



# Психологический вестник

Выпуск  
№ 30  
апрель  
2021 год

Электронное издание для специалистов, родителей и учащихся

Сегодня в  
выпуске:

**Профориентация. Что это такое?  
Что оно в себя включает?**  
стр. 2

**Почему выбор профессии так  
сложен?**  
стр. 3

**Что такое специальность?  
Классификация  
специальностей.**  
стр.6

**Рекомендации для учащихся и их  
родителей.**  
стр. 8

**Тема номера:**

**«Профориентация старшеклассников»**



**Вашему вниманию предлагается тридцатый выпуск электронного издания  
«Психологический вестник»!**

*Этот выпуск именно для учащихся и их родителей. Для тех, кого волнует вопрос  
выбора будущей профессии.*

Наш центр находится по адресу:

Калужская область, г. Киров, ул. Ленина, д.3  
Тел/факс (48456) 5 – 70 - 45e-mail: [cherkir-tsentr@mail.ru](mailto:cherkir-tsentr@mail.ru)  
наш сайт: <http://psicentr40.ucoz.com/>

Профориентация школьников является одним из важнейших факторов правильного выбора будущей профессии. Целью профориентационной работы является выработка у школьников сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в соответствии со своими возможностями, способностями и учётом рынка труда.



Что такое профессиональное самоопределение? Из чего оно состоит?

**Профессиональная ориентация (самоопределение)** — это система научно обоснованных мероприятий, направленных на подготовку молодёжи к выбору профессии с учётом особенностей личности и социально-экономической ситуации на рынке труда, на оказание помощи молодёжи в профессиональном самоопределении и трудоустройстве.

**Профессиональная ориентация** включает в себя:

**1. Профессиональное просвещение** — ознакомление учащихся и выпускников учебных заведений с современными видами трудовой деятельности, социально-экономическими и психофизиологическими особенностями различных профессий, потребностями в квалифицированных кадрах, требованиями, предъявляемыми профессиями к человеку, возможностями профессионально-квалификационного роста и самосовершенствования в процессе трудовой деятельности. Профессиональное просвещение формирует у молодёжи мотивированные профессиональные намерения, в основе которых лежит осознание ими социально-экономических потребностей и своих психофизиологических возможностей.

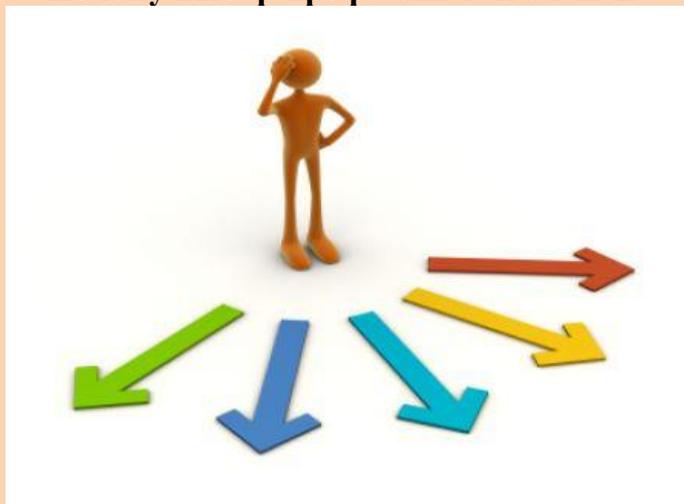
**2. Профессиональное консультирование** — оказание помощи учащимся в профессиональном самоопределении и предоставление рекомендаций учащимся о возможных направлениях профессиональной деятельности, наиболее соответствующих его психологическим, психофизиологическим, физиологическим особенностям, на основе результатов психологической, психофизиологической и медицинской диагностики.

**3. Психологическую поддержку** — методы, способствующие снижению психологической напряженности, формированию позитивного настроения и уверенности в будущем.

