

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

**Ψ Психологический
вестник**

Выпуск
№ 18

НОЯБРЬ
2018 год

Электронное издание для специалистов, родителей и учащихся

Сегодня в
выпуске:

Этапы выбора
профессии
стр.3

Факторы, влияющие
на выбор профессии.
стр.5

Ошибки при
выборе профессии
стр. 7

Кто и что может помочь подростку с
выбором профессии
стр.9

Формула
успешного выбора
стр.11

Тема номера:

«ВЫБОР ПРОФЕССИИ

—

ДЕЛО СЕРЬЁЗНОЕ.»



Уважаемые коллеги, родители, учащиеся!

Наши уважаемые читатели

Вашему вниманию предлагается восемнадцатый выпуск электронного издания
«Психологический вестник»!

*Эта газета для тех, кто интересуется психологией, для тех, кому не безразлично
воспитание детей и самовоспитание.*

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

*Если человек не знает, к какой пристани он
держит путь, для него ни один ветер не
будет попутным*
Сенека

В своей жизни мы совершаем огромное число выборов. Как серьёзных, от которых зависит будущее (например, выбор спутника жизни), так и повседневных, бытовых (что приготовить на ужин).

Выбор профессии можно отнести, пожалуй, к самым сложным. Это очень важный и ответственный шаг в жизни каждого человека. Выбирая профессию, мы выбираем образ жизни. Ведь именно на работе человек проводит большую часть времени, поэтому важно, чтобы работа приносила удовлетворение как моральное, так и материальное.

В каком возрасте стоит задуматься о будущей профессии?

Какие факторы влияют на выбор человеком той или иной профессии?

Как выбрать свою уникальную профессию, чтобы она была современной и интересной?

Как не допустить ошибок в столько трудном выборе?

Какова формула успешного выбора профессии и кто может помочь нам с выбором?

И что делать, если мы понимаем, что ошиблись?

Об этом мы поговорим в нашем «Психологическом вестнике».



Этапы выбора профессии

«Профессия - (лат. *«professio»* - официально указанное занятие, специальность, от *«profiteor»* — объявляю своим делом), род трудовой деятельности (занятий) человека, владеющего комплексом специальных теоретических знаний и практических навыков, приобретенных в результате специальной подготовки, опыта работы» (БСЭ, Т.21, С.451).

Согласно И. Кон, профессиональное самоопределение человека начинается далеко в его детстве, когда в детской игре, ребенок принимает на себя разные профессиональные роли и проигрывает связанное с ним поведение.

В подростковом возрасте детские мечты о профессии сменяют размышления о ней с учетом собственных возможностей и обстоятельств жизни, появляется стремление реализовать намерения в практических действиях. Однако, некоторые подростки полностью живут настоящим, мало размышления о том, чем же они будут заниматься в дальнейшем.

Многое может стимулировать появление интереса к определенной профессии: учение, люди, книги, телевидение. Подростки интересуются многим, часто ориентируются в нескольких направлениях сразу, посещают различные секции и кружки. Иногда они переоценивают свои возможности в привлекающей их профессии. Занятия в кружках помогают подростку осознать свои склонности, возможности, недостатки. Проверка себя в деятельности - лучший способ и для осуществления мечты, и для предотвращения разочарований. Подрезать «крылья мечты» подростка нельзя, но необходимо «приземлить» ее, доводить до его сознания мысль, что путь к успеху в любом деле устлан трудностями, а не розами.

Старшеклассники уже хорошо понимают, что содержание их будущей жизни, прежде всего, зависит от того, сумеют ли они правильно выбрать профессию. В пору юности все определённой и ясней выступают те его индивидуальные особенности, которые в своей совокупности составляют склад личности. Старшеклассники существенно отличаются друг от друга не только по темпераменту и по характеру, но и по своим способностям, потребностям, стремлениям и интересам, разной степенью самосознания. Индивидуальные особенности проявляются и в выборе жизненного пути. Юность - это возраст, когда складывается мировоззрение, формируются ценностные ориентации, установки. Юношеский возраст по Эриксону, строится вокруг процесса идентичности, состоящего из серии социальных, и



индивидуально-личностных выборов, идентификации, профессионального становления.

