

*Скугарева Ирина Валерьевна*

старший преподаватель

*Сизова Виктория Валентиновна*

канд. психол. наук, доцент, заведующая кафедрой

ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет»

г. Тверь, Тверская область

*DOI 10.31483/r-152431*

## **ВЛИЯНИЕ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ**

*Аннотация:* авторы отмечают, что профессиональное самоопределение является ключевым процессом в жизни индивида, непосредственно связанным с его личностным становлением, успешной интеграцией в социум и общим психологическим благополучием. В контексте динамично трансформирующегося рынка труда и роста требований к компетенциям специалистов, анализ детерминант выбора профессионального пути приобретает особую актуальность. Среди множества факторов существенное воздействие на этот процесс оказывают специфические характеристики, присущие различным возрастным периодам.

*Ключевые слова:* профессиональное самоопределение, возрастная психология, становление личности, карьерная траектория, самоактуализация.

Профессиональное самоопределение – это продолжительный и динамичный процесс осознанного выбора и построения карьерного пути, базирующегося на рефлексии личных склонностей, потенциала и системы ценностей. Его истоки прослеживаются в детском возрасте через формирование начальных образов профессий и эволюционируют в течение жизни, изменяясь под влиянием новых обстоятельств и накопленного опыта. Как подчеркивает автор концепции профессионального самоопределения Е.А. Климов, данное самоопределение служит не просто выбором рода занятий, но и фундаментом для социального самоощущения и идентичности личности [2].

Каждый этап возрастного развития сопряжен с особыми психосоциальными задачами, что накладывает отпечаток на характер профессионального выбора. В соответствии с концепцией психосоциального развития Э. Эрикsona, ключевым конфликтом юности является поиск идентичности, что неразрывно переплетается с определением себя в профессиональной сфере [6]. Так, в подростковом периоде происходит активное познание собственных интересов и возможностей, однако выбор часто осложняется дефицитом практического опыта, давлением социальных ожиданий или стереотипов. Напротив, для представителей зрелого возраста на первый план может выходить переоценка карьерных достижений и стремление к гармонии между работой и другими жизненными сферами. Это подтверждает критическую важность учета возрастной специфики при проектировании систем профессиональной поддержки.

Влияние возрастного фактора на профессиональный выбор проявляется в смене доминирующих мотивов и барьеров. Исследования указывают, что для подростков 14–18 лет решающую роль часто играет влияние референтного окружения (родителей, учителей, сверстников, объекта подражания или восхищения), что в ряде случаев приводит к выбору, не вполне соответствующему индивидуальным склонностям. По некоторым данным, 42% выпускников школ совершают этот выбор под прямым или косвенным влиянием ближайшего социума [5]. В возрасте 40–50 лет актуализируется задача адаптации к технологическим и экономическим изменениям, что стимулирует потребность в дополнительном обучении или радикальной смене профессионального поля. Эти примеры демонстрируют, как возраст определяет «оптику» профессионального самоопределения, требуя гибких, индивидуализированных консультативных стратегий.

Формирование профессиональных предпочтений детерминировано комплексом внешних и внутренних факторов, соотношение которых изменяется с возрастом. В юности преобладают внешние условия: образовательная доступность, мнение семьи, престижность профессии. В этот период молодые люди особенно восприимчивы к социальному контексту. При этом, по справедливому

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

замечанию Т.А. Егоренко, «одним из элементов, влияющих на успех профессионального самоопределения, является самооценка, как представление человека о себе в отношении различных аспектов, таких как поведение, способности, эмоции и качества» [1, с. 62]. Таким образом, эффективная поддержка на данном этапе должна сочетать информирование с развитием навыков самопознания.

