершению выбора. (Леонтьев Д. А., Овчинникова Е. Ю., Рассказова Е. И., Фам А. Х., 2011)



Представители экзистенциальной школы, фокусируются на жизненном пути человека, периода, в который происходит выбор, рассматривают субъективное переживание человеком выбора, ситуации и переломности самого момента выбора, его значении и смысле для человека. (Мей Р., 2001).

Нужно сказать, что такие характеристики экзистенциального выбора делают его крайне трудным для операционализации и требуют качественных методов исследования (Попова-Никитюк Н. С., 2019).

### **1.1.2. Понятие жизненного выбора в психологии.**

Л. С. Кравченко описывает жизненный выбор как некоторое поворотное событие на жизненном пути человека, которое меняет его жизнь (Кравченко Л.С., 1987), идея «поворотности» жизненного выбора также выдвигается рядом исследователей данного направления: выбор как переломный момент, ставящий человека перед необходимостью изменения ситуации (Муртазина И. Р., 2017) или как отражающий нравственную позицию человека (Соболева Н. И., 1989), жизненный выбор как точка бифуркации на жизненном пути (Комлев А. А., 2003).

Л. С. Кравченко также выделяет два компонента жизненного выбора: содержательно-смысловой, отражающий ценности, определяющие выбор, и инструментальный, как способ принятия и реализации решения (Кравченко Л.С., 1987). И. Р. Муртазина, Н. И. Соболева также говорят о ценностях как о ведущих основаниях жизненного выбора (Муртазина И. Р., 2017; Соболева Н. И., 1989).

Жизненный выбор определяется как выстраивание жизненного пути в соответствии с выбранными приоритетами в долговременной перспективе, либо в тех ситуациях, которые имеют личностное и социальное значения для человека. (Гришина Н. В., 2020).

Выбор профессиональной деятельности в свою очередь можно отнести к социальному виду жизненного выбора, заключающемуся в определении человеком целей своей деятельности, средств её достижения, и определяющее движение социума по тому или иному варианту развития среди множества возможных. (Комлев А. А., 2003). Что говорит нам о том, что выбор профессиональной деятельности включает субъекта в более широкий круг связей с другими людьми, к выбору добавляется культурно-исторический контекст.

Жизненный выбор может выполнять для человека различные функции (Комлев А.А., 2003):

1. Адаптивную (приспособление к обстоятельствам, ситуации, условиям жизни)
2. Гностическую (Человек ищет возможности в мире, познавая его, и выбирает среди них)
3. Аксиальная (ранжирование познанных возможностей относительно норм общества и ценностей человека)
4. Разрешающую (разрешение противоречия между выбираемым и отвергаемым);
5. Регулятивную (целенаправленный выбор регулирует, определяет поведение человека)
6. Акмеологическая (выбор встраивается в опыт человека, в случае успешных выборов, человек поднимается на более высокий уровень развития)

Жизненный выбор человека определяется не только объективными обстоятельствами, ситуацией выбора, но и, главным образом, самим субъектом выбора, его ментальностью. Причем, субъективные факторы опосредуют и преломляют воздействие объективных и, как правило, имеют решающее значение. (Комлев А.А., 2003)

А. Г. Асмолов считает, что чертами свободного выбора выступают субъективное ощущение принадлежности только самому себе и оценку

последствий принятого решения в свете тех мотивов, ради которых живешь (Асмолов А. Г., 2007)

Жизненный выбор представляет собой некий переломный момент в жизненного пути, рассматривается в контексте реальности существования человека, в связи с его жизненным контекстом. Субъект интерпретирует ситуацию исходя из своей системы ценностей и проявляя ряд личностных особенностей (Муртазина И.Р., 2019).

Отмечают, что в качестве жизненных выборов молодых людей выступают выборы образа жизни, карьеры и значимого другого человека. Для каждого из жизненных выборов исследованы результативные и процессуальные характеристики, отражающие уверенность, самостоятельность и осознанность выбора. (Ращупкина Ю. В., 2015). Или, например, при изучении стратегий личностного выбора в связи с индивидуально-психологическими характеристиками (структура притязаний, уровень ответственности) (Магазева Е.А., 2014).

### **1.1.3. Субъективное качество выбора как модель его описания**

Согласно методологическому принципу конструктивизма в философии, психологии, социологии, знания не содержатся непосредственно в объекте и не извлекаются из нее в ходе «движения от относительной к абсолютной истине», а строятся (конструируются) познающим субъектом в виде различного рода моделей, которые могут быть как альтернативными, так и взаимно дополнительными (Петренко В. Ф., 2010).

А. Х. Фам и Д. А. Леонтьев под субъективным конструированием выбора понимают единство когнитивной репрезентации совершаемого выбора, эмоционального отношения к нему и внутренней позиции, проявляющейся в степени осознанности и активности отношения субъекта к совершаемому выбору (Фам А. Х., Леонтьев Д. А., 2013).

Как компоненты субъективного конструирования выбора они рассматривают основательность выбора, как наличие аргументов в пользу выбранной альтернативы, бесконфликтность выбора, как отношение человека к процессу выбора, описываемые им эмоции, сопровождавшие выбор, самостоятельность выбора как совокупность внешних и внутренних оснований, на которые опирается человек при выборе и удовлетворенность выбором.

Также в исследовании А. Х. Фам показано, что в качестве «судьбоносного» выбора большинство респондентов описали ситуацию профессионального самоопределения. Там же отмечено, что судьбоносный выбор практически не предсказывается индивидуально-личностными характеристиками (Фам А. Х., 2014).

Данная модель рассматривает выбор как внутреннюю деятельность, которая проявляется в разных параметрах субъективного конструирования выбора. Эта деятельность имеет своё феноменологическое содержание, а также операциональную структуру, на которую влияют особенности ситуации выбора, так и особенности личности. Деятельность выбора в более значимых ситуациях носит более развёрнутый и осознанный характер, в то время как в менее значимых приобретает более свёрнутые, редуцированные формы. Выборы, совершаемые в ситуациях разной значимости, связаны с различными характеристиками личности. Судьбоносный выбор практически не предсказывается индивидуально-личностными характеристиками, в то время как в ситуации незначительного выбора наблюдается связь параметров субъективного конструирования выбора со многими индивидуально-личностными переменными. (Фам А. Х., 2015).

#### **1.1.4. Выбор профессиональной деятельности и профессиональная переориентация**

С позиции психологии профессиональное самоопределение рассматривается как внутриличностный процесс, развитие которого проявляется в появлении новообразований в представлениях учащихся о собственном профессиональном становлении и изменении осознанности и активности в отношении процесса выбора будущих вариантов профессионального труда (Леонтьев Д. А., 2001).

Главной чертой самоопределения, к чему подводит нас приставка данного понятия, в рассматриваемом контексте является самостоятельный характер выбора профессиональной деятельности. Сущность профессионального самоопределения состоит в поиске и нахождении личностного смысла в выбираемой, осваиваемой и выполняемой трудовой деятельности, что способствует наличию у личности мотивов труда, а также обеспечивает удовлетворённость профессиональной деятельностью (Буров К. С., 2007). К. А. Абульхановой-Славская и Э.Ф. Зеером была подчеркнута важность понимания проблемы развития личности, напрямую связанной с самостоятельным выбором как профессионального, так и жизненного пути.

Специфика выбора профессии как первичного, так и вторичного (в процессе профессиональной переориентации), определяется, как динамикой профессиональной сферы, изменчивостью мира профессий, так и поиском внутренней опоры для реализации этого процесса. Поэтому важным является исследование модели внутренней деятельности выбора, которая позволит охарактеризовать то, на основании чего человек преобразует ситуацию выбора в ситуацию достижения цели, где он черпает ресурсы для преобразования субъектной действительности (Овчинникова О. В., 2004).

Профессиональную переориентацию В. П. Петров рассматривает как длительный, сложный и противоречивый процесс перехода личности от одной профессии к другой на основе уже приобретённых профессиональных качеств,

важнейшей личностной и общественной ценности, результатом чего является либо утверждение в правильности первичного профессионального выбора, либо принятие решения о новой профессии (Петров В. П., 1993).

Также выбор профессиональной деятельности в зрелом возрасте имеет свои специфические особенности, связанные с социально-демографическими, профессиональными и индивидуально-психологическими характеристиками субъекта, зависит от характера ситуации.

Ведущими мотивами принятия решения о смене (приобретении дополнительной) профессии отмечает стремление улучшить материальное положение, повысить (сохранить) социальный статус, удовлетворить потребности личности в содержательной трудовой деятельности и комфортных условиях ее реализации.

Люди, сменившие профессиональную деятельность отличаются более высоким уровнем независимости, самостоятельности, активности в достижении целей и уровню ответственности за свои действия (Ратникова М.А, 1999).

Таким образом, выбор о смене профессиональной деятельности или профессиональная переориентация во взрослом возрасте является частным случаем жизненного выбора. Выбор в сторону смены профессиональной деятельности отвечает потребностям человека, и может говорить о ряде его психологических особенностей, таких как независимость, активность, ответственность. Данный выбор встраивается в жизненный путь человека и может быть описан как через категорию жизненного контекста личности, так и через особенности когнитивной репрезентации выбора.

## **1.2. Особенности ситуации жизненного выбора о смене профессиональной деятельности**

### **1.2.1. Характеристика жизненной ситуации**

К. Левин разрабатывая концепт “жизненного пространства”, а в дальнейшем его ученики заложили основу исследования жизненных ситуаций (Левин К., 2000). Понятие жизненной ситуации напрямую относится к исследованиям выбора, так как выбор происходит неотделимо от ситуации, может как зависеть от неё, так и определять.

Важно отметить, что ситуации принятия трудных решений и жизненного выбора сопровождаются рядом контекстуальных особенностей. Они могут протекать в ситуационном контексте, то есть на базовом уровне. На уровне жизненного контекста, который описывает мир повседневной жизни человека и социокультурную ситуацию.

Проблематика жизненного контекста представлена в двух областях: изучении жизненного пути человека и психологии повседневности. Повседневность — пространство стратегий жизнедеятельности человека, позволяющих поддерживать идентичность, связность жизненного пути, уменьшать неопределенность и тем самым справляться с ситуацией транзитивности (Марцинковская Т. Д., 2017). Также выбор может осуществляться на бытийном уровне, который отражает существование человека в мире в его экзистенциальных данностях. Феноменология бытийного уровня — это поиск смысла жизни, осознание своей свободы и ответственности, осознание конечности жизни.

Теоретическая рамка жизненного пути была предложена Ш. Бюлер, ей были рассмотрены события человека и выделены основные компоненты анализа жизненного пути: первый, это внешний, объективный ход событий жизни; второй, это история творческой деятельности человека; третий,

возрастные перемены во внутреннем мире личности, особенно в отношении человека к собственной жизни, также была предложена общая возрастная периодизация по основным задачам, стоящим перед человеком в процессе жизненного пути (Buhler C., Massarik F., 1968)..

В дальнейшем, Г.Элдер-младший сформулировал следующие принципы жизненного пути (Elder Jr., Crosnoe R., 2003): развитие и взросление человека в течение всей жизни; осуществление индивидуальных выборов в рамках исторического и институционального контекста: время и место; тайминг – значение времени наступления события в жизни; взаимосвязь с жизнями других людей.

На переломных этапах жизненного пути возникает внешняя и внутренняя нестабильность, переструктурируются внутренние и внешние ориентиры субъектной направленности (мотивационных, смысловых, ценностных). Это приводит к особой сложности в объективном анализе проблемы, оценке трудных ситуаций, человеку становится сложнее ставить адекватные цели и задачи, находить новые пути их решения (Ральникова И. А., 2009).

Признание множественности контекстов существования человека ставит задачу методологии их изучения и выделения концептуальных единиц, адекватных описанию каждого из контекстов. Базовым концептом в описании взаимодействия человека с окружающим миром является понятие ситуации. Именно взаимодействие человека с ситуацией становится первым предметом концептуализации в описаниях контекста существования человека (Гришина Н.В., 2018).

