

# **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ВЫПУСКНИКОВ СРЕДНЕГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Емцева Я.И.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №25 с углублённым изучением отдельных предметов имени Героя Советского Союза Б. И. Рябцева» Россошанского муниципального района Воронежской области

Профессиональное самоопределение – ключевой этап в жизни выпускников, связанный с выбором направлений учебы и будущей профессии. Психологическое сопровождение помогает снизить тревожность, повысить осознанность и мотивацию, а также формирует устойчивую профессиональную идентичность (Гудков В.В., 2017).

Выпускники среднего образования, как правило, сталкиваются с неопределённостью и недостатком информации о спектре профессий, что требует от психологов и педагогов применения информативных и мотивационных инструментов, направленных на расширение их представлений и повышение внутренней готовности к выбору. В этот период они переживают влияние как собственных интересов и склонностей, так и социальных стереотипов, ожиданий родителей и образовательной среды. Задача психологов и педагогов заключается в том, чтобы расширить представления учащихся о разнообразии профессий, помочь осознать свои сильные стороны и мотивировать к активному поиску подходящего пути. Важным является создание условий для развития самоанализа и формирования позитивной мотивации, что снижает уровень тревожности и внутреннего конфликта. Применение различных форм работы – от индивидуальных консультаций до групповых тренингов и профориентационных игр – помогает сделать процесс выбора менее напряжённым и более осознанным.

В свою очередь, выпускники вузов имеют более зрелое представление о своих возможностях, но испытывают стресс и тревогу, связанные с необходимостью адаптации к конкурентной профессиональной среде, что требует более глубокого рефлексивного и консультативного сопровождения (Левина Т.А., 2019). Однако перед ними часто встают новые вызовы, связанные с необходимостью адаптации к конкурентной и быстро меняющейся профессиональной среде. Высокая конкуренция, ожидания работодателей, неопределённость рынка труда вызывают у молодых специалистов стресс, страх неудачи, сомнения в правильности выбранного пути. В таких условиях психологическое сопровождение направлено на развитие рефлексивного мышления, постановку долгосрочных целей и формирование стратегий преодоления трудностей. Консультативная помощь помогает выявить и разрешить внутренние конфликты, связанные с выбором и адаптацией, а также поддерживает мотивацию и уверенность в своих силах.

Психологическое сопровождение базируется на разнообразных моделях, среди которых **когнитивно-поведенческая модель** направлена на работу с иррациональными установками, повышение саморегуляции и развитие навыков принятия решения. **Гуманистическая модель** ориентирует на раскрытие потенциала и ценностных ориентаций личности, используя методы активного слушания и поддержки. **Системно-деятельностная модель** рассматривает процесс самоопределения как взаимосвязь личности, деятельности и окружения, интегрируя работу образовательных учреждений, семьи и социальных институтов (Выготский Л.С., 1982).

Для практической реализации применяются различные технологии. Психодиагностика с помощью тестов и методик позволяет выявить профессиональные склонности и личностные характеристики, что служит основой для индивидуальной работы. **Психологическое консультирование** направлено на выявление внутренних конфликтов, мотивации и поддержку в формулировании жизненных и профессиональных целей. **Групповые тренинги** развивают навыки коммуникации, стрессоустойчивость и способность к

принятию решений, одновременно формируя социальную поддержку среди сверстников. Применение **профориентационных игр и кейсов** способствует более глубокому пониманию профессиональной среды и развитию аналитического мышления (Иванова М.Г., 2019). Особое внимание уделяется психопрофилактике профессионального выгорания, помогая будущим специалистам развивать эмоциональную регуляцию и снижать уровень тревоги.

Для повышения эффективности сопровождения рекомендуется системный и комплексный подход, включающий индивидуальные методы и работу с коллективом, а также активное вовлечение семьи и педагогов. Важна адаптация и использование современных цифровых инструментов, таких как онлайн-диагностика и платформы для карьерного консультирования. Постоянное повышение квалификации специалистов и внедрение актуальных данных исследований являются обязательными условиями успешной практики.

Образовательные учреждения играют ключевую роль в организации психологического сопровождения. Школы и университеты создают условия для развития компетенций, необходимых для успешного профессионального самоопределения. Эффективная система психологического сопровождения обязательно включает взаимодействие всех участников образовательного процесса: педагогов, родителей, администрацию учебных заведений.

В итоге психологическое сопровождение профессионального самоопределения – многоуровневый процесс, направленный на формирование осознанного и успешного выбора профессии. Для эффективности работы необходима интеграция диагностических, консультативных и развивающих методов с учетом индивидуальных и возрастных особенностей выпускников.

### **Литература**

1. Гудков В.В. Психологическое сопровождение профессионального самоопределения выпускников: монография. М.: Наука, 2017. 224 с.
2. Левина Т.А. Стресс и принятие решений у школьников и студентов. СПб.: Питер, 2019. 198 с.

3. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. М.: Педагогика, 1982. 280 с.
4. Иванова М.Г. Практические методы психодиагностики в профориентации. СПб.: Речь, 2019. 144 с.