Выбор профессии и овладение ею начинается с профессионального самоопределения.

Профессиональное самоопределение – это избирательное отношение индивида к миру профессий в целом и к конкретной выбранной профессии.



На этом этапе ученики должны уже вполне осознанно сформировать для себя задачу выбора будущей сферы деятельности, с учетом своих особенностей, склонностей, возможностей, требований профессиональной деятельности и социально-экономических условий.

Профессиональное самоопределение является важной характеристикой социально-психологической зрелости личности, ее потребности в самореализации и самоактуализации.

Выбор профессии - это сложный процесс. Он состоит из ряда этапов, причем, продолжительность этапов зависит как от внешних условий, так и индивидуальных особенностей субъекта выбора профессии:

- **Первичный выбор профессии** (характерен для учащихся младшего школьного возраста): малодифференцированные представления о мире профессий, ситуативное представление о внутренних ресурсах, необходимых для данного рода профессий, неустойчивость профессиональных намерений;



- **Этап профессионального самоопределения** (старший школьный возраст): возникновение и формирование профессиональных намерений и первоначальная ориентировка в различных сферах труда;



- **Профессиональное обучение:** осуществляется после получения школьного образования для освоения выбранной профессии;

- **Профессиональная адаптация:** формирование индивидуального стиля деятельности, преобладание системы

производственных и социальных отношений;

- **Самореализация в труде:** выполнение или невыполнение ожиданий, связанных с профессиональным трудом.

Таким образом, профессиональное самоопределение пронизывает весь жизненный путь человека.

Факторы, влияющие на выбор профессии.

Выбор профессии, с одной стороны, взгляд в будущее: Чем я буду заниматься, какие сложности могут возникнуть? А с другой – взгляд внутрь себя: насколько я готов преодолевать возникающие трудности для достижения собственной цели?

Какие же факторы влияют на выбор человеком той или иной профессии. Давайте рассмотрим их подробнее.



1. Знания о профессиях и их востребованность.

Мир профессий крайне разнообразен. С каждым годом появляются новые профессии, а некоторые устаревают. Кроме того, те виды деятельности, которые кажутся хорошо знакомыми, далеко не всегда соответствуют нашим представлениям. Поэтому прежде чем определиться с выбором необходимо постараться познакомиться с разными профессиями поближе. Информацию можно почерпнуть из художественной литературы, газет, телепередач, в центрах занятости и интернете. А также у представителя той или иной профессии, которому можно задать все интересующие вопросы.

Прекрасно, когда наши желания совпадают с нашими возможностями, но ещё лучше, если оба этих фактора востребованы обществом. Ведь именно потребность общества в тех или иных специалистах определяет возможность найти хорошую работу в соответствии со своей специализацией. Одной из новейших российских разработок в области профориентации является «Атлас Новых Профессий» (atlas100.ru) – это альманах перспективных отраслей и профессий на ближайшие 15-20 лет. В нём описаны не только профессии будущего, но и профессии-пенсионеры, которые, благодаря внедрению новых технологий, могут исчезнуть через несколько лет.

2. Склонности (интересы, мотивы труда).



Работа, должна приносить удовольствие. Поэтому, выбирая профессию, нужно обратить внимание на собственные интересы и склонности. Например, если человеку нравится рисовать, придумывать что-то новое, воплощать свои идеи в реальности, то ему скорее подойдут профессии, предполагающие работу творческую (дизайнер интерьеров, модельер, художник и т.д.)

3. Способности, здоровье (внутренние и внешние возможности, ограничения).

