Тарасова Алёна Александровна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Российский государственный
социальный университет»
г. Москва

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ: САМОАНАЛИЗ ОСОЗНАННОСТИ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫБОРА СТУДЕНТКИ РГСУ

Аннотация: *в статье рассматривается проведённый самоанализ осознанности и самостоятельности профессионального выбора студентки РГСУ профессии «психолог», что предполагает оценку ею своих мотивов, знаний о профессии, способностей и перспектив. Особое внимание уделяется значимости выбранной профессии. Анализируются критерии осознанного выбора, соотношение внешних и внутренних мотивов, уровень информированности о будущей деятельности и представления о профессиональных перспективах. Подчёркивается роль рефлексии и самостоятельности в принятии профессионального решения, а также значение ценностного отношения к профессии психолога для успешного профессионального становления студента.*

Ключевые слова: *исследование, самоанализ, профессиональное самоопределение, психология, профессия, выбор, способности, перспектива, студент.*

Актуальность. Одной из актуальных проблем современности является проблема профессионального самоопределения человека и общества.

Выбор профессии через профессиональное самоопределение – это не только самоутверждение конкретного человека в обществе, но и проявление его компетенций, способностей, уверенности и др.

В науке существуют различные варианты понимания и интерпретации профессионального самоопределения как социально-психологической проблемы, однако многие исследователи сходятся в том, что профессиональное самоопределение представляет собой выбор, который осуществляется в результате

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

анализа внутренних ресурсов субъекта и соотнесения их с требованиями профессии; и, конечно, возникает вопрос о том, насколько человек, выбирающий профессию, делает это осознанно, осмысленно, рефлексивно, ответственно.

Анализ литературы позволяет выделить следующее определение выбора профессии. Выбор профессии – это двусторонний процесс: с одной стороны, субъект выбора (человек, который осуществляет выбор), с другой стороны – объект выбора (в данном случае определённая профессия). И субъект, и объект выбора обладают совокупностью различных характеристик; это может объяснить сложность, неоднозначность выбора профессии, негарантированность его успешности. Любое общество заинтересовано в том, чтобы процесс самоопределения проходил у каждого его члена достаточно рано, желательно уже в подростковом возрасте. От этого зависят удовлетворённость профессиональным трудом и продуктивность работы человека. Однако многие исследования показывают, что в действительности осознанный выбор будущей профессии актуален далеко не для всех представителей молодёжи, он зачастую осуществляется на основе стихийных факторов [3].

Проблема самоопределения личности изучается с различных точек зрения: философии, психологии, педагогики, социологии. Об этом пишет В. А. Ядов, подчёркивая, что при исследовании самоопределения личности «особенно ощущается плодотворность междисциплинарного подхода к проблеме». Вследствие этого следует выделить два основных подхода к пониманию самоопределения: социологический и психологический [3].

Самоопределение как процесс осознания личностью своей позиции формируется внутри координат системы социальных отношений – рассматривает К. А. Абульханова-Славская в своих научных работах; следовательно, автор выделяет собственную активность личности в стремлении занять определённую жизненную позицию. При этом она подчёркивает, что от того, как складывается система отношений к себе как субъекту, к коллективному субъекту, к своему месту в коллективе и другим его членам, зависит уровень самоопределения и общественной активности личности. Из связи личности с профессией вытекает её перспектива,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

а от характера этой связи зависят профессиональный выбор личности и её профессиональное самоопределение.

Проведённый самоанализ осознанности и самостоятельности профессионального выбора студентки РГСУ предполагает оценку ею своих мотивов, знаний о профессии, способностей и перспектив.

Самоанализ предполагал следующие критерии:

а) информированность: насколько оптант знает о содержании, условиях и требованиях выбранной профессии, а также о рынке труда и возможностях трудоустройства;

б) мотивация: является ли выбор профессии результатом внутренних побуждений, таких как интерес к содержанию, желание самореализации, а также внешних факторов – престиж, зарплата, мнение родителей;

в) учёт личных склонностей, способностей и здоровья;

г) насколько решение о выборе профессии было принято лично, а не навязано родителями, друзьями или обстоятельствами;

д) чёткое видение карьерных целей, путей их достижения и наличие запасного варианта на случай затруднений.

