

(культура семейного питания, семейные привычки и традиции, ритуалы) и негативное влияние социума, окружающего несовершеннолетнего. Нарушение пищевого поведения, являясь следствием такого воздействия, препятствует гармоничному и эффективному развитию личности на всех этапах возрастного развития, становится барьером в эффективной личностной самореализации.

#### **Список используемых источников:**

1. Василькова, Ж.Г. Клиническая психология детей и подростков: учеб. пособ. / Ж.Г. Василькова. – Красноярск: Изд-во Красноярского гос. пед. ун-та им. В.П. Астафьева, 2015. – 156 с.
2. Выготский, Л.С. Психология: монография / Л.С. Выготский. – М.: Издательство ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
3. Леонова Е.Н. Социально-психологические типы пищевого поведения [Электронный ресурс] / Е.Н. Леонова. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-tipy-pischevogo-povedeniya>. – Дата доступа: 04.03.2021.
4. Менделевич, В.Д. Руководство по аддиктологии: монография / В.Д. Менделевич. – СПб.: Речь, 2007. – 768 с.

УДК 37.047-057.87

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ СО СТАРШЕКЛАСНИКАМИ**

**О.А. Гурова**

*г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова  
(e-mail: olgagurova2005@mail.ru)*

В мире существует более 50 тысяч профессий, а между тем проблема выбора профессии очень серьезна. Особенно сегодня, когда наше общество вступило в рыночные отношения. От человека всё в большей степени требуются высокий профессионализм, готовность быстро приспосабливаться к новым явлениям общественной и экономической жизни. По данным Министерства труда Республики Беларусь, до 50 % работников меняют в течение трудовой жизни несколько профессий, окружение людей в рабочем коллективе обновляется 3-5 раз в течение карьеры. Поэтому начиная со старших классов педагогам и другим специалистам школы, необходимо проводить профориентационную работу, чтобы, выпускаясь со школы старшеклассники имели представление, кем они хотят быть в будущем и чем конкретно заниматься. Проблема выбора профессии всегда стоит перед выпускниками общеобразовательных школ [2].

Под выбором профессии подразумевается социальный процесс, в ходе которого индивиды последовательно осознают наличие в обществе профессионального разделения труда и конкретных видов трудовой деятельности - профессий и специальностей, путей и способов приобретения знаний и навыков, необходимых для этой деятельности, и реальных возможностей их использования.

**Материал и методы.** С целью изучения организации профориентационной работы со старшеклассниками на базе ГУО «Средняя школа № 14 г. Полоцка» нами было организовано педагогическое исследование. В исследовании принимало участие 50 старшеклассников из 10-11 классов. Из них было 25 парней и 25 девушек в возрасте 15-17 лет. Используются следующие методики: «Определение типа будущей профессии» Е.А. Климова, «Определение профессиональных предпочтений» Дж. Холланда, «Готовность подростков к выбору профессии» В.Б. Успенского, опрос учащихся.

**Результаты и их обсуждение.** Под профориентационной работой понимается система подготовки человека к свободному, самостоятельному выбору или перемене профессии с учетом его склонностей, интересов, возможностей, имеющих общественных потребностей, перспектив развития, а также с учетом необходимости полноценного распределения трудовых ресурсов в интересах хозяйства страны, отдельной отрасли, экономического региона. К специфическим принципам профориентации относятся: сознательность в выборе профессии; соответствие выбранной профессии и личности человека; активность оптанта; общепедагогические принципы; связь профориентации с жизнью, рынком труда, использование новых методик; систематичности и преемственности; взаимосвязь школы с учебными заведениями; оптимальное сочетание индивидуальных и групповых форм работы; соответствие содержания, форм и методов потребностям профессионального развития личности.

Становление планов на будущее составляет важнейшее содержание развития социальной зрелости в подростковом периоде. Существенным показателем социально-психологической зрелости подростка является именно его отношение к своему будущему. Определенность планов многое изменяет в подростке: появляется важнейший стержень личности – определенные цели, задачи, мотивы.

В зависимости от того, как будет организована эта деятельность на базе общеобразовательного учреждения, у подростков будет сформировано представление о том, кем они хотят стать в будущем. Поэтому необходимо рассмотреть вопрос профессионального самоопределения. Под профессиональным самоопределением понимается самостоятельное, осознанное и добровольное построение, корректировка и реализация профессиональных перспектив. Все это предполагает выбор профессии, приобретение профессионального образования и развитие в данной профессиональной деятельности [1].

Согласно проведенного нами исследования в начале года, лишь 25% обучающихся высказали твердые профессиональные намерения. Примерно столько же вообще не задумываются о своих профессиональных планах. Около 55% не имеют четкой позиции, сомневаются в своём выборе; их одолевают противоречивые чувства. В зависимости от того, как организована деятельность специалистов заинтересованных служб со старшеклассниками, будет происходить формирование осознанности о своем будущем среди старшеклассников. Профессиональное самоопределение является важным фактором самореализации личности в конкретной профессии и в культуре вообще. Постоянный поиск своего места в мире профессий позволяет личности найти область деятельности для полной реализации.

