

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

КУЗЬМИНА ВЕРОНИКА СЕРГЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ
СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
23.05.25 

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Тодышева Т.Ю.
23.05.25

Обучающийся
Кузьмина В.С.
23.05.25 

Дата защиты

23.06.25

Оценка

Красноярск 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ.....	6
1.1. Основные характеристики понятия «профессиональное самоопределение»	6
1.2. Социально – психологическая характеристика старшеклассников.....	11
1.3. Профессиональное самоопределение старшеклассников.....	19
Выводы по Главе 1	27
ГЛАВА 2. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ.....	29
2.1. Программа развития профессионального самоопределения старшеклассников	29
2.2. Реализация программы	32
2.3. Анализ результатов и оценка эффективности программы	35
Выводы по Главе 2	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	48

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования профессионального самоопределения старшеклассников обусловлена рядом социальных, образовательных и психологических факторов. В условиях стремительно развивающегося общества, цифровизации, изменения рынка труда и появления новых профессий обучающиеся испытывают трудности в выборе профессионального пути. На этом этапе у старшеклассников формируется ценностное отношение к труду, к собственному будущему, осознаются интересы и склонности, происходит осмысление жизненных целей [15; 16; 22].

Профессиональное самоопределение является важнейшим этапом в жизни каждого человека, особенно в старшем школьном возрасте. В этот период обучающиеся стоят перед необходимостью сделать один из первых серьёзных выборов – определиться с будущей профессией, от которой во многом будет зависеть их жизненный путь, социальный статус и личная удовлетворённость [15; 24].

Согласно требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), образовательные организации обязаны создавать условия для профессионального самоопределения обучающихся [1]. В связи с этим профориентационная работа становится важным направлением воспитательной деятельности школы. В Программе воспитания подчёркивается значение развития у школьников трудовой мотивации, навыков самопознания и самореализации [2], а также в Концепции развития системы воспитания в Российской Федерации до 2025 года отмечается приоритетность формирования осознанного отношения к профессиональному выбору [3; 4].

На современном этапе, в условиях быстрого развития технологий и изменений в структуре занятости, старшеклассники сталкиваются с

информационной перегрузкой, неуверенностью в собственных силах, а также с недостаточной информированностью о различных профессиях. Это может привести к ошибкам в выборе профессионального пути, снижению мотивации к обучению, росту тревожности и затруднениям в процессе социализации [6; 18; 27].

Профессиональное самоопределение — это сложный многофакторный процесс, включающий осознание своих интересов, склонностей, способностей, а также изучение особенностей и требований различных профессий [14; 22; 24]. Важную роль в этом процессе играют родители, педагоги, школьные психологи и профессиональные консультанты. Кроме того, значительное влияние оказывают программы профориентационной направленности, реализуемые в образовательных учреждениях [12; 23].

Цель данного исследования — выявить и проанализировать особенности, влияющие на процесс профессионального самоопределения современных старшеклассников, а также определить эффективные методы психологической поддержки в данном процессе.

Задачи исследования включают:

1. Раскрыть сущность понятия «профессиональное самоопределение» в психолого-педагогическом контексте.
2. Проанализировать возрастные и социально-психологические особенности старшеклассников, влияющие на выбор профессии.
3. Определить психологические и социальные факторы, затрудняющие или поддерживающие профессиональное самоопределение современных старшеклассников.
4. Адаптировать и реализовать программу по профессиональному самоопределению старшеклассников в образовательной практике и провести анализ её эффективности.

Объект исследования: профессиональное самоопределение.

Предмет исследования: профессиональное самоопределение современных старшеклассников.

Гипотеза исследования заключается в том, что реализация программы, направленной на развитие самопознания, осознанности и информированности о профессиях, способствует повышению уровня профессионального самоопределения современных старшеклассников и осознанности их профессионального выбора.

В исследовании использовались следующие **методы:**

1. Теоретические методы: Анализ научной литературы по теме; Обобщение и систематизация данных; Сравнительный анализ подходов к профориентации.
2. Эмпирические методы: Анкетирование старшеклассников; Опрос; Диагностические методики.
3. Статистические методы: Количественный анализ результатов; Сравнительный анализ первичной и повторной диагностики.

Методики исследования: Методика В.Б. Успенского «Готовность к выбору профессии» позволяет определить степень готовности школьника к осознанному профессиональному выбору; тест-опросник С.С. Гриншпуна «Мотивы выбора профессии» выявляет ведущие мотивы выбора профессии, что важно для понимания внутренней мотивационной структуры самоопределения [9].

База исследования: в исследовании принимали участие 76 обучающихся 9–11 классов среднего общеобразовательного учреждения города Иркутска.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

1.1. Основные характеристики понятия «профессиональное самоопределение»

Профессиональное самоопределение представляет собой процесс, в ходе которого индивид осознаёт свои интересы, способности, жизненные цели и на основе этого делает выбор профессиональной сферы, соответствующей его личностным качествам и социальным условиям. [14; 22; 35; 40]. Исследование этого понятия началось с середины XX века на стыке философской антропологии и психологии труда. К 80-м годам понятие вошло в научный оборот и продолжает активно развиваться как в отечественной, так и в зарубежной науке.

Одним из первых в СССР серьёзно занялся вопросами профессиональной ориентации и самоопределения Е.А. Климов. Он рассматривал профессиональное самоопределение как длительный процесс, в котором личность проходит несколько стадий: от первичного интереса к осознанному выбору профессии. Климов ввел классификацию профессий по типам взаимодействия: *человек–природа, человек–человек, человек–техника, человек–знаковая система, человек–художественный образ* [14]. Его подход акцентировал внимание на совпадении личностных качеств с требованиями профессии.

Н. С. Пряжников рассматривал профессиональное самоопределение как самостоятельное, осознанное и добровольное построение, корректировку и реализацию профессиональных перспектив, включая выбор, освоение и совершенствование профессиональной деятельности. Также он выделил важность педагогического сопровождения школьников и роли наставника [22; 23; 24].

В.С. Юркевич акцентировал внимание на личностно-ценностной составляющей самоопределения, подчёркивая, что профессиональное становление личности невозможно без личностных изменений, в том числе формирования «Я-концепции» [32].

А.Г. Асмолов в своей концепции развития личности утверждал, что профессиональное самоопределение — это проявление личностной активности и самостоятельности в выборе жизненного пути [6].

На Западе одним из наиболее влиятельных учёных в этой области был Дональд Супер. Он разработал теорию профессионального развития, в которой предложил модель жизненного цикла, на разных стадиях которого формируется «Я-концепция». Его модель включает стадии: рост (0–14 лет), исследование (15–24), становление (25–44), стабилизация (45–64) и спад (65 и старше) [40].

Джон Холланд предложил *теорию соответствия личности и профессии*, согласно которой удовлетворённость трудовой деятельностью и профессиональная успешность зависят от степени совпадения личностного типа с типом рабочей среды. Он выделил 6 типов личности: реалистичный, интеллектуальный, социальный, артистический, предприимчивый и конвенциональный [35].

Э. Гинзберг со своими коллегами разработал теорию компромисса с реальностью, где профессиональное самоопределение делится на три фазы: фантазийная (до 11 лет), пробная (11–17 лет) и реалистическая (17–25 лет). Он подчеркивал, что выбор профессии — это компромисс между желаниями и возможностями [34].

Понятие «профессиональное самоопределение» рассматривается в психолого-педагогической литературе как сложный и многоуровневый процесс, включающий осознание и принятие подростком решения о своем будущем профессиональном пути. Это не одномоментный акт, а длительный и динамический процесс, начинающийся в подростковом возрасте и продолжающийся в течение всей жизни человека.

Профессиональное самоопределение представляет собой важный и многоступенчатый процесс, в рамках которого индивид осознает и формирует свой выбор профессии, соответствующий его личностным особенностям, интересам и социальным условиям. Это не просто моментальный выбор или случайная ситуация, а сложный процесс, который начинается в подростковом возрасте и продолжается на протяжении всей жизни. В процессе профессионального самоопределения важную роль играют как внутренние (личностные), так и внешние (социальные, образовательные) факторы.

Основные характеристики профессионального самоопределения:

1. Когнитивный аспект – осознание себя как субъекта профессиональной деятельности, понимание своих склонностей, интересов и способностей [14; 22; 24]. На этом уровне индивид анализирует свои предпочтения, осознает роль труда и выбирает направление для дальнейшего развития.

2. Мотивационный аспект – формирование устойчивой мотивации на выбор профессии, которое происходит через понимание личной значимости профессионального роста [22]. Этот аспект также включает в себя влияние окружающих, социального окружения, образовательных учреждений и семейных ценностей.

3. Личностно-ценностный аспект – связь выбора профессии с ценностями, мировоззрением, жизненными приоритетами и установками личности [24; 32]. Процесс самоопределения затрагивает не только профессию, но и место работы, карьерные устремления, отношения с коллегами и руководством.

