

Ежелева Жанна Игоревна

студентка

Азлецкая Елена Николаевна

канд. психол. наук, доцент, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-156046

САМОСОЗНАНИЕ КАК ФАКТОР ГОТОВНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ ВЫБОРУ

Аннотация: исследование посвящено профессиональному самоопределению старшеклассников и его связи с развитием самосознания. Актуальность обусловлена тем, что в ранней юности формируются Я-концепция и рефлексия, но многие учащиеся испытывают трудности в планировании карьеры. Самосознание выступает механизмом профессиональной зрелости, позволяющим соотносить личные интересы с требованиями рынка труда. Эмпирическое исследование выявило средний уровень профессиональной готовности при дефиците информированности и навыков планирования. Установлено, что приватное самосознание положительно коррелирует с профессиональной готовностью, а публичное самосознание и социальная тревожность оказывают отрицательное влияние. Подтверждена необходимость развития самопознания и рефлексии в профориентационной работе со старшеклассниками.

Ключевые слова: самосознание, профессиональное самоопределение, старшеклассники, приватное самосознание, социальная тревожность, профессиональная готовность, профориентация.

В современных социально-экономических условиях проблема профессионального самоопределения старшеклассников приобретает особую значимость. Период ранней юности связан с необходимостью принятия решений, определяющих дальнейший образовательный и профессиональный маршрут личности. В

этой связи готовность к профессиональному выбору выступает не как разовый акт, а как интегративное психологическое образование, включающее осведомленность о мире профессий, способность к рефлексии, умение принимать решения, планировать и нести ответственность за собственный выбор. Одним из ключевых факторов, обеспечивающих зрелость профессионального самоопределения, является самосознание [17; 19].

Актуальность исследования обусловлена тем, что именно в старшем школьном возрасте происходит интенсивное формирование Я-концепции, жизненных планов, профессиональных намерений и внутренней позиции личности. Развитое самосознание позволяет старшекласснику осмысливать собственные интересы, возможности, ограничения и соотносить их с требованиями профессиональной сферы. Напротив, недостаточная рефлексивность, неустойчивая самооценка и зависимость от внешнего мнения могут затруднять адекватный профессиональный выбор [4; 12; 21].

Теоретическая база проблемы представлена трудами Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева, И.С. Кона, Е.А. Климова, В.В. Столина, И.И. Чесноковой и других авторов, в которых раскрываются структура и функции самосознания, особенности его развития в юношеском возрасте и механизмы профессионального самоопределения [2; 5; 8; 9; 13; 17; 19]. Вместе с тем сохраняется противоречие между необходимостью формирования осознанного профессионального выбора у старшеклассников и недостаточной разработанностью эмпирически подтвержденных психологических факторов, обеспечивающих такую готовность.

Цель статьи – обосновать роль самосознания как фактора готовности старшеклассников к профессиональному выбору на основе теоретического анализа и результатов эмпирического исследования.

В психологической науке самосознание рассматривается как сложное многокомпонентное образование, включающее когнитивный, эмоционально-ценностный и регулятивно-поведенческий компоненты [4; 10]. В отечественной традиции оно понимается как высший уровень развития сознания, при котором

объектом отражения становится сам субъект, его качества, переживания, возможности и место в системе общественных отношений [2; 5; 13]. Самосознание выполняет ориентировочную, оценочную, регулятивную, интегративную и развивающую функции, обеспечивая целостность личности и внутреннюю основу самоопределения [4; 10; 17].

Для ранней юности характерен качественный скачок в развитии самосознания. Старшеклассник начинает активнее осмысливать свой внутренний мир, формирует относительно устойчивую Я-концепцию, развивает рефлексивную и способность к долгосрочному планированию [11; 20]. Именно в этот период возрастает значение профессиональной Я-концепции, то есть представлений личности о себе как о будущем субъекте труда [4]. По Е.А. Климову, успешный профессиональный выбор основан на согласовании триады «хочу – могу – надо», что требует развитого самопознания и адекватной самооценки [8].

Готовность к профессиональному выбору также трактуется как многокомпонентное образование. В ее структуру обычно включают когнитивный, мотивационно-ценностный, эмоционально-волевой и операциональный компоненты [14]. Исследователи подчеркивают, что старшеклассники нередко демонстрируют недостаточную информированность о мире профессий, слабое умение принимать решения и строить реалистичные профессиональные планы, несмотря на наличие положительного эмоционального отношения к самому факту выбора [6; 15].

