



ОРГАНІЗАЦІЯ
ОБ'ЄДНАНИХ НАЦІЙ
УКРАЇНА



Kingdom of the Netherlands



ОБЕРИ СВІЙ ПРОФЕСІЙНИЙ ШЛЯХ

Робочий зошит
для школярів та студентів



Розробка брошури здійснювалась у межах реалізації проєкту «Життя після конфлікту: реінтеграції ветеранів/ветеранок АТО/ООС, членів їх родин та членів родин, загиблих на сході України, ВПО та інших вразливих груп в суспільстві як запорука соціальної згуртованості в громадах та сталого розвитку в регіоні за технічного адміністрування РЦ “ГУРТ”» у межах Програми ООН із відновлення та розбудови миру за фінансової підтримки уряду Королівства Нідерландів. Думки, зауваження, висновки або рекомендації, викладені в цій публікації, належать авторам і не обов’язково відображають погляди Програми та уряду Королівства Нідерландів.

Програму ООН із відновлення та розбудови миру реалізують чотири агентства ООН: Програма розвитку ООН (ПРООН), Структура ООН з питань гендерної рівності та розширення прав і можливостей жінок (ООН Жінки), Фонд ООН у галузі народонаселення (UNFPA) і Продовольча та сільськогосподарська організація ООН (ФАО).

Програму підтримують тринадцять міжнародних партнерів: Європейський Союз (ЄС), Європейський інвестиційний банк (ЄІБ), Посольство США в Україні, а також уряди Великої Британії, Данії, Канади, Нідерландів, Німеччини, Норвегії, Польщі, Швейцарії, Швеції та Японії.

Авторки:



Ганна Пирог – психологиня, консультантка, кандидатка філософських наук, доцентка кафедри соціальної та практичної психології Житомирського державного університету ім. І. Франка



Бодашевська Юлія – координаторка проєкту,
yulia_bodash@ukr.net, +(380) 97 604 33 30

Бодашевський Даніла – дизайнер-верстальник, *danilabodash@gmail.com*

ПОЧАТОК ПРОФЕСІЙНОГО ШЛЯХУ

Якщо ти навчаєшся у 9-12 класі, то перед тобою вже постали питання щодо майбутнього:

Що робити після школи?

На кого навчатися?

Де навчатися?

Ці питання не прості, вони викликають різні переживання – від цікавості до роздратування. Психологічні дослідження показують, що у випускному класі 60-90% учнів відчувають тривогу та страх з приводу необхідності визначитися у професійному напрямі. І це природно – професійний вибір стосується твого майбутнього, на яке ти впливаєш зараз, тому він пов'язаний з сильними емоціями та почуттями.

Але погляд на професійний вибір можна змінити – уяви собі професійне самовизначення у вигляді шляху постійної самореалізації, цікавої і захоплюючої подорожі у новий світ, де існують різні країни, знайомі тобі і... Ця подорож тривалістю в життя, і починається вона з твого першого професійного вибору – рішення, яке стосується найближчої перспективи.

Ми спробуємо допомогти тобі, зокрема, вкажемо деякі правила, розставимо дороговкази, поставимо знаки застереження...

ЩО ТРЕБА ЗНАТИ НА ПОЧАТКУ ПРОФЕСІЙНОГО ШЛЯХУ?

Професійне самовизначення триває все життя і вибір професійного напрямку та навчального закладу – тільки його початок. Упродовж життя людина часто змінює місце роботи, професійний напрям, професійні обов'язки тощо. Американські фахівці говорять, що зміни в професійній діяльності мають відбуватися кожні 2-7 років, це сприяє особистісному зростанню та всебічній самореалізації. Тому ти будеш робити свої професійні вибори багато разів і це чудово.

Щоб твоя подорож, твій професійний шлях були успішними, пам'ятай:

Чим сильніше твої бажання, твоя мотивація, тим більше обрана професія буде відповідати саме тобі, тим успішнішою буде твоя професійна діяльність.

Це твій шлях і ти маєш пройти його самотійно.

