

Наталья Леонидовна Пузыревич,
заведующий кафедрой социальной и семейной психологии
БГПУ им. М. Танка,
кандидат психологических наук

Как выбрать профессию?

*Если ключ подходит к замку, то дверь можно открыть.
Если человек подходит для своей профессии,
то он сможет открыть ту дверь,
за которой находятся все его мечты.*
Афоризм.

Жизнь человека является результатом его выбора. Каждому из нас постоянно приходится искать ответ на вопрос: «что выбрать?». Однако мы редко задумываемся над тем, «как выбрать?». Поэтому, когда выбор уже осуществлён, может возникнуть ситуация, что мы получили совсем не то, к чему стремились. Нередко так происходит при выборе профессии.

«Кем быть?» – решают школьники, родители, учителя. Как правило, акцент делается на слове «кем», и почему-то из внимания ускользает ключевое слово «быть».

«Быть в профессии» значит получать удовольствие от повседневной работы, быть преданным любимому делу, творчески подходить к выполнению трудовых обязанностей, заниматься самосовершенствованием и



приумножать профессиональные достижения. Почему важно «быть»? Потому что работа и всё, что с ней связано, занимает, в среднем, примерно половину жизни человека. Соответственно, дорогие школьники, если Ваш выбор профессии не будет приносить Вам удовольствие, Вы будете несчастны как минимум 8 часов в день.

Как же выбрать «дело своей жизни» так, чтобы не разочароваться в нём, стать счастливым и успешным? – спросите Вы. Можно ли в 17–18 лет сделать осознанный выбор в пользу одной из 9333 профессий, описанных в «Международном стандарте классификации профессий», не имея предварительной возможности апробировать её на собственном опыте? Да,

можно. Только для этого нужно следовать правилам успешного выбора профессии, о которых пойдёт речь в данной статье.

Статья адресована Вам, дорогие школьники, родители и учителя. Если Вы уже обеспокоены проблемой выбора будущей профессии, то все

Начните заниматься тем, что вам нравится, и вам не придется работать ни одного дня в жизни.

Конфуций.

последующие инструкции, рекомендации и упражнения Вам давно пора внедрять в собственную жизнь. Если времени до выбора профессии у Вас ещё предостаточно, то все последующие инструкции, рекомендации и упражнения как никогда своевременны: они сделают Ваш выбор осмысленным, предупредят наиболее распространённые трудности и ошибки.

Предварительно хочу Вас попросить: откажитесь, пожалуйста, от иллюзорной поговорки «Все профессии важны, все профессии нужны», которая в данной ситуации скорее мешает, чем помогает. Думаю, по серьезности предстоящих мероприятий Вы и сами понимаете её нецелесообразность, ведь профессию предстоит выбрать только одну и, желательно, на всю жизнь. Согласны?

Самое время познакомиться с несколькими простыми, но надеюсь, очень эффективными рекомендациями и практическими упражнениями, которые разработаны А. Беляевой, С.А. Дерябиной, Е. Рыхлевской, С. Соловьёвой. Давайте вместе искать ответ на вопрос: «Как выбрать профессию?» или «Как сделать счастливыми 1/3 суток своей жизни?».

Для начала, воспользуемся приёмом от обратного и ответим на вопрос «Чем *не следует* руководствоваться при выборе профессии?».

Ошибки, совершаемые при выборе профессии

• ***Выбор «высокооплачиваемой» или престижной профессии.*** Представления о том, что та или иная профессия является модной, престижной, высокооплачиваемой, неустойчивы, поскольку очень изменчив рынок труда. Доходы человека зависят не от профессии как таковой, а от места, где человек работает, должности, опыта и уровня профессионализма. В любой профессии можно стать успешным специалистом, если заниматься ею с удовольствием.

• ***Выбор профессии из-за симпатии к человеку, который является ее представителем.*** В этом случае на профессию переносятся те чувства, которые испытывают к конкретному человеку. Но обычно мы симпатизируем людям за их личные, а не профессиональные качества. При выборе профессии важно понять особенности данного вида деятельности, обладаете ли Вы способностями, необходимыми для успешного занятия данным делом.

• ***Уступка давлению родителей и родственников, которые пытаются реализовать свои мечты через детей.*** Выбирая профессию родителей, человек, с одной стороны, следует семейным традициям,

Если есть в жизни человека что-то судьбоносное, так это выбор профессии.

