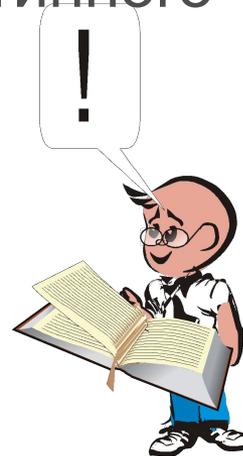


# Самоопределение

**Самоопределение** – это определение себя в дальнейшей жизни.



**Тичностное самоопределение** – поиск своего места в жизни, своей жизненной стратегии и определение критериев успеха в личной жизни и профессиональной деятельности. Если смотреть глубже, то это поиск своего истинного «Я» и своего предназначения.



# Профессиональное самоопределение

**Профессиональное самоопределение** – это:

- 1) определение себя относительно какой-либо профессии или трудовой деятельности и самореализация в этой сфере;
- 2) процесс формирования индивидом личного отношения к профессиональной деятельности и способ его реализации через согласование социально-профессиональных и личностных потребностей;
- 3) часть жизненного самоопределения, поскольку входит в социальную группу выбора профессии и образа жизни.

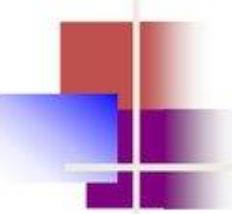
# Этапы профессионального самоопределения

Этапы, классы	Задачи
I-IV классы	Формирование трудолюбия, интереса к проблеме выбора профессии и мечты о профессии
V-VII классы	Формирование профессиональной направленности, устойчивых профессиональных интересов и предварительного выбора будущей профессии
VIII-IX классы	Формирование профессионального самосознания и осознанного профнамерения
X-XI классы	Формирование профессионального стремления и готовности к его реализации

- Профессиональное самоопределение – осознанный выбор направления трудовой деятельности.
- Важно, чтобы оно осуществлялось с пониманием ответственности за реализацию намеченного пути.
- Выбор профессии – процесс динамичный и многоступенчатый.
- Чтобы трудовая деятельность была приятной частью жизни, следует регулярно анализировать совершаемые действия и результаты.
- Если промежуточные итоги сигнализируют о том, что настало время изменений, нельзя их игнорировать.
- Не стоит торопиться трактовать ощущение необходимости сменить сферу деятельности собственной слабостью или временной прихотью. Периодически условия жизни меняются. Мы

## Сущность профессионального самоопределения

Ёмко определить основы профессионального самоопределения удалось профессору факультета психологии МГУ им. Н. Ломоносова С. Пряжникову. В его понимании они (основы профессионального самоопределения) **представляют собой поиск личных смыслов в выбираемой и осваиваемой специальности.** Это ещё раз подчеркивает, что без любимого дела в жизни сложно целостно развиваться.



# Основные моменты профессионального самоопределения (Н.С. Пряжников)

---

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

2. Ядром профессионального самоопределения является осознанный выбор профессии с учетом своих особенностей и возможностей, требований профессиональной деятельности и социально-экономических условий.

3. Профессиональное самоопределение осуществляется в течение всей профессиональной жизни: личность постоянно рефлексивирует, переосмысливает свое профессиональное бытие и самоутверждается в профессии.

# Функции профессионального самоопределения

- Целостное осознание своих индивидуальных психических и физических особенностей.
- Анализ и познание своих личностных особенностей (психология личности).
- Принятие сложившихся социально-экономических условий жизни.
- Изучение разных видов деятельности, их сравнение, выбор места в социуме.
- Освоение выбранной профессии. Формирование субъективных критериев оценки себя, как специалиста.

# **Факторы профессионального самоопределения личности**

## **1. Внутренние мотивационные факторы:**

**1.1. В Личные предпочтения.** Сюда входят потребности, желания, внутренние мотивы, моральные ценности.

**1.2. Представления о комфортном уровне жизни.** Включают индивидуальный образ желаемого будущего (место проживания, готовность к командировкам, график жизни).

