

## Когнитивные искажения в профессиональном самоопределении: эффект парадокса выбора

Екатерина Александровна Безродная<sup>1</sup>✉,

Кирилл Александрович Бахман<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Сибирский государственный индустриальный университет,  
Новокузнецк, Россия

<sup>1</sup> [bezkateryna30@yandex.ru](mailto:bezkateryna30@yandex.ru)✉

<sup>2</sup> [kirill@bakhmann.ru](mailto:kirill@bakhmann.ru)

**Аннотация.** В статье исследуются влияние когнитивных искажений и эффекта парадокса выбора на профессиональное самоопределение личности в условиях динамичного и перенасыщенного рынка труда. Проведение исследования включает теоретический анализ и синтез психолого-педагогической литературы по проблеме принятия решений в условиях избытка альтернатив. Установлено, что парадокс выбора проявляется как комплексный феномен, ведущий к снижению качества решений, росту тревожности и уменьшению удовлетворенности выбором. Его последствия раскрываются на трех уровнях: когнитивном, эмоциональном, социальном. С дидактической точки зрения для нивелирования данных эффектов необходим переход от трансляции готовых знаний к формированию метакогнитивных навыков и компетенций осознанного выбора. В статье предложены система дидактических приемов (сценарный анализ, дебрифинг, обучение распознаванию искажений) и комплекс стратегий, объединяющих когнитивно-психологическое воздействие и педагогическое сопровождение. Доказано, что преодоление негативного влияния парадокса выбора требует синтеза психологического сопровождения, направленного на минимизацию когнитивных искажений, и педагогических технологий, развивающих способность к осознанному самоопределению. Реализация такого подхода трансформирует выбор из стрессогенной ситуации в осознанный акт, способствуя формированию профессиональной идентичности в условиях неопределенности современного рынка труда.

**Ключевые слова:** профессиональное самоопределение, когнитивные искажения, парадокс выбора, профориентация, дидактические стратегии, метакогнитивные навыки, психологическая безопасность, информационная перегрузка, принятие решений, образовательная среда.

## Cognitive biases in professional self-determination: paradox of choice effect

Ekaterina A. Bezrodnaya<sup>1</sup>,

Kirill A. Bakhman<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Siberian State Industrial University, Novokuznetsk, Russia

**Abstract.** *In the article the authors study the influence of cognitive biases and the paradox of choice effect on professional self-determination of an individual in a dynamic and oversaturated labor market. The study includes theoretical analysis and synthesis of psychological and pedagogical papers on the problem of decision-making in conditions of an excess of alternatives. It was found that the paradox of choice manifests itself as a complex phenomenon leading to a decrease in the quality of decisions, an increase in anxiety and a decrease in choice satisfaction. Its consequences are revealed in three levels: cognitive, emotional, social. From a didactic point of view, to level these effects, it is necessary to move from the transmission of ready-made knowledge to the formation of metacognitive skills and competencies of conscious choice. The article proposes a system of didactic techniques (scenario analysis, debriefing, learning to recognize biases) and a set of strategies combining cognitive and psychological influence and pedagogical support. It has been proven that overcoming the negative impact of the paradox of choice requires a synthesis of psychological support aimed at minimizing cognitive biases and pedagogical technologies that develop the ability to conscious self-determination. The implementation of such an approach transforms professional choice from a stressful situation into a conscious act, contributing to the formation of professional identity in the conditions of uncertainty of the modern labor market.*

**Keywords:** *professional self-determination, cognitive biases, paradox of choice, career guidance, didactic strategies, metacognitive skills, psychological safety, information overload, decision making, educational environment.*

Современный рынок труда характеризуется высокой динамичностью, возрастающей конкуренцией и усложнением профессиональных требований, что делает процесс профессионального самоопределения особенно сложным и многогранным. В условиях информационной перегрузки и неопределенности человеку приходится принимать решения о выборе профессии, опираясь не только на рациональные факторы, но и на субъективные представления, которые могут искажаться под влиянием когнитивных ошибок.

