https://doi.org/10.5281/zenodo.19051635
УДК 159.9.07 + 37.015.3
Научно-методический документ

КОНЦЕПЦИЯ ЛИЧНОСТНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ (ЛСО) КАК БАЗОВОГО ЭТАПА СТАНОВЛЕНИЯ СУБЪЕКТНОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

А.Ю. Смирнов
АНО «Центр научных исследований
в сфере профориентации и психологии труда»
Москва, Российская Федерация
smirnov@crcg.ru

Аннотация. Настоящий документ представляет авторскую психолого-педагогическую концепцию личностного самоопределения (ЛСО) подростков 12–18 лет. В отличие от классических подходов, описывающих ЛСО как результат развития личности, данная концепция предлагает инструментальную модель педагогического сопровождения этого процесса. Раскрываются структура, содержание, возрастная динамика, системный контекст и ожидаемые результаты реализации концепции. Документ предназначен для специалистов в области педагогики, психологии развития и профориентации.

Ключевые слова: личностное самоопределение, подростковый возраст, ценностный фундамент, картина мира, педагогическое сопровождение, возрастная периодизация, системный подход.

The Concept of Personal Self-Determination (PSD) as a Basic Stage in the Development of Subjectivity in Adolescence

A.U. Smirnov
ANPO «Center for Scientific Research
in Career Guidance and Labor Psychology»
Moscow, Russian Federation
smirnov@crcg.ru

Abstract. This paper presents the author's psychological and pedagogical concept of personal self-determination (PSD) for adolescents aged 12–18. In contrast to classical approaches that describe PSD as a result of personality development, this concept proposes an instrumental model of pedagogical support for this process. The structure, content, age dynamics, systemic context, and expected outcomes of the concept's implementation are revealed. The document is intended for specialists in the fields of pedagogy, developmental psychology, and career guidance.

Keywords: personal self-determination, adolescence, value foundation, worldview, pedagogical support, age periodization, systems approach.

1. Введение: проблема и предпосылки создания концепции

Современная профориентация, как правило, фокусируется на профессиональном самоопределении, предполагая, что подросток уже обладает достаточным знанием о себе: своих качествах, интересах, ценностях. Однако практика показывает, что без предварительного и системного **личностного самоопределения** (далее — ЛСО) профессиональный выбор становится поверхностным, случайным или продиктованным исключительно внешними обстоятельствами (мнение родителей, мода, страх).

Настоящая концепция исходит из презумпции: **профессиональное самоопределение невозможно без личностного**. Подросток сначала должен сформировать целостное представление о себе как о личности (ценности, качества, картина мира) и только на этой основе переходить к выбору профессии и другим частным видам самоопределения.

Развивая идеи С.Л. Рубинштейна о самодетерминации [1], опираясь на понимание личностного самоопределения как обретения смыслов (Д.А. Леонтьев [2]) и построения жизненного поля личности (М.Р. Гинзбург [3]), мы предлагаем **педагогическую модель управляемого прохождения этого процесса в подростковом возрасте**. В отличие от классических подходов, описывающих *что* происходит с личностью, наша концепция сосредоточена на том, *как* это может быть организовано в образовательной среде, предлагая конкретное содержание и методический инструментарий.

2. Определение личностного самоопределения (ЛСО)

В рамках данной концепции ЛСО понимается в двух неразрывных значениях:

1. **Как процесс** — это длительное, циклическое, педагогически сопровождаемое погружение подростка (12–18 лет) в рефлексию по трем базовым направлениям: морально-нравственные ценности, личностные качества и способности, картина мира. Цель процесса — перевод имплицитных (неосознанных, интроецированных) установок [4] в осознанную, иерархизированную и индивидуальную систему ценностей и смыслов, а также формирование навыка честной саморефлексии как пожизненного инструмента саморазвития.
2. **Как результат** — это достижение «базового уровня самопонимания», который характеризуется:
    - наличием осознанного ценностного фундамента (системы морально-нравственных координат);

- знанием своих качеств (сильных и слабых сторон, способностей, интересов);
- сформированной адекватной картиной мира (пониманием устройства мира как «лабиринта», где знание позволяет избегать неожиданностей [5]);
- устойчивым навыком саморефлексии.

