

Это позволит своевременно обсуждать личные и профессиональные трудности, получать квалифицированную помощь, а также развивать устойчивость к стрессу и профилактике выгорания [6, с. 224].

3 *Улучшение рабочих условий.* Целесообразно провести анонимный опрос с целью выявления основных источников стресса на рабочем месте. Полученные данные помогут определить приоритетные направления для улучшения условий труда и создать более благоприятную рабочую атмосферу.

4 *Развитие эмоционального интеллекта.* Для профилактики выгорания предлагается дважды в год организовывать тренинги, направленные на развитие способности осознавать и управлять своими эмоциями. Это позволит сотрудникам эффективнее взаимодействовать с коллегами и клиентами, а также повысит уровень эмоциональной устойчивости и командной сплочённости.

Список использованных источников

1 Бильданова, В. Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / В.Р. Бильданова, Г.К. Бисерова, Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.

2 Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко – М: Информационно-издательский дом «Филинь», 1996. – 472 с.

3 Опросник «Диагностика эмоционального выгорания В.В. Бойко» (в модификации Ильиной) [Электронный ресурс] // Академия последипломного образования: 28.10.2019. – Режим доступа: https://new.academy.edu.by/files/documents/VRVUO/Boiko-Pin_Diagnostika.pdf (дата обращения: 10.05.2025).

4 Опросник на воспринимаемый стресс [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://psytests.org/stress/pss.html> \ (дата обращения: 15.05.2025).

5 Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

6 Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб: Питер: Питер-принт, 2014. – 336 с.

А. В. Хвостова

Научный руководитель: А. А. Смык

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

В статье рассматривается влияние ценностных ориентаций на профессиональное самоопределение личности. Особое внимание уделяется тому, какие социально-психологические факторы способствуют формированию профессиональной идентичности и осознанному выбору профессии. В заключении подчеркивается важность развития системы профориентации и поддержки молодёжи в процессе профессионального самоопределения.

Ключевые слова: ценностные ориентации, профессиональное самоопределение, профессиональная идентичность, карьерный выбор, мотивация, личностный рост, профориентация, социально-психологические факторы.

A. V. Khvostova

Scientific adviser: A. A. Smyk

Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

VALUE ORIENTATIONS AND PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION OF PERSONALITY

This article examines the influence of value orientations on the professional self-determination of an individual. Special attention is given to the social and psychological factors that contribute to the formation of professional identity and the conscious choice of a profession. The conclusion emphasizes the importance of developing a system of career guidance and support for youth in the process of professional self-determination.

Keywords: value orientations, professional self-determination, professional identity, career choice, motivation, personal growth, social-psychological factors.

Актуальность изучения ценностных ориентаций и профессионального самоопределения обусловлена быстрыми изменениями в обществе, усложнением рынка труда, необходимостью формирования у молодёжи устойчивых жизненных и профессиональных приоритетов. От правильного выбора профессии и осознанного отношения к труду зависит не только личностное развитие, но и успешная интеграция человека в социум.

Изучением ценностных ориентаций и профессионального самоопределения личности рассматривались как зарубежными, так и отечественными учёными. Основы теории ценностей были заложены в работах Г. Олпорта, Ш. Шварца, а также М. Вебера, который подчёркивал роль ценностей как основы социального действия. В отечественной психологии значительный вклад внесли Л. И. Божович и В. А. Ядов, исследовавшие формирование ценностных ориентаций в процессе социализации. Проблема профессионального самоопределения стала актуальной с развитием индустриального общества. Ф. Парсонс одним из первых предложил научный подход к выбору профессии, а Д. Супер и Е. А. Климов разработали этапы и типы профессионального самоопределения, а также методики профориентации. Современные исследования рассматривают ценностные ориентации как фундамент профессионального выбора, подчёркивая влияние семьи, образования и индивидуальных особенностей на формирование профессиональной идентичности.

В условиях современного общества, где изменения происходят с большой скоростью, понимание ценностных ориентаций личности становится особенно важным. Ценности определяют убеждения, предпочтения и поведение человека, в том числе и в профессиональной сфере. Профессиональное самоопределение занимает центральное место в процессе выбора карьерного пути, поскольку оно напрямую связано с личными приоритетами и желаниями индивида. Этот процесс является непрерывным и сопровождает человека на протяжении всей жизни, требуя постоянного анализа и переосмысления своего профессионального развития

Социализация человека начинается в раннем детстве и продолжается на протяжении всей жизни. Семья, детский сад, школьный класс, группа сверстников, ученический коллектив и трудовой коллектив – все эти социальные группы являются носителями различных систем ценностей, которые регулируют поведение личности и формируют ее ценностные ориентации. Понятие ценностных ориентаций было введено в социальную психологию, а затем адаптировано в социологии как аналог философской категории системы ценностей. В философии ценностные ориентации играют центральную роль в сознании, они обеспечивают устойчивость личности и преемственность в поведении и деятельности [1].

