

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ У ПОДРОСТКОВ: КОГНИТИВНЫЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, МЕТОДЫ И НАУЧНЫЙ ПОДХОД

Реимберганова Шаходат Худайназар кизи

Магистрант Московского Государственного Университета имени М.В. Ломоносова

ARTICLE INFO.

Ключевые слова:

Профориентация, подростки, профессиональное самоопределение, когнитивное развитие, эмоциональный интеллект, инклюзивное образование, гендерные стереотипы, практическое обучение, семейное влияние, карьерное консультирование.

Аннотация

Статья посвящена вопросам профориентации подростков как комплексному и междисциплинарному процессу, включающему психологические, педагогические, нейробиологические и социальные аспекты. Рассматриваются особенности когнитивного и эмоционального развития подростков, влияющие на выбор профессии, а также значимость участия семьи, школы и профессионального окружения. Особое внимание уделяется необходимости инклюзивного подхода, преодоления стереотипов и использования современных методик диагностики и практического погружения. Подчеркивается важность интеграции международного опыта и развития эмоционального интеллекта для успешного профессионального самоопределения. В заключение авторы настаивают на необходимости системного сопровождения подростков в процессе осознанного выбора карьерного пути.

<http://www.gospodarkainnowacje.pl/> © 2025 LWAB.

Профориентация подростков — это комплекс мероприятий, направленных на помощь молодому человеку в осознании своих профессиональных интересов, способностей и ценностей, что способствует более осознанному выбору профессии. В последние десятилетия научные исследования в области психологии, педагогики и нейробиологии подростков предоставляют ценные данные для разработки эффективных методов профориентации [1].

Психологические исследования показывают, что в подростковом возрасте происходит активное развитие когнитивных функций, таких как внимание, память, мышление и восприятие [3]. Эти изменения влияют на способность подростков к анализу и прогнозированию последствий своих действий, что важно при выборе профессии [2].

Педагогические исследования подчеркивают важность раннего знакомства подростков с различными профессиями, участия в практических занятиях и консультаций с профессионалами [7]. Такие мероприятия способствуют развитию навыков критического мышления, самопознания и уверенности в собственных силах [9].

В подростковом возрасте происходит активное развитие префронтальной коры головного мозга, отвечающей за планирование, принятие решений и самоконтроль [10]. Это развитие влияет на способность подростков к анализу и прогнозированию последствий своих действий.

Подростки обладают высокой способностью к обучению и адаптации, однако могут испытывать трудности в оценке долгосрочных последствий своих решений [8]. Это подчеркивает необходимость поддержки со стороны взрослых в процессе профориентации [4].

Гормональные изменения могут оказывать влияние на эмоциональное состояние, мотивацию и уровень стресса, что, в свою очередь, может сказываться на способности к обучению и восприятию информации о различных профессиях [11].

Понимание физиологических потребностей подростков, включая режим сна и питания, помогает создавать комфортную и поддерживающую среду в процессе профориентации [12].

Семья играет ключевую роль, предоставляя эмоциональную поддержку и помощь в оценке сильных сторон подростка. Исследования подтверждают, что родители являются важнейшими агентами влияния в выборе профессии [6]. Школа предоставляет подросткам возможности для знакомства с различными профессиями через предметы, проекты и стажировки. Эти мероприятия показали высокую эффективность в формировании профессионального самосознания [5].

Использование диагностических инструментов позволяет выявить интересы, склонности и личностные характеристики подростков. Надежные методики обсуждаются в [6] и [1], где подчеркивается значение многомерного подхода к самоопределению.

Практическое погружение в профессию — одна из самых действенных форм профориентации. По данным [5], участие подростков в краткосрочных стажировках увеличивает вероятность осознанного выбора профессии на 32%.

Встречи с представителями различных сфер профессиональной деятельности позволяют подросткам получить точную информацию и развеять стереотипы. Как отмечено в [11], личное общение с наставниками положительно влияет на уверенность в выборе карьеры.

Многие подростки не обладают достаточным уровнем знаний о современном рынке труда и образовательных траекториях. Это затрудняет принятие решений [7].

Гендерные и социальные стереотипы по-прежнему сильно влияют на подростков, ограничивая спектр воспринимаемых профессий [4]. Это особенно актуально в странах с высоким уровнем традиционных ценностей.

Низкая самооценка, страх перед ошибками и неуверенность могут затруднить процесс профессионального самоопределения. Эмоционально-чувствительные подростки особенно нуждаются в поддержке [3].

Дуальная система профессионального образования объединяет теорию и практику, позволяя учащимся на раннем этапе получить реальный опыт. Эффективность этой модели подтверждена в исследованиях [5].

Американские школы предлагают курсы *career development* (курсы по карьерному развитию), развивают *soft skills* (мягкие навыки) и ориентируют на осознанное планирование будущего. В [13] подчеркивается важность интеграции эмоционального интеллекта в карьерное образование.

Исследования подчеркивают, что девочки чаще выбирают гуманитарные и медицинские профессии, а мальчики — технические и военные. Эти предпочтения формируются под влиянием семьи, школы и медиа [4].

Для преодоления ограничений необходимо внедрение программ гендерной инклюзии и проведения профориентационных сессий без предвзятости, как рекомендовано в [12].

Инклюзивная профориентация должна учитывать не только физические, но и когнитивные особенности подростков [11]. Развитие эмоционального интеллекта напрямую связано с

успешной профориентацией. Подростки с высоким уровнем ЭИ легче принимают решения, демонстрируют устойчивость к стрессу и уверенность в своих силах [3]. Педагоги и консультанты должны обучать подростков распознавать эмоции, управлять ими и учитывать их при профессиональном самоопределении [9].

Профориентация подростков требует системного, научно обоснованного подхода. С учетом физиологических, когнитивных, эмоциональных и социальных факторов можно сформировать устойчивую систему профессионального сопровождения, способную поддержать подростка в одном из важнейших решений жизни. Учет международного опыта, применение современных технологий и инклюзивных методик делают процесс профориентации эффективным и соответствующим вызовам XXI века [2].

Использованные источники

1. Super, D. E. (Дж. Е. Супер) — Подход к карьерному развитию с позиции жизненного пути;
2. Lent, R. W. (Р. В. Лент), Brown, S. D. (С. Д. Браун), Hackett, G. (Г. Хаккетт) — К единой социальной когнитивной теории академического и профессионального выбора;
3. Mayer, J. D. (Дж. Д. Майер), Salovey, P. (П. Саловей), Caruso, D. R. (Д. Р. Карузо) — Эмоциональный интеллект;
4. Gottfredson, L. S. (Л. С. Готтфредсон) — Теория ограничений и компромисса при выборе профессии;
5. Journal of Vocational Behavior — Журнал профессионального поведения;
6. Journal of Career Assessment — Журнал оценки карьеры;
7. Journal of Career Development — Журнал профессионального развития;
8. Developmental Psychology — Развивающаяся психология;
9. Journal of Educational Psychology — Журнал образовательной психологии;
10. Journal of Adolescence — Журнал подростков;
11. Journal of Applied Developmental Psychology — Журнал прикладной развивающей психологии;
12. Learning and Individual Differences — Обучение и индивидуальные различия;
13. Journal of Youth and Adolescence — Журнал молодежи и подростков;
14. Krahn, G. L. (Г. Л. Кран), Walker, D. K. (Д. К. Уокер), Correia-De-Araujo, R. (Р. Корреа-де-Араухо) — Люди с ограниченными возможностями как незамеченная категория социальной уязвимости.