Связь самосознания с профессиональным самоопределением прослеживается в ряде теоретических подходов. Л.С. Выготский связывал развитие самосознания с овладением собственным поведением и осмысленным проектированием будущего [5]. С.Л. Рубинштейн подчеркивал, что личность осознает себя через деятельность и отношения, а значит, профессиональный выбор невозможен без осознания себя как субъекта [13]. Д. Сьюпер рассматривал карьерное развитие как процесс реализации Я-концепции в профессиональной сфере [21]. Современные авторы также подтверждают, что развитое самосознание способ-

ствуется осознанности, автономности и устойчивости профессиональных намерений [7; 15].

Исследование проводилось на базе общеобразовательных школ. В выборку вошли 95 обучающихся 10-х классов в возрасте 16–17 лет. Первоначально было собрано 104 протокола, однако 9 бланков были исключены как неполные.

В качестве основного диагностического инструментария использовались две методики. Для изучения самосознания применялась «Шкала самосознания» А. Фенигштейна, М.Ф. Шайера, А.Х. Басса в адаптации А.В. Бочарова и соавторов, позволяющая измерить приватное самосознание, а также публичное самосознание и социальную тревожность [1]. Для оценки готовности к профессиональному выбору использовалась методика «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской, включающая шкалы автономности, информированности, принятия решений, планирования и эмоционального отношения [18].

Обработка результатов включала методы описательной статистики, распределение по уровням выраженности показателей и множественный регрессионный анализ. Расчеты выполнялись в IBM SPSS Statistics 23. В качестве зависимой переменной выступал индекс профессиональной готовности, а в качестве предикторов – показатели приватного самосознания и публичного самосознания в сочетании с социальной тревожностью.

Результаты исследования самосознания показали, что по шкале приватного самосознания среднее значение составило 19,36 балла ($Me = 19$, $s = 6,66$, $As = -0,19$, $Ek = 0,48$), а по шкале публичного самосознания и социальной тревожности – 18,73 балла ($Me = 18$, $s = 5,64$, $As = -1,02$, $Ek = -0,84$), где Me – медиана, s – среднеквадратичное отклонение, As – асимметрия, Ek – эксцесс. То есть большинство старшеклассников продемонстрировали средний уровень по обеим шкалам. При этом высокий уровень приватного самосознания был зафиксирован у 37,89% респондентов, тогда как высокий уровень публичного самосознания и социальной тревожности – лишь у 22,11%. Это позволяет говорить о том, что для значительной части старшеклассников характерна направленность на внутренний анализ, чем чрезмерная фиксация на оценке окружающих.

Данные о профессиональной готовности показали, что общий индекс готовности в среднем составил 51,53 балла ($M_e = 51$, $s = 19,25$, $A_s = -0,15$, $E_k = -0,54$), что соответствует среднему уровню. У 71,58% испытуемых был выявлен средний уровень профессиональной готовности, у 17,89% – низкий и лишь у 10,53% – высокий. Это свидетельствует о том, что большинство старшеклассников находятся в состоянии частичной готовности к профессиональному выбору: у них имеются отдельные предпосылки для самоопределения, но они еще не достигли психологической зрелости в данной сфере.

Наиболее выраженным компонентом профессиональной готовности оказалось эмоциональное отношение к выбору профессии: высокий уровень по этой шкале продемонстрировали 69,47% респондентов. Иными словами, большинство старшеклассников эмоционально вовлечены в осмысление проблемы будущего выбора и воспринимают ее как значимую. Однако по шкалам информированности, принятия решений и планирования были выявлены более низкие показатели. Особенно проблемной зоной оказалась информированность: высокий уровень был характерен только для 14,74% старшеклассников. Низкий уровень планирования выявлен у 27,37% опрошенных, что указывает на недостаточно сформированную временную перспективу и слабую способность выстраивать конкретный образовательный и профессиональный маршрут.

Для оценки влияния компонентов самосознания на профессиональную готовность был проведен множественный регрессионный анализ. Следуя подходу к построению регрессионных моделей, в нашу модель вошли два предиктора одновременно: приватное самосознание, публичное самосознание и социальная тревожность. Схематично эта модель показана на рисунке 1.