В социологии ценностные ориентации понимаются как идеологические, политические, моральные и эстетические принципы, на основе которых субъект оценивает реальность

и ориентируется в ней, а также дифференцирует объекты по их значимости. Лишь социально зрелая личность способна осознанно делать выбор [1]. Системы ценностей обычно индивидуальны, но формируются в контексте общественного сознания. Важно учитывать два ключевых параметра: уровень иерархии структуры ценностных ориентаций, их содержание и направленность. Первый параметр критически важен для оценки личностной зрелости, второй – для анализа содержания и степени предпочтения одних ценностей другим.

Ценностные ориентации, являющиеся центральным элементом личности, отражают сознательное отношение человека к социальной действительности и определяют мотивацию его поведения, оказывая существенное влияние на все стороны жизни. Система ценностных ориентаций формирует содержательную сторону ориентации и служит основой для формирования представлений об окружающем мире, отношения к другим людям и к самому себе, а также для формирования мировоззрения и мотивации.

В современной психологии ценностные ориентации рассматриваются как предпочтения или неприятие определённых смыслов, которые служат основой формирования личной жизни и поведения. Они определяют общую направленность интересов и стремлений личности, иерархию предпочтений, цели и мотивационные программы, уровень притязаний и престижных предпочтений [2]. Ценности существуют в виде многоуровневой системы, включающей высшие ценности (целевые значения) и вторичные ценности (средние значения). Личностные ценности образуют систему ценностных ориентаций, включающую основные характеристики человека.

Известный русский учёный В. А. Ядов разработал диспозиционную концепцию регуляции социального поведения, согласно которой человек обладает сложной иерархически организованной системой диспозиционных образований, регулирующих его поведение и деятельность. Каждый уровень этой системы включает три ключевых компонента: потребность, ситуацию и диспозиционное образование, регулирующее поведение и деятельность человека [3]. Эти диспозиционные образования носят аксиологический характер, поскольку система ценностных ориентаций формируется на высшем уровне развития личности и регулирует поведение в наиболее значимых социальных ситуациях.

Многие исследователи подчёркивают важность формирования системы ценностных ориентаций личности. Например, Л. Кольберг, изучая этапы нравственного развития, связывает их с этапами психического развития. Анализируя психологические аспекты взросления личности, П. М. Якобсон указывает на ключевую роль динамических изменений в ядре личности, связанных с усвоением ценностей, норм и требований общества [3]. Система ценностей отражает основные идеи и идеалы своего времени, что подтверждается историческими исследованиями изменений ценностных приоритетов в разные эпохи.

Профессиональное самоопределение – это избирательное отношение человека к миру профессий и выбранной специальности, основанное на осознанном выборе с учетом личных ценностей, способностей и внешних условий. Важно отметить, что профессиональное самоопределение – это не разовое событие, а длительный процесс, который включает в себя этапы профессиональной ориентации, выбора профессии, профессионального становления и развития.

Мотивационная сфера личности тесно связана с системой ценностей, которые определяют приоритет одних мотивов над другими. По мнению Б. Ф. Поршневой, в основе личности лежит функция выбора, означающая приоритет одного мотива над другими, что возможно только в том случае, если в основе сравнения мотивов лежат ценности. В. А. Ядов выделяет социально-психологический и общепсихологический подходы к изучению ценностных ориентаций, указывая на важность социализации личности и ее адаптации к групповым нормам, а также на исследование высших мотивационных структур [4].

Для поддержки процесса профессионального самоопределения необходимо: предоставлять информацию о профессиях и рынке труда, предоставлять консультации в области профориентации, организовывать наставничество и коучинг, создавать возможности для профессионального развития и переподготовки, а также создавать благоприятную среду для самореализации.

Таким образом, понятие «профессиональное самоопределение» охватывает явление, представляющее собой совокупность психических процессов. К его основным признакам относятся: осознание ценности профессии, основанное на информированности о ней; самооценка собственных возможностей в освоении профессии и реализации себя в данной сфере, а также сопоставление этой самооценки с внешней оценкой окружающих.

Выбор карьеры и профессиональное самоопределение становятся особенно актуальными в условиях современных изменений и кризисов общественных отношений. Правильный выбор профессии и целенаправленная профориентация имеют решающее значение как для формирования жизненных целей личности, так и для развития общества в целом. Профессиональное самоопределение отражает личный выбор человека в процессе приобретения профессии и выхода на рынок труда.

В ходе исследования взаимосвязи ценностных ориентаций человека и его профессионального самоопределения стало ясно, что ценности играют ключевую роль в формировании профессиональной идентичности и выборе карьеры. Ценностные ориентации определяют не только предпочтения и интересы личности, но и ее мотивацию к достижению профессиональных целей. Осознание и понимание собственных ценностей позволяет человеку более осознанно подходить к выбору профессии и строить свою карьеру.