Х. Хеккаузен систематизировал представления в этой области, выделив четыре объяснительные модели взаимодействия человека с ситуацией:

- личностно-центрированный подход, выводящий поведение человека из его личностных особенностей;
- ситуационно-ориентированный подход, делающий акцент на особенностях ситуации;



- модель взаимодействия индивида с ситуацией, фокусирующая внимание на процессе этого взаимодействия;

- описание поведения через влияние ограничивающих характеристик ситуации («возможности деятельности») (Хеккаузен Х., 1986).

Таким образом, выбор о смене профессиональной деятельности относится к экзистенциальному выбору, осуществляемому в жизненном контексте существования человека, в ходе которого человек выступает субъектом, потенциально конструирующим новую реальность своего существования.

### **1.2.2. Неопределённость в ситуации жизненного выбора**

Рассмотрение выбора в контексте неопределенности мира начинается с трудов философов-экзистенциалистов. Ж. П. Сартр, отмечает, что в ситуации неопределённости человек испытывает состояние тревоги и ждёт, что ему будет дан знак свыше, который подскажет правильный выбор. Однако, выбирать человеку приходится самостоятельно, без каких-либо ориентиров (Сартр Ж. П., 1989)

С. Кьеркегор и Ж.П Сартр упоминали, что обращение к ценностям может служить способом снижения неопределённости и ориентира, на который можно полагаться в ситуации выбора. Ценности могут показать, что делает тот или иной выбор желаемым, значимым для человека.

В психологической науке выбор также часто рассматривается в неразрывной связи с понятием неопределённости, которая во внешнем плане выражается в объективной невозможности человека предсказать последствия своих действий и исходы тех или иных ситуаций (Леонтьев Д. А. и др., 2015), а во внутреннем – в особенностях восприятия ситуации личностью, её субъективном образе (Корнилова Т. В., 2018).

Неопределённость описывается в литературе при помощи 8 основных категорий: множественность суждений; неточность, неполнота и

фрагментированность; вероятность; неструктурированность; дефицит информации; изменчивость; несовместимость и противоречивость; непонятность (Norton R.W., 1975). В разных исследованиях неопределённость может употребляться в разном контексте. Неопределённость может пониматься как двусмысленность, амбивалентность (Heath C., Tversky A., 1991), или неопределённость как неизвестность будущего (Корнилова Т. В. и др., 2010).

В рамках теории жизнестойкости С. Мадди выделял готовность действовать в ситуации неопределённости как обязательный компонент сохранения психического здоровья (Мадди С., 2005).

Отношение к неопределённости оформилось в виде психологического конструкта – толерантности к неопределённости (ТН), которая в общем виде является личностной переменной, отражающей отношение человека к двусмысленным стимулам, ситуациям (там же). ТН является ключевой предпосылкой готовности к субъектному, качественному выбору (Фам А. Х., 2015). Тем не менее различия в качестве субъективно «простых» и «сложных» выборов у людей с разной ТН остаются неисследованными; их выявление является актуальной научной задачей (Зимняков И. В., 2020).

Историю своего развития термин «толерантность к неопределённости» начал в рамках проблемы этнических стереотипов (Frenkel-Brunswik E., 1949). Однако, в ранних работах толерантность к неопределённости рассматривалась через призму политических процессов. В дальнейшем, термин толерантности к неопределённости стал наделяться психологическим содержанием, например, в работах С. Баднера тремя основными признаками неопределённой ситуации определяются новизна ситуации, её сложность и неразрешимость, а нетолерантность к неопределённости определяется как установка на неопределённые ситуации, как враждебные или угрожающие (Budner S., 1962).. С. Бочнер, продолжая работу Баднера выделил две основные характеристики нетолерантности к неопределённости: негативная реакция затрагивает эмоциональный и когнитивный уровень реагирования, установки, и выражается в поведении. Как следствие, люди с низкой толерантностью к

неопределённости в неопределённых ситуациях реагируют соответственно своим установкам и когнитивному стилю (Bochner S., 1965).

Также стоит различать ситуации неопределённости и проблемные ситуации. Особенностью неопределённости является блокирование возможности оценить, спрогнозировать исход ситуации (Корнев, 2006). В неопределённых ситуациях человек не может использовать копинг-стратегии по преодолению стрессового события, используемые при решении проблемной ситуации, которую можно было бы спрогнозировать (Singer J. E., Davidson L. M., 1991).

Если есть ситуация выбора, то снятие неопределённости возможно средствами регуляции, а в случае психической регуляции — средствами саморегуляции (СР) в том смысле, что человек сам выдвигает цели, исследует условия и выбирает способы их достижения, контролирует и корректирует результаты. Именно в этом смысле он является открытой самоорганизующейся системой, существование и развитие которой обеспечивается целостной системой процессов СР, имеющей свои проекции на самых различных уровнях его индивидуальности. Активность субъекта по выдвиганию и достижению цели опосредуется целостной системой индивидуальной регуляции, которая по существу является средством, связывающим и интегрирующим динамические и содержательные аспекты личности, осознанные и бессознательные ее структуры для выдвигания и достижения целей. (Моросанова В. И., 2010).

О.А. Конопкин предложил концептуальную модель, воспроизводящую наиболее общие структурно-функциональные моменты строения осознанной СР деятельности, выделив в её процессе следующие основные функциональные звенья: цель деятельности (в том виде, в каком она понята и принята субъектом); субъективная модель значимых для достижения цели условий деятельности; программа деятельности; система критериев успешности достижения цели; звено оценки (обратной) информации о результатах деятельности; звено коррекций. (Конопкин О.А., 1980)

В. А. Бодров отмечает, что в качестве преодоления неопределённости может выступать стратегия поиска информации о наличной ситуации (Бодров В. А., 1996).

В современных феноменологических исследованиях предпочитаемых путей совладания с неопределённостью отмечается, что люди склонны концентрироваться на одном из компонентов отношений – к себе или к миру, определяя их как мишени для повышения собственного психологического благополучия в ситуации неопределённости. Таким образом совладание происходит или при помощи опоры на себя (автономность), или с опорой на мир (доверие), или путём планирования возможного будущего, или путем принятия ситуации неопределённости, как характеристики происходящего (Аванесян М.О., Бызова В.М., 2020).

### **1.2.3. Ценности как важное основание выбора**

Платон в поиске объективных ценностей утверждал наличие трансцендентного «мира ценностей», не принадлежащего ни природе, ни человеку (Платон, 1971). Где единый смысл ценностей, состоит в совершенствовании, в направлении к идеальному, божественному бытию.

Ценность выступает феноменом духовного творчества, заключающегося в создании смыслов и значений объектов, вызывающих субъективные переживания (Баева Л.В., 2004).

Д. А. Леонтьев выделяет несколько плоскостей определения ценностей. Он синонимизирует слово «ценность» с категориями «смысла» и «значимости». А также говорит, что ценности - это конкретные значимые для человека предметы, некоторые абстрактные сущности, ценные само по себе, значимые только для конкретного индивида. Ценность связывается с социологизацией или онтологизацией природы надиндивидуальных ценностей. Ценности также выступают как мотивационные структуры личности, опосредующие ее

направленность. Наконец, ценности определяются как четко описанные нормы или стандарты, которые требуется соблюдать, или же жизненные цели, смыслы и идеалы, несводимые к однозначным предписаниям, и задающие общую направленность деятельности, но не её конкретные параметры (Леонтьев Д. А., 1997).

Ш. Шварц и В. Билски, обобщая определения ценностей, данные другими исследователями, выделили следующие основные их характеристики:

1. Ценности – это убеждения (мнения). При этом они не являются объективными, холодными идеями. Напротив, когда ценности активизируются, они смешиваются с чувством и окрашиваются им;

2. Ценности – желаемые человеком цели и образ поведения, который способствует достижению этих целей (например, честность, склонность к помощи);

3. Ценности не ограничены определёнными действиями и ситуациями (т.е. трансцендентны, распространяются на все сферы жизнедеятельности);

4. Ценности выступают как стандарты, которые руководят выбором или оценкой поступков, людей, событий;

5. Ценности упорядочены по важности относительно друг друга. Упорядоченный набор ценностей формирует систему ценностных приоритетов. Разные культуры и личности могут быть охарактеризованы системой их ценностных приоритетов (Карандашев В. Н., 2004).

Ценности - важный компонент мировоззрения личности (Зинченко В. П., Мещеряков Б. Г., 2007). Мировоззрение - это комплекс обобщённых представлений личности о самом себе и об окружающем мире, о своём месте в мире, своих отношениях к окружающей действительности и к себе. Это также обусловленные подобной системой взглядов основные жизненные позиции людей, их убеждения, идеалы как решающие жизненные цели, ценностные ориентации (Петровский А. В., Ярошевский М. Г., 1990).

Опираясь на исследования В. Франкла и А. Маслоу, можно выделить два основных типа ценностей:

1. Формирующиеся под влиянием объективного бытия, «из бытия» (ценности бытия);

2. Управляющие реальностью, формирующиеся «над бытием» (ценности субъекта).

Ценности первого типа выражают значимость качеств актуального бытия, а также объективные потребности субъекта (ценности жизни, здоровья, обладания материальными благами). Ценности второго типа выражают способность творческой личности к свободе по отношению к объективным условиям существования и возможности направленного влияния на индивидуальное и внешнее бытие (свобода, знание, духовность, творчество, любовь, ненасилие). Исходя из этого, можно заключить (и это уже отходит от традиции В. Франкла), что ценности являются воплощением субъективности, предпочтения того или иного варианта саморазвития, связанным со стремлением к совершенствованию. В этой связи процесс формирования ценностей, оценивание представляет собой феномен субъективации внешнего для индивида бытия, когда происходит привнесение в него нового значения, смысла, что служит основанием для активного практического его изменения (Франкл В. 2000, Маслоу А., 2002).

Таким образом ценностное основание деятельности субъекта становится одним из ведущих конструктов, способный определять выбор.

#### **1.2.4. Самосознание и самоопределение**

В отечественной психологии сознание и самосознание человека рассматривались в основном как следствие его деятельности или общественного бытия (Знаков В. В., 2008)

В ранних отечественных работах, самосознание определяется как неясном чувствовании собственного существования (Бехтерев В. М., 1888)

Согласно более позднему взгляду, самосознание является этапом в развитии сознания ребёнка, и связан с развитием речи, произвольных движений,

самостоятельности, подготовленный развитием речи и произвольных движений, ростом самостоятельности, и изменением отношений с окружающими (Выготский Л. С., 1982). Возникновение самосознания связывается также с выражением эмоционального отношения к окружающему миру, предметам или явлениям (Мясищев В. Н., 1966).

Исследователи выделяют ряд наиболее разработанных и исследованных компонентов самосознания: ценностные ориентации (как идеалы, принципы, жизненные цели), направленность личности (мотивация, установки) (Рубинштейн С. Л., 1989; Маслоу А. 1997; Леонтьев Д.А., 1997) представления о жизненном пути и Я-концепция (Kohut Н. 1971; Чеснокова И. И., 1977, ).

Т. В. Корнилова отмечает, что “Процессы самоосознавания необходимо разворачиваются, если речь идет о принятии решений” (Корнилова Т.В., 1997, с. 173). Д.А. Леонтьев также дополняет, что условием поиска изначально неочевидных альтернатив выбора является работа по рефлексивному осознанию ситуации (Леонтьев Д. А., 2014).

Таким образом понятие выбора является категорией, широко упоминаемой в психологической науке. Для нас важно, что выбор является важным компонентом самоопределения человека, и может определяться различными основаниями, системой иерархии этих оснований для человека, ценностями, и способностью человека рефлексивно соприкоснуться с ними.

В нашем исследовании мы рассмотрим связь психологических особенностей и особенностей конструирования значимого жизненного выбора, удовлетворенностью выбором. Проверим, может ли степень соответствия индивидуально-психологических факторов со степенью проявленности при субъективном конструировании выбора иметь связь с удовлетворенностью выбором. Также попытаемся описать особенности жизненного выбора в ситуации смены профессиональной деятельности, и составить обобщенную эмпирическую модель совершаемого человеком выбора.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Цели и задачи исследования

**Целью** исследования выступает описание жизненного выбора на примере смены профессиональной деятельности и сравнение психологических особенностей людей с разными параметрами субъективного конструирования жизненного выбора в ситуации смены профессиональной деятельности.