Выбирая специальность, человек в юном возрасте обычно в первую очередь учитывает собственные интересы, склонности. Однако вместе с этим во внимание не принимается соответствие личных качеств требованиям той, либо другой сферы деятельности.

В частности, не учитывается интеллектуальный потенциал, психофизиологические возможности и пр. Для многих детей ситуация, в которой необходимо делать такой выбор, становится стрессовой. Это обуславливается главным образом тем, что, с одной стороны, подростку еще тяжело брать на себя ответственность за свои действия. С другой же стороны, он попросту не знает, как ему правильнее поступить, как сделать так, чтобы специальность полностью совпала с его целями и интересами.

### Почему выбор профессии так сложен?



Требование выбрать профессию обрушивается на детей внезапно, как стихийное бедствие. Беда пришла, откуда не ждали. Ещё недавно так интересно было фантазировать на тему «Кем я стану, когда вырасту?», но уже в 14–15 лет этот вопрос приводит подростков в ужас. Ведь они ещё не чувствуют, что выросли, а решение требуется принять чуть ли не немедленно и, как им кажется, на всю оставшуюся жизнь.

Каждый год десятки тысяч молодых людей оканчивают средние школы с отличием. И почти 90% выпускников школы не понимают, чего они хотят, и не знают кем быть. Примерно 8% понимают кем хотят быть и только 2% уже что-то выбрали и дальнейшем реализуют себя в будущей профессии.

Почему так происходит?

В большинстве случаев причиной такой статистики является, то что будущим выпускникам «ничего не интересно». Социальные сети, тусовки, компьютерные игры — вот джентльменский набор современного подростка, внешне приличного ребёнка приличных родителей. На другое не остаётся ни времени, ни желания. Он вечно занят как бы делами. Встроить иное в его жизнь — это как вывести на орбиту новый спутник: колоссальные затраты энергии, ресурсов и желания, которых нет. Замкнутый круг. Не получив опыта, невозможно узнать, понравится ли подростку данная профессия. А время идёт. Чем ближе окончание школы, тем тревожнее на душе, тем выше давление со всех сторон. И возрастающее, по законам физики, сопротивление подростка: «Отстаньте, я потом решу».

Почему так происходит? А причина лежит в том, что подросток отсутствия знаний не верит, что у него получится. Поэтому «ничего не хочу» — это защита от боли, которую может принести неудачный выбор. Если понять, что блокирует желания подростка развиваться, проблема выбора профессии разрешится.

Второй причиной является большая занятость ребёнка в различных секциях и кружках. Имея столько интересов, подросток не может выбрать. «Драмкружок, кружок по фото, а мне ещё и петь охота...» — жизнь таких детей увлекательна, скучать некогда.

Но нет никакой гарантии, что через год интересы не поменяются, а впрок учить все предметы подряд способны далеко не все. Таким детям непросто найти дело жизни, но зато оно точно будет нестандартным и очень увлекательным. И обязательно на стыке различных направлений. Найти нечто, что объединяет интересы, — сама по себе интересная задачка. Противоречивые интересы задают задачки посложнее. И здесь важно ориентироваться на способности и особенности мышления и характера. Анализируя свои увлечения будущему выпускнику придётся рассмотреть много различных профессий, в том числе и новых, только зарождающихся.

Третьей причиной является, то что подростки не знают своих способностей и особенностей. Яркие таланты легко заметить, но ведь немногие могут похвастаться впечатляющими стихами, рисунками, успехами в спорте или программировании. А пятёрки по школьным предметам не мерило способностей. И потом, если ребёнок значительно отличается от родителей, они не в состоянии достойно его оценить. Сложность заключается ещё и в том, что природные задатки могут оказаться непроявленными только потому, что им не давали простора для развития.

Если в доме никто не занимался живописью, то родители не смогут никогда узнать, что в его ребёнке живёт художник. Это особое наслаждение — обнаруживать различные способности и особенности. Их не нужно оценивать, им нужно радоваться. Иначе родители формируют у детей страхи и неуверенность в себе. Когда родители признают любые способности и отличия своего ребёнка, мы даём ему благословение пользоваться ими и развивать их.

