

## Основы выбора профессии

Каждый человек в жизни совершает множество выборов. Но один из них является наиважнейшим – это выбор профессионального пути. Еще не повзрослев и не став самостоятельными, не имея опыта принятия решений, молодые люди должны определиться в столь важном вопросе. Взрослые люди - родители, педагоги, психологи, социальные работники - много делают для того, чтобы помочь молодым в выборе дела по душе, предостеречь их от возможных ошибок. При этом наиболее опытные, житейски мудрые взрослые понимают, что молодым мало просто знать мир профессий и чужие ошибки мало чему их научат. Даже знания особенностей своего характера и способностей может оказаться недостаточно для правильного выбора.

Психологи считают, что для выбора профессии в любом возрасте, в том числе и в первый раз, необходимо иметь:

- 40% желания научиться,
- 10% договора с самим собой или кем-то,
- 10% куража,
- 10% экспертизы профессии и своих особенностей,
- 10% эмоционального желания,
- 10% прагматизма,
- 10% чувства юмора.

Как научиться соединять все знания воедино и принимать решения? Как научиться быть при этом самостоятельным и нести ответственность за свои решения и поступки? Что необходимо учитывать при выборе жизненного пути? Вопросы не из легких.

Для того чтобы выбрать профессию, человек должен обладать значительным объемом информации на двух уровнях.

- 1. Информация о мире профессий в целом.**
- 2. Информация об отдельных профессиях или группах профессий.**

Кроме того, важным является вопрос об источниках получения профессиональной информации. Именно с незнанием источников получения информации связаны основные трудности и ошибки в выборе профессии. Но все же основная проблема, встающая при обсуждении влияния информированности на адекватный выбор профессии, заключается в том, как человек усваивает поступающую информацию и соотносит ее со своими особенностями.

Первый выбор профессии связан с выбором общего жизненного пути, и его сложно совершить, не умея принимать решения и выстраивать жизненную перспективу. Следовательно, необходимым условием для выбора

профессии является зрелость личности, в том числе профессиональная зрелость. Главное не выбор профессии, а стиль жизни. Человек вначале выбирает себя, свой образ жизни, а потом профессию.

С точки зрения Д. Сьюпера, человек должен выбирать профессию с учетом:

**своего образа «Я».** Именно образ «Я» регулирует процессы интеграции, дифференциации и организации профессиональной карьеры. В образ «Я» включается собственно образ человека, способ мыслей о самом себе и оценки себя;

**интеллекта:** структуры общих способностей и способностей к обучению и научению;

**специальных способностей:** уровня развития общих и специальных способностей и их структуры;

**интересов:** тенденций поведения, проявляющихся в желании, поиске и выполнении человеком определенных видов деятельности;

**ценностей личности:** того, чего люди ожидают и что ищут для себя в трудовой деятельности. Ценности подразделяются на внутренние (содержательные), то, что содержит в себе сам процесс труда и его непосредственный продукт как таковой, и внешние (сопутствующие) по отношению к процессу труда, такие как оплата, престиж, социально-психологические условия;

**отношения к труду, работе и профессии.** Отношение к труду является производным от системы ценностей. Оно формируется в процессе становления карьеры, определяет эффективность и производительность деятельности;

**потребностей,** которые определяют мотивы выбора профессии и успешность в этой профессии. Потребности могут удовлетворяться различными путями, поэтому они менее значимы при выборе, чем способности и интересы. Они определяют способ деятельности, а не ее содержание;

**черт личности** — наиболее общих моделей поведения, оказывающих влияние на форму трудового поведения человека;

Так или иначе, выбирая свою профессиональную деятельность, вы должны быть уверенными в себе, иметь адекватную самооценку, чтобы при неудаче оставаться уверенным в себе человеком, способным выстоять и в дальнейшем победить. Предлагаем проверить вашу самооценку при помощи данного теста.

## **ИЗУЧЕНИЕ ОБЩЕЙ САМООЦЕНКИ С ПОМОЩЬЮ ПРОЦЕДУРЫ ТЕСТИРОВАНИЯ**

Методика предложена Г.Н. Казанцевой и направлена на диагностику уровня самооценки личности. Методика построена в форме традиционного опросника.

*Инструкция.* Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

#### ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что для успешного выполнения поручений или дел мне мешают  
различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. Я всегда чего-то боюсь.

**Обработка результатов.** Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от – 10 до +1. Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке; от +4 до +10 – о высокой самооценке.