4. Деятельностный аспект – процесс практической реализации профессионального выбора через получение образования, освоение рабочих навыков и последующую интеграцию в профессиональную среду. Этот аспект также включает в себя профессиональную подготовку, проходящую в

учреждениях образования, участие в различных тренингах и практиках [14; 24].

5. Этапность и динамичность – профессиональное самоопределение не является одномоментным выбором. Это многократный процесс, протекающий на протяжении нескольких лет, особенно в подростковом и юношеском возрасте [14; 15; 40]. В разные периоды жизни, особенно на разных уровнях образования, профессиональные ориентиры могут меняться.

Профессиональное самоопределение старшеклассников, как и любое другое важное изменение в жизни подростка, происходит на стыке личностных и социальных факторов. Согласно теории Е.А. Климова, старшеклассники находятся в возрасте активного поиска своего «места в жизни», что делает этот период критически важным для профессионального самоопределения. В это время дети начинают принимать решения, которые повлияют на их будущее, и сталкиваются с осознанием реальных потребностей рынка труда.

Климов выделяет несколько этапов профессионального самоопределения:

- Подготовительный этап (среднее школьное обучение) — осознание существующих профессий, знакомство с миром труда, начальная оценка собственных интересов.
- Основной этап (старший школьный возраст) — развитие мотивации, активный поиск «своей» профессии, диагностика интересов и способностей.
- Завершающий этап (после окончания школы) — конкретизация и окончательный выбор профессии, решение о дальнейшей профессиональной траектории [14].

Факторы, влияющие на профессиональное самоопределение

1. Семейное воспитание и поддержка – семья играет важную роль в формировании мотивации к профессиональному самоопределению [32]. Поддержка родителей, их отношение к труду, образованию и карьере могут

значительно повлиять на выбор профессии ребенка. Важно, чтобы родители поддерживали интересы подростка, не навязывая свои предпочтения.

2. Школьная профориентация – значительная роль в процессе профессионального самоопределения отводится школьной профориентации, которая включает организацию встреч с представителями профессий, экскурсии на предприятия, специализированные курсы и тренинги [18; 24]. Систематическая работа по профориентации способствует более осознанному выбору профессии.

3. Социальное окружение и сверстники – мнение друзей, одноклассников, мнение о «модных» профессиях или популярных карьерных путях может существенно повлиять на выбор профессии. В то же время подростки могут сталкиваться с давлением внешней среды, что приводит к неоправданным выборам, которые не соответствуют их внутренним интересам [28].

4. Рынок труда и профессии будущего – понимание того, какие профессии востребованы на рынке труда, в какой степени они обеспечивают финансовую стабильность и удовлетворяют личные интересы, является важным аспектом процесса профессионального самоопределения [40]. Это знание помогает обучающимся делать более обоснованный и грамотный выбор.

Теоретические подходы к профессиональному самоопределению

Существует множество теоретических подходов к пониманию профессионального самоопределения. Одним из самых известных является теория профессиональных типов Э. Голланда, которая выделяет шесть типов личностей (RIASEC) и соответствующие профессии. По Голланду, личность человека и профессия должны быть гармонично связаны, и чем точнее тип личности совпадает с типом профессии, тем успешнее будет человек в своей профессиональной деятельности [35].

Другим важным вкладом в понимание профессионального самоопределения является теория С.Н. Пряжникова. Он подчеркивает, что

профессиональное самоопределение — это не одноразовый акт выбора профессии, а процесс, который развивается через профессиональные пробы и жизненный опыт. Пряжников также акцентирует внимание на важности внутренней мотивации, осознанного выбора профессии, а не внешнего давления (родителей, друзей, общества) [22; 23].

Дж. Холланд с позиций психологического подхода также утверждает, что наиболее успешный профессиональный выбор происходит, когда человек работает в среде, соответствующей его типу личности. Он выделяет аналогичные типы профессий, как у Голланда, и подчеркивает значение личной удовлетворенности от выбора своей профессиональной деятельности [35].

Профессиональное самоопределение старшеклассников является сложным многогранным процессом, в котором важную роль играет понимание собственных интересов, самосознание ценности профессии на основе осведомленности о ней, самооценка своих возможностей в освоении профессии и самореализации в ней, соотнесенная с внешней оценкой, а также способность адаптироваться к условиям меняющегося мира труда. Ключевыми являются как внутренние, так и внешние факторы, такие как семейное воспитание, школьная профориентация, влияние сверстников и социального окружения. Технологии психолого-педагогической работы и различные теории профессионального самоопределения помогают обучающимся более осознанно подходить к своему выбору профессии.

Таким образом, в совокупности научные подходы подчеркивают, что профессиональное самоопределение — это сложный процесс, включающий когнитивные, эмоциональные и мотивационные компоненты. Он связан с развитием личности, осознанием своих возможностей, интересов, ценностей и включает активное взаимодействие с окружающей социальной и образовательной средой.

1.2. Социально – психологическая характеристика

старшекласников

Старший школьный возраст (от 15 до 17 лет) представляет собой период активного личностного, когнитивного и социального развития, в течение которого закладываются основы взрослой идентичности. Подросток начинает воспринимать себя как отдельную личность с правом на собственное мнение, выбор и ответственность. Именно в этом возрасте наиболее остро стоит проблема профессионального и жизненного самоопределения, что делает понимание его социально-психологических особенностей особенно важным.

По данным Л.С. Выготского, старший школьный возраст связан с формированием высших психических функций — произвольного внимания, абстрактного мышления, логического анализа, рефлексии. Старшекласники способны к прогнозированию последствий своих решений, что позволяет им принимать участие в осознанном выборе жизненного и профессионального пути [19].

Д.Б. Эльконин отмечал, что центральное новообразование старшего школьного возраста — это формирование внутренней позиции личности, включающей осознание своей социальной роли, определение жизненных ценностей, и стремление к саморазвитию.

Л. И. Божович характеризовала самоопределение как личностное новообразование старшего школьного возраста, связанное с формированием внутренней позиции взрослого человека, с осознанием себя как члена общества, с необходимостью решать проблемы своего будущего.

Появляется способность к самоанализу, критической оценке своей личности, определению сильных и слабых сторон. Старшекласники способны ставить цели, оценивать пути их достижения, вырабатывать стратегии поведения в зависимости от обстоятельств.

Появляется способность к самоанализу, критической оценке своей личности, определению сильных и слабых сторон. Старшекласники

способны ставить цели, оценивать пути их достижения, вырабатывать стратегии поведения в зависимости от обстоятельств. Психологи А.Г. Асмолов и В.С. Мухина подчеркивают, что в этом возрасте возрастает эмоциональная чувствительность, развивается устойчивость характера, одновременно могут наблюдаться всплески тревожности, особенно в ситуациях неопределённости — например, при выборе профессии или сдаче экзаменов.

По данным Н.С. Пряжникова, для подростков характерна высокая зависимость от социальной оценки, колебания самооценки, стремление к самореализации, но при этом сохраняется потребность в поддержке со стороны взрослых. Именно этот внутренний конфликт — между стремлением к самостоятельности и потребностью в опоре — делает старшеклассников уязвимыми в период профессионального выбора [23].

Старшеклассники активно включаются в социальные взаимодействия, расширяют круг общения, пробуют себя в разных социальных ролях. При этом, как отмечают А.В. Мудрик и К. Левин, на первое место выходит значимость таких социальных институтов, как:

семья — как источник норм, ожиданий и, часто, давления;

школа — как организатор образовательной и профориентационной деятельности;

среда сверстников — как контекст социального сравнения и формирования самооценки;

медиа и интернет — как мощный фактор формирования установок и представлений о будущем [30; 29; 37].

Социальная среда, в том числе социальные сети, может искажать профессиональный выбор, особенно когда у человека нет значимых ориентиров и его угнетает профессиональная неопределённость. В таком случае человек может обращаться к общепринятым ценностям, которые навязываются социальными сетями и рекламой. Например, человек может ориентироваться на популярные профессии, предполагающие в дальнейшем

высокие доходы. При этом недостаток информации не позволяет просчитать перенасыщенность рынка труда этими специальностями. Также на профессиональный выбор могут влиять стереотипы, которые связаны с приоритетом материальных ценностей в современном обществе. [33].

По Э. Эриксону, старшекласник находится на этапе развития «эго-идентичности», в которой основная задача — собрать воедино все имеющиеся к этому времени роли и интегрировать их в личную идентичность. Неспособность достичь личной идентичности приводит к ролевому смещению — неспособности выбрать карьеру или продолжить образование. Появляется чувство бесполезности, душевного разлада и бесцельности. Подростки ощущают неприспособленность, деперсонализацию, отчуждённость и могут выбрать «негативную» идентичность — противоположную той, что настойчиво предлагают родители или сверстники. [32].