**Объект исследования** - жизненный выбор личности.

**Предмет исследования** - жизненный выбор на примере смены профессиональной деятельности и связь психологических особенностей личности с параметрами субъективного конструирования жизненного выбора в ситуации смены профессиональной деятельности.

**Задачи эмпирического исследования:**

1. Изучить истории людей, стоявших перед выбором о смене профессиональной деятельности.
2. Описать жизненный выбор и его основания на примере выбора о смене профессиональной деятельности.
3. Изучить связь психологических особенностей личности респондентов и параметров конструирования жизненного выбора в ситуации смены профессиональной деятельности.
4. Сравнить психологические особенности и особенности конструирования жизненного выбора людей, с разным уровнем удовлетворенности выбором.

**Гипотезы исследования:**

1. Основу описания жизненного выбора о смене профессиональной деятельности образуют элементы, представляемые как:

1. описание жизненной ситуации



2. отношение, ценности и смыслы вкладываемые в различные элементы ситуации и профессиональной деятельности

2. Взрослые люди с разным уровнем удовлетворённости профессиональным выбором различаются по ряду особенностей субъективного конструирования выбора, таким как осознанность, эмоциональная бесконфликтность и самостоятельность выбора.

3. Взрослые люди с преобладающими внутренними основаниями жизненного выбора более удовлетворены выбором.

## 2.2. Характеристика выборки испытуемых

Выборку для исследования составили 46 человек в возрасте от 25 до 47 лет ( $M=29,57$ ;  $SD=6,35$ ), находившиеся в ситуации принятия решения о смене профессиональной деятельности. В исследовании приняло участие 29 женщин ( $M = 30,59$ ;  $SD = 7,21$ ) и 17 мужчин ( $M = 28,17$ ;  $SD = 4,97$ ) (Таблица 1).

**Таблица 1. Распределение респондентов по полу**

	Возраст
Женщины (n=29)	$M = 30,59$ ; $SD = 7,21$
Мужчины (n=17)	$M = 28,17$ ; $SD = 4,97$

В исследовании могли принять участие люди, положительно ответившие на вопрос о смене профессиональной деятельности. По характеру смены профессиональной деятельности, выборка распределилась следующим образом: 29 (59,2%) человек сменили профессиональную деятельность, уже работая в какой-либо другой сфере, среди них 11 мужчин и 18 женщин, 11 (22,4%) человек сменили профессиональную деятельность сразу после окончания обучения, среди них 2 мужчин и 9 женщин, и 9 (18,4%) человек сменили профессиональную деятельность в процессе прохождения обучения, среди них

4 мужчин и 5 женщин. Распределение респондентов по характеру смены профессиональной деятельности представлено в Таблице 2.

**Таблица 2. Распределение респондентов по характеру смены профессиональной деятельности**

	Мужчины	Женщины	Всего
Смена при наличии опыта работы	11 (64,7%)	18 (56,3%)	29 (59,2%)
Смена сразу после обучения	2 (11,8%)	9 (28,1%)	11 (22,4%)
Смена в процессе обучения	4 (23,5%)	5 (15,6%)	9 (18,4%)

### **2.3. Процедура и методы исследования**

До начала сбора данных мы знакомили испытуемых с порядком проведения исследования, информировали испытуемых о проведении исследования в два этапа, получали устное согласие на участие в исследовании.

На первом этапе респонденты принимали участие в опросе в google-формах в формате индивидуального дистанционного тестирования, в процессе прохождения опроса, респонденты получали новые инструкции в соответствии с требованиями методик.

На втором этапе респонденты принимали участие в дистанционном интервью на платформе Zoom, интервью записывались с разрешения респондентов для дальнейшего анализа.

## **1. Полуструктурированное интервью, направленное на изучение причин выбора, жизненного контекста и последствий выбора.**

Основания смены профессиональной деятельности: причины возникновения выбора, ценности, вкладываемые в профессиональную деятельность, место профессиональной деятельности в жизни человека.

Объективные элементы ситуации: предметные условия, социальные условия, социальные требования, значимый другой, структурные характеристики ситуации.

Описание себя и субъективные факторы ситуации выбора: эмоциональное состояние, внешность, возможности, интересы и потребности, ценности и смыслы, личностные свойства, отношение к значимому другому, к задаче, статус (Цымбалюк А.Э., 2011).

Самостоятельность выбора: роль других в выборе, самостоятельность или зависимость.

Ценности и смыслы: элементы ситуации и профессиональной деятельности, выделяемые как особо важные для выбора, выявление личностного смысла каждого из элементов

Осознанность выбора: полнота описания, наличие большого количества элементов описания, встроенность выбора в жизненный контекст.

## **2. Методика «Субъективное качество выбора» (СКВ)**

Методика была апробирована в ряде исследований (Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю., Рассказова Е.И., Фам А.Х., 2011) на материале разных ситуаций выбора: выбора вуза абитуриентами, решения об участии или неучастии в выборах в местные органы власти и выбора брачного партнера. На основе факторного анализа были выделены 3 инвариантных параметра описания субъективного качества процесса выбора (первая часть методики) и 1

параметр описания субъективного качества его результата (вторая часть методики). Содержательно они интерпретируются следующим образом:

1. Основательность выбора (обдуманый, добросовестный, ответственный выбор, выбор как деятельность — спонтанный выбор, выбор как реакция). Это измерение хорошо соответствует теоретическому разведению активного и реактивного выбора (Мандрикова, 2006).

2. Эмоциональный знак выбора (эмоционально положительное отношение к выбору — амбивалентное отношение к выбору).

3. Самостоятельность выбора (автономный выбор — вынужденный выбор).

4. Удовлетворённость выбором (принятие сделанного выбора — сомнение в принятом решении).

Положительные значения данных параметров свидетельствуют о принятии ответственности за выбор, тогда как отрицательные значения свидетельствуют о выборе, не принятом полностью его субъектом.

Отрицательные значения по шкале продуманности выбора говорят об отсутствии включенности и мотивации, опрошенный не склонен всерьез задумываться о выборе, придавать ему значение, не связи выбора с последующими событиями своей жизни.

Положительные значения по шкале продуманности выбора говорят о серьезности выбора, его значимости для респондента, который принимает на себя ответственность, готов потратить усилия, чтобы сделать оптимальный выбор с учетом перспектив будущего.

Отрицательные значения по шкале эмоциональной окраски выбора говорят о том, что опрошенный ощущает смешанные чувства по поводу сделанного выбора, выбор был эмоционально болезнен, породил отрицательные переживания.

Положительные значения по шкале эмоциональной окраски выбора говорят о том, что опрошенному было радостно делать выбор, и он ощущал положительные эмоции.

Отрицательные значения по шкале самостоятельности выбора говорят о том, что выбор делался под давлением ситуации или других людей, человек не ощущает данный выбор «своим», ощущает его вынужденность.

Положительные значения по шкале самостоятельности выбора говорят о самостоятельном и добровольном выборе.

Отрицательные значения по шкале удовлетворенности выбором говорят о неудовлетворенности выбором, сомнениях в его правильности.

Положительные значения по шкале удовлетворенности выбором говорят об удовлетворенности выбором, испытуемый не сомневается в его правильности, и сделал бы тот же выбор снова.

### **3. Методика «Толерантность к неопределенности»**

Шкала толерантности к неопределенности представляет собой русскоязычную адаптацию Е.Г. Луковицкой методики Д. Маклейна. Низкие значения по данной методике, лежащие в интервале от 1 до 81, говорят о том, что опрошенный с трудом принимает неоднозначные, сложные, неопределенные, склонные к изменчивости, ситуации, его пугает неизвестность, и он к ней испытывает отторжение.

Высокие значения, от 119 и выше, свидетельствуют о том, что респондент испытывает влечение к стимулам, которые воспринимаются индивидом как незнакомые, сложные, изменчивые или дающие возможность нескольких принципиально различных интерпретаций (Луковицкая Е. Г., 1998).

### **4. Ценностный опросник Шварца PVQ-R (PVQ-Revised, Портретный опросник ценностей — Пересмотренный).**

Каждая из ценностей в методике PVQ-R измеряется тремя пунктами. Каждый вопрос описывает цели личности, ожидания или желания, которые неявным образом указывают на важность той или иной ценности. В каждом

вопросе респондент определяет, насколько описываемый человек похож на него по шестибалльной шкале: 1 — совсем не похож на меня, 2 — не похож на меня, 3 — мало похож на меня, 4 — немного похож на меня, 5 — похож на меня, 6 — очень похож на меня.

Оценка для каждого значения ценности представляет собой среднее значение необработанных оценок по каждому из вопросов, присвоенных ценности.

В результате получается условный ценностный профиль, позволяющий говорить о доминирующих, более или менее выраженных, а также слабо выраженных ценностях.

## **5. Шкала осознанного выбора и самосознания (PCASS) - ранее известная как Шкала Самоопределения (SDS)**

Шкала осознанного выбора и самосознания оценивает индивидуальные различия (уровень проявления черт характера) в осознанном выборе и самосознании.

PCASS – это шкала из 10-ти пунктов, с двумя подшкалами, каждая из которых содержит по 5 пунктов. Испытуемым необходимо ознакомиться с парами утверждений, и выбрать то, которое им кажется верным на данном этапе жизни, а далее отметить по пятибалльной шкале степень, в которой утверждение А кажется более верным, чем утверждение Б.

В результате, полученные ответы суммируются по двум шкалам “Осознание себя”, отражающая степень осознания собственных чувств и самоощущения и “Осознание выбора”, которая отражает восприятие собственного выбора относительно своего поведения.

## 6. Методика семантический дифференциал жизненной ситуации («СДЖС») О.В. Александровой, И.Б. Дермановой

Испытуемым было предложено оценить свою жизненную ситуацию с помощью набора прилагательных. В каждом вопросе необходимо было выбрать в каждой паре то прилагательное, которое в наилучшей степени определяет жизненную ситуацию на момент выбора, и определить степень (силу) выраженности данной характеристики. Средние значения по методике указаны в таблице 3.

№		Средняя оценка
1	Владение ситуацией	M=4,12, SD=1,23
2	Эмоциональное переживание ситуации	M= 3,91, SD=1,21
3	Позитивные ожидания от ситуации	M= 4,03, SD=1,13
4	Обыденность и повседневность ситуации	M= 3,44, SD= 1.20
5	Разрешимость ситуации	M= 3,80, SD= 1,20
6	Личная включенность и вера в преодолимость ситуации	M= 3,84, SD= 1,38
7	Энергетический заряд ситуации	M= 3,64, SD=1,28
8	Уровень понимания ситуации	M= 3,65, SD=1,23

Таблица 3. Средние значения по шкалам методики семантический дифференциал жизненной ситуации

Показатели в интервале от M до (M+SD) соответствуют повышенному уровню; показатели выше (M+SD) соответствуют существенно повышенному уровню; показатели в интервале от M до (M-SD) соответствуют пониженному уровню; показатели ниже (M-SD) соответствуют существенно пониженному уровню(Александрова О.В., Дерманова И.Б., 2018).

## **7. Опросник для диагностики потенциала самоизменений личности В.Р. Манукин, И.Р Муртазиной, Н.В. Гришиной.**

Испытуемым предлагается оценить свою степень согласия с утверждениями о себе от “совершенно согласен” до “совершенно не согласен”. Далее подсчитывается сумма баллов по всем шкалам и общий показатель потенциала самоизменений. Шкала «Потребность в самоизменениях» отвечает на вопрос, насколько личность стремится к изменениям. Шкала «Способность к осознанному самоизменениям» соотносится с регулятивными характеристиками личности, способностью ставить цели самоизменений и реализовывать их. Шкала «Вера в возможности самоизменений» соотносится со сферой убеждений, имплицитных концепций, влияющих на поведение человека. Шкала «Возможность самоизменений» включает проявления формально-динамических характеристик личности, главным образом психической ригидности, ограничивающей индивидуальные возможности изменчивости. Итоговый показатель потенциала самоизменений позволяет определить общую способность к самоизменениям, а по соотношению выраженности основных шкал определить, за счет каких компонентов она реализуется в большей степени. Ниже в Таблице 4 представлены средние значения по шкалам методики(Манукян В.Р., Муртазина И.Р., Гришина Н.В., 2020).