Одного интереса к какому-то делу мало, необходимо, чтобы оно ещё и получалось. А для этого необходимо иметь определённые способности. Так, чтобы игра на флейте, недостаточно просто любить музыку, нужно иметь музыкальный слух и хорошую дыхательную мускулатуру. Также возможности человека ограничены состоянием его здоровья. Так, например, лётчиком может стать человек, имеющий отличное здоровье по всем показателям.

4. Уровень притязаний и самооценка.

Здесь речь идёт о том, насколько адекватно человек себя оценивает, занижает ли свои возможности или наоборот переоценивает их. Насколько высокую планку он для себя ставит, прогнозируя своё будущее. Самооценка и притязания – важный внутренний регулятор поведения человека в любых жизненных ситуациях, в том числе и при планировании карьеры.



5. Мнение родителей, семьи.

Чаще всего близкие люди принимают активное участие в выборе профессии старшим школьником. Многие родители думают, что они лучше знают, чем стоит, а чем не стоит заниматься их чаду. В таком случае велика вероятность навязывания собственного мнения и давление со стороны взрослых на подростка. А чужой выбор зачастую бывает неудачным. С другой стороны, именно к родственникам можно обратиться с вопросами, возникающими в ходе выбора профессии, посоветоваться, проанализировать все плюсы и минусы выбора той или иной профессии. Также семья, как

1. *Отношение к выбору профессии как к чему-то неизменному.*

Это порождает ощущение «фатальности» выбора, хотя это не совсем так. В нашем мире настолько быстро совершенствуются технологии, и на смену одним профессиям приходят другие, что человек вполне может в течение жизни менять свою профессию (и не однажды!). Зачастую люди меняют даже не совсем профессию, а квалификацию, совершенствуясь в той или иной области.

2. *Бытующее мнение о престижности профессии.*

Часто дети, под влиянием различных источников выделяют для себя «престижные» и «постыдные» профессии, что само по себе не верно. Так как каждый труд важен для общества. Помните известное стихотворение С.В. Михалкова «Мама разные нужны, мамы разные важны...» Ведь, если все будут «престижными» творцами, то кто будет мусор убирать?

3. *Выбор профессии «за компанию».*

Как мы уже говорили, мнение товарищей, сверстников оказывает огромное влияние на подростка. Но если товарищ обосновал для себя свой выбор, это не означает, что нужно слепо следовать за ним. Ведь у каждого человека свой выбор, своё счастье.

4. *Перенос отношения к человеку – представителю той или иной профессии – на саму профессию.*

Девушке-подростку может очень нравится какая-нибудь известная певица или актриса, но не факт, что её способности или личные особенности позволят ей стать человеком творческой специальности.

5. *Увлечение какой-то внешней или частной стороной профессии.*

Например, ребёнок, может хотеть стать тележурналистом, потому что ему нравится выступать перед камерой, но он не учитывает, что эта профессия предполагает огромный и кропотливый труд в поиске, подборе, структурировании информации, написании репортажей, продумывание сюжетов и т.д. Поэтому важно учитывать все разнообразные характеристики будущей профессии.

6. *Отождествление школьного предмета с профессией (или плохое различение этих понятий).*

Образование в школе носит, все-таки, консервативный характер и учеников больше знакомят с консервативной частью той или иной науки, тогда как в реальности, на практике, специалисты больше ориентированы на решение конкретных проблемных вопросов, предполагающих особые сложности профессионального общения с коллегами, руководителями, заказчиками, клиентами и т.д.

7. Устаревшие представления о характере труда в сфере материального производства.

В мире современных технологий на различных предприятиях используют высокотехнологические процессы, многие из которых автоматизированы. Работа на таких предприятиях не требует, как раньше, больших физических и психофизиологических затрат.

8. Незнание или недооценка своих физических особенностей и недостатков, существенных при выборе профессии.

Например, есть работа, требующая отличного здоровья, выносливости, стрессоустойчивости, и при недостатке этих качеств, его неподготовленности, у человека могут возникнуть не только нервные срывы, но и это может привести к различным авариям, катастрофам.

9. Неумение или нежелание разбираться в своих личных особенностях (склонностях, способностях).