Четвертой причиной является, то что выпускники мало знают о профессиях. Это парадокс, но базовые знания о профессиях долго остаются на уровне детского сада. Детей учили на картинках отличать, что это повар, а это — милиционер. В школе познания частично расширяются и не дают полную картину. Даже о профессиях своих родителей подростки тоже ничего не знают. Как показывают опросы, они назовут организацию и/или профессию. Ведь нам некогда рассказать о своей работе, о своих достижениях, о том, как организована работа. А дети об этом вряд ли узнают сами.

И вот незнаяками они приходят в девятый класс, где появляется предпрофильная подготовка. Замечательная идея за пару лет выродилась в формальные предпрофильные курсы — шесть занятий, которые призваны познакомить учащихся с профессиями. Но они не требуют предварительной подготовки, ни последующего анализа не предполагается и зачастую выбирают подростки их за компанию. В результате знаний о профессиях и интереса у них не прибавляется.

Чем шире круг известных профессий, тем выше шансы, что подросткам удастся найти для себя что-то подходящее. Хотя многие взрослые тоже не догадываются о том, сколько профессий на белом свете. Открывайте профессиограммы, изучайте вместе со своими детьми!

Ещё одной причиной является, то что будущие выпускники не уверены в себе и боятся сделать выбор. Даже когда подросток уже более-менее определился, сделать окончательное решение бывает мучительно трудно. Выбор воспринимается как граница двух миров, за которой иная жизнь, другое окружение, возможности...

А вдруг это не то? А вдруг реальность окажется не такой привлекательной? И жизнь под откос? От таких мыслей реально становится плохо. Вот эту фатальность необходимо помочь снять. Родителям необходимо объяснять ребёнку, что поменять профессию и приобрести новую можно! Поэтому пусть выбирает вариант, который вызывает внутреннюю радость, соответствует интересам, способностям и полезен людям.

Последней причиной является, то что у многих подростков завышенные ожидания от будущей профессии. Представления подростков о жизни складываются под действием киноэкрана. Поэтому от профессии ждут, что она обеспечит миллионные гонорары и отпуск на личной яхте, как представителям шоу-бизнеса и эпатажным героям светской хроники. Такой инфантильный взгляд на жизнь формирует общество потребления. Уж оно постаралось в этом отношении. Если у детей приоритеты смещены в сторону красивой жизни, значит, и работать они не захотят. Для них брать — хорошо, а отдавать — плохо. И этот перекося в мировоззрении нужно помочь преодолеть.

Да, стремиться к высотам нужно. Но для этого придётся прикладывать усилия самому. Возможны в жизни периоды безденежья, и это нормально. Сначала стоит научиться вкладывать силы, энергию, время. В том числе и в освоение профессии. Выбор специальности считается одной из главных задач, которые приходится решать в юном возрасте. Определиться в этом вопросе помогают мероприятия по профориентации.

Человека, который выбирает специальность, называют оптантом (от латинского слова *optacio* – «избрание, желание»). В результате его действий должно сформироваться достаточно четкое и реалистичное представление о профессиональной общности, к которой он себя отнесет в будущем.

Как показывают результаты разнообразных исследований, детям в юном возрасте, к примеру, известно только 20-25 специальностей. В этой связи профориентация подростков зачастую отличается стихийным характером. Исследование мотиваций выбора той или другой специальности показало, что существенная роль в этом принадлежит окружающим. Так, порядка 25% отдают предпочтение профессии под влиянием более самостоятельного друга, 17% руководствуются советами взрослых, 9% - сведениями из СМИ. Выбор еще 9% обуславливается разными несущественными факторами (например, незначительная удаленность вуза от дома). Только 40% школьников ориентируются на содержание будущей работы.