В рамках подготовки обучающихся старших классов к выбору профессии, важно изучение сформированности профессиональной направленности. Для этого нами проведена исследовательская работа.

Методика «Определение типа будущей профессии» Е.А. Климова, направлена на определение в какой области старшеклассникам лучше выбрать профессию. По результатам проведения нами были получены следующие результаты: в категории «человек-природа» отмечено 18% испытуемых (в такой профессии должен работать человек, который любит природу и знает ее), в категории «человек-техника» отмечено 22% испытуемых (такие люди должны мыслить технически, уметь мысленно соединять и разъединять технические объекты и части, они должны уметь придумывать что-то новое, мыслить практически), к категории «человек-знаковая система» относится 18% (такие люди должны хорошо разбираться в цифрах, формулах, таблицах, чертежах, естественных и искусственных

языках), к категории «человек-искусство» относится только 8% испытуемых (такие люди полностью связаны с творчеством), к категории «человек-человек» относится 34% испытуемых (такая профессия не обязательно должна быть связана непосредственно напрямую с общением).

Далее нами была проведена методика «Определение профессиональных предпочтений» Дж. Холланда. Она направлена на определение профессиональных предпочтений учащихся. Рассмотрим более подробно мужской и женский вариант ответов. К реалистичному типу относится 10% парней и 12% девушек (такие люди создают вокруг нас именно предметный мир, по характеру они настойчивые и уверенные в себе, любят очень четкие и конкретные указания), интеллектуальный тип отмечается у 8% девушек и 8% парней (у таких испытуемых отмечаются аналитические способности, рационализм, независимость, оригинальность, умение решать логические задачи, желание воплощать новые идеи, они любят научно-исследовательскую работу), социальный тип отмечается у 12% парней и 8% девушек (профессиональная направленность таких испытуемых связана с консультированием, воспитанием, медициной, обслуживанием, обучением), офисный тип отмечается у 8% парней и 12% девушек (люди склонны к работе, которая направлена на анализ, систематизацию и обработку информации, предпочитают сферу деятельности, которая не предполагает широкую сеть контактов), предпринимательский тип отмечается у 12% парней и у 10% девушек (испытуемые находчивы, предприимчивы, самостоятельны, склонны к риску, умеют ставить перед собой цели и достигать их, умеют рисковать).

Изучим данные по методике «Готовность подростков к выбору профессии» В.Б. Успенского, которая направлена на определение испытуемых готовности к выбору профессии. У 38% испытуемых отмечается высокий уровень готовности, средний уровень отмечается у 36% испытуемых (для них характерна определенные знания о том, кем бы они хотели стать, чем заниматься, но это не одна профессия, а несколько и они не могут еще точно выбрать), низкий уровень отмечается у 14% испытуемых (подростки знают о профессиях и местах где и на кого можно учиться, но не могут выбрать из того перечня, который подходит для них), у 12% испытуемых отмечается полная неготовность выбора профессии.

По результатам исследования видно, что большинство испытуемых знают о том, какие востребованные профессии труда на данный момент, какие существуют вообще профессии, знают о том, куда они хотят поступать и кем работать в будущем. Однако необходимо отметить, что имеется небольшой процент старшеклассников, которые еще не готовы выбрать профессию и связать свою деятельность с определенной профессиональной направленностью. С таким обучающимися необходимо проводить дальнейшую работу по профессиональной ориентации, организовывать больше консультаций, просветительской работы, возможно проведение дополнительных диагностических методик, выдаче тематических памяток.

В рамках социально-педагогической и психолого-педагогической работы со старшеклассниками, нами была разработана программа по профессиональному самоопределению. Цель программы: формирование профессионального самоопределения старшеклассников путем включения в процесс активного планирования своего профессионального будущего. Длительность программы – 12 часов. Занятия рассчитаны на один раз в неделю, длительность занятия составляет 1 час (в нашем случае занятия проводились на классных часах по школьному расписанию). Задачи деятельности включают организацию следующих условий работы,

на основе которых составлялась программа работы: вводные занятия, факторы и ошибки выбора профессии; расширение знаний о мире профессий; самопознание, исследование внутренних ресурсов личности каждого учащегося, осознание необходимости самостоятельного решения; тренинговая работа по профессиональному самоопределению подростков; рефлексия, целеполагание и планирование.

В программе были следующие тематики работы с подростками: «Основные факторы выбора профессии», «Ошибки при выборе профессии», «Мир профессий», «Свойства личности и выбор профессии», «Профессиональная направленность. Интересы и склонности в выборе профессии», «Профессиональный тип личности», «Характеристика профессий – профессиограмма», «Личный профессиональный план», «Самопрезентация своего профессионального выбора», тренинговые занятия, рефлексия.