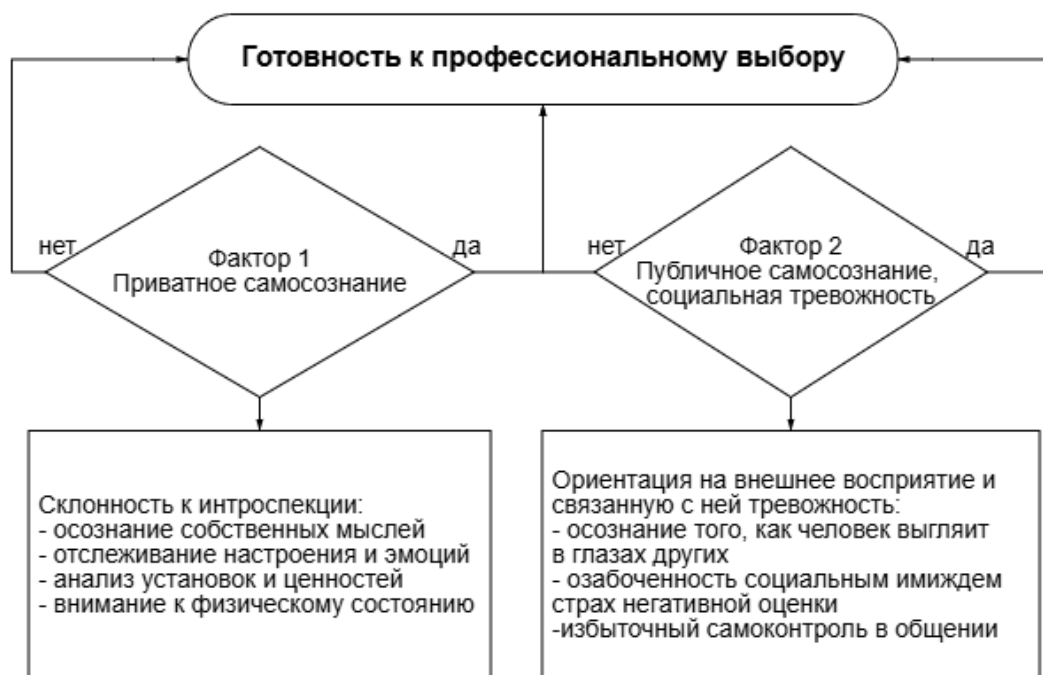


Рис. 1. Модель регрессионного анализа факторов, влияющих на профессиональную готовность старшеклассников

Полученная модель оказалась статистически значимой: $R = 0,747$; $R^2 = 0,559$; $F = 58,234$ при $p < 0,001$, где R – коэффициент множественной корреляции, F – эмпирическое значение критерия Фишера. Это означает, что 55,9% вариации индекса профессиональной готовности объясняется совокупным влиянием показателей самосознания. Такой результат свидетельствует о высокой предиктивной силе изучаемых переменных.

Наиболее сильным предиктором выступило приватное самосознание. Его влияние оказалось положительным и статистически значимым: $B = 2,23$; $\beta = 0,77$; $p < 0,001$, где B – прогнозируемое значение зависимой переменной, когда все предикторы равны нулю, β – стандартизированный коэффициент. Следовательно, чем выше у старшеклассника выражены рефлексия, внимание к собственным чувствам, мыслям и мотивам, тем выше уровень его профессиональной готовности. Это закономерно, поскольку осмысленный профессиональный выбор предполагает развитую способность к самопознанию, к анализу своих ресурсов и ограничений, к сопоставлению внутренних склонностей с требованиями профессии [4; 8; 9].

Публичное самосознание и социальная тревожность, напротив, продемонстрировали отрицательное влияние на индекс профессиональной готовности: $B = -0,76$; $\beta = -0,22$; $p = 0,003$. Полученный результат показывает, что повышенная озабоченность тем, какое впечатление человек производит на других, а также страх негативной оценки могут снижать готовность к профессиональному выбору. По-видимому, в таких случаях решение о профессии оказывается в большей степени зависимым от внешнего одобрения, чем от внутренних оснований. Это согласуется с представлениями о том, что избыточная социальная тревожность затрудняет автономность выбора, усиливает неуверенность и мешает принятию ответственных решений [3; 16].

В целом результаты исследования подтверждают, что самосознание выполняет системообразующую функцию в профессиональном самоопределении старшеклассников. Приватное самосознание выступает внутренним психологическим ресурсом профессиональной зрелости, тогда как публичное самосознание в сочетании с социальной тревожностью может становиться барьером для осознанного выбора. Существенно и то, что на фоне сравнительно высокой эмоциональной вовлеченности большинство старшеклассников демонстрируют дефициты именно в когнитивно-операциональной сфере: им не хватает знаний, алгоритмов анализа альтернатив и навыков планирования. Следовательно, профориентационная работа в школе должна быть направлена не только на информирование о профессиях, но и на развитие рефлексии, адекватной самооценки и способности принимать решения.

Проведенное исследование позволило установить, что самосознание является значимым психологическим фактором готовности старшеклассников к профессиональному выбору. Теоретический анализ показал, что в ранней юности самосознание выступает центральным механизмом самоопределения, обеспечивая формирование Я-концепции, рефлексии, самооценки и саморегуляции. Эмпирические данные подтвердили, что высокий уровень приватного самосознания способствует формированию более зрелой профессиональной готовно-

сти, тогда как выраженная социальная тревожность и фиксация на внешнем восприятии затрудняют процесс выбора.