Согласно Пряжникову Н.С., самоопределение в этом возрасте включает несколько составляющих:

- когнитивную (знания о себе и профессиях);
- мотивационную (желание к самореализации);
- поведенческую (участие в профориентационных мероприятиях, самообразование);
- ценностную (отношение к труду и личному будущему) [23].

Современные исследования подчеркивают необходимость профессионального сопровождения подростков в процессе самоопределения (Юркевич В.С., Чистякова С.Н., Пряжникова Е.Ю.). Оно может включать:

- диагностику профессиональных склонностей;
- тренинги личностного роста и карьерного планирования;
- консультирование с участием психологов и педагогов;
- взаимодействие школы, семьи и профессионального сообщества [24; 22].

Старший школьный возраст (15-17 лет) представляет собой важный этап в жизни подростка, когда происходят значительные изменения в психологическом и социальном плане. Это время формирования зрелой личности, а также периода интенсивной социализации, в рамках которого подросток осознает свои роли в обществе, развивает систему ценностей и начинает принимать более зрелые решения относительно своего будущего. В особенности, это время профессионального самоопределения, когда решаются важные вопросы о будущем обучении, профессии и карьере.

Психологические особенности старшекласников

Эмоциональная нестабильность: В возрасте 15-17 лет старшекласники часто переживают эмоциональные перепады. Это период физических, психологических и эмоциональных изменений, который сбивает с толку самих подростков. Влияние стрессовых факторов (ссоры с друзьями или родителями, проблемы с учебой, страх перед экзаменами) может влиять на процесс профессионального самоопределения, создавая трудности в принятии решений.

Идентичность и самосознание: Старшекласники переживают стадию формирования и утверждения своей идентичности. На этом этапе они начинают четче осознавать свою личную уникальность, принадлежность к определённой профессии и профессиональному сообществу. Она формируется на основе осознания интересов, способностей и ценностей. Однако процесс самоопределения еще не завершен, поэтому подростки могут испытывать неопределенность и сомнения относительно выбора профессии. Создавать конфликтные ситуации в принятии решения о будущей профессии могут создавать ожидания родителей, социальных норм и мнений сверстников.

Потребность в автономии: Подростки стремятся к независимости, как в личной жизни, так и в профессиональном выборе. Они начинают требовать большей свободы в принятии решений, что может создавать трудности в

отношениях с родителями и педагогами, если те оказывают сильное влияние на их профессиональный выбор.

Высокая чувствительность к оценке и мнению окружающих: Старшеклассники часто ориентируются на оценки окружающих, особенно сверстников и авторитетных личностей (учителей, родителей, наставников). Это может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на процесс профессионального самоопределения. Например, подросток может выбрать профессию, которая будет одобрена окружающими, а не ту, которая соответствует его личным интересам.

Интересы и познание мира: на этом этапе у подростков активно формируются и развиваются интересы и увлечения, которые могут служить основой для выбора будущей профессии. Могут проявляться новые увлечения, а старые интересы могут исчезать. Многие старшеклассники испытывают потребность в профессиональном самоопределении и начинают более осознанно воспринимать мир труда, и начинают думать о своем месте в профессиональной сфере.

Социальные аспекты профессионального самоопределения

Влияние семьи: один из важнейших факторов профессионального самоопределения старшеклассников, так как именно она формирует у ребёнка первое представление о мире. Роль родителей заключается в создании условий для развития интересов и склонностей ребенка, поддержке его стремлений и в помощи в выборе профессии. Однако родители должны рассматривать с разных сторон процесс профессионального самоопределения своих детей и не оказывать на этот процесс давления. Важно, чтобы родители поддерживали желание своего ребенка выбирать профессию самостоятельно, но в то же время давали советы и информацию о возможных направлениях.

Социальное окружение и сверстники: Мнение сверстников может влиять на выбор профессии старшеклассников. Друзья, как правило, заражаются общей идеей и через игру строят планы на будущее, представляя себя специалистами той или иной профессии. Однако выбор профессии под

влиянием товарищей за компанию может быть ошибочным. Важно, чтобы взрослые (старшие члены семьи и педагоги) помогали подросткам в принятии решения о выборе профессии, но при этом делали это деликатно и тактично.

Школьное и внешкольное окружение: Важную роль в процессе профессионального самоопределения играют образовательные учреждения. В школе проводят профориентационную работу, которая помогает ученикам выбрать профиль обучения и сферу будущей профессиональной деятельности. Профориентационные мероприятия, такие как встречи с профессионалами, экскурсии на предприятия, дни открытых дверей в учебных заведениях, помогают подросткам ориентироваться в мире профессий. Так же, важными являются и внешкольные активности: участие в кружках, секциях, волонтерских организациях и других занятиях, которые могут пробудить интерес к профессиональной деятельности.

Социальные ожидания и стандарты: Внешние социальные факторы, в том числе общественные ожидания и стереотипы, влияют на выбор профессии. Некоторые профессии могут считаться более престижными или социально значимыми, что привлекает молодых людей. Однако такие стереотипы могут ограничивать выбор, заставляя людей игнорировать свои истинные интересы и способности. Например, родители часто стремятся передать свои ценности, ожидания и опыт своим детям, что может существенно повлиять на их выбор профессии, в то время как в других случаях подростки сталкиваются с давлением стереотипов, например, о «мужских» и «женских» профессиях.

В современном обществе роль старшеклассников существенно меняется. Старшеклассники ориентированы на профессии, связанные с социальным взаимодействием и межличностными коммуникациями. Современные старшеклассники при выборе будущей профессии ориентируются на собственное мнение и личные желания. Так же сегодня мир профессий стремительно меняется под влиянием запросов общества и

развития новых информационных и коммуникационных технологий. Появляются неизвестные ранее специальности, а традиционные профессии постепенно отмирают или кардинально меняют свой функционал. Современным молодым людям нужно быть готовыми к тому, что сменить однажды выбранную профессию им, возможно, предстоит не один раз на протяжении своей трудовой жизни.

Психологические трудности старшеклассников при профессиональном самоопределении

Неопределенность и страх за будущее: Один из самых распространенных психологических барьеров старшеклассников — это страх перед выбором профессии и неопределенность относительно будущего. Подростки могут бояться изменений, связанных с очередным этапом жизни, необходимостью адаптироваться к новым условиям и обстоятельствам. Такие переживания могут приводить к стрессу, а также затруднять процесс принятия решения.

Сомнения в своих способностях: для старшеклассников характерна выраженная неуверенность в своих способностях и уровне компетентности. Это может быть обусловлено как возрастными особенностями развития самооценки и идентичности, так и недостаточной осведомлённостью о собственных интересах, склонностях и профессиональных ресурсах. Неопределённость в отношении будущей профессии, ощущение «неподходящего выбора» или отсутствие веры в успех профессиональной реализации могут значительно осложнить процесс профессионального самоопределения.

Влияние внешнего давления: Давление со стороны родителей, друзей или учителей может быть актуальной проблемой для старшеклассников, которая порой может заставить подростка выбирать профессию не по призванию, а из страха разочаровать близких или соответствовать общественным ожиданиям, что приводит к неудовлетворенности и снижению качества жизни.

Социально-психологическая характеристика старшеклассников охватывает широкий спектр факторов, оказывающих значительное влияние на процесс профессионального самоопределения. Среди психологических особенностей, присущих этому возрастному этапу, можно выделить эмоциональную нестабильность, актуализацию процессов самосознания и поиск личностной идентичности. Существенную роль играют и социальные детерминанты — в частности, влияние семьи, группы сверстников, педагогов и образовательной среды в целом. Несмотря на внутренние противоречия и возможные затруднения, именно данный период становится ключевым для формирования осознанного отношения к профессиональному выбору и построению индивидуального жизненного пути.

Таким образом, старший школьный возраст представляет собой ключевой этап в развитии личности и формировании профессионального самоопределения. Этот период характеризуется значительными когнитивными и личностными преобразованиями, возрастающим стремлением к самостоятельному определению жизненных ориентиров, а также повышением социальной активности и ответственности. Учитывая специфику данного возрастного этапа, целенаправленная и грамотно организованная профориентационная работа способна существенно способствовать развитию осознанного отношения к выбору профессии и становлению личностной зрелости старшеклассников.

1.3. Профессиональное самоопределение старшеклассников

Профессиональное самоопределение — это сложный, динамичный психолого-социальный процесс, в рамках которого личность осмысляет собственные интересы, способности, ценности и жизненные приоритеты, формируя основанное на осознанном выборе представление о будущей профессиональной деятельности. Согласно Е.А. Климову, профессиональное самоопределение — это не одномоментный акт, а непрерывный, поэтапный

процесс, который начинается в школьном возрасте и продолжается на протяжении всей жизни [19].

Н.С. Пряжников уточняет, что профессиональное самоопределение — это не только выбор профессии, но и встраивание этой профессии в систему личностных смыслов, то есть сопряжение профессионального пути с жизненными ценностями, установками и идентичностью человека [23].

