

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт педагогики и психологии  
Кафедра психологии**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
Института педагогики и психологии  
М.В. Рудь  
« 27 » февраля 2026 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Самоопределение и профориентация личности**

**По направлению подготовки – 37.03.01 Психология**

**Профиль подготовки – Практическая психология**

**Квалификация выпускника – бакалавр**

**Форма обучения – очная, очно-заочная**

**Курс: 1 / 2 (2 / 6 семестр)**


Луганск, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины «Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» (профиль подготовки «Практическая психология») очной и очно-заочной форм обучения.


Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 839, приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26 ноября 2020 г. № 1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования».


**СОСТАВИТЕЛЬ:**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ» Шайкина Елена Александровна  
старший преподаватель кафедры психологии ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
Кубатина Юлия Анатольевна

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры психологии  
Института педагогики и психологии  
«19» февраля 2026 г., протокол № 711.  
Заведующий кафедрой психологии  Т.В.Балицкая-Крещенко

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института  
педагогики и психологии «24» февраля 2026 г., протокол № 17.

Председатель учебно-методической комиссии  
Института педагогики и психологии  Б.А. Дьяченко

**СОГЛАСОВАНО:**  
Директор Департамента образования  В.В. Савенков

## **1. Цели и задачи дисциплины**

**Цель** изучения дисциплины:

- формирование представлений о теоретических, прикладных и инструментальных аспектах психологии самоопределения и профориентации как научной и практической области психологических знаний, а также актуальных проблемах, задачах и перспективах развития современной психологической науки, понимания роли и функций профориентации в профессиональной психологической деятельности;
- содействие профессиональному развитию самоопределяющегося человека;
- формирование субъекта самоопределения, высвобождение внутренних ресурсов развития личности.

**Задачи:**

- рассмотреть ценностно-смысловые основы профессионального самоопределения;
- дать представление о профессиональных перспективах, о возможных путях организации помощи личности в профессиональном самоопределении;
- дать системное представление о теоретико-методологических и практических основах профориентации;
- выделить проблемы организации научно – практической деятельности профконсультанта;
- дать обзор традиционных методов и форм профориентационной работы;
- рассмотреть специфику профориентационной помощи различным образовательно - возрастным группам;
- сформировать систему знаний о профессиях, профессиональном образовании, рынке труда, требованиях профессий к качествам человека, ознакомление с классификацией профессий;
- сформировать систему научных понятий и научно упорядоченных базовых представлений обо всех существенных аспектах профессиональной активности человека;
- обучить навыкам выбора, планирования и реализации профессиональной карьеры, делового общения и саморегуляции в процессе профессионального образования и трудовой деятельности, решения проблем и преодоления критических ситуаций;
- сформировать навыки оказания информационной, диагностической, развивающей, коррекционной помощи старшеклассникам при выборе профессии.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Учебная дисциплина «Самоопределение и профориентация личности» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений блока дисциплин подготовки студентов по направлению подготовки 37.03.01

Психология (профиль подготовки «Практическая психология») очной формы обучения.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

**знания:**

основных характеристик познавательных процессов, психических состояний, свойств и индивидуальных особенностей человека; системы базовых понятий о существующих профессиях и рынке труда;

**умения:**

применять полученные знания в контексте практических задач и ситуаций;

**навыки:**

использования системы категорий и методов, необходимых для решения типовых задач в различных областях профессиональной деятельности; навыки сравнительного анализа научных феноменов.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин обязательной части «Философия», «Введение в профессию», «Общая психология» и служит основой для дальнейшего освоения дисциплин «Психология управления персоналом», «Основы психологической коррекции», «Основы психологического консультирования», «Психология профессионального развития».

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций.**

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>УК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей</p> <p>УК – 6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста</p> <p>УК – 6.3. Оценивает требования рынка труда для выстраивания траектории собственного профессионального роста</p> <p>УК – 6.4. Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития</p>	<p>Знает: основные подходы к выстраиванию личного маршрута саморазвития человека; ценностно-смысловые основы профессионального самоопределения личности; классификатор и содержание профессий, имеет представление о профессиональном образовании, рынке труда, требованиях профессий к качествам человека; специфику профориентационной помощи различным образовательным - возрастным группам; знает основные стратегии профориентационной помощи и принципы их применения в программах</p>