3. Структура и содержание процесса ЛСО

Процесс ЛСО строится вокруг трех основных содержательных линий, освоение которых происходит циклично, с углублением от 12 к 18 годам.

Линия 1. Ценностно-смысловая: формирование ценностного фундамента.

- Предмет: морально-нравственные темы и понятия (например: дружба, предательство, любовь, служение, вера, справедливость, личность, деньги, власть, добро, зло и др.).
- Источник тем: корпус мировой литературы (в результате анализа художественных текстов было выделено ~50 «корневых» тем [6;7] и ~500 уточняющих подтем). Эти темы являются культурными инвариантами, актуальными для разных эпох.
- Метод: групповые дискуссии на основе притч, фрагментов фильмов, рассказов. Педагог выступает в роли *модератора-фасилитатора* [8], обеспечивая многогранное рассмотрение темы, но не навязывая оценку «правильно/неправильно». Цель — инициировать у подростка внутренний диалог и сформировать его собственную осознанную позицию.
- Результат: осознанная иерархия ценностей (ценностный фундамент), дающая человеку устойчивость в ситуациях морального выбора и отвечающая на вопрос: «Ради чего я живу и за что готов умереть?».

Линия 2. Рефлексивно-качественная: изучение и развитие себя.

- **Предмет:** личностные качества, способности, особенности, интересы.
- **Источник перечня:** исследования профессионально важных качеств (ПВК), редуцированные и адаптированные до ~350 наиболее востребованных и наблюдаемых качеств, сгруппированных по доменам (телесные, психофизические, когнитивные, коммуникативные, творческие, волевые) [9].
- **Метод:** игровые формы, самооценка, групповое обсуждение, пробы деятельности. Изучение качества инициирует его «примерку» подростком и, при желании, целенаправленное развитие.
- **Результат:** адекватная самооценка (знание своих сильных и слабых сторон), понимание зон роста и осознанный выбор, какие качества развивать, а какие компенсировать.

Линия 3. Мировоззренческая: построение адекватной картины мира.

- **Предмет:** устройство мира (геополитика, политэкономия, социальные технологии, история, научная картина мира, психология людей).
- **Критерий адекватности (метафора лабиринта):** картина мира адекватна, если она позволяет действовать, не сталкиваясь с неожиданностями (ни с «приятными», ни с «неприятными») [5]. Это не статичное знание, а **динамичный навык** постоянного уточнения и достраивания своей «карты» на основе эрудиции и актуальных знаний.
- **Метод:** изучение дисциплин, формирующих системное, критическое и творческое мышление (включая элементы ТРИЗ), анализ информации, обсуждение.
- **Результат:** навык построения и коррекции картины мира, снижающий количество жизненных «неожиданностей» и позволяющий точнее видеть свои жизненные перспективы и цели.

4. Возрастная периодизация процесса ЛСО

Концепция опирается на классические теории психологии развития (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон) [10–12]. Содержание и методы работы дифференцируются в соответствии с ведущей деятельностью и возрастными задачами подростка:

- **12–14 лет (младший подростковый возраст).** Ведущая деятельность — интимно-личностное общение. Ведущая потребность — понять себя через сравнение с другими. Интерес к популярным тестам, «фан-тестам», поиску способов самооценки.
- **Задачи ЛСО на этом этапе:** канализировать интерес в конструктивное русло, предложить вместо поверхностных тестов более глубокие, инициирующие рефлексию вопросы по теме «Какой я?». Использовать игровые механики, работу в малых группах.
- **14–16 лет (средний подростковый возраст).** Ведущая потребность — самоутверждение, поиск своего места в социуме, интерес к социальным нормам и правилам.

  Задачи ЛСО: активное обсуждение тем: «Как у других?», «Какие правила существуют в мире?», анализ социальных ролей, начало работы с картиной мира (социальное устройство). Важен акцент на дискуссиях, где можно выразить и отстоять свою позицию.
- **16–18 лет (старший подростковый возраст).** Ведущая потребность — жизненное и профессиональное самоопределение, экзистенциальные вопросы смысла жизни, будущего.