Профессиональное самоопределение — это процесс осознанного выбора и освоения профессии, являющийся частью самоопределения личности. Он включает в себя рациональные и иррациональные факторы, умение анализировать рыночный спрос и перспективы профессий, которые влияют на выбор своей будущей профессиональной деятельности, но на практике часто выбор делается под влиянием эмоций, стереотипов и когнитивных ошибок. Рассмотрим подробнее рациональные и иррациональные факторы, а также когнитивные искажения, влияющие на выбор профессии.

Под рациональными факторами можно понимать интересы и склонности, способности и навыки, рыночные факторы, такие как востребованность профессии, уровень зарплат. Под иррациональными факторами следует понимать влияние мнения окружающих людей, социальные стереотипы, такие как «престижность» профессий, случайные события, на которые человек опирается при собственном

выборе, эмоции или страхи. Часто решение при выборе собственной профессиональной деятельности принимается не на основе глубокого анализа, а под влиянием когнитивных искажений.

Когнитивные искажения — это систематическая ошибка в мышлении, возникающая из-за упрощенных, субъективных или эмоционально окрашенных суждений. Такие искажения нарушают рациональное восприятие информации, приводя к нелогичным выводам и решениям [1].

Понятие «когнитивные искажения» было введено в 1970-х годах израильско-американскими психологами Д. Канеманом, П. Словиком и А. Тверски в рамках исследования эвристик и систематических ошибок мышления. Их исследования показали, что большинство решений — интуитивные и подвержены ошибкам [3].

Основополагающие работы данных ученых создали теоретическую базу для понимания механизмов принятия неоптимальных решений. В контексте профессионального самоопределения эти когнитивные искажения приобретают специфические формы проявления [Там же].

1. Эвристика доступности, то есть ориентация на наиболее запоминающиеся примеры. Например, школьник хочет стать пилотом, но отказывается от этой идеи, потому что увидел в новостях репортаж про авиакатастрофы. Его решение основано на ярком, запоминающемся, но крайне редком событии. Он начинает игнорировать статистику, подтверждающую,

что авиация — один из самых безопасных видов транспорта.

2. Эффект якорения — зависимость от первоначальной информации. Например, родители обучающегося с детства говорили ему: «Будешь плохо учиться — станешь дворником». Этот негативный «якорь» заставляет его любой ценой стремиться к «высокостатусным» профессиям (юрист, финансист), даже если его настоящая страсть — ландшафтный дизайн или ремесло. Первая полученная информация («якорь») оказывает чрезмерное влияние на все последующие решения.
3. Иллюзия контроля, характеризующаяся переоценкой собственного влияния на карьерный успех. Например, школьник является отличником и победителем школьных олимпиад, уверен, что его академические успехи на 100 % гарантируют ему блестящую карьеру в научной сфере. Он переоценивает роль личных усилий и недооценивает роль внешних факторов: везения, полезных связей (нетворкинга), конъюнктуры рынка и возможных кризисов в выбранной области.
4. Склонность к подтверждению выражается в том, что человек ищет и интерпретирует информацию о профессии так, чтобы она подтверждала его уже сложившееся, возможно, ошибочное мнение. Например, школьница мечтает стать актрисой. Она целенаправленно ищет и читает только истории успеха знаменитостей, которые добились всего сами, без образования, при этом она игнорирует статьи о высоком

уровне безработицы среди актеров, важности актерского образования и множестве неудачных попыток. Она ищет только ту информацию, которая подтверждает ее желание.

5. Ошибка выжившего — это фокусировка на успешных примерах и игнорирование тех, кто потерпел неудачу. Например, обучающийся решает бросить университет, чтобы заняться своим стартапом, вдохновившись историями известных бизнесменов. Он фокусируется на крошечном проценте «выживших» — тех, кто добился успеха без диплома, при этом он полностью игнорирует невидимую массу тех, кто потерпел неудачу на том же пути, чьих историй просто нет в широком доступе.