		<p>профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера;</p> <p>Умеет: определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста; разрабатывать стратегию психологического исследования, его организации и проведения для выявления личностных особенностей клиента для содействия дальнейшему профессиональному самоопределению; организовывать процесс первичной профориентационной консультации в соответствии с проблемой, запросом клиента или целями организации; описывать результаты и формировать психодиагностическое заключение, отвечающее целям и задачам оказания помощи человеку или организации</p> <p>Владеет навыками: понятийным аппаратом психологии самоопределения, психологии профориентации, психодиагностики; основными методами первичной профконсультации; навыками процедур, диагностики и методов интерпретации и представления результатов психологических исследований личностных факторов профессионального самоопределения и развития клиента</p>
	Общепрофессиональные	

-	-	-
	Профессиональные	
ПК-4. Организация работы по созданию системы психологического просвещения населения, работников образовательных и социальных организаций	<p>ПК – 4.1. Знает задачи и принципы психологического просвещения в образовательной организации и других организаций с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся, клиентов</p> <p>ПК – 4.2. Знает формы и направления, приемы и методы психологического просвещения с учетом образовательных потребностей и индивидуальных возможностей обучающихся</p> <p>ПК – 4.3. Знает закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи.</p> <p>ПК – 4.4. Знает современные теории формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе, технологии и способы проектирования безопасной и комфортной среды</p> <p>ПК – 4.5. Умеет планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся/клиентов, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации</p> <p>ПК – 4.6. Умеет разрабатывать психологические</p>	<p>Знает: основные стратегии, виды и формы вмешательства (традиционные методы и формы профориентационной работы) в рамках проблемы самоопределения и выбора профессионального пути личности в образовательных учреждениях;</p> <p>современные теории, направления и практики по социальной адаптации и реадaptации обучающихся/клиентов с проблемами личностного, психофизического развития и в рамках проблемы самоопределения и профессионалогенеза личности</p> <p>Умеет: применять основные подходы оказания психологической помощи личности на этапе первичного профессионального самоопределения и на этапах ресоциализации личности в связи с потерей работы; оценивать особенности психического развития обучающихся на различных уровнях образования в образовательных организациях для выбора оптимальных вариантов профессионального пути ребенка, а также взрослого, столкнувшегося с необходимостью кардинального изменения профессионального плана</p> <p>Владеет навыками: оказания профконсультативной помощи самоопределяющейся личности на разных этапах ее профессионального развития; навыками применения</p>

	<p>рекомендации по соблюдению психологических условий обучения, воспитания, необходимых для нормального психического развития личности на каждом возрастном этапе</p> <p>ПК – 4.7. Владеет навыками выявления условий, неблагоприятно влияющих на развитие личности; навыками планирования и реализации превентивных мероприятий по профилактике возникновения социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения</p>	<p>методов психологической коррекции психических особенностей личности (в зависимости от возраста, пола, особых образовательных потребностей, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также личности, находящейся в трудной жизненной ситуации), способствующих профессиональному самоопределению и профессиональной самореализации личности</p>
--	---	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Объем и виды учебной работы для студентов очной формы обучения

Вид учебной работы	Очная форма	
	Объем часов (зач. ед.)	
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72 (2 зач. ед)</b>	<b>72 (2 зач. ед)</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:</b>	<b>32</b>	<b>16</b>
Лекции	16	8
Практические/ семинарские занятия (в том числе контрольные точки)	12	8
Лабораторные работы	-	
КСР	-	
Курсовая работа (курсовой проект)	-	
Другие формы и методы организации образовательного процесса	-	
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>44</b>	<b>56</b>
Итоговая аттестация	зачёт	зачет

##### 4.2. Содержание разделов дисциплины

###### Раздел 1. Профессиональное самоопределение личности.

###### Тема 1.1. Самоопределение личности. Профессиональное самоопределение.

Научные подходы к проблеме самоопределения личности: содержание понятия и типология самоопределений. Профессиональное самоопределение как выбор жизненного пути личности. Мотивация профессионального самоопределения.

###### Тема 1.2. Возрастные особенности профессионального самоопределения. Психологические особенности выбора профессии;

кризисы развития субъекта профессионального самоопределения; мотивы профессионального самоопределения.

**Тема 1.3. Условия эффективного профессионального самоопределения. Типы профессиональных планов и предпочтений.** Внешние и внутренние условия деятельности; особенности организации деятельности; потребности рынка труда. Типология вариантов самоопределения; типология вариантов профессиональных планов; ошибки при выборе профессии.