Н. Чернышевский.

хорошо осведомлен о её сильных и слабых сторонах, а с другой стороны, выбирает по инерции, избегая ответственности за принятие собственных решений. Выбор профессии – личное дело каждого человека. Можно прислушаться к мнению, совету родных, но делать выбор необходимо самостоятельно. Никто не проживёт за Вас Вашу собственную жизнь.

• *Выбор профессии по принципу «вместе с другом».* Так проявляется нежелание или неготовность сделать свой собственный, индивидуальный выбор. Выбор профессии по принципу «вместе с другом» очень редко оказывается удачным, так как в его основе лежит везение, а не разумное и взвешенное решение. Возникает вопрос: если Вы в молодости не верите в себя, что же будет лет через двадцать?

Счастливы те, чья природа находится в согласии с их занятиями.

Ф. Бэкон.

• *Выбор профессии по тому предмету, который нравится в школе.* Существует большая разница между предметом, изучаемым в школе, и профессией. Освоение какой-либо области знаний и работа по специальности – это совершенно разные вещи. Для успешной работы, помимо интереса к предмету, требуется много других личностных качеств.

• *Увлечение только внешней или какой-нибудь частной стороной профессии.* За кажущейся простотой и лёгкостью профессии всегда стоит напряжённый, ежедневный труд.

• *Незнание или недооценка своих физических особенностей, недостатков, существенных при выборе профессии.* Существуют профессии, которые предъявляют высокие требования к состоянию здоровья человека. Неразумно мечтать о работе, способной ухудшить состояние Вашего здоровья.

• *Выбор учебного заведения, а не профессии.* Часто при выборе профессии абитуриенты руководствуются мнением, что «в таком-то вузе учиться престижно», «выпускники такого-то вуза точно не останутся без работы». В итоге, после нескольких лет учёбы, молодой человек либо вынужден заниматься неинтересным ему делом, либо думать о получении нового образования.

Подведем итоги. Опасения и ошибки при выборе профессии вызваны тремя основными причинами: неосведомленностью в профессиях;

Работа избавляет нас от трех великих зол: скуки, порока, нужды.

Ф. Вольтер.

незнанием и непониманием своих сильных и слабых сторон; нежеланием становиться взрослым, вырабатывать собственное мнение и отстаивать его перед окружающими людьми (друзьями и родителями). При выборе профессии нужно ориентироваться не только на внешнюю информацию, но и не забывать принимать во внимание свою индивидуальность: характер, темперамент, интересы и способности.

Что такое успешный выбор профессии?

Успешно выбранная профессия – это та профессия, которая соответствует возможностям человека, которой он увлечен и которая востребована обществом. Насколько Ваш выбор профессии является успешным, Вы можете определить по степени совпадения *трёх «В»* – 1) «*Возможность*» (наличие у Вас способностей именно к данной работе, соответствие Ваших личностных особенностей специфике выбранной профессии, отсутствие медицинских или психологических противопоказаний к ней), 2) «*Влечение*» (Ваше желание выполнять конкретную работу, интерес к ней, увлеченность, направленность именно на эту деятельность), 3) «*Востребованность*» (потребность общества в работниках выбранного Вами профиля, которая определяется спросом на рынке труда и готовностью работодателей платить достойную заработную плату).

Когда три «В» совпадают, человек доволен делом, которым занимается, своим местом работы, должностью, достижениями, видит перспективы для профессионального роста, зарабатывает на достойную жизнь. Увлечённость трудом и возможность раскрыть в нём свои способности ведут к тому, что труд оказывается результативным и достигается высокий уровень профессионализма. Как следствие, окружающие тоже довольны таким человеком и его делами, он пользуется заслуженным уважением. Получается замкнутый круг: если человек охотно выполняет востребованную в обществе работу, он достигает хороших результатов, обретает материальный достаток и признание окружающих, и, как следствие, его увлеченность трудом ещё более возрастает.

*Без труда не может быть
чистой и радостной жизни.
А.П. Чехов.*

Теперь, когда с общими признаками успешности / неуспешности выбора профессии мы с Вами разобрались, давайте перейдём к рассмотрению инструкций, рекомендаций и упражнений, которым необходимо следовать при выборе профессии.