Семья выступает первичным агентом социализации, формируя базовые ценности, установки и модели поведения ребенка, которые в дальнейшем становятся фундаментом для его будущего профессионального самоопределения. Однако собственный профессиональный опыт и мировоззрение родителей не свободны от когнитивных искажений, которые, транслируясь в семейной системе, могут неосознанно ограничивать выбор ребенка или направлять его по нерелевантному пути.

Так, например, эффект якорения может проявляться в устойчивых семейных установках: «в нашей семье все были врачами» или «творческая профессия — это несерьезно». Эти «якоря» формируют у ребенка жесткие рамки выбора,

исключая целые категории профессий из зоны рассмотрения.

Говоря об эвристике доступности, стоит отметить, что данное когнитивное искажение заставляет родителей давать советы, основанные на устаревшей или случайной информации, например, «сейчас все идут в программисты» (игнорируя перенасыщение рынка) или «экономисты всегда будут нужны» (без учета автоматизации рутинных операций).

Таким образом, непроработанные когнитивные искажения родителей рискуют стать внутренними ограничивающими убеждениями ребенка, сужая спектр возможностей и мешая осознанному выбору, основанному на его уникальном сочетании интересов, способностей и реалий современного рынка труда.

Когнитивные искажения формируются постепенно с детства и на протяжении всей жизни под влиянием личного опыта и убеждений, а также мнения окружающих людей. Именно поэтому они приобретают особую значимость в условиях современного «перегруженного» рынка профессий, где проявляется так называемый эффект парадокса выбора. Это явление заключается в том, что избыточное количество альтернатив не расширяет, а существенно ограничивает возможности рационального выбора. В контексте профессионального самоопределения данный парадокс приобретает особую значимость в связи с экспоненциальным ростом профессиональных возможностей в постиндустриальном обществе.

Рассматривая эффект парадокса выбора в профессиональном самоопределении, можно сказать о том, что он приводит к негативным последствиям, среди которых — снижение качества решений, роста тревожности, уменьшение удовлетворенности собственным выбором. Таким образом, эффект парадокса выбора — это комплексный феномен, который объединяет когнитивные, эмоциональные и социальные аспекты принятия решений.

Рассматривая когнитивный аспект эффекта парадокса выбора, можно отметить, что он проявляется в состоянии аналитического паралича, когда человек сталкивается с трудностями при обработке избыточного количества альтернатив. В результате происходит регрессия к простым эвристикам, при которых решение принимается на основании случайных признаков — например, «престиж» или «уровень зарплаты». Подобная перегрузка при выборе профессий становится фактором, затрудняющим осознанное самоопределение.

В основе этого состояния лежат такие когнитивные искажения, как эффект упущенной выгоды (ощущение, что любой выбор ведет к потере других, потенциально лучших вариантов), избегание потерь (стремление не ошибиться любой ценой, даже путем отказа от выбора), а также иллюзия обратимости решений — вера в то, что выбранную траекторию всегда можно будет легко изменить. Эти искажения затрудняют завершение выбора и порождают хроническое сомнение.

Так, старшеклассник, стоящий перед выбором будущей профессии, может испытывать паралич действий, столкнувшись с десятками возможных вариантов. Вместо анализа своих интересов и способностей он выбирает путь наименьшего сопротивления: прислушивается к мнению родителей, ориентируется на престиж, или полагается на результат интернет-теста. Такой выбор выглядит рациональным, но на деле лишь маскирует внутреннюю неуверенность и избегание ответственности.

Когнитивная перегрузка, возникающая при парадоксе выбора, как правило, сопровождается эмоциональной нестабильностью — тревожностью, сомнениями, страхом сожаления. Эти переживания усиливают неуверенность, делая процесс профессионального самоопределения не просто сложным, а стрессогенным.