**Раздел 2. Введение в профориентацию.**

**Тема 2.1. Цели и задачи профориентационной работы. Методы и формы профориентационной работы.** Основные понятия профориентации; цели и задачи профориентационной работы; субъекты профориентации. Стратегии профконсультирования; основные группы профориентационных методов; типы профконсультаций; формы работы отечественной и зарубежной профориентационной службы.

**Тема 2.2. Классификация профессий. Профессиография.** Классификация профессий; обзорная классификация Е.А.Климова; метод профессиографии (профессиограмма и психограмма).

**Тема 2.3. Психофизиологические основы личности как факторы профсамоопределения.** Индивидуально-психологические особенности личности (интересы, склонности, способности), тип высшей нервной деятельности; структура способностей; уровень развития способностей.

**Тема 2.4. Этапы профессионализации.** Периодизация профессионалогенеза человека по Е.А. Климову; этапы освоения профессии (А.К. Маркова); периодизация Э.Эриксона; периодизация Д.Сьюпера.

**Тема 2.5. Принципы организации профконсультации и профотбора.** Принципы организации профконсультации; принципы организации профотбора; ошибки профконсультирования и профотбора.

**Тема 2.6. Планирование и организация профориентационной работы в школе.** Построение личного профессионального плана; основные направления профориентационной работы в школе; методы и формы профориентационной работы в школе; психологическое сопровождение и поддержка.

**Тема 2.7. Профориентационное психологическое консультирование в службе занятости населения.** Типы личности безработных; информирование о вакансиях и возможностях трудоустройства; профессиональная психодиагностика; психологическая поддержка; профессиональное обучение и переобучение.

### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Очно- заочная форма
1	Тема 1.1. Самоопределение личности. Профессиональное самоопределение.	2	2
2	Тема 1.2. Возрастные особенности профессионального самоопределения.	2	2
3	Тема 1.3. Условия эффективного профессионального самоопределения. Типы профессиональных планов и предпочтений	2	2
4	Тема 2.1. Цели и задачи профориентационной работы. Методы и формы профориентационной работы.	2	2
5	Тема 2.2. Классификация профессий. Профессиография	2	
6	Тема 2.3. Психофизиологические основы личности как факторы профсамоопределения	-	
7	Тема 2.4. Этапы профессионализации	2	
8	Тема 2.5. Принципы организации профконсультации и профотбора	2	
9	Тема 2.6. Планирование и организация профориентационной работы в школе	2	
1	Тема 2.7. Профориентационное психологическое консультирование в службе занятости населения	-	
<b>Итого:</b>		<b>16</b>	<b>8</b>

### 4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Очно- заочная форма
1	Тема 1.1. Самоопределение личности. Профессиональное самоопределение.	-	
2	Тема 1.2. Возрастные особенности профессионального самоопределения.	2	2
3	Тема 1.3. Условия эффективного профессионального самоопределения. Типы профессиональных планов и предпочтений	2	2
4	Тема 2.1. Цели и задачи профориентационной работы. Методы и формы профориентационной работы.	-	
5	Тема 2.2. Классификация профессий. Профессиография	2	2
6	Тема 2.3. Психофизиологические основы личности как факторы профсамоопределения	2	2
7	Тема 2.4. Этапы профессионализации	2	
8	Тема 2.5. Принципы организации профконсультации и профотбора	-	
9	Тема 2.6. Планирование и организация профориентационной работы в школе	-	

1	Тема 2.7. Профорientационное психологическое консультирование в службе занятости населения	2	
<b>Итого:</b>		<b>12</b>	<b>8</b>

**4.5. Лабораторные работы** программой данной дисциплины не предусмотрены.

#### **4.6. Самостоятельная работа студентов**

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Очно-заочная форма
1	Тема 1.1. Самоопределение личности. Профессиональное самоопределение.	Изучение темы. Конспект	5	10
2	Тема 1.2. Возрастные особенности профессионального самоопределения.	первоисточников, учебно-методической литературы. Составление психограммы	5	10
3	Тема 1.3. Условия эффективного профессионального самоопределения. Типы профессиональных планов и предпочтений	Конспектирование справочной литературы. Подготовка	4	7
4	Тема 2.1. Цели и задачи профорientационной работы. Методы и формы профорientационной работы.	стимульного материала, бланков и другого необходимого обеспечения (листы	5	4
5	Тема 2.2. Классификация профессий. Профессиография	бумаги, цветные карандаши и д.т.) для практических занятий.	5	5
6	Тема 2.3. Психофизиологические основы личности как факторы профсамоопределения	Освоение психодиагностического инструментария	4	5
7	Тема 2.4. Этапы профессионализации	(работа со стимульным материалом, подсчёт, обработка и интерпретация результатов,	4	4
8	Тема 2.5. Принципы организации профконсультации и профотбора	составление выводов, прогнозов и рекомендаций по результатам первичной и последующих профорientационных консультаций)	4	4
9	Тема 2.6. Планирование и организация профорientационной работы в школе		4	4
	Тема 2.7. Профорientационное психологическое консультирование в службе занятости населения		4	4
<b>Итого:</b>			<b>44</b>	<b>56</b>