Старший школьный возраст (15–17 лет) — это период, когда процесс самоопределения достигает своего пика: обучающиеся начинают реально задумываться о своём будущем, делать выбор направления для поступления в колледж или вуз, активно взаимодействовать с информацией о профессиях.

Особенности самоопределения в этом возрасте:

Формируется профессиональная мотивация — старшеклассники осознают важность выбора профессии и её последствий для жизни.

Активизируется самоанализ — подростки оценивают свои способности, интересы, склонности.

Растет роль социальной среды — мнение родителей, педагогов, сверстников, информации из медиа существенно влияет на формирование профессиональных предпочтений [28].

Сохраняется неуверенность в выборе — из-за недостатка информации, тревожности, несовпадения желаний и возможностей.

По мнению Э. Эриксона, в подростковом возрасте человек сталкивается с задачей развития эго-идентичности, в том числе и профессиональной. Неуспешное прохождение этой стадии может привести к «ролевой путанице» — неопределенности и тревоге перед выбором профессии [32].

Структура профессионального самоопределения

1. Когнитивный компонент — знание о себе (самоанализ) и мире профессий.
2. Мотивационный компонент — желание трудиться, достигать целей, развиваться.

3. Ценностно-смысловой компонент — соответствие профессии жизненным ценностям и личной миссии.

4. Поведенческий компонент — участие в профориентационных мероприятиях, действия по реализации выбора [23].

В соответствии с моделью Е.А. Климова, а также с адаптированными и уточнёнными подходами, предложенными А.В. Пряжниковым, в старшем школьном возрасте условно выделяют три основных этапа процесса профессионального самоопределения:

1. Осознание необходимости выбора (8–9 класс): интерес к разным профессиям, формирование первичных предпочтений.

2. Информационный поиск и оценка (10 класс): сбор сведений о профессиях, анализ личных возможностей и условий.

3. Принятие решения (11 класс): выбор профиля, экзаменов, образовательного маршрута (колледж, вуз и т.д.) [19; 23].

Факторы, влияющие на профессиональное самоопределение

По данным разных авторов, на самоопределение старшеклассников влияют:

- внутренние факторы (особенности личности (самооценка, мотивация, воля); интересы и способности; уровень притязаний; сформированность жизненных целей).

- внешние факторы (семья (поддержка или давление); школа (наличие профориентационной работы); информация о рынке труда; средства массовой информации и социальные сети; экономическая ситуация в регионе) [19; 23; 24].

Также важную роль играют условия социализации: социальный статус семьи, доступность образовательных ресурсов, возможность участия в профориентационных мероприятиях (экскурсии, профпробы, деловые игры и др.).

Многие старшеклассники испытывают трудности: недостаток достоверной информации о профессиях и рынке труда; неопределённость в

себе, страх ошибочного выбора; давление со стороны родителей и педагогов; неразвитость навыков самоанализа; противоречие между желаниями и возможностями. Эти проблемы могут привести к отложенному выбору, формальному выбору профессии без внутренней мотивации, частой смене образовательного маршрута или профессии в будущем.

По мнению С. Н. Чистяковой, образовательное учреждение должно стать местом, где ученик может найти себя, познакомиться с различными профессиями, понять свои истинные желания и осознать важность профессионального самоопределения. Для этого важно создать условия, которые позволят школьникам разносторонне развиваться и познавать мир труда. Необходимо проводить профориентационные мероприятия, где ученики могут познакомиться с представителями различных профессий и узнать о том, какие навыки и знания необходимы для успешной карьеры в определённой сфере [22].

Профессиональное самоопределение старшеклассников является важнейшей частью их психологического и социального развития, поскольку в этот период происходят активные изменения в личной идентичности, осознании своих способностей и интересов. Старшеклассники начинают осознавать необходимость выбора будущей профессии, что в свою очередь требует серьёзной внутренней работы и самопознания.

Процесс профессионального самоопределения старшеклассников, как правило, проходит несколько этапов, на которых обучающиеся постепенно осознают свои предпочтения, возможности и ограничения.

Этап самопознания (начиная с 9-10 класса). На этом этапе старшеклассники начинают задумываться о возможных карьерных траекториях, в большей степени осознавая свои личные интересы, склонности и способности. Это время активного поиска своего «места» в мире профессий, проб и ошибок. Профессиональные интересы начинают вырисовываться, но они ещё достаточно нестабильны. Важно отметить, что в этом периоде подростки начинают испытывать различные виды

профессиональных пробы: участие в кружках, стажировки, работы по интересам и летние практики.

Этап выбора и принятия решения (11 класс). Данный этап развития отличается повышенной осознанностью в отношении профессионального выбора: обучающиеся начинают более ясно осознавать свои интересы, предпочтения и склонности, отделяя привлекательные для себя профессиональные направления от менее значимых. В этот период подростки могут активно обращаться за поддержкой к значимым взрослым — педагогам, психологам, родителям — с целью уточнения и сужения круга возможных вариантов. При этом особенно важно, чтобы помощь со стороны сопровождала, но не подменяла процесс выбора, способствуя формированию самостоятельности и уверенности в принятии решений.

Этап стабилизации и дальнейшего профессионального становления (после окончания школы), наступающий после завершения школьного обучения, связан с переходом от намерений к реальной профессиональной траектории. На этом этапе выпускники, сделавшие выбор в пользу конкретного учебного заведения или направления подготовки, начинают целенаправленно развивать профессиональные компетенции и навыки. Продолжается формирование устойчивых профессиональных интересов, усиливается мотивация к овладению избранной деятельностью, что создает базу для дальнейшего профессионального саморазвития и интеграции в профессиональное сообщество.

Профессиональное самоопределение формируется под воздействием комплекса внутренних и внешних факторов, среди которых важнейшее значение имеют психологические.

Самосознание и личностное развитие. Одним из ключевых психологических факторов, определяющих успешность профессионального самоопределения, является развитие самосознания. Именно в старшем школьном возрасте у подростков формируется более целостное представление о себе: осознание собственных интересов, склонностей,

сильных и слабых сторон, а также стремление к соотнесению этих характеристик с возможными направлениями профессиональной реализации. Процесс самопознания в данном контексте выступает не как разовое событие, а как длительный, многоплановый путь, предполагающий активную рефлексию, личностную работу и поддержку со стороны социального окружения. Особое значение приобретает умение не только прислушиваться к своим желаниям, но и критически оценивать собственные ресурсы и реальные возможности в профессиональной сфере.

Уровень уверенности в себе. Самооценка и уверенность в собственных силах являются важнейшими личностными детерминантами профессионального самоопределения. Высокий уровень уверенности способствует более осознанному и конструктивному подходу к выбору профессии, поскольку подросток ощущает внутреннюю готовность к принятию решений и ответственности за свой выбор. В то же время для многих старшеклассников характерны сомнения в своих возможностях, страх перед ошибкой и неуверенность в прогнозировании профессионального будущего. Эти переживания могут существенно затруднять процесс выбора и требовать поддержки со стороны значимых взрослых и специалистов.

Мотивация. Мотивация оказывает значительное влияние на профессиональное самоопределение, определяя направленность и устойчивость выбора. Внутренняя мотивация, основанная на интересе и стремлении к самореализации, способствует более осознанному выбору профессии. В то время как ориентация на внешние ожидания может затруднить формирование самостоятельной позиции и снижать устойчивость профессиональных намерений.

Влияние эмоционального фона. Эмоции подростков в этом возрасте играют большую роль. Часто в подростковом возрасте возникает тревожность по поводу будущего, страха перед принятием неверного решения. Стрессы, вызванные экзаменами, социальными ожиданиями и неопределенностью, могут затруднить процесс выбора профессии.

Социальные факторы, влияющие на профессиональное самоопределение

Семья и ее влияние. Семья оказывает глубокое влияние на профессиональное самоопределение подростка. Ожидания родителей, их представление о «достойной» профессии и влияние на выбор карьеры часто становятся решающими. Например, родители могут склонять своего ребенка к профессии, которую они считают престижной или финансово стабильной, не учитывая при этом реальные интересы подростка. Важно, чтобы родители поддерживали свободу выбора своего ребенка, создавая условия для самостоятельного принятия решений, но в то же время помогали в решении проблем, возникающих в процессе самоопределения.

Образовательное окружение. Роль образовательных учреждений в профессиональном самоопределении старшеклассников трудно переоценить. Школы, колледжи и учебные заведения активно влияют на выбор профессии, предлагая профориентационные мероприятия, встречи с представителями профессий, дни карьеры и другие возможности для подростков, чтобы они могли познакомиться с разнообразием профессий. Рекомендуется, чтобы школы организовывали тренинги, лекции, проекты и экскурсии, которые бы способствовали расширению кругозора и пониманию школьниками реальных требований профессий.