Для правильного выбора будущим выпускникам необходимо изучить наиболее распространенные, востребованные специальности. Кроме этого, нужно ознакомиться с требованиями, которые предъявляются к кандидатам. Также важно изучить собственные особенности, специфику мышления, характера, темперамента, нервной системы. Полученные выводы следует сопоставить и с требованиями той или иной сферы деятельности. Необходимо отметить, что чем раньше будет проделана работа по профориентации, тем результативнее она будет в итоге.



## **Что такое специальность? Классификация специальностей.**

**Специальность** - это необходимая для общества сфера приложения духовных и физических сил человека.

Она дает возможность получать средства для существования и развития. Профессия представляет собой группу родственных специальностей. К примеру, существуют токари-расточники, токари-универсалы и пр. Эти специальности объединены в группу, именуемую «токарная профессия».

Сегодня существует огромное количество специальностей. **Чтобы профориентация для школьников стала полезной, необходимо четко разграничить направления их возможной деятельности в будущем.** Классификация осуществляется по различным критериям. Например, это может быть разделение по отраслям, уровню квалификации, психологическим требованиям и пр. Определить направленность интересов можно, пройдя тест на профориентацию. В настоящее время разработаны самые разные опросные листы. Тест на профориентацию поможет выявить способности человека в той или иной области, приоритет конкретной сферы деятельности. Довольно распространенным является разделение профессий на типы по Е. Климову:

### **1. Человек - природа.**

Особенностью категории специальностей «человек-природа» считается то, что все они нестандартны, изменчивы и имеют определенную сложность. Их трансформация подчиняется внутренним законам естественной среды. В этой связи занятие по профориентации в этом случае должно включать в себя задания на выявление инициативности, самостоятельности при решении конкретных поставленных задач. Специалист в этой сфере должен не только много знать, но и обладать способностью предвидеть те или иные изменения. Здесь, кроме прочего, важны творческие навыки, отзывчивость, заботливость.

Говоря о специальностях типа «человек-природа», необходимо сказать, что многие из них связаны с техникой. Например, растениеводы, агрономы используют разнообразное оборудование. Сложная техника присутствует и в работе микробиологов. Аналогичная ситуация и с животноводческими специальностями. В настоящее время они все больше переводятся на индустриальную основу. В рамках коллектива они также занимаются установлением межличностных отношений. Кроме того, зачастую им приходится вникать в тонкости учета, анализировать экономические результаты собственной деятельности.

### **2. Человек - техника.**

Особенностью данного взаимодействия является труд специалистов с механизмами, машинами, энергией в разных ее видах. Это направление подойдет для детей, успешных в физике, математике, черчении, химии. Техническое направление следует рассматривать широко, не сводить его к одним «железкам». Специальности могут быть связаны и с неметаллическими объектами. Например, это может быть пищевое сырье, ткани, пластмасса, полуфабрикаты. Особенностью объектов труда является то, что их можно точно измерить, охарактеризовать по многим признакам. Соответственно, при их перемещении, обработке, изменении от специалиста потребуется определенность действий.

Особенности технической сферы заключается в том, что техническое направление – это огромное поле для изобретательства и новаторства. Следовательно, ключевым условием успеха в этой сфере является наличие тяги к моделированию, способности разъединять и соединять объекты и их элементы. При этом изобретать можно не только инструменты

и прочие предметы труда, но и технологии, способы выполнения операций. Еще одним важнейшим условием успеха в данной области выступает наличие высокой дисциплинированности.

### **3. Человек - человек.**

Направление работы «человек - человек» связано с областью, обучения, руководства и обслуживанием. Такую деятельность, как правило, выбирают те дети, которые успешны в таких предметах, как литература, история, обществознание и пр. Ключевой особенностью этой сферы является то, что суть труда в ней заключается во взаимодействии между людьми. Еще одна немаловажная особенность состоит в том, что от специалиста требуется двойная подготовка:

- 1 Необходимо уметь формировать и поддерживать взаимоотношения с людьми, разбираться в их психологии, понимать их.
- 2 Нужно иметь подготовку в тех или иных областях искусства, техники, производства, науки и пр.