Рекомендации для школьников

Дорогие школьники! Если Вы хотите сделать правильный выбор профессии, Вам необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. *Подумайте и напишите список всех занятий*, которыми Вам нравится заниматься и которые у Вас хорошо получаются. Будьте как можно конкретнее. Например, если Вы любите печь торты, не пишите «хорошо готовлю», а напишите «пеку замечательные торты». Чем детальнее Вы опишите, что у Вас хорошо получается, тем легче будет подобрать профессию, где эти умения окажутся востребованными.

2. *Составьте список профессий*, в которых Вы могли бы применить свои способности и таланты. Не исключайте из списка ни одного пункта, даже если он Вам по каким-то причинам кажется «глупым». Не исключайте профессии, которые кажутся недостижимыми. Чем длиннее Ваш список, тем больше возможностей для выбора.

3. *Перечитайте свой список, а затем расширьте и детализируйте его.* Например, если Вы написали «учитель математики», добавьте «учитель математики минской школы».

4. Прочитайте окончательный список и *подумайте* о том, что представляет собой каждая из перечисленных в нём профессий в реальности. Попробуйте ответить на вопросы: «Где и сколько мне придётся учиться?» «Потребуется ли переезд в другой город?» «Сколько денег я смогу зарабатывать, когда начну работать?» и т.д.

5. *Составьте перечень требований к выбираемой профессии:*

- выбираемая профессия и будущий род занятий;
- выбираемая профессия и жизненные ценности;
- выбираемая профессия и жизненные цели;
- выбираемая профессия и мои сегодняшние проблемы;
- выбираемая профессия и реальное трудоустройство по специальности;
- желательный уровень профессиональной подготовки;
- выбираемая профессия и мои склонности и способности;
- желательное содержание, характер и условия работы.

6. *Определите значимость каждого требования* (в баллах по 10-балльной шкале). Обратите внимание на наиболее важные требования, которые обязательны для выполнения, и наименее важные требования, которые можно не учитывать.

7. *Оцените своё соответствие требованиям каждой из подходящих Вам профессий.*

Кроме тех требований, которые есть у Вас к профессии, существуют и требования самой профессии. Проанализируйте, развиты ли у Вас профессиональные качества, отвечают ли Ваши интеллектуальные способности, психологические особенности, состояние здоровья требованиям профессии.

8. *Выберите из списка три профессии, которые, как Вам кажется, подходят Вам больше всего.* Обсудите достоинства и недостатки этих профессий с друзьями, родителями, учителями, психологом, профконсультантом.

9. Возможно, у членов Вашей семьи или друзей есть знакомые, причастные к выбранным Вами профессиям. Попросите Ваших близких или друзей дать Вам их контактные данные, свяжитесь с ними и задайте им все интересующие Вас вопросы. Возможно, они согласятся, чтобы Вы посетили их место работы и наблюдали некоторое время за тем, как они выполняют своё дело.

Выполняйте шаги «8» и «9» до тех пор, пока не найдёте ту профессию, которая Вас действительно заинтересовала и соответствует Вашим способностям и талантам. Не отчаивайтесь, если обнаружите, что поиск занимает много времени.

10. *Определите основные практические шаги к успеху.*

После того, как Вы приняли решение о выборе профессии, важно определить: в каком учебном заведении Вы

*Свобода может быть у того,
кто сам выбирает свое дело.
Восточная мудрость.*

сможете получить профессиональное образование, как развивать в себе профессионально важные качества, как можно получить практический опыт работы по данной специальности, как повысить свою конкурентоспособность на рынке труда.

Таким образом, для того чтобы *правильно выбрать себе профессию*, Вам, дорогие школьники, необходимо сориентироваться в трёх вещах:

1) Определите, каковы Ваши *профессиональные интересы и склонности*, т.е. желания, побуждения, потребности в определенных видах



деятельности, стремления не только к результату, но и к самому процессу того, чем Вы хотите заниматься. *Склонности* условно обозначаются выражением «Я хочу».

2) Оцените Ваши *профессионально важные качества*, которые определяют, в конечном счете, Вашу профессиональную пригодность. Кроме здоровья и квалификации, к этой группе относятся способности, т.е. такие индивидуальные

качества человека, от которых зависит возможность успешного осуществления деятельности (например, характер, темперамент). *Способности* условно выражаются словами «Я могу».