Как мы уже говорили, учёт индивидуальных особенностей очень важен в выборе будущей профессиональной деятельности. Явный не учёт своих способностей, склонностей и готовности к той или иной деятельности может привести к тому, что намеченные цели не достигаются, либо за их достижение приходится расплачиваться своим здоровьем и нервами.

Кто и что может помочь подростку с выбором профессии?

*Важно не то место, которое мы занимаем,
а то направление, в котором мы движемся
Лев Толстой*

Часто маленькие дети говорят своим родителям: «Я буду космонавтом», или пожарным, или стюардессой и т.д. Но шансов, что ребёнок действительно станет целенаправленно идти к этой профессии, не так много.

До 12 лет ответ на вопрос: «Кем ты хочешь быть?» - умозрительный. Детям легко представить себя учителем, лётчиком или поваром. Но некоторые виды деятельности являются для них новинкой и им сложно представить, чем, например, занимается экономист или менеджер. В школьные годы ребёнок должен определиться со своими интересами, вкусами. В подростковом возрасте формируется умение налаживать контакты и выходить из сложных ситуаций, что является очень важным навыком во многих профессиях.

Для того, чтобы помочь ребёнку определиться с будущим видом деятельности, существует такое направление, как профориентация.



Профессиональная ориентация (лат. professio — род занятий и фр. orientation — установка) — система мер, направленных на оказание помощи молодежи в выборе профессии.

Профессиональная ориентация включает в себя:

- *Профессиональное просвещение* — обеспечение молодежи информацией о мире профессий, учебных заведениях, возможностях профессиональной карьеры;
- *Профессиональное воспитание* — формирование у молодежи трудолюбия, работоспособности, профессиональной ответственности, способностей и склонностей;
- *Профессиональное консультирование* по вопросам выбора профессии, трудоустройства, возможностей получения профессиональной подготовки;
- *Профессиональное развитие личности* и поддержку профессиональной карьеры, включая смену профессии и профессиональную переподготовку.

Помочь школьнику с выбором могут родители, учителя, психологи. Но здесь важно помнить, что главное в таких вопросах - быть ненавязчивым и помочь ребёнку разобраться в том, какая именно профессия будет для него наилучшей, учитывая его желания и возможности.

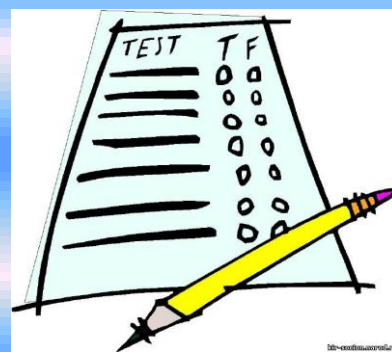
Вот несколько простых шагов, которые подскажут родителям, как помочь ребёнку сделать правильный выбор:

1. Определите предметы, которые ему нравятся.

Если ваше чадо ненавидит математику, но с удовольствием изучает историю или литературу, то вряд ли из него выйдет хороший финансист.

2. Прибегните к помощи профориентационных тестов.

Лучше всего здесь обратиться к профессионалам – психологам, которые проведут профориентационную диагностику, выявив склонности и способности ребёнка в различных сферах деятельности.



3. Дайте ребёнку возможность увидеть желаемую сферу изнутри.

Допустим, ребёнок уже определился с профессией, и теперь необходимо оценить все плюсы и минусы. Отлично будет, если ваше чадо сможет попасть на фирму, специализирующуюся на выбранном виде деятельности (например, в «Дни открытых дверей»). Это поможет оценить все «за» и «против» и понять, действительно ли правильное решение он для себя принял.

4. Выберите высшие или средние специальные учебные заведения.



Когда выбор сделан, необходимо выбрать ВУЗы или ССУЗы, где обучают на ту или иную специальность. Здесь необходимо учитывать репутацию университета среди работодателей, возможность поступить на бюджет или стоимость контрактного обучения, уровень коррупции в учреждении и другие важные для вас факторы. Выберите несколько вариантов, чтобы подстраховаться.