Під час цього шляху тобі можуть допомагати різні люди – батьки, друзі, вчителі, психологи, пізніше колеги... Звертайся до них за допомогою.

Роби все поступово, усвідомлено, розмірковуючи там, де це потрібно...

ФОРМУЛА ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ

Перед тим, як відправлятися в подорож до професійного успіху, візьми з собою знання «ФОРМУЛИ ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ», яка в загальному вигляді показує первинний алгоритм прийняття оптимального рішення і буде тобі орієнтиром:

- По-перше, професійна діяльність має бути в радість. Тому головне, на що ти маєш орієнтуватися – це «Я ХОЧУ»: твої бажання, інтереси, мотиви, професійні наміри. Це ті заняття, які ти робиш з інтересом, захопленням, за власною ініціативою. Професійні схильності є найбільш важливими психологічними якостями людини для правильного вибору професії, успішності навчання та подальшої професійної діяльності. Якщо людина чогось сильно бажає, вона знаходить для цього можливості, вкладає зусилля для цього, а іноді, навіть, змінює світ. Якщо вибрана справа подобається, то ти охоче будеш працювати, підвищувати свою кваліфікацію, користуватися авторитетом, і в результаті, більше зароблятимеш.
- По-друге, ти маєш володіти набором якостей, важливих для цієї роботи: фізичних, інтелектуальних, психологічних. Тому враховуй свої можливості – «Я МОЖУ»: стан здоров'я, наявний досвід (знання, вміння, навички), психофізіологічні якості, особливості характеру, здібності до різних видів діяльності, зовнішні ресурси (зокрема, фінансові можливості для платного навчання). Наприклад, в якихось справах ти більш успішний, довго можеш займатися цією справою, не втомлюючись, а в інших, навпаки, швидко починаєш нервувати, сердитись, у тебе нічого не виходить.
- По-третє, вибираючи професію, потрібно орієнтуватися в потребах суспільства в спеціалістах даного профілю. Це «ТРЕБА» – знання світу професій, спеціальностей, які користуються попитом на ринку праці, вірогідності працевлаштування за обраною професією.

Поради:

- Якщо ти зумієш поєднати «ХОЧУ», «МОЖУ» і «ТРЕБА», то твій професійний вибір буде вдалим. Іншими словами, вибирай професію, яка буде цікава і приваблива для тебе, буде відповідати твоїм можливостям і потрібна на ринку праці.
- Уникай вибирати професію, орієнтуючись тільки на її престижність, заробітну плату, умови праці, доступність навчання, поради або приклад інших людей.

ПСИХОЛОГІЯ ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ

Жоден вибір в нашому житті не відбувається абсолютно самостійно. Приймаючи будь-яке рішення, ми радимося з кимось, згадуємо досвід наших близьких, знайомих, їх поведінку в схожій ситуації, аналізуємо наші можливості, обставини нашого життя. Вибір професії – не виняток. На нього також впливає безліч факторів і безліч людей.

Твій **перший крок** на професійному шляху – проаналізувати, від чого і кого залежить твій професійний вибір. Допоможе у цьому «восьмикутник» психолога Є. О. Клімова, якому вказані фактори, що впливають на вибір професії:

- **СХИЛЬНОСТІ, ІНТЕРЕСИ.** Людина більш успішна в тій діяльності, яка їй цікава. Тому, вибираючи професію, звертай увагу на те, чим тобі подобається займатися, що приносить задоволення. Наприклад, якщо тобі подобається організовувати інших людей, займати лідируючі позиції, швидше за все, тобі підходять професії, які передбачають вміння працювати з колективом, наприклад, вчитель, менеджер, офіцер.
- **ЗДІБНОСТІ.** Одного інтересу до справи мало, потрібно ще, щоб вона вдавалася. А для цього потрібні певні здібності. Так, щоб стати художником, мало любити роздивлятися картини, потрібні ще й художні здібності.
- **ПРАГНЕННЯ.** На вибір багато в чому впливає те, що має першорядне значення в даний період життя або важливо в якості основної життєвої мети. В одному випадку людина вибирає професію, в іншому – престижний університет, у третьому – екологічні умови тощо. Ситуація будь-якого життєвого вибору передбачає вплив різних зовнішніх факторів.
- **БАТЬКИ, РОДИНА.** Найчастіше близькі люди прагнуть взяти активну участь у виборі старшокласником професії. Наприклад, в сім'ї, де кілька поколінь присвятили своє життя медицині, природно бажання батьків бачити свого сина чи дочку в тій же галузі. Думкою людей старшого покоління та їх досвідом не варто нехтувати, але, в той же час, це не «вирок» – це твоє життя; твій вибір і твоя думка важливіші.