Социальное окружение и сверстники. В подростковом возрасте сверстники оказывают огромное влияние на процесс профессионального самоопределения. Мнение друзей, популярность определенных профессий среди сверстников или, наоборот, давление со стороны социальной группы, могут играть важную роль. Важно, чтобы подростки ощущали эмоциональную и ценностную поддержку со стороны значимого окружения, сохраняя при этом возможность самостоятельно формировать собственные взгляды и принимать решения, не испытывая давления извне.

Общество и культурные стереотипы. В современном социокультурном контексте выбор профессии нередко сопровождается

внешним давлением, связанным с социальными ожиданиями и представлениями о «престижных» или «традиционных» направлениях, таких как юриспруденция, медицина или экономика. Существенное влияние на процесс профессионального самоопределения также оказывают гендерные стереотипы, закрепляющие представления о «мужских» и «женских» профессиях. В связи с этим профориентационная работа должна быть направлена не только на расширение профессионального кругозора подростков, но и на преодоление ограничивающих установок, способствуя формированию выбора, основанного на индивидуальных способностях, интересах и ценностях.

Процесс профессионального самоопределения у старшеклассников не ограничивается лишь выбором профессии в конкретный момент времени. Это сложный и динамичный процесс, который развивается на протяжении всей жизни индивида. В ходе этапов самопознания, преодоления сомнений и принятия осознанных решений, старшеклассники формируют не только профессиональные ориентиры, но и важные компоненты личностного роста и самореализации.

Профессиональное самоопределение старшеклассников напрямую связано с их дальнейшей жизненной траекторией, уровнем удовлетворенности в профессиональной деятельности, а также с достижением личных и профессиональных целей. Важно, чтобы в процессе выбора профессии подростки не только ориентировались на требования рынка труда, но и на свои внутренние стремления и мотивацию, что позволит им найти «свою» профессию и успешно реализовать свой потенциал.

Профессиональное самоопределение старшеклассников — это многогранный и многоэтапный процесс, который зависит от различных психологических, социальных и внешних факторов. Важно, чтобы подростки на этом этапе не только определились с будущей профессией, но и научились оценивать свои возможности и интересы, а также осознавать важность осознанного подхода к профессиональному выбору. Помощь родителей,

педагогов, школьных психологов и других специалистов в этом процессе играет ключевую роль, позволяя обучающимся успешно пройти через сложный этап самоопределения и подготовиться к будущей карьере.

Профессиональное самоопределение старшеклассников — это сложный личностный и социально-психологический процесс, от которого зависит не только образовательная и профессиональная траектория, но и жизненное удовлетворение и успешность. Задача школы, семьи и общества — создать условия для осознанного, внутренне мотивированного выбора, основанного на самопознании, информированности и поддержке.

Выводы по Главе 1

Профессиональное самоопределение рассматривается как сложный, многоэтапный и многофакторный процесс, включающий когнитивные, мотивационные, поведенческие и ценностно-смысловые компоненты. Оно начинается в подростковом возрасте и сопровождается формированием у обучающегося устойчивых представлений о себе, своих интересах, склонностях и будущем профессиональном пути.

Старший школьный возраст (15–17 лет) является критическим этапом в процессе профессионального самоопределения. В этот период подростки обладают способностью к рефлексии, стремятся к автономии, но одновременно нуждаются в поддержке и руководстве со стороны взрослых. Их профессиональные намерения формируются под влиянием как внутренних факторов (самооценка, мотивация, уровень притязаний), так и внешних (семья, школа, сверстники, медиапространство).

Современные старшеклассники сталкиваются с новыми вызовами: информационной перегрузкой, нестабильностью рынка труда, быстрой трансформацией профессий, а также социальными стереотипами, продвигаемыми через интернет и социальные сети. Эти условия делают

процесс самоопределения особенно уязвимым и подверженным риску внешнего давления и неосознанного выбора.

Анализ отечественных и зарубежных теорий (Е.А. Климов, Н.С. Пряжников, Э. Эриксон, Дж. Холланд, Д. Супер и др.) позволяет сделать вывод о том, что профессиональное самоопределение — это не только выбор профессии, но и важный этап личностного становления. Оно требует от подростка осознанного соотнесения собственных ресурсов с требованиями мира труда.

Психологические и социальные трудности (неуверенность в себе, тревожность, зависимость от мнения окружающих) существенно затрудняют профессиональное самоопределение современных подростков. Это подчёркивает необходимость системной профориентационной работы в образовательных учреждениях, включающей диагностику, консультирование, развитие навыков самопознания и проектирования жизненного пути.

Таким образом, теория профессионального самоопределения подтверждает необходимость комплексного психолого-педагогического сопровождения старшеклассников в условиях современного социокультурного контекста.

ГЛАВА 2. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТАРШЕКЛАСНИКОВ

2.1. Программа развития профессионального самоопределения старшекласников

Актуальность программы

Современные социальные и экономические условия предъявляют всё более высокие требования к качеству профессионального выбора выпускников школ. В условиях вариативности образовательных маршрутов, нестабильности рынка труда, цифровизации и стремительного обновления профессий старшекласники сталкиваются с трудностями в осознанном выборе профессионального пути. Это требует целенаправленного психолого-педагогического сопровождения со стороны образовательной организации.

Актуальность разработки и реализации программы профессионального самоопределения соответствует задачам, обозначенным в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования (ФГОС СОО) [1], Программе воспитания [2], а также в Концепции развития воспитания в системе общего образования Российской Федерации до 2025 года [3].

Как отмечает Е.А. Климов, профессиональное самоопределение следует рассматривать как постепенный процесс, который включает в себя ряд этапов и ступеней: выбор профессии, профессиональное обучение, достижение мастерства, развитие и совершенствование в профессии. [15]. Н.С. Пряжников подчёркивает, что профориентационная работа должна включать не только диагностический, но и ценностно-смысловой и деятельностный компоненты, ориентированные на поддержку личности старшекласника в ситуации выбора [24].

Цель программы

Обеспечить психологическую поддержку старшеклассников, направленную на формирование профессионального самоопределения и осознанного отношения к будущей профессии.

Задачи программы заключаются в следующем:

1. Развивать у обучающихся навыки самопознания (анализ интересов, способностей, ценностей).
2. Формировать позитивную мотивацию к выбору профессии.
3. Расширять знания обучающихся о профессиях, мире труда и рынке образования.
4. Способствовать формированию умений проектировать своё профессиональное будущее.
5. Организовать взаимодействие с представителями профессиональных сфер.
6. Вовлекать родителей в процесс профессионального самоопределения обучающихся.

Методологические и теоретические основы программы

Программа опирается на следующие научные подходы:

1. Аксиологический подход — профессиональный выбор рассматривается как выражение системы ценностей личности [6];
2. Личностно-деятельностный подход — акцент на активности обучающегося, его самостоятельности в выборе [23];
3. Компетентностный подход — развитие умений принимать решения, планировать карьеру, взаимодействовать с социумом [1];
4. Психолого-возрастной подход — учет возрастных задач развития подростков [19].

Структура и содержание программы

Программа рассчитана на обучающихся 9–11 классов и реализуется в рамках внеурочной деятельности, элективных курсов, профориентационных мероприятий.

Этап 1. Диагностико-ориентировочный (9 класс)

Цель: Первичное осознание своих интересов и профессиональных предпочтений.

Содержание:

Психологическая диагностика (тесты Климова, Голланда, опросник Пряжникова); Беседы: «Какая профессия мне подходит?», «Кем я хочу быть?»; Информационные классы: «Современный рынок труда», «Профессии будущего»; Карта интересов и способностей.

Этап 2. Развивающе-просветительский (10 класс)

Цель: Углубление знаний о себе и мире профессий.

Содержание:

Занятия с элементами тренингов по самоанализу: «Я и мой выбор»; Встречи с представителями профессий; Экскурсии на предприятия, в колледжи и вузы; Проектная работа: «Профессия моей мечты»; Тематические игры и кейсы: «Профессии в команде», «Рынок труда: спрос и предложение».

Этап 3. Целеполагающий и проектный (11 класс)

Цель: Подготовка к реальному выбору профессионального маршрута.

Содержание:

Индивидуальные консультации; Мастер-классы по составлению портфолио, резюме, мотивационного письма; Деловые игры: «Собеседование», «Выбор вуза»; Работа с сайтом «ПроеКТОрия», «Навигатор поступления», «Работа в России».

Методы и формы реализации

Диагностические методики (анкеты, профориентационные тесты); Занятия с элементами тренингов и упражнения; Профориентационные экскурсии и встречи; Игровые и интерактивные методы (деловые и ролевые

игры); Индивидуальное и групповое консультирование; Самостоятельная проектная и исследовательская деятельность обучающихся.

Ожидаемые результаты программы

Краткосрочные: Повышение осведомленности о профессиях и системе образования; Формирование начальных навыков самоанализа и планирования; Участие обучающихся в профориентационных мероприятиях.