### **4. Человек - искусство.**

Все специальности в этой сфере условно разделяются на несколько категорий. Критериями выступают исторически обособившиеся виды художественного изображения реальных событий. Так, выделяют профессии, связанные с:

1. Изобразительным искусством.
2. Литературой.
3. Музыкой.
4. Актерско-сценической деятельностью.

Эти категории не имеют четких границ, они находятся в том или ином взаимодействии. В качестве одной из особенностей специальностей этой сферы выступает то, что большая часть трудозатрат работников скрыта от посторонних. Во многих случаях даже предпринимаются специальные меры для создания эффекта непринужденности, легкости результата деятельности. К примеру, выступление артиста на сцене может длиться несколько минут. Но чтобы оно состоялось, он каждый день по несколько часов совершенствует свое мастерство, репетирует, соблюдает режим.

### **5. Человек – знаковая система.**

Эта сфера деятельности связана с обработкой данных, представленных в виде формул, цифр, текстов. Неотъемлемыми элементами современного мира считаются разнообразные знаковые системы. Сегодня ежедневно активно используются всевозможные чертежи, топографические карты, схемы, таблицы, условные сигналы, формулы и так далее. От специалистов, занятых в сфере знаковых систем, требуются особые умения и склонности. В процессе работы необходимо выполнять контроль, учет, обработку информации. От специалистов часто требуется разработать новые знаковые системы.

В каждой из этих сфер присутствуют конкретные специальности, из которых ребенок может выбрать наиболее подходящую.

Профориентация для школьников является мощным и эффективным инструментом, способствующим решению актуальной для них проблемы. Ее целью является содействие в формировании у детей устойчивой потребности в саморазвитии и реализации своего потенциала в трудовой сфере. В качестве одной из ключевых задач выступает создание необходимых условий для самостоятельной деятельности каждого ребенка. Профориентация для школьников позволяет детям выявлять свои индивидуальные особенности, склонности, предрасположенность к какой-либо деятельности.

Профориентация в 9 и 11 классе предполагает поэтапное ознакомление с разными областями трудовой деятельности. В форме теоретических знаний, игр, творческих упражнений развивается самосознание детей. В ходе взаимодействия с преподавателями и другими специалистами формируется устойчивая система ценностей. Дети начинают моделировать свое будущее. Это основные задачи, которые выполняет профориентация. 9 и 11 класс – период, когда дети вплотную подходят к вопросу выбора. К этому времени большинство из них должны уже иметь четкие представления о своем будущем, составить «идеальный образ» специалиста.

### **Рекомендации для будущих выпускников.**

При выборе профессии необходимо учитывать следующие факторы:

- Фактор «могу» (включает: состояние здоровья, способности, уровень знаний, психологические особенности личности.)
- Фактор «хочу» (включает: твои желания, интересы, склонности)
- Фактор «надо» (включает: потребности рынка труда в кадрах, другими словами, это то, сколько нужно стране фермеров, экономистов, юристов, педагогов и т.п.)

Выпускник должен осознавать, что самое главное не только получить достойное образование, но и реализовать себя как специалиста. Именно поэтому очень важно обратить внимание на те ошибки и затруднения, которые могут возникать у вас, дорогие ребята, при выборе той или иной профессии.

1. Мнение о престижности профессии. Престижность профессии должна учитываться, но после учета твоих интересов и способностей. Иначе будешь владеть "модной", но не приносящей удовольствия специальностью.

2. Выбор профессии под влиянием товарищей (за компанию, чтобы не отстать). Старайся увидеть, чем ты отличаешься от товарищей - и в чем вы сходны. Это поможет тебе выбрать свой правильный путь в жизни.