  Задачи ЛСО: Переход к глубинным моральным дилеммам, обсуждение вопросов: «Куда идти?», «В чем смысл?», интеграция всех трех линий в целостное видение себя и мира. Подготовка к осознанному выбору дальнейшего образовательного и жизненного пути.

5. Место ЛСО среди других типов самоопределения в подростковом возрасте

В подростковом возрасте параллельно с ЛСО разворачиваются и другие процессы самоопределения: **субкультурное, религиозное, политическое, интимно-личностное (партнерское), гендерное, мировоззренческое и другие**. Эти типы самоопределения могут быть как последовательными, так и параллельными, они взаимосвязаны и требуют согласованности.

Наша концепция рассматривает ЛСО как **фундамент**, обеспечивающий внутреннюю непротиворечивость всех частных самоопределений. Сформированный ценностный фундамент выступает интегратором, позволяющим подростку делать аутентичные выборы в любой сфере. Однако для полноценного прохождения этих процессов может требоваться отдельное тематическое сопровождение. В рамках разрабатываемой системы планируется создание факультативных модулей, посвященных различным видам самоопределения, и исследование механизмов их взаимовлияния.

6. Системный контекст: надсистема и подсистема

Концепция ЛСО рассматривается не изолированно, а в широком системном контексте.

Надсистема — социокультурное пространство (СКП). Семья, медиа, религия, законодательство, идеология, неформальные сообщества оказывают мощное влияние на формирование ценностных установок, начиная с дошкольного возраста [13]. Ранние интроекты, полученные в семье и через культурную среду, являются материалом, с которым работает методика ЛСО. Поэтому эффективность системы требует встречного движения — работы с родителями, педагогами, профконсультантами, а также просвещения широкой общественности о важности ЛСО, механизмах формирования ценностей, целей

и смыслов. В концепцию заложены модули взаимодействия с семьей и программы информирования специалистов.

Подсистема — реальная жизнь подростка. Подросток не существует только в пространстве занятий ЛСО. У него есть учебная нагрузка [14], кружки, домашние обязанности, потребность в «ленивой рефлексии» и свободном времени. Концепция учитывает этот дефицит времени и ресурсов. Решения видятся в следующем:

- опора на возрастные потребности и интересы (замена фан-тестов на глубинные рефлексивные методики);
- использование игровых форм и элементов ТРИЗ-педагогики для развития любознательности и мышления;
- «капельное» и циклическое построение программы, встроенной в общий распорядок;
- создание условий для неформальной рефлексии (дневники, рефлексивные паузы).

7. Ценности, смыслы и жизненные цели

Ключевым результатом ЛСО является формирование осознанного ценностного фундамента. Ценности, в свою очередь, порождают **смыслы** — субъективную значимость тех или иных аспектов бытия. Смыслы кристаллизуются в **жизненные цели**. Под жизненными целями мы понимаем не просто индивидуальные материальные потребности, а более глубокие ориентиры, связанные с предназначением, служением, самореализацией, ответом на вопросы: «Ради чего я живу?» и «За что я готов умереть?».

Наличие осознанных жизненных целей кардинально меняет качество жизни человека, придавая ей направленность, устойчивость в кризисах и ощущение осмысленности [15]. Таким образом, ЛСО закладывает основу для полноценной, аутентичной жизни.

8. Механизм и этапы процесса

Процесс ЛСО строится циклически. Выделяются четыре сквозные темы, которые проходятся на каждом возрастном этапе с разной глубиной:

1. **«Какой я?»** (изучение себя: внешность, характер, привычки, качества).
2. **«Какой мир вокруг меня?»** (семья, друзья, социум, правила).
3. **«Цели»** (какие цели ставят люди, какие цели близки мне).
4. **«Ценности и смыслы»** (глубинная рефлексия моральных категорий).