Среднесрочные: Развитие мотивации к профессиональному самоопределению; Уверенность в себе при выборе профессии; Повышение внутренней готовности к принятию решений.

Долгосрочные: Осознанный выбор образовательной и профессиональной траектории; Снижение числа обучающихся, совершающих ошибочный выбор вуза/колледжа; Успешная социализация и адаптация на рынке труда.

Авторские программы, использованные при адаптации:

Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. – *Профориентация: теория и практика*;

Чистякова С.Н. – *Методика профориентационной работы в школе*;

Климов Е.А. – *Мир профессий: Навигатор по миру труда*;

Программа «Профстарт» (ФИРО РАНХиГС);

Федеральный проект «Билет в будущее» (Минпросвещения РФ);

Платформа «ПроеКТОриЯ» (онлайн-марафоны, профессиональные пробы, вебинары).

2.2. Реализация программы

Реализация адаптированной программы профессионального самоопределения старшеклассников осуществляется в поэтапной логике и включает три взаимосвязанных этапа: подготовительный, основной и итогово-оценочный. Такая структура обеспечивает системное и последовательное формирование у обучающихся ключевых компетенций,

способствующих осознанному и личностно значимому выбору профессионального пути.

1. Подготовительный этап (начало 9 класса)

Цель: создать условия для запуска процесса самоанализа, активизации интереса к профессиональной тематике, формирования первичного представления о мире труда и рынка профессий.

Задачи: диагностика профессиональных интересов и склонностей обучающихся; формирование мотивации к участию в программе; ознакомление с содержанием и формами программы; определение уровня готовности обучающихся к самоопределению.

Формы работы: анкетирование, тесты (Климова, Голланда, Пряжникова); индивидуальные и групповые беседы; родительское собрание «Как помочь подростку выбрать профессию»; классные часы «Мир профессий»; профориентационная викторина «Кем быть?».

2. Основной этап (10–11 классы)

Цель: обеспечить глубокое осмысление старшеклассниками своих профессиональных интересов, способностей, возможностей, знакомство с реальной профессиональной средой и помощь в выборе образовательной траектории.

Задачи: формирование устойчивых профессиональных интересов и установок; расширение знаний о современном рынке труда; приобретение обучающимися навыков самоанализа, планирования, принятия решений; содействие в выборе профиля, направления подготовки и ООП.

Формы работы:

Кейс-занятия: «Путь к профессии», «Типы профессиональной карьеры»; интерактивные деловые игры: «Собеседование», «Я — HR»; Посещение Дней открытых дверей, экскурсии в колледжи, техникумы, вузы; встречи с профессионалами; участие в региональных и федеральных профориентационных проектах («Билет в будущее», «ПроеКТОриЯ»); профпробы (внутришкольные и выездные); разработка личных

профессиональных проектов («Моя карьерная траектория»).

3. Итогово-оценочный этап (вторая половина 11 класса)

Цель: обобщить результаты участия обучающихся в программе, зафиксировать уровень их профессионального самоопределения, оказать адресную помощь на завершающем этапе выбора.

Задачи: мониторинг изменений в мотивации и профессиональных предпочтениях; консультативная помощь в выборе образовательной организации и профиля; подготовка к поступлению; проведение итоговых мероприятий.

Формы работы: индивидуальные консультации с психологом, педагогом, куратором; итоговое анкетирование, рефлексия; защита индивидуальных карьерных проектов; подведение итогов на классном собрании; выпуск профориентационного портфолио обучающегося; презентация лучших профессиональных маршрутов (участие родителей, педагогов, работодателей).

В табл. 1 представлены ожидаемые результаты по этапам реализации программы

Таблица 1

Ожидаемые результаты по итогам этапов

Этап	Основной результат
Подготовительный	Формирование мотивации, запуск процесса самоопределения
Основной	Развитие знаний, навыков анализа, понимание себя и рынка труда
Итогово-оценочный	Принятие профессионального решения, готовность к поступлению

Мониторинг эффективности реализации: на каждом этапе проводится диагностика: входная (определение уровня профессиональной осведомленности); текущая (анализ активности обучающихся, уровня заинтересованности); итоговая (опросы, самооценка, сравнение выбора до и после программы).

2.3. Анализ результатов и оценка эффективности программы

В целях оценки эффективности реализованной программы профессионального самоопределения старшеклассников в исследовании была проведена повторная диагностика обучающихся 9, 10 и 11 классов. Исследование охватило 76 обучающихся общеобразовательной школы: 30 обучающихся 9 класса, 26 – 10 класса и 20 – 11 класса. Первичная диагностика проводилась в начале учебного года, до внедрения профориентационной программы, а повторная — в конце года, после её реализации. Диагностический инструментарий включал методику В.Б. Успенского «Готовность к выбору профессии» и методику С.С. Гриншпуна «Мотивы выбора профессии», что позволило не только отследить уровень сформированности профессионального самоопределения, но и проанализировать его внутреннюю мотивационную структуру.

Результаты первичной диагностики по методике В.Б. Успенского «Готовность к выбору профессии» представлены в табл. 2. Как видно из данных, в 9 классе наибольшее количество обучающихся (40%) показали низкий уровень готовности к выбору профессии, а почти четверть (23,3%) не были готовы к профессиональному самоопределению. Высокий уровень готовности был отмечен лишь у 20% школьников. Эти показатели указывают на начальную стадию формирования профессионального выбора, что типично для подростков 14–15 лет. Это подтверждает актуальность ранней профориентационной работы.

В 10 классе результаты также остаются неоднозначными: несмотря на некоторое снижение доли низкого уровня (до 30,8%) и незначительное уменьшение числа неготовых (до 23,1%), высокий уровень практически не изменился (19,2%). Это может говорить о постепенном накоплении профориентационного опыта, но при этом – о слабой выраженности устойчивой профессиональной позиции у большинства обучающихся.

Наиболее положительная картина наблюдается в 11 классе. Доля обучающихся с высокой степенью готовности увеличивается до 25%, а уровень неготовности снижается до 15%. 35% продемонстрировали средний уровень готовности, что позволяет предположить формирование более определённой профессиональной перспективы. Суммарно, почти две трети одиннадцатиклассников в той или иной степени готовы к профессиональному выбору, что может отражать как возрастные изменения, так и воздействие профориентационной программы.

Таблица 2

Распределение результатов первичной диагностики респондентов по методике В.Б. Успенского «Готовность к выбору профессии»

Класс	Уровень готовности к выбору профессии			
	высокий	средний	низкий	неготовность
9 класс	20%	16,70%	40%	23,30%
10 класс	19,20%	26,90%	30,80%	23,10%
11 класс	25%	35%	25%	15%

Обобщая результаты диагностики, можно отметить положительную динамику профессионального самоопределения обучающихся от 9 к 11 классу. Наибольшие затруднения наблюдаются у девятиклассников: почти две трети имеют низкий уровень или не готовы к выбору профессии. Это указывает на необходимость ранней и активной профориентационной поддержки.

В 10 классе фиксируется снижение уровня неготовности и рост осознанности, но потребность в поддержке сохраняется. У 11-классников

наблюдается наивысший уровень профессиональной определенности, что свидетельствует о завершении формирования профессиональных намерений и, вероятно, эффективности проводимых школьных мероприятий.

Рекомендуется усилить профориентационную работу в 9–10 классах, включая диагностику, встречи с профессионалами, консультации, элективные курсы и проекты. Также важна работа с родителями — как значимыми фигурами в выборе профессии.

Результаты первичного анализа мотивационной структуры представлены в табл. 3. По данным выявлено, что материальное благополучие - самый доминирующий мотив во всех классах: около 40%. Почти половина обучающихся при выборе профессии ориентируется на уровень заработка и финансовую стабильность. Этот показатель стабилен и соответствует современным социальным реалиям.

Таблица 3

Распределение результатов первичной диагностики респондентов по методике С.С. Гриншпуна «Мотивы выбора профессии»

Класс	Мотивы выбора профессии			
	мотивы престижности профессии	мотивы материального благополучия	мотивы делового характера	мотивы творческой реализации в труде
9 класс	20%	40%	16,70%	23,30%
10 класс	23,10%	38,50%	19,20%	19,20%
11 класс	20%	40%	25%	15%

«Престижность профессии» - стабильно второй по значимости мотив: 9 класс: 20% 10 класс: 23,1%, 11 класс: 20%. Мотив престижа выражен умеренно, особенно в 10 классе, что может указывать на влияние мнения окружающих или социального имиджа профессии.

«Деловой характер труда (организация, ответственность, развитие)» наблюдается устойчивый рост: 9 класс: 16,7%, 10 класс: 19,2%, 11 класс:

25%. Свидетельствует о повышении осознанности профессионального выбора с возрастом — обучающиеся начинают ценить структурированность, стабильность и перспективность.