**8. Таблица 4. Средние значения по шкалам опросника для диагностики потенциала самоизменений личности**

Шкалы	М (SD)		
	Мужчины	Женщины	Все
Потребность в самоизменения	17,91 (3,55)	19,52 (3,35)	19,28 (3,43)
Способность к осознанному самоизменениям	20,86 (4,06)	22,96 (3,83)	22,64 (3,92)
Вера в возможности	18,32 (3,93)	19,16 (3,76)	19,03 (3,79)



самоизменений			
Возможность самоизменений	17,76 (4,30)	17,14 (3,67)	17,23 (3,76)
Общий балл	39,35 (12,49)	44,50 (10,75)	43,73 (11,15)

## 9. Шкала удовлетворенности жизнью Динера.

Шкала состоит из 5 утверждений, с которыми респондент может согласиться или не согласиться, поставив перед соответствующим утверждением оценку от 1 до 7. В дальнейшем баллы по шкале суммируются. Методика оценивает общий уровень внутренней гармонии, и субъективную удовлетворенность жизнью человека.

### 2.4. Математико-статистические методы обработки данных

Результаты исследования были обработаны при помощи IBM SPSS Statistics версия 27 для Windows с использованием описательных статистик, критерия достоверности различий Манна-Уитни, метода ранговой корреляции Спирмана, факторного анализа, а также качественный и количественный контент-анализ интервью.

На рисунках приведены корреляции с уровнем значимости  $p < 0,01$  (жирная линия) и  $p < 0,05$  (тонкая линия), отрицательные корреляции обозначены пунктирной линией.

## **ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

В данной части представлен анализ и интерпретация полученных в ходе эмпирического исследования данных и результатов.

### **3.1 Качественный анализ оснований и ситуации смены профессиональной деятельности.**

Анализ полученных в исследовании данных начнем с описания результатов полуструктурированного интервью.

В ходе контент-анализа ответов респондентов на вопросы полуструктурированного интервью нами были выделены следующие категории анализа:

1. Особенности ситуации и жизненного контекста респондента в момент совершения выбора (объективные условия ситуации, представленность других людей в ситуации и неопределенность);

2. Особенности выбора респондента в пользу смены профессиональной деятельности.

Наиболее популярными основаниями выбора являются инструментальные основания выбора профессии, эмоциональные основания и смысл, вкладываемый в профессиональную деятельность. Ниже представлены примеры ответов респондентов при отнесении к представленным категориям

Наиболее часто упоминаемыми основаниями смены профессиональной деятельности представлены в таблице 5.

#### **Таблица 5. Основания выбора о смене профессиональной деятельности**

Инструментальные основания	Желание улучшить материальное положение (37%), изменить график (28%), обеспечить себе комфортную жизнь и условия работы (26%). “Хотелось большей стабильности”, “мне важно в первую очередь финансовое обеспечение, и время, которое я трачу на работу”, “хотелось более гибкий график”, “я выбирал сферу, в которой я смогу больше заработать, чтобы обеспечить комфорт”, “получать легкие деньги”
Интерес	Желание заниматься деятельностью просто потому что это приносит удовольствие, интересно (60%). “я стремился к тому, что мне интересно”, “очень хотелось учиться, развиваться в этой области”, “мне это не надоедает”, “душа лежит работать с людьми” Эмоции от деятельности: “эта деятельность приносит мне удовлетворение”, “хотела профессию, которая будет мне нравиться”, “нравится помогать, учить”, “хотел наладить свое эмоциональное состояние”
Смысл в профессии	Ощущение личной или общественной важности, значимости деятельности. Профессия как часть того, ради чего человек живет. (24%) “идея в том, чтобы увеличивать количество добра в мире, и уменьшить количество страданий”, “я могу реализовать здесь свой потенциал”, “хочу помогать людям с той же проблемой, что была у меня”, “я не мыслю себя без этой деятельности”.
Уход из старой профессии	Ощущение усталости, тяжести, измотанности от старой работы, потеря интереса, смысла деятельности, при котором прочие факторы уже не держат (54%) “никакие деньги меня уже в старой профессии не удержат”,

	“была очень большая неудовлетворенность”, “со временем становилось все хуже и хуже”, “не хотелось общаться с этими людьми”, “не хотелось вставать утром, я рыдала”
--	--

В таблице 6 представлено распределение респондентов по основаниям выбора профессиональной деятельности. Самым популярным основанием смены профессиональной деятельности является интерес (54%), затем инструментальные основания смены (52%), желание уйти из старой профессии и её отторжение отмечали 37% респондентов, более редким основанием смены деятельности является стремление к смыслу деятельности (30%).

**Таблица 6. Распределение респондентов по основаниям выбора профессиональной деятельности**

Основание смены	Количество человек	%
Интерес	25	54%
Инструментальные	24	52%
Уход	17	37%
Смысл	14	30%

Интересно также рассмотреть описание ценностей вкладываемых в профессиональную деятельность людьми с разными основаниями выбора о смене профессиональной деятельности. Описание ценностей представлено в таблице 7. Основными ценностями, упоминаемыми респондентами стремившимися к интересной работе являются удовольствие от работы, деньги, ощущение гармонии, принадлежности профессии, увлечённость, отсутствие негативных эмоций, полезность и значимость деятельности. Респонденты, основывавшие свой выбор на материальных компонентах профессии, отмечают,

что для них важны деньги, удобство работы (место работы, график, возможность совмещения работы с чем-то другим), коллектив, а также самостоятельность и отсутствие негативных переживаний. Основными ценностями профессии тех, кто основывался на смысле в профессиональной деятельности являются ощущение того, что профессия им по душе, гармонии с собой, возможность реализовать свой потенциал, а также возможность сделать профессию большей частью своей жизни. Люди, основанием выбора которых был уход из старой профессиональной деятельности отмечают важность отсутствия негативных переживаний, связанных с профессиональной деятельностью, важность положительных эмоций, денег, графика работы.

**Таблица 7. Описание ценностей, вкладываемых в профессиональную деятельность людьми с разными основаниями смены профессиональной деятельности.**

Основания	Ценности	N
Интерес	Удовольствие от работы, счастье, положительные эмоции.	21
	Деньги	6
	Ощущение того, что я на своем месте, гармония с собой, реализация себя, работа по душе	4
	Увлеченность процессом, вдохновение	3
	Отсутствие негативных эмоций, скуки	3
	Полезность, значимость	3
	Удобство (комфорт, график)	2
	Развитие, совершенствование	2
	Свобода	2
	Реализация своего потенциала	2
	Коллектив, окружение, коллеги	2

	Понятность, логичность	1
Инструмент	Деньги	15
	Удобство (график, место, возможность заниматься другой деятельностью или личной жизнью, комфорт)	9
	Обеспечение потребностей	6
	Самостоятельность	4
	Отсутствие негативных переживаний	3
	Коллектив	3
	Положительные эмоции	3
	Развитие навыков	2
	Стабильность	2
	Возможность многого добиться за короткое время	1
	Признание	1
	Самореализация	1
	Перспективность	1
Смысл	Ощущение того, что я на своем месте, гармония с собой, реализация себя, работа по душе	5
	Самореализация, реализация своего потенциала	4
	Профессия как смысл жизни, «жить профессией», «большая часть жизни».	4
	Деньги	3
	Делать счастливее других	3
	Быть полезным	3
	Положительные эмоции	3
	Удовольствие	2
	Увлечённость	2
	Свобода	1
Самостоятельность	1	

	Опора	1
Уход	Отсутствие негативных переживаний	7
	Положительные эмоции	6
	Деньги	6
	График, комфорт	4
	Коллектив	3
	Спокойствие	2
	Гармония с собой	2
	Обеспечение потребностей	2
	Самоощущение	1
	Стабильность	1
	Перспективы	1
	Лёгкость работы	1

Говоря о ситуации выбора, следует отметить, что респонденты отличались в своих оценках сложности ситуации (Таблица 8). В простой ситуации на момент выбора находились 39% респондентов, 24% отметили наличие трудностей, и 37% респондентов отметили тяжесть и обременительность ситуации, в которой они находились в момент выбора.

**Таблица 8. Распределение респондентов по степени сложности ситуации**

Сложность ситуации	Количество человек	%
Простая	18	39%
Средняя	11	24%
Сложная	17	37%

В таблице 9 обозначены основные субъективно значимые элементы ситуации, выделяемые респондентами в ситуациях разной сложности. Простые ситуации характеризуются большим количеством элементов, которые могут

говорить о стабильности, обыденности ситуации: наличие дохода, поддержка близких, комфорт. В описаниях редко встречаются элементы, вызывающие отторжение или негативные эмоции. Ситуации средней тяжести включают описания неприятия старой работы, респонденты этой категории отмечают неопределенность и неизвестность как факторы ситуации, но также упоминают поддержку близких. Респонденты, описывающие ситуацию как сложную, чаще фиксируются на описании своих негативных эмоций, усталости, неприятии старой работы, сравнивают себя с другими, находятся в ситуации развода или имеют проблемы в отношениях, испытывают осуждение другими людьми, также респонденты отмечают вынужденность, условия ситуации, с которыми нужно мириться: отсутствие средств, необходимость, вынужденный характер работы, необходимость уделить время детям, увольнение, зависимость.

**Таблица 9. Субъективно значимые элементы ситуации, выделяемые в зависимости от степени сложности ситуации**

Сложность	Выделяемые элементы ситуации	N
Простая	Поддержка близких	11
	Доход	10
	Стабильность	6
	Комфортность старой работы	4
	Уединение	2
	Смена круга общения	2
	Путешествие	2
	Непонимание коллег	1
	График работы и занятость	1
	Неприятие старой работы	1
Средняя	Неприятие старой работы	6
	Неизвестность, неопределенность	6
	Поддержка близких	3



	Материальная необходимость работать	2
	Переезд	2
	Физическая травма	2
	Конфликты с родителями	2
	Увольнение	2
	Новые знакомства	1
	Окончание вуза	1
	Ковид	1
	Начало отношений	1
	Нестабильность работы	1
Сложная	Негативные эмоции	10
	Неприятие старой работы	5
	Сравнение себя и других	5
	Развод	5
	Необходимость работать	5
	Осуждение со стороны родственников	4
	Поддержка семьи	4
	Проблемы в отношениях	3
	Отсутствие денег	3
	Необходимость уделять время детям	2
	Окончание вуза	1
	Увольнение	1
	Выживание в другой стране в ковид	1
	Зависимость	1
	Переезд	1
	Конфликты на работе	1
	Непонимание другими	1
Отчисление	1	

Анализируя полученные описания ситуаций, можно выделить основные категории, категории анализа ситуации (Таблица 10). В 93% интервью при описании выбора называются другие люди, и упоминается их влияние на выбор. Чаще всего респонденты упоминают близких и членов семьи: Родителей 43% (участие в выборе первой профессии 19%, Поддержка 9%, Отсутствие поддержки 9%, Участие в смене профессии 7%, утрата 2%), Супругов 28% (Поддержка 11%, Разрыв 11%), детей 13% и необходимость заниматься детьми, Друзей 41% Поддержка 7%, Помощь в поиске работы 9%, Консультирование по поводу новой профессии 15%, Референт 7%, Желание сменить окружение 4%, коллег 28% (сравнение себя с коллегами 7%, теплую атмосферу в коллективе 4%, непонимание 4%, отношения с коллегами 15%) и других людей 13%.