3) Узнайте, какие профессии пользуются *спросом* у работодателей на рынке труда, по каким профессиям можно найти себе работу. Иначе говоря, определите, каково сегодня «Надо».

В том случае, если Вы сумеете *совместить* «Хочу», «Могу» и «Надо», Ваш профессиональный выбор будет удачным – Вы найдёте профессию, которая: 1) интересна и привлекательна для Вас, 2) соответствует Вашим способностям, 3) пользуется спросом на рынке труда.

Рекомендации для родителей

Дорогие родители! Благодаря Вашей помощи и участию, процесс профессионального самоопределения Ваших детей станет более эффективным. Предлагаемые упражнения помогут Вам понять свою позицию в воспитании Ваших детей и поддержать их в самый ответственный момент в жизни.

Упражнение 1. Сложившаяся практика такова, что любящие родители часто бросаются в крайности: пытаются принимать решения вместо своего ребенка или самоустраняются, снимая с себя любую ответственность, кроме «одеть» и «накормить». Предлагаем Вам, дорогие родители, выполнить упражнение, которое поможет Вам увидеть приоритетные ценности, на которые Вы опираетесь, давая советы своему ребенку при выборе профессии: «Проранжируйте (расставьте) все Ваши воспитательные задачи по степени важности, т.е. на 1-е место поставьте самую важную задачу, на 2-е – менее значимую и т.д., вплоть до 14-го места. Обратите внимание, что двух

одинаковых мест быть не может. Запишите места в колонке «Ранг», напротив соответствующих воспитательных задач.

<i>Что Вы считаете главным в воспитании своих детей?</i>	<i>Ранг</i>
1. Дать хорошее образование	
2. Воспитание честности и доброты	
3. Прививать самодисциплину, трудолюбие, организованность	
4. Воспитание мужества, стойкости, умения постоять за себя	
5. Обучение профессии, которая всегда дает кусок хлеба	
6. Воспитание независимости и самостоятельности	
7. Развитие умственных способностей	
8. Научить приспосабливать к обстоятельствам	
9. Сформировать деловые способности, деловую хватку	
10. Формирование гражданской позиции, убеждений	
11. Приобщение к национальной культуре	
12. Воспитать искреннюю веру в Бога	
13. Воспитание терпимости	
14. Приобщение к демократическим ценностям	

Упражнение 2. Если времени до выбора профессии у Вас и Вашего ребёнка ещё предостаточно (Ваш ребёнок дошкольник или младший школьник), используйте этот период конструктивно. Понаблюдайте за своим ребёнком: Какой у него характер? Чем он любит заниматься? В какие игры играет? О чем часто говорит? Как проводит свободное время? Читайте ребёнку книги с рассказами о профессиях, играйте с ним в ролевые игры («Врач», «Водитель», «Учитель» и т.д.), рассказывайте о своей профессии, о профессиях Ваших друзей и знакомых. Это поможет Вашему ребёнку увидеть все плюсы и минусы разных профессий и позднее сделать свой осознанный выбор.

Упражнение 3. Вспомните: кем Вы сами хотели быть в детстве? Напишите свою историю. Есть ли что-то схожее между тем, кем Вы хотели быть в детстве и кем Вы сейчас являетесь в профессиональном плане?

Упражнение 4. Составьте совместно с Вашим ребёнком «Личностный профессиональный план», который поможет ему осуществить обоснованный и реальный выбор профессии.

Схема составления «Личностного профессионального плана»:

1. Главная цель (что я буду делать, каким буду, где буду, чего достигну, мой идеал жизни и деятельности).

2. Цепочка ближайших и более отдалённых конкретных целей (чему и где учиться, перспективы повышения мастерства).

3. Пути и средства достижения ближайших целей (беседы с людьми, проба сил, самообразование, подготовительные курсы, поступление в учебное заведение).

4. Внешние условия достижения целей (трудности, возможные препятствия, возможное противодействие тех или иных людей).

5. Внутренние условия (оценка своих возможностей: состояние здоровья, способности к теоретическому или практическому обучению, настойчивость, терпение, личные качества, необходимые для работы по данной специальности).

6. Запасные варианты целей и путей их достижения на случай возникновения непреодолимых препятствий для реализации главной цели.