«Творческая реализация в труде» наблюдается снижение интереса к творчеству как мотива: 9 класс: 23,3%, 10 класс: 19,2%, 11 класс: 15%. Возможно, обучающиеся с возрастом считают творческие профессии менее стабильными или прибыльными.

Сопоставление данных о мотивах выбора профессии позволяет сделать вывод о том, что финансовая составляющая остаётся ведущей в структуре профессиональных предпочтений старшеклассников, особенно в 9 и 11 классах. Это отражает реалии современного общества, в котором материальная стабильность воспринимается как один из ключевых критериев успешности. Вместе с тем наблюдается устойчивый, хотя и умеренный интерес к престижу профессии — особенно выраженный у обучающихся 10 класса, что может быть связано с влиянием социальных ориентиров и мнения значимых взрослых.

Позитивным сдвигом можно считать постепенное усиление значимости деловых мотивов — ответственности, организованности, перспектив роста, — особенно в 10–11 классах. Это свидетельствует о формировании более зрелого взгляда на трудовую деятельность. Однако одновременно фиксируется снижение интереса к творческой самореализации, что, вероятно, связано с представлениями подростков о таких профессиях как менее стабильных или престижных.

В связи с этим профориентационная работа должна быть направлена на расширение представлений обучающихся о возможностях сочетания материальной обеспеченности, общественной значимости и творческого потенциала в разных сферах деятельности. В 9 классе особенно важно сохранять и поддерживать интерес к разнообразным типам профессий, включая творческие и социально ориентированные. В 10 классе следует акцентировать внимание на осмысленности выбора, включая личные

ценности и возможности профессионального развития. В 11 классе целесообразно помогать обучающимся находить баланс между внешними стимулами (доход, статус) и внутренними (интерес, смысл, реализация потенциала), демонстрируя реальные примеры успешной интеграции этих факторов.

Таблица 4

Распределение результатов повторной диагностики респондентов по методике В.Б. Успенского «Готовность к выбору профессии»

Класс	Уровень готовности к выбору профессии			
	высокий	средний	низкий	неготовность
9 класс	30%	26,70%	30%	13,30%
10 класс	30,80%	34,60%	23,10%	11,50%
11 класс	35%	40%	20%	5%

Наглядно распределение результатов представлено на рис.1.



Рис. 1. Распределение выборочной совокупности старшеклассников по показателям уровня готовности к профессиональному выбору учащихся до и после реализации программы (по методике В.Б. Успенского «Готовность к выбору профессии»)

По данным табл.4, выявлено, что повторная диагностика по методике В.Б. Успенского позволила зафиксировать положительную динамику развития профессионального самосознания. Так в 9 классе увеличение

высокого уровня с 20% до 30%; снижение неготовности почти в 2 раза — с 23,3% до 13,3%; средний уровень тоже вырос (на 10%), низкий — снизился. Вывод: положительная динамика, обучающиеся начинают осознавать значимость профессионального выбора.

В 10 классе высокий уровень вырос на 11,6%, существенное снижение неготовности (23,1% → 11,5%), низкий уровень снизился на 7,7%. Вывод: 10 класс демонстрирует явный прогресс, особенно по снижению доли неготовых учеников.

В 11 классе увеличение высокого уровня на 10%, максимально выражено снижение неготовности до 5%, рост средней готовности: с 35% до 40%. Вывод: к выпуску большинство старшеклассников имеют устойчивую профессиональную позицию.

Анализируя обобщённые результаты повторной диагностики, можно отметить устойчивую положительную динамику в развитии профессионального самосознания обучающихся. Во всех классах наблюдается значительное снижение уровня «неготовности» к профессиональному выбору, что свидетельствует о действенности реализуемой профориентационной программы. Особенно заметен рост доли учеников с высоким и средним уровнем готовности в 10 и 11 классах — именно здесь проявляется наибольший эффект от проведённой работы. Это говорит о том, что по мере взросления школьники начинают более осознанно относиться к выбору жизненного пути и проявляют большую активность в определении профессиональных интересов.

Исходя из полученных данных, целесообразно продолжать и расширять профориентационную деятельность, приоритетно сосредоточив усилия на обучающихся 9–10 классов, где профессиональное самоопределение ещё находится в стадии формирования. Важно внедрять элементы карьерного планирования непосредственно в образовательный процесс — через элективные курсы, кейс-задания, практикоориентированные модули. Отдельное внимание необходимо уделить ученикам,

демонстрирующим низкий уровень готовности к профессиональному выбору: с ними важно проводить индивидуальные консультации, организовывать профпробы, а также обеспечивать обратную связь после диагностических процедур — обсуждать результаты, помогать выстраивать персональные маршруты профессионального развития.

Таблица 5

Распределение результатов повторной диагностики респондентов по методике С.С. Гриншпуна «Мотивы выбора профессии»

Класс	Мотивы выбора профессии			
	Мотивы престижности профессии	мотивы материального благополучия	мотивы делового характера	мотивы творческой реализации в труде
9 класс	33,30%	23,30%	20%	23,30%
10 класс	26,90%	30,80%	23,10%	19,20%
11 класс	25%	35%	20%	20%

Наглядно распределение результатов представлено на рис.2.



Рис. 2. Распределение выборочной совокупности старшеклассников по показателям мотивов выбора профессии учащихся до и после реализации программы (по методике тест-опросник С.С. Гриншпуна «Мотивы выбора профессии»)

По данным табл. 5, выявлено, что «мотивы престижа профессии» растут во всех классах: 9 класс: 20% → 33,3%, 10 класс: 23,1% → 26,9%, 11 класс: 20% → 25%. Увеличение интереса к социальной значимости, статусности и внешнему признанию профессии.

«Мотивы материального благополучия» — заметное снижение в 9 и 10 классах: 9 класс: 40% → 23,3%, 10 класс: 38,5% → 30,8%, в 11 классе — незначительное снижение: 40% → 35%. Это может отражать переосмысление мотивации: обучающиеся начинают ценить не только деньги, но и другие аспекты профессии.

«Мотивы делового характера» — рост в 9 и 10 классах: 9 класс: 16,7% → 20%, 10 класс: 19,2% → 23,1%, снижение в 11 классе: 25% → 20%. В среднем — рост осознания значимости содержания, организации труда и ответственности.

«Мотивы творческой реализации» — стабильность в 9 и 10 классах (23,3% и 19,2% соответственно). Увеличение в 11 классе: 15% → 20%. Это может говорить о восстановлении интереса к самовыражению и креативным элементам профессии, особенно у выпускников.

Анализ результатов показывает позитивную тенденцию в мотивационной сфере профессионального самоопределения старшеклассников. Особенно заметен рост значимости мотивов престижа и делового характера в 9 и 10 классах, что свидетельствует о формировании у подростков осознания социальной значимости и профессиональной состоятельности. Одновременно отмечается снижение акцента на материальные стимулы, что говорит о смещении приоритетов от узко финансовых критериев к более комплексному восприятию профессии — с учётом её престижа, смысла и условий труда.

Такое изменение мотивационной структуры отражает рост осознанности в выборе профессионального пути: обучающиеся всё чаще рассматривают профессию не только как источник дохода, но и как сферу, соответствующую их личностным ценностям и интересам. В связи с этим

профориентационная работа должна акцентировать внимание на формировании ценностного и личностного смысла труда, подчёркивая профессию как путь самореализации, а не только заработка. Для укрепления интереса к деловому и творческому аспектам рекомендуется внедрять проектную деятельность и профессиональные пробы, которые помогут ученикам лучше понять содержание профессий.

Кроме того, важно формировать у обучающихся более глубокое представление о современных «престижных» профессиях, демонстрируя не только их статус, но и внутреннюю ценность и смысл. Не менее значима организация обратной связи после диагностики для обсуждения изменений в мотивации, выявления личных предпочтений и планирования дальнейшего развития профессиональных интересов.

Выводы по Главе 2

Разработка и реализация программы профессионального самоопределения старшеклассников отвечает современным требованиям ФГОС, Программы воспитания и Концепции развития воспитания в РФ. Программа основана на научно обоснованных подходах (аксиологическом, личностно-деятельностном, компетентностном и психолого-возрастном), что обеспечивает её методологическую состоятельность и практическую значимость.

Программа включает три этапа (подготовительный, основной, итогово-оценочный) и направлена на постепенное развитие у обучающихся навыков самопознания, понимания рынка труда, формирования личных профессиональных целей и готовности к их реализации. Структура и содержание программы позволяют обеспечить системный подход к сопровождению обучающихся в процессе профориентации.

Комплексное использование разнообразных методов и форм работы — диагностик, тренингов, профпроб, деловых игр, консультаций, проектной

деятельности — обеспечивает высокий уровень вовлечённости обучающихся и позволяет учитывать их индивидуальные особенности.