Ключевой механизм развития — «волны самоизменения»:

1. Осознание (инсайт о себе: «у меня нет этого качества», «моя установка противоречит опыту»).
2. Переживание (эмоциональная реакция, часто болезненная: отрицание, фрустрация, «депрессия»).
3. Принятие (интеграция нового знания при поддержке педагога/группы).
4. Развитие (формирование нового навыка, корректировка поведения, углубление понимания).

Болезненность процесса (особенно на этапе осознания своих ограничений) является нормативной. Именно поэтому необходимо своевременное начало (в подростковом возрасте, когда «быть несовершенным» естественно) и обязательное **педагогическое сопровождение**, которое помогает пройти через фрустрацию к принятию и развитию, а не застрять в отрицании.

9. Роль педагога (ведущего)

Педагог в концепции ЛСО — это не транслятор истины и не психотерапевт. Его функции:

- Модератор: организует дискуссию по заданным темам, следит за правилами.

- Фасилитатор: помогает группе удерживать фокус, задает провокационные вопросы, раскрывающие тему с разных сторон.
- Этический гарант: обеспечивает безопасную среду, где любое мнение может быть высказано, но не навязывается как единственно верное.
- Поддерживающий взрослый: помогает подростку справляться с болезненными переживаниями, возникающими в ходе самоисследования.

10. Отличия концепции от смежных подходов

Критерий	Традиционное воспитание / этика	Психотерапия (экзистенциальная, гештальт)	**Концепция ЛСО**
Цель	Привить принятые в обществе нормы	Решить личностную проблему, снять симптом	Сформировать осознанную, целостную личность с навыком саморефлексии как базы для всех последующих выборов
Инициатор	Общество / педагог	Клиент (с его запросом)	Педагог (темы и процесс заданы методикой)
Отношение к ценностям	Трансляция "правильных" ценностей	Исследование ценностей клиента без оценок	Модерация дискуссии, инициирование осознанного выбора, но не навязывание содержания
Фокус	Поведение и знания	Проблема и чувства	Самопознание в трех сферах (ценности, качества, картина мира)

Возрастной диапазон	Весь период взросления	Преимущественно взрослые (есть детская терапия)	Четко ориентирован на подростковый возраст (12–18) с учетом возрастных задач

11. Ограничения концепции

1. Не является психотерапией. Концепция не предназначена для работы с глубокими психологическими травмами и патологиями. В таких случаях необходима передача специалисту.
2. Не является бесконечным самокопанием. Базовый этап ЛСО ограничен подростковым возрастом и фиксированным набором тем. Он закладывает фундамент и навык, а не призывает к пожизненной рефлексии без действия.
3. Не является идеологией или этическим учением. Ценности не навязываются. Оценивается не этическая позиция подростка, а степень ее осознанности и его способность к рефлексии.
4. Требует специальной подготовки педагога. Ведущий должен владеть навыками модерации, понимать возрастную психологию и уметь работать с групповой динамикой.
5. Эффективность зависит от согласованности с другими типами самоопределения и влияния среды. Концепция учитывает эти факторы, но их полная нейтрализация невозможна без широкого социального партнерства.

12. Заключение и перспективы

Представленная концепция ЛСО задает рамку для построения системной педагогической работы, направленной на помощь подросткам в обретении себя.

Она интегрирует классические теории развития, предлагает конкретное содержание и методы, а также учитывает сложный системный контекст.

Дальнейшее развитие концепции связано с исследованием проблемных зон, детально описанных в нашей аналитической записке **«Зоны развития и проблемное поле концепции личностного самоопределения (ЛСО)»** [16]. В ней рассматриваются вопросы влияния макросреды, взаимосвязи различных типов самоопределения, организационных ограничений, подготовки кадров, диагностики, отдаленных последствий и этических рисков массового внедрения. Приглашаем коллег к сотрудничеству и диалогу.

Благодарности

Концепция ЛСО, отражающая основные этапы, методику и инструменты впервые была разработана и представлена Галиной Владимировной Резапкиной (рукопись «Грани личности»).