**Таблица 10. Элементы ситуации выбора о смене профессиональной деятельности**

<p>Представленность других (93%)</p>	<p>Семья</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Родители 43% (участие в выборе первой профессии 19%, Поддержка 9%, Отсутствие поддержки 9%, Участие в смене профессии 7%, утрата 2%)</li> <li>• Супруги 28% (Поддержка 11%, Разрыв 11%)</li> <li>• Дети 13%</li> </ul> <p>Друзья 41% (Поддержка 7%, Помощь в поиске работы 9%, Консультирование по поводу новой профессии 15%, Референт 7%, Желание сменить окружение 4%)</p> <p>Коллеги 28% (сравнение себя с коллегами 7%, теплую атмосферу в коллективе 4%, непонимание 4%,</p>
--------------------------------------	--

	отношения с коллегами 15%) Другие люди 13%
Неопределённость (13%)	Неопределённость, неизвестность, непредсказуемость ситуации или последствий выбора.
Условия	Материальное обеспечение 38% (Наличие 26% или Отсутствие финансовой свободы 12%) Переезд 10% Работа (физическая тяжесть 12%, негативное отношение к старой работе 46%) Стабильность 39% - нестабильность ситуации 61%

### 3.2 Сравнительный анализ респондентов с разными основаниями выбора профессиональной деятельности и ситуацией выбора.

Мы провели сравнительный анализ групп респондентов с разными основаниями выбора профессиональной деятельности и находившихся на момент выбора в ситуациях различной степени сложности.

Группа респондентов, озвучивавших в качестве оснований выбора Интерес, имеют значимые отличия от остальных респондентов по шкалам “Отношение к новизне”, “Предпочтение неопределенности”, “Потребность в самоизменениях”. Также респонденты данной группы моложе, чем остальные респонденты (Таблица 11).

**Таблица 11. Отличия респондентов с основанием выбора “Интерес” и выборки**

	Возраст	Отношение к новизне	Предпочтение неопределенности	Потребность в самоизменениях
U Манна-Уитни	165,5	112,5	171,5	165,5
Z	-2,153	-3,325	-2,009	-2,148
Асимп. знач. (двухсторонняя)	0,031	0,001	0,045	0,032
Группирующая переменная: Интерес				

Группа респондентов, озвучивавших в качестве оснований выбора Уход из старой профессии имеют значимые отличия от остальных респондентов по шкалам “Самостоятельность выбора”, “Принятие\избегание неопределенности”, “Способность к осозанным самоизменениям” (Таблица 12).

**Таблица 12. Различия респондентов с основанием выбора  
“Уход из старой профессии” и выборки**

	Самостоятельность в выборе	Принятие\избегание неопределенности	Способность к осознанному самоизменению
U Манна-Уитни	151,5	159	137
W Уилкоксона	304,5	312	290
Z	-2,175	-1,993	-2,506
Асимп. знач. (двухсторонняя)	0,03	0,046	0,012
а Группирующая переменная: Уход			

Следует отметить, что не было обнаружено отличий респондентов, основаниями которых был “Смысл деятельности” и “Инструментальные основания” от других респондентов по методикам.

Респонденты, находившиеся в сложной и простой жизненной ситуации различаются по степени владения ситуацией, эмоциональным переживаниям, связанным с ситуацией, ожиданиям от ситуации и уровню понимания ситуации. Также респонденты, находившиеся на момент выбора в ситуациях различной сложности различаются по оценке своего выбора как собственного или напротив, детерминированного ситуацией (Таблица 13).

**Таблица 13. Различия респондентов, осуществлявших выбор, находясь в простой или сложной жизненной ситуации.**

	Владение ситуацией	Эмоциональное переживание	Позитивные ожидания	Обыденность	Понимание	Внешние или внутренние
U	88	80,5	90	73	83	69
Z	-2,147	-2,396	-2,083	-2,657	-2,319	-3,265
Асимп. знач.	0,032	0,017	0,037	0,008	0,02	0,001
а Группирующая переменная: Сложность ситуации						

При сравнении группы испытуемых, осуществивших смену профессиональной деятельности исходя из значимости данной деятельности для человека и группы, осуществившей инструментальную смену (Таблица 14), были обнаружены различия в самостоятельности выбора.

**Таблица 14. Сравнение групп со смысловыми и инструментальными основаниями выбора.**

	Самостоятельность
U Манна-Уитни	148,5
Z	-2,555
Асимп. знач.	0,011
а Группирующая переменная: Основание выбора	

### 3.3 Психологические особенности респондентов, осуществивших смену профессиональной деятельности

Далее перейдём к анализу данных, полученных в результате прохождения респондентами методик и описательным статистикам по выборке, где указаны средние значения и стандартное отклонение по шкалам: шкала толерантности к неопределённости МакЛейна в адаптации Е.Г. Луковицкой, субъективное качество выбора (СКВ) (Леонтьев Д.А., Мандрикова Е.Ю., Рассказова Е.И., Фам А.Х., 2011), Ценностный опросник Шварца PVQ-R (PVQ-Revised, Портретный опросник ценностей, Пересмотренный), Шкала осознанного выбора и самосознания (PCASS) - ранее известная как Шкала Самоопределения (SDS), Методика семантический дифференциал жизненной ситуации («СДЖС») О.В. Александровой, И.Б. Дермановой, Опросник для диагностики потенциала самоизменений личности В.Р. Манукин, И.Р. Муртазиной, Н.В. Гришиной, Шкала удовлетворенности жизнью Динера.

**Таблица 15. Результаты по шкале удовлетворенности жизнью Динера**

	Мужчины	Женщины	Общий	ШУЖ N=5054
М	23,24	25,00	24,39	20,81
SD	3,17	5,57	4,91	6,24

Результаты респондентов по шкале удовлетворенности жизнью Динера, представленные в Таблице 15 несколько выше средних значений по методике, полученных Осиным Е.В. и Леонтьевым Д.А при анализе большей выборки (N=5054).

**Таблица 16. Результаты по методике Субъективное качество выбора**

	М	SD	Минимум	Максимум
Продуманность выбора	11,27	6,01	-4,00	18,00
Эмоциональная окраска выбора	7,22	5,38	-6,00	16,00
Самостоятельность выбора	6,82	4,02	-2,00	12,00
Удовлетворенность выбором	15,14	4,77	-5,00	21,00

Результаты респондентов по шкалам методики Субъективное качество выбора представлены в Таблице 16. Если значения шкал положительны, то можно считать выбор продуманным, положительно окрашенным, самостоятельным, а также судить об удовлетворенности респондентом выбором. Средние значения, полученные в выборке респондентов свидетельствуют о том, что большая часть результатов говорит именно о продуманном, положительно окрашенном и самостоятельном выборе, респонденты, в целом, удовлетворены своим выбором. Эти данные также соотносятся с результатами интервью, где участникам предлагалось оценить степень удовлетворенности выбором от 1 до 10, отсутствовали ответы ниже 7 баллов, а средние значения ( $M=9,42$ ). Также 26% респондентов специально отмечали именно самостоятельность выбора, его независимость от обстоятельств и других людей, в выборке отсутствуют респонденты, отсутствуют респонденты, говорящие о несамостоятельности выбора, также лишь 6% отмечают вынужденность смены профессиональной деятельности, но тем не менее считают выбор самостоятельным.



**Таблица 17. Результаты по методике Толерантность к неопределенности**

	M	SD	Минимум	Максимум	M (SD) N=1833
Толерантность к неопределенности	92,83	18,63	50,00	125,00	92,32 (19,41)
Отношение к новизне	11,70	3,35	4,00	19,00	13,07 (3,87)
Отношение к сложным задачам	32,39	8,28	11,00	47,00	31,33 (7,77)
Отношение к неопределенным ситуациям	35,96	7,91	15,00	50,00	34,42 (8,80)
Предпочтение неопределенности	47,85	10,17	27,00	67,00	48,20 (11,20)
Принятие\избегание неопределенности	44,98	10,25	19,00	65,00	44,13 (11,18)

Результаты респондентов по шкалам методики Толерантность к неопределенности представлены в Таблице 17, средние значения шкал по выборке близки к средним, полученным на выборке в 1833 человека.

**Таблица 18. Результаты по методике Ценностный опросник Шварца**

	M	SD	Минимум	Максимум
Самостоятельность	5,21	0,59	3,67	6,00
Стимуляция	4,12	1,00	2,00	6,00
Гедонизм	4,66	0,68	3,00	6,00
Достижение	4,49	0,88	2,67	6,00
Власть	3,08	1,03	1,33	5,33

Безопасность	4,55	1,02	1,33	6,00
Конформность	3,45	1,05	1,17	5,50
Традиционность	2,95	0,96	1,00	5,17
Благожелательность	4,87	0,74	2,83	6,00
Универсализм	4,46	0,78	2,33	6,00

Средние значения респондентов по методике Ценностный опросник Шварца представлены в Таблице 18. В дальнейшем результаты были центрированы относительно индивидуального среднего для каждого респондента, в соответствии с рекомендациями для методики. В целом, можно отметить, что наиболее выраженными ценностями у респондентов являются Самостоятельность, Благожелательность и Гедонизм, наименее выраженными являются Традиционность, Власть и Конформность.

**Таблица 19. Результаты по методике семантический дифференциал  
жизненной ситуации**

	М	SD	Минимум	Максимум	М, SD, N=157
Владение ситуацией	4,31	0,97	1,73	5,91	M=4,12, SD=1,23
Эмоциональное переживание ситуации	4,29	1,01	2,11	6,00	M=3,91, SD=1,21
Позитивные ожидания от ситуации	4,19	1,04	2,17	6,00	M=4,03, SD=1,13

Обыденность\повседневность ситуации	3,30	1,02	1,00	5,75	M=3,44, SD= 1,20
Разрешимость ситуации	3,94	1,07	1,00	6,00	M=3,80, SD= 1,20
Личная включенность и вера в преодолимость ситуации	4,64	0,93	2,33	6,00	M=3,84, SD= 1,38
Энергетический заряд ситуации	4,41	0,88	2,00	6,00	M=3,64, SD=1,28
Уровень понимания ситуации	3,76	1,13	1,00	6,00	M=3,65, SD=1,23

Средние показатели выборки по методике семантический дифференциал жизненной ситуации представлены в Таблице 19 и демонстрируют незначительные отличия по всем шкалам от стандартных значений по методике “Семантический дифференциал жизненной ситуации”. Наиболее сильно отличаются полученные средние по шкалам “Личная включенность и вера в преодолимость ситуации” (M=4,64 в выборке и M=3,84 по методике) и “Энергетический заряд ситуации” (M=4,41 в выборке и M=3,64 по методике), что может быть связано с тем, что выбор профессиональной деятельности оценивается респондентами как выбор высокой значимости.

**Таблица 20. Результаты по методике потенциал самоизменений**

	M	SD	Минимум	Максимум	M(SD) N=569
Потребность в самоизменении	22,80	3,68	15,00	30,00	19,28 (3,43)
Способность к	24,04	3,34	17,00	30,00	22,64

осознанным самоизменениям					(3,92)
Вера в возможность самоизменений	21,00	3,88	11,00	29,00	19,03 (3,79)
Возможность самоизменений	17,93	4,08	11,00	29,00	17,23 (3,76)
Потенциал самоизменения	49,91	10,35	21,00	69,00	43,73 (11,15)

Средние показатели респондентов по методике потенциал самоизменений представлены в Таблице 20. Средний общий балл по выборке выше среднего, полученного в ходе апробации методики. Возможно, это связано со спецификой выборки, так как в нее входят люди, сменившие профессиональную деятельность, что может говорить о более высоком потенциале самоизменений.

**Таблица 21. Результаты по методике шкала осознанного выбора и самосознания.**

	М	SD	Минимум	Максимум
Осознание себя	4,02	0,62	2,60	5,00
Осознанность выбора	3,77	0,71	2,00	5,00

В Таблице 21 представлены средние групповые значения по методике шкала осознанного выбора и самосознания. Баллы по шкалам данной методики могут распределяться от 1 до 5,  $M=3,00$ . Респонденты отличаются хорошей степенью осознанности себя и осознанности своего выбора.

Далее была проведена проверка шкал методик на нормальность распределения по критерию Колмогорова-Смирнова в исследуемой выборке нормальное распределение обнаружено по шкалам: удовлетворенность жизнью, эмоциональная окраска выбора, отношение к неопределённым ситуациям, отношение к сложным задачам, отношение к новизне, принятие\избегание неопределенности, предпочтение неопределённости, толерантность к неопределённости, осознанность выбора, владение ситуацией, эмоциональное переживание ситуации, позитивные ожидания от ситуации, обыденность\повседневность ситуации, разрешимость ситуации, уровень понимания ситуации, потребность в самоизменениях, способность к осознанным самоизменениям, вера в возможность самоизменений, возможность самоизменений.