**4.7. Курсовые работы** не предусмотрены.

#### **5. Методическое обеспечение, образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий, которые применяются в процессе изучения отдельных дидактических единиц:

~ информационные технологии (использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) при подготовке к лекциям и практическим занятиям);

~ творческая и научно-исследовательская деятельность;

~ технология организации группового взаимодействия (дискуссия, мозговой штурм и др.);

~ проектная деятельность,

~ технология проблемного обучения: создание проблемных ситуациях (постановка общей проблемной ситуации, ее анализ, формулировка конкретной проблемы; решение (выдвижение, обоснование гипотез, последовательную проверку их); проверку правильности решения),

~ работа в команде: совместная работа студентов в группе при обсуждении дискуссионных вопросов на лекционных и практических занятиях.

## **6. Формы контроля освоения дисциплины.**

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем (ями), ведущими практические занятия по дисциплине в следующих формах:

~ письменные домашние задания (освоение психодиагностических методик: работа со стимульным материалом, подсчет, обработка и интерпретация результатов, составление выводов, прогнозов и рекомендаций по результатам прохождения методики);

~ работа на практических занятиях (освоение психодиагностических методик: ответы на стимульный материал, подсчет, обработка и интерпретация результатов, составление выводов, прогнозов и рекомендаций по результатам прохождения методики).

Критерии оценки учитывают результаты посещаемости лекций, выполнения практических заданий, итоги выполнения заданий самостоятельной работы. Это позволяет создать объективную картину освоения студентами дисциплины и учитывается на зачете.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме письменного / устного экзамена (включает в себя ответ на теоретические вопросы итогового теста).

Система оценивания учебных достижений студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплины (приложении).

## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины**

### ***а) основная литература:***

1. Зеер Э.Ф. Психология профессий/ Э.Ф.Зеер. – М.: Акад. Проект, 2003. – 336с.
2. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения/ Е.А. Климов. – М.: «Академия», 2004. – 304с.
3. Климов Е.А. Психология профессионала/ Е.А. Климов. – Воронеж: Институт практической психологии. 1996. – 509 с.
4. Митина Л.М. Личность и профессия: психологическая поддержка и сопровождение/ Л.М. Митина. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 336 с.
5. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя/ Л.М. Митина. – М.: «Академия», 2004. – 320 с.

**б) дополнительная литература:**

1. Батаршев А.В. Психодиагностика способностей к общению или как определить организаторские и коммуникативные качества личности/ А.В. Батаршев. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 176 с.
2. Дружинин В.Н. Психология общих возможностей/ В.Н. Дружинин. – СПб.: Питер, 2007. – 368 с.
3. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения/ Т.О. Гордеева. – М.: «Академия», 2006. - 336 с.
4. Егоршин А.П. Мотивация трудовой деятельности. 2-е изд., перераб. и доп./ А.П. Егоршин. – М.: ИНФРА - М, 2006. – 464 с.
5. Ильин Е.П. Психология воли/ Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 288 с.
6. Кибирев А.А. Активные методы обучения и консультирования в проф.самоопределении/ А.А.Кибирев. – Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2005. – 75 с.
7. Купер Д. Психология в отборе персонала/ Д.Купер. – СПб.: Питер, 2003. – 240 с. – (Практическая психология)

**в) Интернет-ресурсы:**

1. Психологическая библиотека <http://bookap.info/>
2. Сайт психологической литературы [psylib.org.ua](http://psylib.org.ua)
3. Сайт «Флогистон» <http://flogiston.ru/library>

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Аудитории, предназначенные для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации оснащены соответствующим оборудованием.

**9. Лист дополнений и изменений к рабочей программе**  
на 2026 /2027 учебный год

№ п/п	Дата внесения изменения / дополнения	Основание	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение / дополнение	
				Заведующий кафедрой	Директор