

Правила выбора профессии

Выбор профессии - непростой и очень ответственный шаг. Работа, которая приносит удовлетворение, профессиональный рост, материальный достаток, общественное признание - залог успеха в жизни для любого человека. Но решается этот важный вопрос нередко на уровне интуиции, иногда под влиянием настроения, давления родителей, путем проб и ошибок. Вот почему важно правильно выбрать профессию. Как это сделать?

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ВЫБОРА ПРОФЕССИИ: при выборе профессии надо учитывать три фактора: «хочу», «могу», «надо».

Идеальна та профессия, которая соответствует всем трем компонентам. Таким образом, чтобы выбор профессии был оптимальным, надо ответить себе на следующие вопросы:

- **Чем я хочу заниматься, к чему имею склонности?** Что мне нравится делать? Какой вид деятельности меня привлекает?

Необходимо проанализировать свои желания, побуждения, потребности в определенных видах деятельности, определить, чем вы хотите заниматься, каковы ваши профессиональные интересы и склонности, какой вид деятельности вас привлекает. Если при выборе будущей профессии исключить склонности, то, работая по выбранной специальности, вы не будете получать удовольствие от процесса труда. От наличия склонностей зависит привлекательность работы для человека, интерес к ней. Склонности, стремления личности, мотивы, желания, интересы условно обозначают выражением **«Я хочу»**.

- **Смогу ли я?** Смогу ли я получить выбранную специальность? Хватит ли у меня способностей и умений, чтобы освоить ту профессию, к которой "душа лежит"?

Необходимо оценить свои профессионально важные качества, которые определяют, в конечном счете, вашу профессиональную пригодность. Кроме здоровья, к этой группе относятся способности, т.е. такие индивидуальные качества человека, от которых зависит возможность успешного осуществления деятельности (например, темперамент).

Если при выборе будущей профессии исключить ваши возможности, то можно просто не получить выбранную специальность или потом не устроиться на работу. Возможности личности (состояние здоровья, способности, уровень знаний, характер, темперамент) условно можно выразить словами **«Я могу»**.

- **Есть ли спрос на мою профессию? Востребована ли эта профессия на рынке труда?** Смогу ли я устроиться на работу по своей специальности, есть ли перспективы у моей профессии?

Необходимо узнать, какие профессии пользуются спросом у работодателей на рынке труда, по каким профессиям можно найти себе работу. Если при выборе будущей профессии исключить спрос на рынке труда, то может случиться так, что вы просто не сможете найти себе работу по специальности или оплата вашего труда не будет соответствовать вашим потребностям. **«Надо»** - потребности общества в кадрах.

В том случае, если вы сумеете совместить **«Хочу»**, **«Могу»** и **«Надо»**, то ваш профессиональный выбор будет удачным. Иными словами, ваша задача заключается в том, чтобы найти профессию, которая:

- интересна и привлекательна для вас,
- соответствует вашим способностям, состоянию здоровья,
- пользуется спросом на рынке труда.



7 шагов к взвешенному решению

1. Составьте список подходящих для вас профессий. Напишите все профессии, которые вам нравятся и интересны.

На этом этапе осуществления выбора необходимо составить максимально широкий перечень профессий, которые соответствуют вашим интересам. Составляя список, задумайтесь, почему именно эти профессии в него внесены, чем это обосновано.

2. Составьте описание вашей будущей профессии, какой вы ее видите. Попробуйте составить список требований к выбираемой профессии по плану:

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

3. Определите значимость каждого требования.

Выясните, насколько все перечисленные требования значимы для вас, что в будущей профессии для вас будет наиболее важно. Может быть, есть менее важные требования, которые, по большому счету, можно и не учитывать.

4. Оцените свое соответствие требованиям каждой из подходящих профессий.

Кроме тех требований, которые есть у вас к профессии, существуют и требования самой профессии к человеку. Проанализируйте, развиты ли у вас профессионально важные качества, отвечают ли интеллектуальные способности, психологические особенности, состояние здоровья требованиям профессии.

5. Подсчитайте и проанализируйте результаты.

Подумайте, какая профессия из всего списка больше других подходит вам по всем пунктам.

6. Проверьте результаты.

Чтобы убедиться в правильности размышлений, обсудите свое решение со значимыми людьми (с родителями, друзьями, учителями, психологом, профконсультантом).

7. Определите основные практические шаги к успеху.

Важно определить, в каком учебном заведении вы сможете получить профессиональное образование, как развивать в себе профессионально важные качества, как можно получить практический опыт работы по данной специальности, как повысить свою конкурентоспособность среди других абитуриентов.

Здоровье человека и выбор профессии

Выбирая профессию, важно учитывать состояние своего здоровья. Необходимо проконсультироваться с врачом своей поликлиники (он же дает справку для поступления в учебное заведение), не противопоказана ли вам выбранная профессия.