### **3.4 Анализ связи оснований выбора и особенностей ситуации с психологическими особенностями респондентов.**

В ходе корреляционного анализа полученных данных по методу Спирмена был выявлен ряд связей шкал методик и категорий контент-анализа.

Выделенная в ходе контент-анализа категория основания смены профессиональной деятельности “Интерес” имеет положительную связь с категорией “Смысл” ( $P=0,322$ ,  $p=0,029$ ) и отрицательную связь с категориями “Инструментальная смена” ( $P=-0,441$ ,  $p=0,002$ ) и “Уход из профессиональной деятельности” ( $P=0,293$ ,  $p=0,048$ ). Также он положительно связан с “Потребностью в самоизменениях” ( $P=0,320$ ,  $p=0,03$ ), “Отношением к новизне” ( $P=0,496$ ,  $p<0,001$ ), “Предпочтением неопределенности” ( $P=0,300$ ,  $p=0,043$ ), ценностью “Универсализм” ( $P=0,447$ ,  $p=0,002$ ) и отрицательно связан с “Традиционностью” ( $P=-0,350$ ,  $p=0,017$ ) и “Возрастом” ( $P=-0,321$ ,  $p=0,03$ ).

“Инструментальные основания выбора” имеют положительную связь с ценностью “Гедонизм” ( $P=0,343$ ,  $p=0,02$ )

Основание выбора “Уход из профессиональной деятельности” отрицательно связан со “Способностью к осознанным самоизменениям” ( $P=-0,374, p=0,011$ ), “Самостоятельностью выбора” ( $P=-0,324, p=0,028$ ), “Принятием неопределенности” ( $P=-0,297, p=0,045$ ).

В Таблице 22 представлены связи шкал методики “Потенциал самоизменений” с другими шкалами и категориями контент-анализа.

**Таблица 22. Связи для методики “Потенциал самоизменений” (P)**

	Потребность в СИ	Способность к осознанным СИ	Вера в возможность СИ	Возможность СИ	Потенциал СИ
Интерес P	0,32*	0,16	-0,083	-0,287	0,265
Ассимпт. Знач.	0,03	0,287	0,585	0,053	0,075
Интерес+Смысл+Инструментальная смена P	0,301*	0,193	-0,008	-0,313*	0,301*
Ассимпт. Знач.	0,042	0,199	0,96	0,034	0,042
Осознанность Выбора P	0,069	0,318*	0,133	-0,035	0,177
Ассимпт. Знач.	0,649	0,031	0,378	0,817	0,24
Личная включенность и вера в преодолимость ситуации P	0,178	0,393*	-0,014	-0,125	0,228
Ассимпт. Знач.	0,236	0,007	0,926	0,408	0,127
УДЖ Динер P	0,218	0,303*	-0,054	-0,355*	0,27
Ассимпт. Знач.	0,145	0,041	0,722	0,016	0,07
Общий ТН P	0,627**	0,568**	0,271	-0,745**	0,778**
Ассимпт. Знач.	<0,001	<0,001	0,068	<0,001	<0,001
Отношение к новизне P	0,676**	0,417**	0,191	-0,537**	0,686**
Ассимпт. Знач.	<0,001	0,004	0,204	<0,001	<0,001
Отношение к сложным задачам P	0,515**	0,525**	0,224	-0,617**	0,658**
Ассимпт. Знач.	<0,001	<0,001	0,134	<0,001	<0,001
Отношение к неопределенным ситуациям P	0,486**	0,527**	0,237	-0,675**	0,653**
Ассимпт. Знач.	0,001	<0,001	0,113	<0,001	<0,001
Предпочтение неопределенности	0,648**	0,604**	0,233	-0,668**	0,758**
Ассимпт. Знач.	<0,001	<0,001	0,119	<0,001	<0,001

Принятие неопределенности	0,5**	0,465**	0,239	-0,731**	0,672**
Ассимпт. Знач.	<0,001	0,001	0,109	<0,001	<0,001
Самостоятельность	0,275*	0,394**	0,127	-0,301*	0,359*
Ассимпт. Знач.	0,065	0,007	0,401	0,042	0,014
Стимуляция	0,665**	0,408**	0,209	-0,517**	0,634**
Ассимпт. Знач.	<0,001	0,005	0,164	<0,001	<0,001
Достижение	0,338*	0,326*	0,051	-0,042	0,245
Ассимпт. Знач.	0,022	0,027	0,737	0,784	0,101
Безопасность	-0,401**	-0,309	-0,332*	0,369*	-0,491**
Ассимпт. Знач.	0,006	0,037	0,024	0,012	0,001
Конформность	-0,321*	-0,393**	-0,003	0,284	-0,344*
Ассимпт. Знач.	0,03	0,007	0,985	0,056	0,019
Традиционность	-0,465**	-0,083	0,036	0,263	-0,263
Ассимпт. Знач.	0,001	0,583	0,812	0,077	0,077

Потенциал изменений и его шкалы обнаруживают большое количество связей с различными шкалами, описывающими особенности выбора и ситуации выбора. Возможность человека к изменению себя связана с его осознанностью, удовлетворённостью жизнью, особенностями его отношения к неопределенности и личной включенностью в ситуацию выбора. Также наличие в выборе большего количества оснований выбора, связано с большим потенциалом самоизменения человека.

Удовлетворенность жизнью в данный момент связана с “Осознанностью выбора” ( $P=0,349$ ,  $p=0,017$ ), “Владением ситуацией” ( $P=0,392$ ,  $p=0,007$ ), “Эмоциональным переживанием ситуации” ( $P=0,378$ ,  $p=0,01$ ), “Позитивными ожиданиями от ситуации” ( $P=0,394$ ,  $p=0,007$ ), “Личной включенностью и верой в преодолимость ситуации” ( $P=0,462$ ,  $p=0,001$ ), “Энергетическим зарядом ситуации” ( $P=0,302$ ,  $p=0,041$ ), а также со “Способностью к осознанным самоизменениям” ( $P=0,303$ ,  $p=0,041$ ) и “Толерантностью к неопределенности” ( $P=0,308$ ,  $p=0,037$ ). Люди с более высокой удовлетворенностью жизни склонны описывать ситуацию выбора профессиональной деятельности как связанную с положительными эмоциями, подконтрольную, говорить о личной включенности в ситуацию и о наличии сил и энергии в ситуации выбора. Также

они обладают большим потенциалом самоизменений и толерантностью к неопределенности.

**Таблица 23. Связи для шкал методики “Субъективное качество выбора”(Р)**

	Продуманность	Эмоциональная окраска	Самостоятельность	Удовлетворенность
Уход из профессии	-0,089	-0,209	-0,324*	-0,16
Ассимпт. Знач.	0,558	0,163	0,028	0,288
Осознание Себя	-0,101	0,541**	0,212	0,203
Ассимпт. Знач.	0,505	<0,001	0,157	0,177
Осознанность Выбора	-0,094	0,282	0,208	0,36*
Ассимпт. Знач.	0,533	0,058	0,165	0,014
Владение ситуацией	0,162	0,332*	0,022	0,456**
Ассимпт. Знач.	0,283	0,024	0,885	0,001
Эмоциональное переживание ситуации	0,017	0,433**	0,114	0,382**
Ассимпт. Знач.	0,909	0,003	0,452	0,009
Позитивные ожидания от ситуации	0,065	0,375*	0,013	0,448*
Ассимпт. Знач.	0,669	0,01	0,93	0,002
Личная включенность и вера в преодолимость ситуации	0,294*	0,288	0,044	0,408**
Ассимпт. Знач.	0,047	0,052	0,772	0,005
Энергетический заряд ситуации	0,268	-0,008	-0,107	0,275
Ассимпт. Знач.	0,072	0,96	0,48	0,065
Возраст	0,306*	-0,029	-0,077	0,296*
Ассимпт. Знач.	0,039	0,848	0,610	0,046

Из таблицы 23 видно, что удовлетворённость выбором связана с его осознанностью, владением ситуацией, эмоциональным переживанием ситуации,



позитивными ожиданиями от ситуации, личной включенностью и верой в преодолимость ситуации, а также с возрастом респондентов.

Поиск связей между выделенными категориями контент-анализа также дал интересный результат (Таблица 24). Категория «Интерес» положительно связана с категорией «Смысл» и отрицательно связана с категорией «Уход из профессиональной деятельности» и «Инструментальными основаниями»

Категория «Смысл» также имеет отрицательную связь с «Инструментальными основаниями» смены профессиональной деятельности.

**Таблица 24. Связи оснований выбора (P)**

	Уход	Инструмент	Интерес	Смысл
Уход		0,282	-,293*	0,322*
Ассимпт. Знач.		0,057	0,048	0,029
Инструмент			-,441**	-0,502**
Ассимпт. Знач.			0,002	<0,01
Интерес				0,322*
Ассимпт. Знач.				0,029

### **3.5 Анализ факторов смены профессиональной деятельности**

Нами был проведён факторный анализ. Анализ осуществлялся при помощи метода главных компонент и вращения Варимакс. Мера адекватности выборки Кайзера-Майера-Олкина (КМО=0,599), при уровне значимости  $p < 0,001$ , что говорит о возможности проведения факторного анализа.

В результате было выделено 4 фактора которые описывают 77% дисперсии (Таблица 25).

**Таблица 25. Объясненная совокупная дисперсия**

<b>Объясненная совокупная дисперсия</b>									
Комп онен т	Начальные собственные значения			Извлечение суммы квадратов нагрузок			Ротация суммы квадратов нагрузок		
	Всего	% дисперсии	Суммарный %	Всего	% дисперсии	Суммарный %	Всего	% дисперсии	Суммарный %
1	4,679	33,422	33,422	4,679	33,422	33,422	4,267	30,477	30,477
2	2,612	18,657	52,08	2,612	18,657	52,08	2,629	18,775	49,252
3	1,917	13,691	65,771	1,917	13,691	65,771	1,937	13,839	63,091
4	1,558	11,129	76,9	1,558	11,129	76,9	1,933	13,809	76,9

Метод выделения факторов: метод главных компонент.

Первый фактор представлен в Таблице 26 и объясняет 33,42% дисперсии исходных данных. Данный фактор связан с владением ситуацией, эмоциональным переживанием ситуации, позитивными ожиданиями от ситуации, разрешимостью ситуации, личной включенностью и верой в преодолимость ситуации, а также с повседневностью и обыденностью ситуации.

**Таблица 26. Фактор 1**

Элементы фактора	Факторная нагрузка
Эмоциональное переживание ситуации	0,946
Владение ситуацией	0,921
Позитивные ожидания от ситуации	0,904
Разрешимость ситуации	0,889
Личная включенность и вера в преодолимость ситуации	0,644
Обыденность, повседневность ситуации	0,564
Процент объяснённой дисперсии: 33, 42%	

Второй фактор (Таблица 27) объясняет 18,65% дисперсии. Данный фактор связан с толерантностью к неопределённости, потенциалом самоизменений и возможностью самоизменений.

**Таблица 27. Фактор 2**

Элементы фактора	Факторная нагрузка
Толерантность к неопределённости	0,949
Потенциал самоизменений	0,895
Возможность самоизменений	-0,873
Процент объяснённой дисперсии: 18,65%	

Третий фактор (Таблица 28) объясняет 13,69% дисперсии данных. Данный фактор связан с осознанием себя и эмоциональной окраской выбора.

**Таблица 28. Фактор 3**

Элементы фактора	Факторная нагрузка
Осознание себя	0,833
Эмоциональная окраска выбора	0,823
Процент объяснённой дисперсии: 13,69%	

Четвёртый фактор (Таблица 29) объясняет 11,12% дисперсии данных. Данный фактор связан с продуманностью и самостоятельностью выбора, а также с удовлетворённостью выбором.