**1.3. Собственная оценка трудовой деятельности.** Индивидуальные представления о престиже и привлекательности профессии. Также сюда входят размышления по поводу сложности возлагаемых обязанностей, субъективная оценка открывающихся перспектив.

# Факторы профессионального самоопределения личности

## 2. Внешние факторы:

**2.1. Социальное положение.** Огромное влияние оказывают стереотипы, сложившиеся в мышлении под воздействием условий жизни в детстве и юности. Формирование отношения к работе зависит от позиции старшего поколения, которое ежедневным примером неосознанно влияет на образ будущего в мыслях подростков.

**2.2. Окружение.** Сюда относятся уже озвучиваемые родителями, родственниками, друзьями рекомендации.

**2.3. Состояние рынка труда.** Играют значимую роль востребованность и популярность профессии. Часто ошибочный выбор занятия является следствием подмены истинных желаний. Человек отодвигает в сторону свое мнение и переключается на приоритеты

# Структура профессионального самоопределения.

Теоретических её вариаций много, но на практике зачастую принято использовать разработку Е. А. Климова на основе идей выдающегося советского психолога С. Л. Рубинштейна. Эта модель профессионального самоопределения позволяет разложить процесс на три плоскости и наглядно продемонстрировать ценность успешной профориентации, а также её зависимость от особенностей личности.

## Структура (формула выбора профессии).

«**Хочу**». Включает в себя желания, внутренние потребности, мотивы, ценности и идеалы.

«**Могу**» отражает склонности, умения, навыки, способности, черты характера и поведения.

«**Надо**». Это внешние требования, обусловленные тенденциями общества и выдвигаемые к человеку. Востребованность на рынке труда

## **Профессиональное самоопределение по периодизации Дональда Сьюпера.**

**Он выделил пять этапов самореализации личности:**

- 1. Рост (0-14 лет).** Характеризуется формированием детских фантазий, сменой их на предпочтения. Заключительной фазой является самоопределение способностей и субъективная оценка профессий.
- 2. Исследование (15-24).** Личность пробует себя в разных ролях, анализируя степень удовлетворенности, возможность развития в разных сферах.
- 3. Карьерное становление (25-44).** Представляет окончание профессионального самоопределения, составление плана достижения поставленных целей.
- 4. Сохранение достижений (45-64).** Индивид развивается в выбранном направлении, сохраняя и умножая возможности.
- 5. Пятый этап – спад (65 и старше).** Происходит планомерный выход из трудовой деятельности. Человек больше наблюдает за чужой работой, чем занимается собственной.

# Вывод.

Осознанное профессиональное самоопределение развивает сильные стороны, помогает ощущать удовлетворение от проделанной работы, занять достойное положение в социуме. Человек чувствует себя нужным членом общества, легче идет на контакт. Удовольствие от проделанной работы и радость от возможности обсудить волнующие человека сферы жизни – ценный ресурс энергии.

## Практическое задание.

1. Изучить свой тип личности и вид деятельности по методике «Тест профессионального личностного типа Голланда».
2. **Тест профессионального личностного типа Голланда** (The Holland Code, The Holland Occupational Themes) – методика, разработанная американским психологом Джоном Голландом (или Холландом, John L. Holland). Модель **RIASEC**, предложенная Голландом, описывает одновременно тип личности и вид деятельности, к которой человек данного типа имеет наибольшие склонность, предрасположенность, способности.
3. Методика помогает определить тип социально-профессиональной направленности и облегчает дальнейшее определение профессии. Тест рекомендуется для выпускников общеобразовательных школ, определяющих для себя специальность перед поступлением в среднее и высшее учебное заведение. Также тест может помочь определиться с новой профессией людям, решившим сменить сферу деятельности.
4. Пройдите по ссылке и определите свой тип социально-профессиональной направленности по методике «Тест профессионального личностного типа Голланда»

<https://psyttests.org/profession/holland.html>