Результаты повторной диагностики по методикам В.Б. Успенского и С.С. Гриншпуна показали положительную динамику: увеличилась доля обучающихся с высоким уровнем профессиональной готовности; произошла переориентация мотивации: снизился приоритет материальной выгоды и повысилось значение престижа, делового характера и личной значимости профессии. Реализация программы способствовала формированию у старшеклассников более осознанного отношения к выбору профессии, росту уровня информированности о мире труда, развитию навыков самоанализа и целеполагания. Система мониторинга эффективности программы (входная, текущая и итоговая диагностика) позволила своевременно корректировать содержание и формы работы, обеспечивая высокую адаптивность программы к потребностям обучающихся.

В целом, реализация программы показала, что целенаправленное психолого-педагогическое сопровождение профориентационного процесса оказывает положительное влияние на профессиональное самоопределение обучающихся и способствует снижению рисков ошибочного выбора профессии или образовательной траектории.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема профессионального самоопределения старшеклассников в условиях современного общества приобретает всё большую значимость. Школьники сталкиваются с необходимостью выбора профессии в условиях нестабильности, цифровизации, информационной перегрузки и высокой социальной конкуренции. Теоретический анализ научной литературы показал, что профессиональное самоопределение представляет собой сложный личностный процесс, включающий когнитивные, мотивационно-ценностные и деятельностные компоненты. Его успешность зависит от уровня самопонимания, информированности о мире профессий, сформированной мотивации и системной поддержки со стороны школы и семьи.

В исследовании были рассмотрены теоретические подходы к проблеме (лично-деятельностный, аксиологический, компетентностный, возрастной) и выделены основные условия и факторы, способствующие осознанному профессиональному выбору старшеклассников. Отдельное внимание было уделено необходимости психолого-педагогического сопровождения, которое должно быть комплексным, системным и ориентированным на индивидуальные особенности обучающихся.

Практическая часть работы была направлена на реализацию программы профориентационного сопровождения «Билет в будущее», охватывающей обучающихся 9–11 классов. Программа включала четыре модуля — диагностический, информационно-просветительский, практико-ориентированный и рефлексивный, а также использование цифровых инструментов профпроб. Активные формы работы (тренинги, деловые игры, консультации, профпробы) способствовали вовлечённости обучающихся и развитию у них навыков осознанного выбора профессии.

Сравнительный анализ результатов первичной и повторной диагностики показал выраженную положительную динамику. По методике

В.Б. Успенского количество обучающихся с высоким уровнем готовности к профессиональному выбору увеличилось в среднем на 10% по всем классам. Существенно сократилась доля школьников, демонстрирующих полную неготовность: в 9 классе — с 23,3% до 13,3%, а в 11 классе — с 15% до 5%. Это свидетельствует об эффективности программы и её влиянии на формирование профессиональной осознанности и мотивации.

По результатам теста-опросника С.С. Гриншпуна также были зафиксированы позитивные изменения: возросла значимость мотивов делового характера и престижности профессии, особенно в 11 классе. При этом отмечено снижение выраженности материальной мотивации у обучающихся 9 и 10 классов, что может говорить о переходе от внешне ориентированного подхода к более осмысленному и личностно значимому выбору профессии.

Таким образом, гипотеза исследования получила подтверждение: реализация целенаправленной программы, ориентированной на развитие самопознания, осознанности и информированности о мире профессий, способствует повышению уровня профессионального самоопределения старшеклассников.

Практическая значимость работы заключается в том, что программа может быть успешно применена в общеобразовательных школах в рамках внеурочной деятельности, сопровождения программ воспитания, а также индивидуального психологического консультирования. Она может быть адаптирована под различные возрастные и социальные группы обучающихся.

Следует отметить и некоторые ограничения: исследование проводилось на базе одной школы, охватывало ограниченную выборку и включало только две методики повторной диагностики. Это требует осторожности в обобщениях и создаёт основания для продолжения работы в данном направлении.

Перспективами дальнейших исследований могут стать расширение выборки, включение количественных методов оценки эффективности

программ, разработка цифровых индивидуальных профориентационных треков, а также изучение влияния личностных и семейных факторов на профессиональное самоопределение.

Таким образом, поставленные цели и задачи исследования достигнуты, а результаты подтвердили эффективность программы, способствующей развитию осознанного профессионального выбора у старшеклассников.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО): утверждён приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897 (в ред. 2021 г.). М.: 2021.
2. Программа воспитания: примерная программа / Институт стратегии развития образования РАО. М.: 2020.
3. Концепция развития системы воспитания в РФ до 2025 года. М.: Минпросвещения РФ, 2020.
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: утв. распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р. М.: 2015.
5. Арендачук И.В. Профессиональное самоопределение старшеклассников в разных условиях социализации. Саратов: Саратовский ун-т, 2013. 124 с.
6. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. М.: Смысл, 2001. 368 с.
7. Богоявленская Д.Б. Творческие способности и одарённость. М.: ПЕР СЭ, 2002. 208 с.
8. Вербицкий А.А. Психология профессионального образования. М.: Логос, 2006. 272 с.
9. Гейжан Н.Ф., Гриншпун С.С., Мешковская О.П., Чебышева В.В. Профессиональное самоопределение и трудовой путь молодежи. М.: Просвещение, 1993. 192 с.
10. Гогицаева О.У. Профессиональное самоопределение старшеклассников. М.: NovaInfo, 2015. 118 с.
11. Жуковская В.И. Психологические основы выбора профессии. Минск: Народная асвета, 1978. 167 с.

12. Журавлёва И.А. Психолого-педагогическое сопровождение профориентации в школе // Психология образования. 2021. № 3. С. 39–43.
13. Захаров Н.Н., Чистякова С.Н. Профессиональная ориентация и управление. М.: Просвещение, 1987. 224 с.
14. Климов Е.А. Как выбрать профессию: книга для старшеклассников и родителей. М.: Просвещение, 2012. 192 с.
15. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. М.: Академия, 2003. 208 с.
16. Кон И.С. Психология старшеклассника. М.: Просвещение, 1982. 240 с.
17. Крылова А.А., Маничев С.А. Практикум по общей экспериментальной и прикладной психологии. СПб.: Питер, 2002. 336 с.
18. Кузьмина Н.В. Формирование профессионального самоопределения школьников // Школьные технологии. 2017. № 4. С. 82–88.
19. Мухина В.С. Возрастная психология. М.: Академия, 1997. 352 с.
20. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М.: Просвещение, 1987. 192 с.
21. Профессиональное самоопределение и трудовой путь молодежи / Под ред. В.Л. Ословского. Киев: Наукова Думка, 1978. 246 с.
22. Пряжников Н.С. Профессиональное самоопределение учащихся как проблема и задача образования // Педагогика. 2019. № 5. С. 45–50.
23. Пряжников Н.С. Психология и педагогика профессионального самоопределения. М.: Академический проект, 2007. 256 с.
24. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Профессиональное самоопределение: теория и практика. М.: Академия, 2018. 288 с.
25. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология. Ростов н/Д: Феникс, 2000. 576 с.
26. Толстых А.В. Возрасты жизни. М.: Молодая гвардия, 1988. 220 с.
27. Чистякова С.Н. Профессиональное самоопределение молодежи. М.: Просвещение, 1993. 256 с.

28. Чистякова С.Н. Профориентация в системе образования. М.: ВЛАДОС, 2004. 288 с.
29. Шавир П.А. Психология профессионального самоопределения в юности. М.: Педагогика, 1981. 207 с.
30. Шамионов Р.М. Личностная зрелость и профессиональное самоопределение в подростковом и юношеском возрасте. СПб.: Питер, 1997. 320 с.
31. Шибутани Т. Социальная психология. М.: Феникс, 1999. 480 с.
32. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / пер. с англ. М. Мовшовича. М.: Прогресс, 1996. 368 с.
33. Юркевич В.С. Развитие личности школьника: психолого-педагогический аспект. М.: Просвещение, 2001. 224 с.
34. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman, 1997. 604 p.
35. Ginzberg E., Ginsburg S.W., Axelrad S., Herma J.L. Occupational Choice: An Approach to a General Theory. New York: Columbia University Press, 1951.
36. Holland J.L. Making Vocational Choices: A Theory of Vocational Personalities and Work Environments. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, 1997.
37. Krumboltz J.D., Mitchell A.M., Jones G.B. A Social Learning Theory of Career Selection // The Counseling Psychologist. 1976. Vol. 6(1). P. 71–80.
38. Lent R.W., Brown S.D., Hackett G. Toward a Unifying Social Cognitive Theory of Career and Academic Interest, Choice, and Performance // Journal of Vocational Behavior. 1994. Vol. 45. P. 79–122.
39. Sampson J.P., Reardon R.C., Peterson G.W., Lenz J.G. Career Counseling and Services: A Cognitive Information Processing Approach. Belmont, CA: Brooks/Cole, 2004.
40. Savickas M.L. Career Counseling. Washington, DC: American Psychological Association, 2011.

41. Super D.E. The Psychology of Careers. New York: Harper & Row, 1957.