Каждый человек, поступающий на работу или учебу, проходит медицинский осмотр. Чтобы заключение врача не расстроило ваши жизненные планы, мечты, к медицинскому отбору надо готовиться заранее. Намечая для себя профессиональную деятельность, надо учесть факторы, неблагоприятно влияющие на организм в процессе ее выполнения. Это могут быть большие физические нагрузки, постоянно низкая или высокая температура, повышенная запыленность воздуха, контакт с токсическими веществами, шум, вибрация.

По своему влиянию на организм человека все профессии можно поделить на шесть групп.

Первая группа включает профессии, которые не имеют неблагоприятных производственных факторов.

Профессии **второй группы** отличает непостоянное или умеренное воздействие какого-либо неблагоприятного производственного фактора, например, повышенной или пониженной температуры воздуха, влажности (повар, продавец овощного магазина).

Третья группа включает в себя такие профессии и специальности, для которых характерно воздействие не одного, а нескольких неблагоприятных производственных факторов: профессии печатника (запыленность воздуха, постоянный шум), ткачихи (повышенная температура воздуха). Эти профессии нельзя рекомендовать лицам с заболеваниями сердечнососудистой и дыхательной систем, органа слуха.

К **четвертой группе** относятся профессии и специальности с тяжелыми и вредными условиями труда, например, шахтер, водолаз, аппаратчик химического производства. К работе допускаются только лица, достигшие 18-летнего возраста.

Пятая группа – это профессии, деятельность по которым проходит чаще всего в обычных условиях. Но предметы труда требуют особо бережного отношения со стороны работника. Так, чтобы исключить возможность заражения детей, продуктов питания и т.п. к контакту с ними не допускаются люди с хроническими инфекционными заболеваниями. Это относится к таким профессиям, как воспитатель детского сада, повар, кондитер.

Шестая группа - специальности, требующие повышенной напряженности работы определенных органов. И если эти органы недостаточно выносливы и здоровы у человека, то такая производственная деятельность ему противопоказана. Например, при нарушении органа зрения, – чертежник, сборщик часов, вышивальщица, сборщик микросхем; органа слуха – стенографистка, автослесарь; органов обоняния – повар.

Ограничение профессиональной пригодности при различных заболеваниях

Болезни	Противопоказанные факторы производственной среды и трудового процесса
<i>Органа зрения</i>	<i>работы, связанные с повышенным напряжением зрения, вынужденная (резко согнутая) рабочая поза, значительное физическое напряжение; работы, в которых не допускается использование корректирующих очков.</i>
<i>Органа слуха</i>	<i>повышенные уровни интенсивности шума и вибрации; работа, требующая хорошего слуха.</i>
<i>Кожи</i>	<i>токсические и раздражающие кожу вещества, пыль, неблагоприятные метеорологические условия; необходимость в процессе работы постоянного увлажнения, загрязнения и охлаждения рук.</i>
<i>Костно-мышечной системы</i>	<i>значительное физическое напряжение (подъем и переноска тяжестей), длительное пребывание на ногах, длительное фиксированное положение тела с отсутствием возможности перемены положения для снятия напряжения с группы длинных мышц спины.</i>
<i>Органов дыхания</i>	<i>неблагоприятные метеорологические и микроклиматические условия (повышенные температура, влажность, давление воздуха, пониженная температура), пыль, токсические вещества раздражающего и сенсibiliзирующего действия, значительное нервно-эмоциональное и физическое напряжение.</i>
<i>Сердечно – сосудистой системы</i>	<i>выраженное физическое и нервно-эмоциональное напряжение, предписанный темп работы, длительная ходьба, неблагоприятные микроклиматические и метеорологические факторы, токсические вещества, повышенные уровни шума и вибрации, работа на высоте.</i>
<i>Органов пищеварения</i>	<i>значительное физическое напряжение, токсические вещества, шум, вибрация, неблагоприятные метеорологические и микроклиматические условия, вынужденное положение тела, связанное с напряжением брюшного пресса, невозможность соблюдения режима питания.</i>
<i>Почек</i>	<i>значительное физическое напряжение, неблагоприятные микроклиматические и метеорологические условия, вынужденная рабочая поза, воздействие вибрации, контакт с токсическими веществами, невозможность соблюдения режима питания.</i>
<i>Нервной системы</i>	<i>значительное физическое и нервно-эмоциональное напряжение, неблагоприятные микроклиматические и метеорологические условия, контакт с токсическими веществами, повышенная опасность травматизма, шум, вибрация.</i>

Профессию необходимо выбирать обдуманно, с учетом своих способностей, внутренних убеждений, реальных возможностей, взвесив все «за» и «против». Приведем мнение известного публициста: «Взяв дело не по способностям, заняв не свое место, трудно, а может быть и невозможно быть честным человеком вообще». Все верно. Бездарный работник, как правило, самоуверен, предрасположен ко лжи, лени, зависти, лести, а порой и вымогательству. Тем самым он пытается заполнить пустоту души и кармана