Эмоциональный аспект эффекта парадокса выбора проявляется в предварительном сожалении, синдроме упущенных возможностей и состоянии профессиональной дезориентации. В социальном аспекте данный эффект выражается в импульсивности выбора (например, «за компанию»), зависимости от мнения родителей или других значимых людей, а также в нежелании изменять собственную профессиональную траекторию из-за внутренних страхов и катастрофизации возможных потерь [1].

С точки зрения дидактики влияние когнитивных искажений на

профессиональное самоопределение личности требует переосмысления подходов к организации профориентационной деятельности в образовательной среде. Образовательный процесс должен не только знакомить обучающихся с различными профессиями, но и развивать у них метакогнитивные способности, навыки критического мышления и умение принимать обоснованные решения в условиях неопределенности и избытка информации.

Современные дидактические модели подчеркивают необходимость перехода от передачи готовых знаний к созданию условий для формирования компетентности в принятии решений. В этом контексте профориентационная работа должна быть ориентирована не на навязывание «правильных» решений, а на формирование у обучающихся способности осознавать свои интересы, критически воспринимать внешнее давление и распознавать когнитивные искажения, возникающие в процессе принятия решений [4].

Когнитивные искажения особенно актуальны в школьной среде, где обучающиеся находятся под сильным влиянием авторитетных фигур (родителей, педагогов, сверстников), а образовательные траектории часто воспринимаются как линейные и безальтернативные. В этой связи важно внедрять в образовательный процесс специальные дидактические приемы, направленные на демистификацию процесса выбора профессии, которые представлены в таблице 1.



Таблица 1 — Дидактические приемы по профориентации

Прием	Описание	Цель / эффект
Сценарный анализ	Моделирование альтернативных сценариев развития	Повышение осознанности и понимания вариантов
Дебрифинг и рефлексия	Обсуждение трудностей, возникших в процессе выбора	Снижение эмоционального напряжения, повышение осознанности
Обучение распознаванию искажений	Включение курсов по критическому мышлению	Формирование метакогнитивных навыков
Методы осознанного выбора	Использование ментальных карт, SWOT, проективных методик	Структурирование и систематизация процесса выбора

Особую роль стоит отвести эффекту парадокса выбора, который с дидактической точки зрения подчеркивает необходимость ограниченного, но осмысленного выбора как стратегии повышения удовлетворенности и осознанности в образовательных и профессиональных решениях. Педагогу или тьютору важно научить обучающегося не максимизировать выбор, а оптимизировать его, выстраивая личную систему приоритетов [Там же].

Итак, можно сделать вывод, что преодоление последствий когнитивных искажений в процессе профессионального самоопределения возможно лишь при интеграции когнитивно-психологических знаний в дидактическую практику. Современное образование должно не только транслировать информацию, но и формировать у обучающихся способность ориентироваться в сложной и многовариантной реальности, превращая процесс выбора профессии из

источника стресса в акт осознанного самоопределения.

Для снятия когнитивного искажения, преодоления проблемы эффекта парадокса выбора в профессиональном самоопределении необходимы стратегии когнитивно-психологического воздействия и педагогического сопровождения обучающихся.

Рассматривая стратегии из аспекта когнитивно-психологического воздействия, необходимо создавать следующие условия, способствующие снижению информационной перегрузки:

- психологическая безопасность, то есть создание образовательной среды, где «неправильный» выбор не воспринимается как провал, а как опыт, поддержка индивидуального темпа и права на пересмотр выбора;
- информационная структурированность, заключающаяся в предоставлении информации о профессиях не в формате «каталога», а через

тематические модули (например, «Профессии будущего», «Профессии для визуалов», «Профессии для интровертов» и т. д.);

- интеграция профориентации в образовательный процесс — внедрение профориентационных элементов в предметное обучение (обсуждение профессиональных траекторий на уроках обществознания, технологии, информатики и др.).