В процессе интервьюирования оказалось, что психология для студентки:

– это взаимосвязь поведения человека, его внутреннего мира с внешним, его отношение к различным ситуациям, проявление чувств, эмоций, действий для изменений (перестроений) и улучшения жизни на земле;

– это глубинный процесс психики человека, который показывает ситуативные переживания в жизни;

– это возможность найти разрешение (ресурс), посмотреть на ситуацию со стороны, побыть в разных ролях, выполнить конкретные действия, прочувствовать и высказать, вывести на осознание ситуацию и в реальной жизни изменить паттерн поведения;

– это работа души во всех её проявлениях;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– это возможность сделать собственную жизнь более качественной, жизнь здесь и сейчас, в данном моменте времени, позволять происходить действиям, чувствовать и выражать эти чувства в полной мере осознания;

– это поиск внутреннего напряжения до его полного растворения;

– это работа над собой, своими эмоциями, чувствами и действиями;

– принятие себя через роли проявления в жизни;

– это возможность увидеть со стороны проявление своей роли, принять её и дать ей место в жизни.

Интересным фактом появления психологии в жизни клиентки стало участие в различных тренингах, мастер-классах, личных консультациях у психологов России: Валерия Николаевича Данилкина, Игоря Лютого, Веры Леонтьевны Савеличевой, Софьи Зеленковой, Сузанны Цельмер (Польша), Екатерины Крюковой, Ольги Малининой, Оксаны Рыбаковой и др., причём более 15 лет.

А главным мотивом при выборе данной профессии стало умение сочувствовать, сопереживать и помогать людям, которым необходима помощь и поддержка.

Её личный интерес к миру психологии начался ещё с детства, когда приходили подруги и рассказывали про всю свою жизнь, а она слушала и тренировала своё активное слушание. На тот момент ей было всего 12 лет. В старших классах она помогала всем детям, которые выходили на татами, завоёвывать награды – поддерживала как могла, настраивала. Когда ехали в поезде, в автобусе, она заботилась о младших. Она молчала, как танк, когда нужно было чего-то не рассказывать. Всё это привело её в мир психологии.

Как видим, её сильные стороны, навыки, способности, черты характера соответствуют требованиям выбранной профессии: а) эмпатия и эмоциональный интеллект – способность глубоко понимать и сопереживать чувствам и переживаниям других людей; б) умение активно слушать – не просто слышать слова, но и улавливать невербальные сигналы, контекст и скрытый смысл сказанного; в) терпение и безоценочность как способность принимать человека таким, какой он есть, с уважением к нему; г) коммуникабельность как умение чётко и доступно выражать свои мысли, а также эффективно общаться с людьми; д)

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

стрессоустойчивость – умение сохранять спокойствие; е) ответственность – готовность нести ответственность за свои слова, действия и процесс консультирования, понимая влияние, которое оказываешь на жизнь клиента; ж) саморефлексия как способность анализировать собственные эмоции, реакции и установки, что помогает отделять личные проблемы от проблем клиента и постоянно совершенствоваться как профессионалу; з) этические принципы – строгое следование профессиональному этическому кодексу, включая конфиденциальность и недискриминацию.

Вывод по исследованию анализа оппонента заключается в том, что студентка РГСУ обладает следующими сильными сторонами: коммуникация, способность слушать и слышать, быстро обрабатывать информацию и делать её доступной для людей, помогая им, что является ключевыми навыками для профессии психолога.

Список литературы

1. Голянич, В. М. Введение в профессию: психолог : учебник и практикум для вузов / под редакцией В. М. Голянича, С. В. Семеновой / В. М. Голянич. – Москва : Юрайт, 2025. – 345 с.

2. Панина, С. В. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся : учебник и практикум для вузов / С. В. Панина, Т. А. Макаренко. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2025. – 363 с.

3. Пчелинова, В. В. Труд не товар // Бюджет. – 2008. – № 11.

4. Тарасова, А. А. Туристический поход, как комплексная методика при любом нездоровье человека / А. А. Тарасова. – URL: https://www.b17.ru/tarasova_alna/ (дата обращения: 02.12.2025). – Текст : электронный.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)