**Таблица 29. Фактор 4**

Элементы фактора	Факторная нагрузка
Продуманность выбора	0,842
Удовлетворённость выбором	0,730
Эмоциональная окраска выбора	0,551
Процент объяснённой дисперсии: 12,92%	

Интерпретируя полученные результаты факторного анализа можно предположить, что Фактор 1 определяет восприятие человеком ситуации выбора, мы назвали его «Восприятие ситуации», Фактор 2 связан с особенностями выбирающего, его готовностью идти на риск и менять себя, мы назвали его «Способность к самоизменениям», Фактор 3 связан с осознанностью себя и переживанием эмоций в ходе выбора, мы назвали его «Осознанность себя и эмоций», Фактор 4 связан с продуманностью, самостоятельностью выбора, и удовлетворённостью им, мы назвали его «Качество выбора».

### **3.6 Обсуждение результатов**

В результате анализа связей проведенных методик и категорий контент-анализа, можно говорить о наличии связи между основаниями выбора смены профессиональной деятельности и особенностями выбирающего: его ценностями (Муртазина И. Р., 2017; Соболева Н. И., 1989), способности к самоизменениям и отношением к неопределённости.

Так категория «Интерес», описывающая смену профессиональной деятельности на основании предпочтения определённого вида деятельности,

наличие желания заниматься новой деятельностью, и описание этой деятельности как «приносящей удовольствие», «не надоедающей», «приносящей положительные эмоции» связана большей потребностью в самоизменениях, большей открытостью и готовностью к новизне, а также респонденты склонны предпочитать неопределённость чему-то стабильному, но, вероятно, не такому интересному. Также респонденты, выбирающие более интересную деятельность видят в ней больше смысла, эта деятельность для них важна и ценна, люди, следующие за интересом склонны меньше обращать внимания на то, как эта деятельность может обеспечить их, сделать их жизнь комфортнее, удобства и другие материальные компоненты профессиональной деятельности, можно сказать, что в профессии ими движет нематериальная мотивация. Также следует отметить, что респонденты, выбирающие профессиональную деятельность, исходя из интереса, менее склонны следовать устоявшимся семейным или культурным традициям, а также данная группа респондентов моложе, в сравнении с остальными респондентами.

Категория «Инструментальные основания выбора», описывающая смену профессиональной деятельности на основании предпочтения материальных благ, удобств, денег, которые может принести та или иная деятельность, связана с более выраженной ценностью «Гедонизм». Люди с таким основанием выбора стремятся получать больше удовольствия от жизни, ищут чувственного удовлетворения. Удовольствие и удовлетворение у респондентов этой группы лежит за пределами профессиональной деятельности, профессия лишь помогает им обеспечивать получение этого удовлетворения в других сферах.

Категория «Уход из профессиональной деятельности», описывающая смену профессии как желание покинуть старую профессию, и концентрацию преимущественно на желании избавиться от того, что не удовлетворяет в старой профессии, нежели на выборе того, что будет приносить удовлетворение. Эта группа больше подвержена влиянию внешних условий на их выбор, респонденты этой группы менее склонны к самоизменению и принятию неопределённости выбора.

Ценности, вкладываемые респондентами в профессиональную деятельность соотносятся с основаниями выбора о смене профессиональной деятельности: при стремлении интересной работе профессиональными ценностями являются: удовольствие от работы, деньги, ощущение гармонии, принадлежности профессии, увлечённость, отсутствие негативных эмоций, полезность и значимость деятельности. При инструментальных основаниях смены профессии: деньги, удобство работы (место работы, график, возможность совмещения работы с чем-то другим), коллектив, а также самостоятельность и отсутствие негативных переживаний. Ценности респондентов, концентрирующихся на смысле деятельности: ощущение гармонии с собой, возможность реализовать свой потенциал, а также возможность сделать профессию большей частью своей жизни. Люди, стремящиеся уйти из старой профессиональной деятельности, отмечают важность отсутствия негативных переживаний, связанных с профессиональной деятельностью, важность положительных эмоций, денег, графика работы.

Возможность человека к изменению себя связана с его осознанностью, удовлетворённостью жизнью, особенностями его отношения к неопределённости и личной включённостью в ситуацию выбора. Также наличие в выборе большего количества оснований выбора, связано с большим потенциалом самоизменения человека.

Люди с большей удовлетворённостью жизнью склонны описывать свой выбор как осознанный, и отмечать ситуацию, в которой они находились в момент выбора как подконтрольную им, вызывающую положительные эмоции, они описывают себя как более включённых в ситуацию выбора и обладающих более позитивными ожиданиями от ситуации, чем люди с низкой удовлетворённостью жизнью. Также люди с большей удовлетворённостью жизнью обладают большей способностью к самоизменениям и толерантностью к неопределённости. Люди с инструментальной и смысловой сменой профессиональной деятельности различаются по уровню самостоятельности выбора.

Более удовлетворённые сменой профессиональной деятельности респонденты обладают большей осознанностью выбора, а также описывают ситуацию выбора как ситуацию, которой они могли управлять (Марцинковская Т. Д., 2017, Ральникова И.А., 2009). Респонденты с большей удовлетворённостью выбором были более включены в ситуацию и верили в её преодолимость, а также обладали позитивными ожиданиями от разрешения ситуации. Респонденты, удовлетворённые выбором чаще описывают позитивные эмоции при переживании ситуации выбора.

В результате контент-анализа и факторного анализа, можно выделить следующие факторы жизненного выбора о смене профессиональной деятельности:

1. Восприятие ситуации (степень владения ситуацией, эмоциональное переживание ситуации, позитивные ожидания от ситуации, возможность разрешения ситуации и личная включенность в ситуацию, субъективно важные элементы ситуации) (Комлев А.А., 2003)
2. Особенности субъекта выбора (способность человека к самоизменениям, особенности переживания неопределенности)
3. Особенности выбора (его осознанность, продуманность, основания выбора)

## ВЫВОДЫ

1. Нами были изучены интервью респондентов, сменивших профессиональную деятельность и выделены основные элементы ситуации смены профессиональной деятельности, ценности, вкладываемые респондентами в профессиональную деятельность, а также основания смены профессиональной деятельности.

2. Выбор взрослых людей о смене профессиональной деятельности может включать в себя различные основания смены профессиональной деятельности, такие как смена профессиональной деятельности из интереса к новой деятельности, желание уйти из старой профессиональной деятельности, нахождение жизненного смысла в новой профессиональной деятельности или инструментальные основания выбора профессиональной деятельности. Смена профессиональной деятельности протекает неотделимо от жизненной ситуации, в которой существует человек.

3. Люди, осуществляющие смену исходя из интереса к деятельности испытывают большую потребность в самоизменениях, а также более склонны принимать неопределённость ситуации. Люди, осуществляющие смену исходя из желания уйти из старой профессии, описывают этот выбор как менее самостоятельный, а также характеризуются меньшим принятием неопределённости и меньшей способностью к осознанным самоизменениям.

4. Взрослые люди с различными основаниями выбора о смене профессиональной деятельности не различаются по уровню удовлетворённости выбором, но имеют различия в отношении к неопределённости и в потребности к самоизменениям. Взрослые люди, более удовлетворённые выбором о смене профессиональной деятельности оценивают ситуацию выбора как более подконтрольную, отмечают большую



личную включенность в ситуацию и веру в её преодолимость, а также позитивные эмоции и ожидания от разрешения ситуации в момент выбора.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследования были изучены истории людей, сменивших профессиональную деятельность и их ответы на вопросы полуструктурированного интервью.

Целью нашей работы было описание жизненного выбора на примере смены профессиональной деятельности и сравнение психологических особенностей людей с разными параметрами субъективного конструирования жизненного выбора в ситуации смены профессиональной деятельности. Для реализации данной цели нами был осуществлён обзор литературы, который показал недостаток актуальных описательных исследований выбора высокой значимости. Также было разработано интервью, направленное на изучение выбора, его оснований и жизненного контекста человека в период совершения выбора.

В результате исследования удалось описать главные основания выбора о смене профессиональной деятельности, ситуацию выбора о смене профессиональной деятельности и ценности, вкладываемые в профессию респондентами с различными основаниями выбора. Были обнаружены связи оснований выбора профессиональной деятельности с такими психологическими особенностями человека как толерантность к неопределённости, потенциал самоизменений и ценности. Люди, осуществляющие смену исходя из собственного интереса лучше принимают неопределённость ситуаций, открыты новому и испытывают потребность в самоизменениях. Люди, более удовлетворённые выбором, были более включены в ситуацию, которую характеризовали обыденную, понятную, подконтрольную и вызывающую положительные эмоции.

Стоит отметить ограничения работы, связанные с тем, что выборку исследования составляли люди, сменившие профессиональную деятельность, и нам не удалось включить в неё респондентов, стоявших перед выбором о смене профессиональной деятельности, но не осуществивших её, в силу сложности

оценки степени значимости данного выбора для людей, не осуществивших смену, и сложности поиска таких респондентов.

Научная ценность работы заключается в том, что это одна из немногих работ, в которых изучается описание значимого выбора включённого в жизненный контекст человека, и оказывающего на него влияние.

Дальнейшими перспективами развития работы могут быть включение в выборку испытуемых, не осуществляющих смену профессиональной деятельности и проведение лонгитюдного исследования выбора людей о смене профессиональной деятельности.

Результаты, полученные в нашем исследовании могут быть использованы для дальнейшего изучения жизненного выбора, создания мероприятий, которые могли бы способствовать более качественному выбору профессиональной деятельности.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. М.: Наука, 1980, 335 с.2. \* Абульханова-Славская К.А. О путях построения типологии личности //
3. Аванесян М. О., Бызова В. М. Стратегии преодоления неопределенности в зрелом возрасте // Психологические проблемы смысла жизни и акме. 2020. №XXV. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-preodoleniya-neopredelennosti-v-zreлом-vozhraсте> (дата обращения: 05.05.2023).
4. Александрова О.В., Дерманова И.Б. Семантический дифференциал жизненной ситуации // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26. № 3. С. 127—145. doi: 10.17759/ cpr.2018260307
5. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2007.— 528 с.
6. Баева Л.В. Ценностные основания индивидуального бытия: опыт экзистенциальной аксиологии. М.: Прометей, 2003; Ценности изменяющегося мира: экзистенциальная аксиология истории. Астрахань: Изд-во АГУ, 2004 и др.
7. Басов М.Я. Личность и профессия. М.-Л., 1926, 58 с.
8. Белан Е. А. Жизненная ситуация как необходимое условие реализации активности личности // Ярославский педагогический вестник. 2011. №2.
9. Бехтерев В.М. Сознание и его границы. 1888
10. Бодров, В.А. (1996). Когнитивные процессы и психологический стресс. Психологический журнал, 17 (4), 64-74.
11. Бочкарева Л.П. Индивидуально-психологические предпосылки профессиональной переориентации. Дисс.на соискание ученой степени к.психол.н. Санкт-Петербург, 1992, 263 с.
12. Буров К. С. Профессиональное самоопределение как научное понятие // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование. Педагогические науки. 2017. №4. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-samoopredelenie-kak-nauchnoe-ponyatie> (дата обращения: 06.05.2023).

13. Василюк Ф.Е. Психотехника выбора // Психология с человеческим лицом / под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. М.: Смысл, 1997. с. 284–314.
14. Выготский Л.С. Развитие личности и мировоззрение ребенка. – В кн.: Психология личности. Тексты. Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузыря. М., 1982
15. Гордеева Т.О. Теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана // Психология мотивации достижения. — М.: Смысл; Издательский центр "Академия", 2006. — 332 с.
16. Гордеева, Т. Теория самодетерминации: настоящее и будущее. Часть 1: Проблемы развития теории. Психологические исследования. 3, 12 (сен. 2010).
17. Гришина Н. В. Психология личности: Пребывание в изменении / под редакцией Н. В. Гришиной. — Санкт-Петербург : СПбГУ, 2019. — 576с.
18. Гришина Н.В. Проблема концептуализации контекста в современной психологии // Социальная психология и общество. 2018. Т. 9, № 3. С. 10–20.
19. Е. Г. Луковцкая. Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности // Диссертация, 1998
20. Зайцева Л. А. Понятие выбора в современной психологической науке // Российский психологический журнал 8 (1). 2011. №1., с. 48-56.
21. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального образования : учебник для вузов / Э. Ф. Зеер. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 395 с.
22. Зимняков И. В. Различия в субъективном качестве «простого» и «сложного» выбора у людей с разным уровнем толерантности к неопределенности / И. В. Зимняков, А. Х. Фам // PSY-Вышка: Сборник материалов Международной научной конференции, Москва, 31 октября – 02 2019 года / Отв. редактор Е.С. Горбунова. – Москва: Российский новый университет, 2020. – С. 244-246.
23. Знаков В. В. Мышление, самосознание и самопонимание // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2008. №2. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/myshlenie-samosoznanie-i-samoponimanie> (дата обращения: 07.05.2023).