Среди педагогического сопровождения при профессиональном самоопределении личности, преодолевая эффект парадокса выбора, можно выделить

- осознанное ограничение альтернатив, которое заключается в том, что педагог или профориентатор помогает сузить спектр профессий до 3–5 вариантов, релевантных интересам и возможностям личности;
- использование фильтров при выборе профессий по типу личности, склонностям или условиям труда;
- формирование метанавыков принятия решений, например, обучение методам оценки альтернатив (метод парных сравнений, матрицы решений и др.), а также развитие умения прогнозировать последствия решений;
- рефлексия и самонаблюдение, заключающиеся в регулярных практиках, например, создание письма самому себе из будущего, ведение дневника профориентации, обсуждение «Почему я выбрал это» [2].

Таким образом, проведенный теоретический анализ демонстрирует, что

преодоление когнитивных искажений и эффекта парадокса выбора в профессиональном самоопределении требует комплексного подхода, сочетающего когнитивно-психологические стратегии и педагогическое сопровождение.

Реализация данных стратегий позволяет трансформировать процесс профессионального выбора из стрессогенной ситуации в осознанный акт самоопределения. Ключевым условием эффективности выступает синтез психологического сопровождения (минимизация когнитивных искажений) и педагогических технологий (формирование компетенций осознанного выбора). Такой подход не только снижает негативное влияние эффекта парадокса выбора, но и способствует развитию профессиональной идентичности личности в условиях неопределенности современного рынка труда.

Современное образование, ориентированное на развитие субъектности обучающегося, обязано учитывать риски когнитивных искажений как барьеров к осмысленному профессиональному выбору. От педагогов и образовательных учреждений требуется не только информирование о многообразии профессий, но и формирование у обучающихся устойчивых стратегий самопознания, рефлексии, анализа альтернатив и преодоления сомнений.

Разработанные в рамках данной статьи теоретические положения могут быть положены в основу проектирования



дидактических решений и образовательных программ в области профориентации. Перспективным направлением для дальнейших исследований, по нашему мнению, является эмпирическая проверка эффективности педагогических интервенций, направленных на снижение воздействия эффекта парадокса выбора в школьной и вузовской среде.

Таким образом, понимание когнитивных искажений не только обогащает психологическую составляющую профориентационной работы, но и открывает новые горизонты для педагогики как науки, формирующей культуру осознанного выбора и ответственности за индивидуальную профессиональную траекторию.

#### Список литературы

1. Боброва, Л. А. Когнитивные искажения / Л. А. Боброва // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Серия 3: Философия. Реферативный журнал. — 2021. — № 2. — С. 69–79.
2. Зеер, Э. Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов / Э. Ф. Зеер. — 2-е изд. — М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. — 336 с.
3. Канеман, Д. Принятие решений в неопределенности: правила и предубеждения / Д. Канеман, П. Словик, А. Тверски; пер. с англ. изд-ва Института прикладной психологии «Гуманитарный Центр». — Харьков: Изд-во Институт прикладной психологии «Гуманитарный Центр», 2005. — 632 с.
4. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е. А. Климов. — 4-е изд. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 304 с.

### Информация об авторах

Екатерина Александровна Безродная

Магистрант кафедры непрерывного педагогического образования и методики обучения, Сибирский государственный индустриальный университет

Кирилл Александрович Бахман

Магистрант кафедры непрерывного педагогического образования и методики обучения, Сибирский государственный индустриальный университет

### Information about the authors

Ekaterina A. Bezrodnaya

Master's student of the Department of Continuous Pedagogical Education and Teaching Methods, Siberian State Industrial University

Kirill A. Bakhman

Master's student of the Department of Continuous Pedagogical Education and Teaching Methods, Siberian State Industrial University

Статья поступила в редакцию 25.08.2025;  
одобрена после рецензирования 25.09.2025;  
принята к публикации 23.12.2025.

The article was submitted 25.08.2025;  
approved after reviewing 25.09.2025;  
accepted for publication 23.12.2025.