3. Перенос отношения к человеку, представителю той или иной профессии, на саму профессию. При выборе профессии надо учитывать прежде всего особенности данного вида деятельности, а не выбирать профессию только потому, что тебе нравится или не нравится человек, который занимается данным видом деятельности.

4. Увлечение только внешней стороной профессии. За легкостью, с которой актер создает на сцене образ, стоит напряженный, будничны труд. А журналисты не всегда выступают в телепередачах - чаще они перелопачивают массу информации, архивов, разговаривают с десятками людей - прежде, чем подготовят 10-минутное сообщение.

5. Отождествление школьного учебного предмета с профессией или плохое различие этих понятий. Поэтому при выборе профессии надо учитывать, какие профессии за этим предметом стоят.

6. Неумение/ нежелание разбираться в своих личностных качествах (склонностях, способностях). Разобраться в себе тебе помогут психологи, родители, учителя, товарищи.

7. Незнание/ недооценка своих физических особенностей, недостатков, существенных при выборе профессии. Существуют профессии, которые могут быть тебе противопоказаны, т.к. они могут ухудшить твоё состояние здоровья.

Таких профессий немного и к ним относятся, в основном, те, в которых требуется длительное напряжение тех или иных физиологических систем.

1. Изучи глубже самого себя: разберись в своих интересах, склонностях и способностях, особенностях своего характера и физических возможностях.

2. Подумай, какие у тебя сильные и слабые стороны.
3. Ознакомься с профессиями, которые соответствуют твоим интересам и способностям. Прочти побольше книг, статей, журналов о данной профессии. Наметь предварительно избираемую профессию.
4. Побеседуй с представителями избираемых профессий, постарайся побывать на рабочем месте этих специалистов, ознакомься с характером и условиями труда.
5. Ознакомься с учебными заведениями, в которых можно получить избираемую профессию.
6. Сопоставь свои личные качества и возможности с характером той профессии, которую ты выбрал.
7. Приняв решение, не отступай перед трудностями.
8. Будь настойчивым в достижении намеченной цели.

#### **Рекомендации родителям.**

1. Информацию о профессиональных планах ребенка можно получить только в ходе откровенной беседы с ним, ни в коем случае не на бегу. Лучше всего завести разговор как бы «к слову». При этом старайтесь проявлять терпение, такт и искреннюю заинтересованность.
2. Если старшеклассник не может четко сформулировать свои планы, надо попытаться понять, с чем это связано.
3. Если Вас огорчает профессиональный выбор ребенка, не отговаривайте его и не запрещайте ему что-то категорично. Постарайтесь выяснить, на чем основан его выбор.
4. Если старшеклассник только мечтает, а ничего не делает, надо помочь ему составить конкретный план, обсудив, сколько времени у него есть и что необходимо успеть.
5. Помогите своему ребенку подготовить «запасной вариант» на случай неудачи на выбранном пути.

#### ***При составлении выпуска использовались следующие источники:***

1. Климов, Е. А. Как выбрать профессию. - М., 1990.
2. Мир профессий. - М., 1988.
3. Овчарова, Р. В. Справочная книга школьного психолога. - 2-е изд., дораб. - М.: Просвещение, Учебная литература, 1996.
4. Психологическое сопровождение выбора профессии / под ред. Э. М. Ми-тиной. - М., 2003.
5. Трошин О.В., Жулина Е.В., Кудрявцев В.А. Основы социальной реабилитации и профориентации. – М.: Издательство «ТЦ Сфера», 2007г.;
6. Врублевская М.М., Зыкова О.В. Профориентационная работа в школе: Методические рекомендации. - Магнитогорск: МаГУ, 2004г.;
7. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или путеводитель выпускника. - М.: Генезис.
8. Резапкина. Г.В. Отбор в профильные классы. – М.: Генезис, 2005.
9. Романова Е.С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы. 2-е изд. СПб.: Питер, 2004.
10. Интернет – ресурсы для выпускников.

Над выпуском работала педагог-психолог Обухова М.А.