Рекомендации для учителей

Дорогие учителя! Предлагаем Вашему вниманию упражнения, которые помогут Вам в проведении профориентационной работы со школьниками.

Цель упражнений: научить школьников аргументированно высказывать свою точку зрения, осознавать свои ожидания, взгляды и отношение к профессиональной карьере.

Упражнение 1. «Детективы»

Каждому школьнику необходимо нарисовать шесть предметов, которыми пользуется представитель какой-либо профессии, а затем всему классу предлагается угадать, что это за профессия.

Упражнение 2. «Скульптор»

Работа осуществляется в парах. Школьник-«Скульптор» «лепит» из второго школьника представителя той профессии, которая, с его точки зрения, ему наиболее соответствует. Затем происходит обмен ролями.

Упражнение 3. «Человек – профессия»

Цель упражнения: пробудить интерес школьников к выбору профессии, дать возможность «посмотреть на себя со стороны».

Выбирается участник, которому предстоит отгадать другого загаданного игрока. Ему даётся на это три попытки. Отгадывающий должен задавать всем присутствующим один и тот же вопрос: «С какой профессией ассоциируется загаданный человек?» Каждый должен отвечать, стараясь выбрать наиболее подходящую для него профессию (при этом разные участники могут называть одну и ту же профессию).

Чтобы дойти до цели, нужно прежде всего идти.

О. Бальзак.

Упражнение 4. «Диалог о профессиях»

Участники делятся на пары. В каждой паре выбирают профессию, которую хотел бы иметь в будущем один из игроков. Задача заключается в том, чтобы обосновать свой выбор. Диалог строится по принципу «да, но ...»:

1-й: «Мне нравится профессия ..., потому, что ...»

2-й: «Да, но...»

Определяется, кто сможет более аргументировано доказать, насколько данная профессия подошла бы к выбравшему её участнику. Затем осуществляется обмен ролями. Проводится обмен впечатлениями о состоявшемся диалоге с классом.

Упражнение 5. ПрофорIENTATIONционная игра «Цепочка профессий»

Упражнение используется для развития умения выделять общее в

Всю мою жизнь я видел настоящими героями только тех людей, которые любят и умеют работать.

М. Горький.

различных видах трудовой деятельности. Данное умение может оказаться полезным в случаях, когда школьник, ориентируясь на конкретные характеристики труда, сильно ограничивает себя в выборе («заикливаясь» на

одной-двух профессиях с одинаковыми характеристиками), но ведь такие же характеристики могут встречаться во многих профессиях.

Проводить упражнение лучше в кругу. Число участников – от 6–8 до 15–20. Время проведения от 7–10 до 15 минут. Основные этапы:

1. Инструкция: «Сейчас мы по кругу выстроим «цепочку профессий». Я назову первую профессию, например, металлург, следующий назовет профессию, в чем-то близкую металлургу, например, повар. Следующий называет профессию, близкую к повару и т.д. Важно, чтобы каждый сумел объяснить, в чём сходство названных профессий, например, и металлург, и повар имеют дело с огнем, с высокими температурами, с печами.

2. По ходу игры ведущий задаёт уточняющие вопросы: «В чём сходство Вашей профессии с только что названной?». Окончательное решение о том, удачно названа профессия или нет, принимает группа.

3. При обсуждении игры важно обратить внимание участников, что между самыми разными профессиями иногда могут обнаруживаться интереснейшие общие линии сходства. Неожиданные связи между самыми разными профессиями свидетельствуют о том, что не следует ограничиваться только одним профессиональным выбором, ведь очень часто то, что ищут школьники в одной (только в одной) профессии, может оказаться в других, более доступных профессиях.

Дорогие школьники, родители, учителя! Будущую профессию можно рассматривать по-разному: как пугающую необходимость или как начало нового интересного жизненного этапа. Надеемся, что рекомендации, предложенные в статье, помогут Вам посмотреть на эту ситуацию позитивно и сделать правильный выбор.

Выбранная Вами профессия должна быть, в первую очередь, любимой, к ней должно лежать сердце (тогда Вам не придётся в понедельник ждать пятницы, утром – вечера), а уже во вторую очередь, она должна быть высокооплачиваемой и модной. Ведь мода пройдет, ставки зарплаты изменятся, а профессия у Вас останется.

Удачи Вам, дорогие друзья!