Использование систем искусственного интеллекта

Текст статьи прошел стилистическую правку и техническое оформление с помощью нейросетевых моделей ChatGPT, DeepSeek и Google Gemini. Автор подтверждает, что содержательная часть и выводы работы сформированы им самостоятельно, и несет полную ответственность за конечный результат.

Список литературы

1. Рубинштейн С.Л. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. — М.: Наука, 1997. — 191 с.
2. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. — 2-е, испр. изд. — М.: Смысл, 2003. — 487 с.
3. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / М.Р. Гинзбург // Вопросы психологии. — 1994. — № 3. — С. 43–52.

4. Чернозуб, О. Л., Шураева, Л. Ю. (2025). Действительно ли «неосознаваемые» установки не осознаются их носителями? Тестирование конструктной валидности ГАТО. / О.Л. Чернозуб, Л.Ю. Шураева // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены, (2), 193–211. https://doi.org/10.14515/monitoring.2025.2.2765
5. Тарасов В.К. Искусство управленческой борьбы. Технологии перехвата и удержания управления / В.К. Тарасов. — Юбилейное иллюстрированное издание, дополненное и переработанное. — М.: Добрая книга, 2024. — 584 с.
6. Резапкина Г.В. Беседы о самоопределении. Книга для чтения учащихся 8–9 классов: учеб. пособие / Г.В. Резапкина. — М.: Образовательно-издательский центр «Академия»; ОАО «Московские учебники», 2012. — 112 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).
7. Резапкина Г.В. Беседы о самоопределении: книга для чтения учащихся 5–7 классов: учеб. пособие для учащихся 5–7 классов / Г.В. Резапкина. — М.: Образовательно-издательский центр «Академия», 2012. — 128 с. — (Серия «Профессиональная ориентация»).
8. Базаров Т.Ю., Райков А.В., Шайхутдинов Р.Р. Разработка и первичная апробация модифицированной версии опросника «фасилитатор — медиатор — модератор» / Т.Ю. Базаров, А.В. Райков, Р.Р. Шайхутдинов // Психология и педагогика служебной деятельности. — 2019. — № 4. — С. 7–23.
9. Смирнов А.Ю. Цифровизация профессионально важных требований / А.Ю. Смирнов. — М.: Навигатум, 2021. — 314 с.
10. Выготский Л.С. Педология подростка / Л.С. Выготский // Собрание сочинений: в 6 т. — Т. 4. — М.: Педагогика, 1984. — С. 5–242.
11. Эльконин Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д.Б. Эльконин // Вопросы психологии. — 1971. — № 4. — С. 32–39.
12. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон; пер. с англ. — М.: Прогресс, 1996. — 344 с.
13. Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Понимание детского развития с позиции экологической теории У. Бронфенбреннера // Современное дошкольное образование. Теория и практика. — 2014. — № 10 (52). — С. 56–65.
14. Степанова М.И., Седова А.С. О проблеме учебных перегрузок в российских школах / М.И. Степанова, А.С. Седова // Отечественная и зарубежная педагогика. — 2023. — № 6. — URL: https://cyberleninka.ru/article/n/o-probleme-uchebnyh-peregruzok-v-rossiyskih-shkolah (дата обращения: 14.03.2026).

15. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл; пер. с англ. и нем. — М.: Прогресс, 1990. — 368 с.
16. Зоны развития и проблемное поле концепции личностного самоопределения (ЛСО) // Центр научных исследований в сфере профориентации и психологии труда (ЦНИ СППТ). URL: https://crcg.ru/lso-research/ (дата обращения: 15.03.2026).