Такие ценности, как стремление к самореализации, социальная ответственность, материальное благополучие или желание помочь другим, оказывают существенное влияние на процесс профессионального самоопределения. Они формируют ориентиры при выборе профессии, а также влияют на удовлетворённость работой и общую удовлетворённость жизнью. Например, люди, которые ценят творчество и инновации, скорее всего, выберут карьеру в творческих индустриях, в то время как те, кто ценит стабильность и безопасность, могут предпочесть более традиционные профессии.

Профессиональное самоопределение включает в себя несколько ключевых этапов: самоанализ, исследование доступных профессий, принятие решений и планирование карьеры. На каждом из этих этапов важную роль играют ценностные ориентации. Самоанализ помогает человеку понять свои сильные и слабые стороны, а также определить, какие профессии соответствуют его внутренним убеждениям и жизненным целям. Изучение профессий, напротив, даёт возможность сопоставлять личные ценности с требованиями различных сфер деятельности.

Практические аспекты взаимодействия ценностных ориентаций и профессионального самоопределения важны и в контексте профориентационных и образовательных программ. Консультанты по вопросам карьеры могут использовать методы выявления ценностей, чтобы помочь клиентам лучше понять свои предпочтения и определиться с выбором карьеры. Образовательные учреждения, в свою очередь, могут включать в себя курсы, направленные на развитие навыков самоопределения и осознания ценностей, что будет способствовать более эффективному выбору профессии у студентов.

Кроме того, корпоративная культура организаций также влияет на ценностные ориентации сотрудников. Компании, которые активно продвигают и развивают ценности, соответствующие интересам своих сотрудников, могут создать более гармоничную и продуктивную рабочую среду. Это, в свою очередь, повышает удовлетворённость работой и снижает текучесть кадров.

Исследование показало, что успешное профессиональное самоопределение невозможно без учёта ценностных ориентаций. Люди, выбирающие карьеру, соответствующую их внутренним убеждениям, как правило, демонстрируют более высокий уровень мотивации, креативности и удовлетворённости работой. Важно понимать, что ценности могут меняться на протяжении жизни и этот процесс также влияет на профессиональное самоопределение. Поэтому необходимо сохранять открытость к переменам и готовность переоценить свои ценности и карьерные цели.

Таким образом, ценностные ориентации человека и профессиональное самоопределение представляют собой взаимосвязанный процесс, требующий тщательного анализа и понимания. Важно осознавать, что выбор профессии – это не только практическое решение, но и отражение внутреннего мира человека, его ценностей и убеждений. В быстро меняющемся мире и рынке труда осознание своих ценностей и активное участие в процессе профессионального самоопределения становятся необходимым условием успешной и приносящей удовлетворение карьеры. Данное исследование подчёркивает важность интеграции ценностного подхода в системы профориентации и профессиональной подготовки, что, в свою очередь, будет способствовать более полному раскрытию потенциала каждого человека в его профессиональной жизни.

Список использованных источников

- 1 Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Питер, 2002. – 720 с.
- 2 Рокич, М. Ценности в человеческой жизни / М. Рокич. – М.: Прогресс, 1973. – 320 с.
- 3 Якобсон, П.М. Психология развития личности / П.М. Якобсон. – М.: Просвещение, 1987. – 304 с.
- 4 Ядов, В.А. Социальная психология / В.А. Ядов. – М.: Юрайт, 2015. – 432 с.

А. Н. Чубчик

Научный руководитель: О. В. Маркевич

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

МОТИВЫ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ ПОДРОСТКОВ И ИХ ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В СЕМЬЕ

Приведены данные эмпирического исследования мотивов выбора профессии подростков с разными особенностями взаимодействия в семье. Показано, что большая часть подростков ориентируется на внешние мотивы. Во взаимодействии подростков в семье были выявлены следующие особенности: «Нетребовательность-требовательность», «Мягкость-строгость», «Отвержение-принятие», «Отсутствие сотрудничества-сотрудничество», «Несогласие-согласие», «Непоследовательность-последовательность», «Удовлетворенность отношениями».

Ключевые слова: мотив, выбор профессии, подросток.

A. N. Chubchik

Scientific adviser: O. V. Markevich

Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic Of Belarus

MOTIVES FOR CHOOSING A PROFESSION FOR TEENAGERS WITH DIFFERENT FEATURES OF FAMILY INTERACTION

The data of an empirical study of the motives for choosing a profession of adolescents with different characteristics of family interaction are presented. It is shown that the majority of teenagers are guided by external motives. The following features were identified in the interaction of adolescents in the family: “Undemanding-demanding”, “Gentleness-severity”, “Rejection-acceptance”, “Lack of cooperation-cooperation”, “Disagreement-consent”, “Inconsistency-consistency”, “Relationship satisfaction”.

Keywords: motive, choice of profession, teenager.