Межвозрастные различия в профессиональном самоопределении носят принципиальный характер, задавая уникальные контексты для каждой группы. Подростки сталкиваются с вызовом первоначального выбора в условиях дефицита информации и практического опыта, что подтверждает наблюдение И.В. Столбовой: «молодежь – одна из самых уязвимых групп на современном рынке труда. Получив образование, далеко не всем и не с первого раза удается реализовать себя на профессиональном поприще» [4, с. 23]. Для взрослых 30–45 лет центральным становится вызов адаптации и перепрофилирования под воздействием технологических сдвигов. Люди старше 50 лет могут рассматривать профессиональную активность как ресурс социальной включенности и сохранения когнитивной функции. Следовательно, стратегии сопровождения должны быть дифференцированы, а интеграция возрастно-ориентированных программ в образовательные и социальные практики является насущной необходимостью.

Помимо традиционных профориентационных программ, которые включают просвещение, диагностику и консультации, эффективность демонстрируют интерактивные форматы (особенно для более молодого поколения): профориентационные квесты, профессиональные пробы (погружения), проектная деятельность, имитационные игры, тематические нетворкинг-сессии. Эти инструменты позволяют в активной форме исследовать склонности и требования профессий.

Эмпирические данные подтверждают связь возрастных особенностей с карьерными стратегиями. Так для молодого поколения 20–35 лет приоритетны ценности самореализации и развития, для категории 40–50 лет, как правило, возрастает значимость стабильности, финансовой надежности и сохранения достигнутого статуса. Зрелый возраст открывает для некоторых возможность переосмыс-

лить свою карьеру и начать новый профессиональный путь. Это может быть связано с неудовлетворенностью прежней работой, заботой о здоровье или необходимостью адаптации к новым условиям, например, после переезда. Эти тенденции, отмеченные в работе О.Б. Коневой и Ю.А. Дмитриевой [3, с. 2–19], обосновывают необходимость тонкой настройки профориентационных интервенций.

Таким образом, процесс профессионального самоопределения носит выраженный возрастной характер, где каждая стадия жизненного цикла задает специфические условия, мотивы и ограничения. От подросткового поиска идентичности до зрелой переоценки и поиска новых смыслов в позднем возрасте – все этапы требуют специфического подхода. Для решения возникающих проблем целесообразно развитие многоуровневой системы возрастной профориентации, сочетающей индивидуальное консультирование, групповые интерактивные форматы и обеспечение актуальной информацией о рынке труда. Внедрение таких практик в образовательные организации и центры занятости будет способствовать более осознанному, гибкому и успешному построению карьерных траекторий на протяжении всей жизни.

### ***Список литературы***

1. Егоренко Т.А. Психологическая помощь в профессиональном самоопределении личности на этапе допрофессионального развития: опыт зарубежных стран / Т.А. Егоренко // Современная зарубежная психология. – 2022. – Т. 11. №3. – С. 61–70. DOI 10.17759/jmfp.2022110306. EDN EUWZQT
2. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А. Климов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://vk.com/doc18042831\\_667986255?hash=aAQSBBXqlngLOSilXFFG84MfnMxvgjbJWKzGmpZGc7s](https://vk.com/doc18042831_667986255?hash=aAQSBBXqlngLOSilXFFG84MfnMxvgjbJWKzGmpZGc7s) (дата обращения: 02.10.2025).
3. Конева О.Б. Психология труда, инженерная психология, эргономика: методические указания по подготовке к семинарским занятиям / О.Б. Конева, Ю.А. Дмитриева; М-во образования и науки Российской Федерации, Южно-Уральский гос. ун-т, каф. общ. психологии. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2013. – 19 с.

4 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

4. Столбова Э.А. Профориентация – ступень профессионального самоопределения подростков / Э.А. Столбова // Профессиональное образование и рынок труда. – 2015. – №1/2. – С. 23 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://port.ru:1337/uploads/1516\\_74b8068f24.pdf](http://port.ru:1337/uploads/1516_74b8068f24.pdf) (дата обращения: 11.11.2025).
5. Хисамова Д.Р. Социальное влияние и жизненный выбор выпускника школы: когда и как чужое мнение определяет судьбу / Д.Р. Хисамова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://school-science.ru/9/8/44839> (дата обращения: 05.12.2025).
6. Эриксон Э. Reflections on the Dissent of Contemporary Youth / Э. Эриксон [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.jstor.org/stable/20023939?seq=1> (дата обращения: 03.11.2025).