Методы работы по профессиональному самоопределению были выбраны следующие: психодиагностика профессиональной направленности личности, групповое и индивидуальное профконсультирование, активное профинформирование, коллективная дискуссия, игровые и учебно-профессиональные ситуации, метод взаимной групповой оценки, тренинговые упражнения и игры.

Поставленные цели по отработке усвоения информации, которая давалась в игровой форме, позволило участникам получить позитивную обратную связь и повысить самооценку, активировать мотивацию достижений. Подводя итог, можно констатировать, что реализация комплекса занятий прошла успешно. Между участниками установились дружеские, доверительные отношения, произошла актуализация полученных знаний, что способствовало эффективному проведению занятий. В ходе реализации комплекса занятий были выполнены поставленные задачи и достигнута цель.

После проведения программы мы ещё раз уточнили профессиональные намерения обучающихся. Указали, что чётко определились с профессией – 50% опрошенных (в начале года их было 25%). Количество старшеклассников, которые не имеют чёткой позиции, сомневаются в своём выборе уменьшилось до 35% (по сравнению с 55%), а число тех, кто вообще не задумываются о своих профессиональных планах стало 15% (по сравнению с 30%).

Подростки указали, что на их мнение, относительно выбора профессии повлияли советы и рекомендации родителей, семьи – 42%, 20% ответивших выбрали вариант интернет, средства массовой информации, 20% указали «иное», 18% признали ведущую роль учителей. Так же дополнительно нами было изучено мнение подростков о том, что именно повлияло на выбор профессии. Мы видим, что наибольшую важность в деле профессионального самоопределения играет семья. Из проведённого опроса вытекает необходимость усиления взаимодействия социально-педагогической и психологической службы учреждения образования с родителями, чтобы те с большим основанием могли рекомендовать своим детям то или иное учебное заведение, а, следовательно, профессию (учитывая профессиональные предпочтения и области деятельности, в которых старшеклассникам лучше выбрать профессию).

**Заключение.** Таким образом, профессиональное самоопределение является важнейшей составной частью жизненного самоопределения. Процесс профессионального самоопределения представляется сложным, и многогранным, на него оказывают влияния возрастные, половые особенности субъекта деятельности, уровень его интеллектуального развития, личностная зрелость, самооценка и притязания. Молодые люди, стоящие перед проблемой профессионального

выбора, в большинстве своем, оказываются недостаточно готовы к принятию зрелого, ответственного решения. Деятельность социально-педагогической и психологической службы школы в данном направлении должна вестись в тесном взаимодействии с родителями, поскольку именно их мнение для обучающихся исключительно важно. Правильный выбор профессии и нацеленная на это профориентация важны не только с позиции определения жизненных планов человека, но и с точки зрения развития общества в целом.

**Список использованных источников:**

1. Ананьева, Т.В. Профильное обучение как фактор профессионального самоопределения старших подростков / Т.В. Ананьева. – СПб.: Речь, 2015. – 118 с.
2. Бадил, В.А. Профильные предпочтения и профессиональный выбор: проектирование, методическое сопровождение / В.А. Бадил. – СПб.: Речь, 2019. – 212 с.

УДК 159.944.4:159.923-057.875

**ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ  
С ЛИЧНОСТНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ СТУДЕНТОВ**

**Е.А. Гущина, Н.И. Циркунова**

*г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

(e-mail: hellenllis2010@mail.ru, cirkunova@mail.ru)

На сегодняшний день одним из основных вопросов психологии образования является оптимизация обучения, в том числе с помощью психологических резервов обучающихся, так как изменения в образовании требуют от обучающихся навыков самоконтроля, самообучения, ответственности за результаты обучения. В связи с увеличением доли самостоятельной работы обучающихся, на первый план выходит их самостоятельное распределение учебной нагрузки. Однако отсутствие или недостаточная сформированность навыков самоконтроля и планирования часто приводит к тому, что самостоятельное выполнение необходимых заданий откладывается на более поздние сроки [1, 2, 4].

Поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в данный период времени деятельности осознанно откладывается, определяется термином «прокрастинация», введенное впервые П.Рингенбахом в 1977 году.

По мнению многих психологов, изучавших феномен прокрастинации (А.К. Болотовой, Н.В. Боровской, Я.И. Варваричевой, В.В. Воробьевой, Т.О. Гордеевой, Е.П. Ильина, Н.Н. Карловской, Д.А. Циринг, И.С. Якиманской и др.), причиной возникновения этого явления являются индивидуально-личностные особенности человека. Так, заниженная самооценка, неуверенность в себе, опыт прошлых неудач в выполнении данной работы вызывают у человека тревогу, страх, особенно если результаты деятельности будут оцениваться, да, еще публично. Поэтому человек стремится избежать напряжения, связанного с выполнением деятельности, которая ему неприятна, неинтересна или чрезмерно сложна, и «тянет время». Человек приступает к выполнению задания только тогда, когда страх перед последствиями невыполнения задания перевесит страх неудачного его выполнения [1, 2, 4].

В последнее время специалистами образовательной системы отмечается высокий уровень прокрастинации у обучающихся разных ступеней образования,