References (Transliteration: BGN/PCGN)

1. Rubinshteyn, S. L. (1997). *Chelovek i mir* [Man and the World]. Nauka.
2. Leont'yev, D. A. (2003). *Psikhologiya smysla: priroda, stroyeniye i dinamika smyslovoy real'nosti* [The Psychology of Meaning: Nature, Structure and Dynamics of Semantic Reality] (2nd ed.). Smysl.
3. Ginzburg, M. R. (1994). Psikhologicheskoye soderzhaniye lichnostnogo samoopredeleniya [Psychological content of personal self-determination]. *Voprosy Psikhologii*, (3), 43–52.
4. Chernozub, O. L., & Shurayeva, L. Y. (2025). Deystvitel'no li «neosoznavayemyye» ustanovki ne osoznayutsya ikh nositelyami? Testirovaniye konstruktnoy validnosti GATO [Are "unconscious" attitudes really not realized by their bearers? Testing the construct validity of GATO]. *Monitoring Obshchestvennogo Mneniya: Ekonomicheskiye i Sotsial'nyye Peremeny*, (2), 193–211. https://doi.org/10.14515/monitoring.2025.2.2765
5. Tarasov, V. K. (2024). *Iskusstvo upravlencheskoy bor'by. Tekhnologii perekhvata i uderzhaniya upravleniya* [The Art of Managerial Wrestling: Technologies of Intercepting and Retaining Control] (Anniversary illustrated ed.). Dobraya Kniga.
6. Rezapkina, G. V. (2012a). *Besedy o samoopredelenii. Kniga dlya chteniya uchashchikhsya 8–9 klassov* [Conversations about self-determination: A reading book for students in grades 8–9]. Obrazovatel'no-izdatel'skiy tsentr "Akademiya"; OAO "Moskovskiye uchebniki".

7. Rezapkina, G. V. (2012b). *Besedy o samoopredelenii: Kniga dlya chteniya uchashchikhsya 5–7 klassov* [Conversations about self-determination: A reading book for students in grades 5–7]. Obrazovatel'no-izdatel'skiy tsentr "Akademiya".
8. Bazarov, T. Y., Raykov, A. V., & Shaykhutdinov, R. R. (2019). Razrabotka i pervichnaya aprobatsiya modifitsirovannoy versii oprosnika "fasilitator — mediator — moderator" [Development and initial approbation of the modified version of the "facilitator — mediator — moderator" questionnaire]. *Psikhologiya i Pedagogika Sluzhebnoy Deyatel'nosti*, (4), 7–23.
9. Smirnov, A. Y. (2021). *Tsifrovizatsiya professional'no vazhnykh trebovaniy* [Digitalization of professionally important requirements]. Navigatum.
10. Vygotskiy, L. S. (1984). Pedologiya podrostka [Pedology of the adolescent]. In *Sobraniye sochineniy* [Collected works] (Vol. 4, pp. 5–242). Pedagogika.
11. El'konin, D. B. (1971). K probleme periodizatsii psikhicheskogo razvitiya v detskom vozraste [On the problem of periodization of mental development in childhood]. *Voprosy Psikhologii*, (4), 32–39.
12. Erikson, E. H. (1996). *Identichnost': yunost' i krizis* [Identity: Youth and Crisis]. Progress. (Original work published 1968)
13. Veraksa, N. E., & Veraksa, A. N. (2014). Ponimaniye detskogo razvitiya s pozitsii ekologicheskoy teorii U. Bronfenbrennera [Understanding child development from the perspective of U. Bronfenbrenner's ecological theory]. *Sovremennoye Doshkol'noye Obrazovaniye. Teoriya i Praktika*, (10), 56–65.
14. Stepanova, M. I., & Sedova, A. S. (2023). O probleme uchebnykh peregruzok v rossiyskikh shkolakh [On the problem of academic overload in Russian schools]. *Otechestvennaya i Zarubezhnaya Pedagogika*, (6). Retrieved March 14, 2026, from https://cyberleninka.ru/article/n/o-probleme-uchebnyh-peregruzok-v-rossiyskih-shkolakh
15. Frankl, V. E. (1990). *Chelovek v poiskakh smysla* [Man's Search for Meaning]. Progress. (Original work published 1946)

16. Tsentr nauchnykh issledovaniy v sfere proforiyentatsii i psikhologii truda. (n.d.). *Zony razvitiya i problemnoye pole kontseptsii lichnostnogo samoopredeleniya* [Development zones and problem field of the concept of personal self-determination]. Retrieved March 15, 2026, from https://crcg.ru/lso-research/