5. Направьте все усилия на подготовку к экзаменам.

Итак, профессия выбрана, желаемые учебные заведения - тоже. Следующий шаг – подготовка к поступлению. Обязательно выясните, какие предметы необходимо сдавать на выбранную специальность и отталкивайтесь от этого при выборе экзаменов в школе. Важную роль здесь играет самодисциплина – ребёнок должен понять, что только от его усилий зависит реализация его мечты.

Формула успешного выбора

Г. Резапкина предложила формулу успешного выбора профессии. Она состоит из трех частей.

Во-первых, будущая профессия должна быть в радость, а не в тягость (**ХОЧУ** заниматься именно этим делом изо дня в день, и это мне не надоест).

Хочу — это интересы и склонности подростка. Все, что он делал или делает в школе по собственной инициативе и желанию. Это различные хобби и интересы, всё, чем человек занимается в свободное время. Таким образом, если от выбранной профессии человек будет получать удовольствие, то он

охотнее и эффективнее будет выполнять свою работу. Так можно быстрее стать профессионалом и получить престижную и высокооплачиваемую работу.

Во-вторых, необходимо знать, сможешь ли ты заниматься этим делом. Здесь важна личная позиция, настрой, учет собственных способностей и ограничений.

Фактор **МОГУ** включает в себя рассмотрение тех видов деятельности, которые по силам не только в соответствии с состоянием здоровья. Также надо учитывать уровень знаний, умений и навыков в разных сферах деятельности. Всегда найдется что-то, что дается легко, без особых усилий и с хорошим результатом. Вот за подобную профессию и стоит браться. А то, что делать трудно, что не приносит удовольствия, лучше оставить другим.

В-третьих, необходимо узнать, пользуется ли эта профессия спросом на рынке труда. Нужны ли обществу специалисты именно этой профессии, востребованы ли они. Востребованность — потребность общества в работниках этого профиля (**НАДО**). Определяется спросом на рынке труда и готовностью работодателей платить им достойную зарплату. Информацию можно узнать на бирже труда, у профконсультанта, прочитав сайты, где предлагаются рабочие места, заглянув в интернет.

Только три этих фактора вместе составляют формулу успешного выбора будущей профессии. Если выбранная деятельность нравится и хорошо получается, но не востребована на рынке, человек будет счастлив, но беден.

Если человек будет способен работать по выбранной специальности, и она будет востребованной, но работа ему не будет нравиться, — какой станет жизнь этого человека? Правильно, богатой, но скучной. И нервные срывы или психосоматические болезни не заставят себя долго ждать.

А если работа любимая и востребованная, но не соответствует возможностям и склонностям человека? Это будет что-то из области просто мечтаний, далеких от реальности.

Помните, учиться никогда не поздно. И если даже через два года обучения в ВУЗе вы понимаете, что эта профессия вам абсолютно не



подходит, ничего страшного. Лозунг современного мира «Образование – через всю жизнь». Учиться, постоянно повышать квалификацию или менять её в настоящее время можно и модно.

Профориентация – это не разовый выбор, а систематическая работа в течение нескольких лет. Бывают случаи, когда человек ищет себя, когда уже закончил образование в ВУЗе или ССУЗе, или даже вышел на пенсию. Ведь профессия – как спутница жизни: *«Выберешь правильно – будешь счастлив, не повезёт с выбором – станешь философом» (Сократ).*



При составлении выпуска использовалась следующая литература:

Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения – Ростов-на-Дону. Издательство «Феникс», 1996.

Резанкина Г.В. Секреты выбора профессии или путеводитель выпускника. – М.: «Генезис», 2007

Пряжников Н.С. Профессиональное самоопределение: теория и практика: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Н.С.Пряжников. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.

Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.

Atlas100.ru – Атлас новых профессий.

Над выпуском работала педагог-психолог **Минакова А.А.**