Установлено, что большинство старшеклассников имеют средний уровень как самосознания, так и профессиональной готовности. При этом положительное эмоциональное отношение к выбору профессии сочетается с недостаточной информированностью и слабостью планирования. Регрессионный анализ продемонстрировал, что более половины вариативности профессиональной готовности объясняется показателями самосознания, что позволяет рассматривать его как один из ключевых факторов профессионального самоопределения.

Практический вывод исследования состоит в необходимости включения в профориентационные программы психологических средств развития самопознания, рефлексии, самостоятельности, навыков принятия решений и снижения социальной тревожности. Такой подход позволит повысить качество профессионального самоопределения старшеклассников и создать условия для более осознанного проектирования их жизненного пути.

Список литературы

1. Адаптация шкалы фокуса внимания на себе и шкалы самосознания в русскоязычных версиях / А.В. Бочаров, Д.А. Лебедкин, А.Н. Савостьянов, Г.Г. Князев // Российский психологический журнал. – 2023. – №20(3). – С. 97–115. DOI 10.21702/rpj.2023.3.5. EDN KOGWID
2. Ананьев Б.Г. К постановке проблемы развития детского самосознания / Б.Г. Ананьев // Психология развития: хрестоматия / ред. Е. Строганова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 177–215.
3. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. – М.: Директ-Медиа, 2008. – 532 с.
4. Болотова А.К. Самосознание и развитие личности как «особый временной момент» / А.К. Болотова, Е.Б. Башкин // Культурно-историческая психология. – 2009. – Т. 5. №1. – С. 19–27. EDN KJABHR
5. Выготский Л.С. Педология подростка. Психологическое и социальное развитие ребёнка / Л.С. Выготский. – СПб.: Питер, 2021.

6. Гриншпун С.С. Стратегия поиска профессии (книга для молодёжи) / С.С. Гриншпун. – М.: Акад. переподготовки работников искусства, культуры и туризма, 2012. – 150 с.

7. Зорина Е.С. Психологическая готовность к профессиональному самоопределению современных старшеклассников / Е.С. Зорина // Молодой ученый. – 2024. – №20(519). – С. 577–579. EDN ТНОАВТ

8. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Е.А. Климов. – М.: Академия, 2004. – 304 с. EDN QXIENF

9. Кон И.С. Психология ранней юности: учебное пособие / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с. EDN VXLCUH

10. Мохова Ю.А. К вопросу о структуре самосознания личности / Ю.А. Мохова // Омский научный вестник. – 2012. – №1(105). – С. 157–160. EDN PCATSZ

11. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития и бытия личности: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям «Педагогика и психология», «Социальная психология», «Педагогика»: в 2 т. Т. 1 / В.С. Мухина. – 18-е изд., перераб. и доп. – М.: Наука, 2022. – 671 с.

12. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система: спецкурс / С.Р. Пантилеев. – М.: Издательство Московского университета, 1991. – 108 с.

13. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2023. – 288 с. –

14. Руководство практического психолога. Психолог в школе: практическое пособие / под ред. И.В. Дубровиной. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2026. – 206 с.

15. Серебровская Н.Е. Становление субъектности школьников на пути их профессионального самоопределения: коллаборация школы и вуза / Н.Е. Серебровская, И.С. Кочергина // Вестник Мининского университета. –

2021. – Т. 9. №3. – С. 12–27. DOI 10.26795/2307-1281-2021-9-3-12. EDN
ТТYSRH

16. Сопильняк М.Н. Анализ установок родителей в контексте профессионального самоопределения старшеклассников / М.Н. Сопильняк // Молодой ученый. – 2025. – №49(600). – С. 734–737. EDN VVEVGH

17. Столин В.В. Самосознание личности: монография / В.В. Столин. – М.: Издательство Московского университета, 1983. – 288 с.

18. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации / А.П. Чернявская. – М.: Владос-Пресс, 2004. – 95 с.

19. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии: монография / И.И. Чеснокова; АН СССР, Ин-т психологии. – М.: Наука, 1977. – 144 с.

20. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: учебное пособие / Э. Эриксон; пер. с англ. А.Д. Андреевой [и др.]; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. – 2-е изд. – М.: Флинта: Московский психолого-социальный институт: Прогресс, 2006. – 341 с.

21. Super D.E. A life-span, life-space approach to career development / D.E. Super // Career choice and development: Applying contemporary theories to practice / ed. D. Brown, L. Brooks and Associates. – 2nd ed. – Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1990. – P. 197–261.