24. Иванова Е.М. Основы психологического изучения профессиональной деятельности. М.: Просвещение, 1987, 29 с.
25. Карандашев В. Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. СПб., 2004.
26. Келли Дж. Психология личностных конструктов. СПб., Речь, 2000. 249 с.
27. Келли Дж. Теория личности: Психология личностных конструктов. СПб., 2000. С. 249.
28. Козелецкий Ю. Психологическая теория решений. - М.: Прогресс, 1979. – 503 с
29. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М., 1980.
30. Корнев, К.И. (2006). Специфика копинга в условиях неопределенности. В кн.: Человек в условиях неопределенности. Сборник материалов Всероссийской конференции 18-19 мая 2006 г. Новосибирск, 24-35.
31. Корнилова Т.В. (2018). Психология неопределенности: когнитивная и личностная регуляция предвосхищений, выбора и риск. В кн.: Mobilis in mobili: личность в эпоху перемен (с. 54–75) / Под общ. ред. Александра Асмолова. М.: Издательский Дом ЯСК.
32. Корнилова Т.В. Диагностика мотивации и готовности к риску. М.: Институт психологии РАН, 1997. — 232 с.
33. Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений: Учебное пособие для вузов. М.: Аспект Пресс, 2003. —. 286 с.
34. Корнилова Т.В., Чумакова М.А., Корнилов С.А., Новикова М.А. Психология неопределенности: Единство интеллектуально-личностного потенциала человека. – М.: Смысл, 2010. – 334 с.
35. Корнилова Т.В. (2014) Риск и принятие решений: психология неопределенности. Монография по проекту РГНФ №14-46-93004 - 242 с.

36. Кравченко, Л. С. Жизненный выбор личности: психологический анализ : диссертация ... кандидата психологических наук / Кравченко Л. С. – Москва, 1987. – 202 с.
37. Кьеркегор С. Гармоническое развитие в человеческой личности эстетических и этических начал // Киркегор С. Наслаждение и долг / пер. П. Ганзена. Киев, 1994. 504 с.
38. Левин К. Теория поля в социальных науках / Пер. Е. Сурпина. — СПб: Речь, 2000.
39. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. 2-е изд. М.: Политиздат, 1977.
40. Леонтьев Д. А., Овчинникова Е. Ю., Рассказова Е. И., Фам А. Х. Личностный потенциал в ситуации неопределенности и выбора. М.: Смысл, 2011 С. 511-546.
41. Леонтьев Д. А., Шелобанова Е. В. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего // Вопросы психологии. – 2001. – № 1. – С. 57–65.
42. Леонтьев Д.А. От социальных ценностей к личностным: социогенез и феноменология ценностной регуляции деятельности (статья вторая) // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. 1997. № 1. С. 20 – 27.
43. Леонтьев Д.А., Овчинникова Е.Ю., Рассказова Е.И., Фам А.Х. Психология выбора. - М.: Смысл, 2015. - 464 с.
44. Леонтьев Д.А., Пилипко Н.В. Выбор как деятельность: личностные детерминанты и возможности формирования // Вопросы психологии. – 1995. – №1. – С. 97.
45. Леонтьев Д. А. Психология выбора. Часть 1. За пределами рациональности // Психологический журнал. - 2014. - Т. 35, № 5. - С. 5-18.
46. Магазева Е. А. Личностные детерминанты стратегий выбора профессии // ОНВ. 2014. №1 (125). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnyye-determinanty-strategiy-vybora-professii> (дата обращения: 08.05.2023).

47. Мадди, С. (2005). Смыслообразование в процессах принятия решения. Психологический журнал, 26 (6), 87-101.
48. Мандрикова Е.Ю. Виды личностного выбора и их индивидуальнопсихологические предпосылки: автореф. / Е.Ю. Мандрикова. – М., 2006. – 27 с.
49. Марцинковская Т.Д. Психология повседневности: оксюморон или новый тренд психологии // Психологические исследования. 2017. Т. 10. № 56. С. 1.
50. Маслоу А. Психология бытия. М.: "Рефл-бук" – К.: "Ваклер", 1997
51. Маслоу А. По направлению к психологии бытия / Пер. с англ. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.
52. Мей Р. Вклад экзистенциальной психотерапии // Экзистенциальная психология / Под ред. Р. Мэя. М.: Апрель Пресс & ЭКСМО-Пресс, 2001.
53. Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П.. Современный психологический словарь. учеб. пособие для студентов вузов. СПб., 2007. - 490с.
54. Моросанова В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2010. №1
55. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 1998.
56. Муртазина И. Р. Ситуационные факторы принятия решения о поступлении в иногородний вуз / И. Р. Муртазина // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2012. – № 3. – С. 83-90.
57. Муртазина И.Р. Жизненный выбор: теоретические описания и практические проблемы // Психология личности: Пребывание в изменении / под ред. Н.В. Гришиной. — СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2019. — С. 416–447.
58. Муртазина, И. Р. Психологические факторы жизненного выбора в ситуации принятия решения о переезде в другой город (на примере поступления в иногородний вуз) : диссертация ... кандидата психологических наук / Муртазина И. Р. – Санкт-Петербург, 2017. – 241 с.



59. Мясищев В.Н. Сознание как единство отражения действительности и отношения к ней человека. – В кн.: Проблема сознания. М., 1966
60. Овчинникова О. В. Внутренняя деятельность выбора в ситуации профессионального самоопределения : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : Екатеринбург, 2004 201 с. РГБ ОД, 61:05-19/17822).
61. Осин Е.Н. Факторная структура версии шкалы общей толерантности к неопределённости Д. МакЛейна. Психологическая диагностика. - 2010, №2, - С. 65-86
62. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ// Мониторинг общественного мнения : Экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117—142. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>.
63. Петренко В.Ф. Конструктивизм как Новая парадигма в науках о человеке // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2010.
64. Петров В.П. Психологические проблемы профессиональной переориентации взрослых.// "Психологический журнал". 1993, т. 14, № 3, с.79-88.
65. Петровский А. В., Ярошевский М. Г.. Краткий психологический словарь : научное издание. 2-е изд., расш., испр. и доп. - Ростов-на-Дону : Феникс, 1998. - 512 с.
66. Петровский, В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности [Текст] : учеб. пособ. для студ. вузов / В. А. Петровский. – Ростов н/Д : Феникс, 1996. – 509 с.
67. Платон. Соч.: В 3-х т. / Пер. с древнегреч. М.: Мысль, 1971.
68. Попова Е. С. Горизонтальная профессиональная мобильность, профессиональное образование и рынок труда в России в динамике лет / Е. С. Попова // Социологическая наука и социальная практика. – 2018. – Т. 6. – № 1(21). – С. 53-70.

69. Попова-Никитюк Н. С. Концептуализация автобиографических данных при ответе на вопросы о жизненном выборе // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2019. Т. 9. Вып. 2. С. 155–171.
70. Ральникова И. А. Рефлексивно-личностная детерминация становления жизненных перспектив на переломных этапах жизненного пути // МНКО. 2009. №5.
71. Россохина А. В. Психология рефлексии измененных состояний сознания (на материале психоанализа) Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2010. Т. 7, № 2. С. 83–102
72. Ращупкина Ю. В. Процессуальные характеристики жизненных выборов учащихся мужчин и женщин в зависимости от выраженности личностной зрелости // Российский психологический журнал. 2015. №2.
73. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : в 2-х т. / Акад. пед. наук СССР. - М. : Педагогика, 1989
74. Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм // Ж.-П. Сартр. Сумерки богов. М. : Политиздат, 1989. С. 319–344.
75. Соболева, Н. И. Мировоззрение и жизненный выбор личности / Н. И. Соболева. – Киев : Наукова думка, 1989. – 120 с.
76. Фам А. Х. Индивидуальные особенности выбора в ситуациях различной значимости : специальность 19.00.01 "Общая психология, психология личности, история психологии" : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Фам Анна Хунговна. – Москва, 2015. – 22 с.
77. Фам А. Х., Леонтьев Д. А. Субъективное конструирование выбора в ситуациях разного уровня значимости (окончание) // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2013. №2.
78. Филоник М. С. К обоснованию понятия «лично значимый выбор» // Психологическая наука и образование. 2009. №5. – С. 117-124
79. Франкл В. Воля к смыслу. / Пер. с англ. М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.
80. Хеккаузен Х. Мотивация и деятельность. Т. 1. М.: Педагогика, 1986. С. 408

81. Цымбалюк А. Э. Содержание ментальной репрезентации жизненных ситуаций в юношеском возрасте // Ярославский педагогический вестник. 2011. №4
82. Чеснокова И.И., Шорохова Е.В. Проблема самосознания в психологии – Москва : Наука, 1977. – 144 с.
83. Шварц Г.М. Психология индивидуальных решений. – М.: Диалог-МГУ, 1997. – 180 с.
84. Bochner, S. (1965). Defining intolerance of ambiguity. *Psychologist Record*, 15, 393-400.
85. Budner, S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29–50.
86. Buhler C., Massarik F., *The Course of Human Life: A Study of Goals in the Humanistic Perspective* / N.Y., 1968
87. Deci E.L., Ryan R.M. The General Causality Orientations Scale: Self-determination in Personality // *Journal of Research in Personality*. – 1985. – Vol. 19. – P. 109-134.
88. Derbaix C., Kahle L., Merunka D., Strazzieri A. From Individual Differences in Consumer Behavior to Cause-Related Campaigns through the Role of Emotions in Persuasion, Introduction to the special issue, of the *Journal of Business Research*, on Marketing Communications and Consumer Behavior (selected papers from the 2001 La Londe Seminar). 2004, v. 57, p. 633–634
89. Elder Jr, Glen H., M.K. Johnson, R. Crosnoe. 2003. —The Emergence and Development of Life Course Theory. *Handbook of the Life Course*
90. Frenkel-Brunswik, E. (1949). Tolerance towards ambiguity as a personality variable. *American Psychologist*, 3, 268.
91. Gordeeva T.O. Self-determination theory: present and future. Part 1: The problems of theory development [Electronic resource] // *Psikhologicheskie Issledovaniya*. 2010. N 4(12)
92. Heath C., & Tversky A. (1991). Preference and belief: Ambiguity and competence in choice under uncertainty. *Journal of Risk and Uncertainty*, 4, 5–28.

93. Holbrook M., Hirschman E. The Experiential Aspects of Consumption: Consumer Fantasies, Feelings, and Fun. *Journal of Consumer Research*, 1982, v. 9, no. 2 (Sep.), pp. 132–140. Available at: <http://www.jstor.org/stable/2489122>, accessed 12.06.2016.
94. Inglehart R., Foa R., Peterson C., Welzel C. Development, Freedom, and Rising Happiness: A Global Perspective (1981–2007) // *Perspectives on Psychological Science*. – 2008. – Vol. 3. – No. 4. – P. 264-285.
95. Kahneman D., & Tversky, A. (1979). Prospect theory: An analysis of decision under risk. *Econometrica*, 47, 263–291.
96. Kohut, H. *The Analysis of the Self: A Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorders*. New York: International Universities Press 1971.
97. Längle A. (1994): *Sinnvoll leben. Angewandte existenzanalyse*. St. Pölten: nö pressehaus, 4.2, pp. 90-94.
98. Norton, R.W. (1975). Measure of ambiguity tolerance. *Journal of Personality Assessment*, 39 (6), 607-619.
99. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist*. 2000. № 55 (1). P. 68–78. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
100. Singer, J.E., Davidson, L.M. (1991). Specificity and stress research. In A. Monat and Richard S. Lazarus (eds.). *Stress and Coping: An anthology*. N.Y., 36-47.