- **ОДНОЛІТКИ, ДРУЗІ.** Думка однокласників, друзів, товаришів також важлива, вона відображає ступінь популярності в сучасному суспільстві тих чи інших професій. Але професійний вибір – це вільний і особистий вибір. Щоб відкрити і розвинути в собі покликання, важливо сміливо і неупереджено «приміряти» на себе найрізноманітніші професії. Наприклад, ти хочеш вибрати для себе дуже важливу професію кравця, але соромишся говорити про це друзям: це «немодна» професія. Але можливо, що оточуючі не знають про цю професію всього того, що знаєш ти, тому будь сміливим у відстоюванні власного вибору.
- **ЗНАННЯ ПРО ПРОФЕСІЇ.** Перш ніж зробити вибір професії, треба ґрунтовно познайомитися зі змістом, предметом, умовами різних варіантів професійної діяльності. Ознайомитися з професіями можна через їх спеціальні описи – професіограми, в яких розповідається про зміст, умови, вимоги професії та багато іншого.
- **ПОТРЕБИ СУСПІЛЬСТВА.** Попит на професії постійно змінюється під впливом різних умов, але знання затребуваності тих чи інших професій та пурогнозів щодо їх популярності допоможе тобі мати адекватні уявлення про подальші можливості працевлаштування.
- **ОСОБИСТИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ ПЛАН.** Важлива справа завжди починається з постановки мети. Уяви собі, ким ти хочеш бути, чого прагнеш досягти, способи та основні етапи досягнення своєї мети, терміни для кожного етапу, визнач ті моменти, де ти розраховуєш тільки на себе, і ті, де може знадобитися допомога і підтримка інших людей.

Практичне завдання:

- Подумай над кожним з факторів – як вони впливають на твої уявлення про майбутню професію, на твій вибір?
- Заведи собі окремий зошит для міркувань щодо свого вибору професії, планування професійного шляху. Подумай, чи ти вже маєш уявлення про бажану професію? Запиши відповідь і в залежності від неї письмово дай відповідь на наступні питання.

А. Якщо ти ще не вибрав професію:

1. Що заважає вибрати професію? Що могло б допомогти? До кого можна було б звернутися за допомогою?
2. Що ти вже зробив/ла для того, щоб прийняти рішення? Які конкретно дії робив/ла? Що збираєшся робити для вибору професії?
3. Що хотів /ла би дізнатися додатково? Яка інформація необхідна? Де можна отримати цю інформацію?
4. Які професії користуються зараз найбільшим попитом на ринку праці? Які будуть вимагатися в майбутньому? Чому?
5. Які професії найбільш популярні серед людей? У чому причина їх популярності? Скільки робочих місць є за цими професіями? Яка конкуренція за ці робочі місця?
6. Чим ти любиш займатися? Твої захоплення, хобі? Про що ти мрієш?

Б. Якщо ти вибрав професію, то напиши:

1. Як називається ця професія?
2. Чому тобі хочеться вибрати саме цю професію? Що ще вплинуло на твій вибір?
3. Як ти дізнався/лася про цю професію? Де можна отримати додаткові відомості про неї?
4. Що ти знаєш про цю професію? Який на неї попит? Наскільки вона популярна? Що роблять фахівці цієї професії? Де вони працюють? В яких умовах вони працюють? Скільки вони заробляють? Які вимоги пред'являє ця професія до людини? До його здоров'ю, кваліфікації, знань, навичок, здібностей, характеру?
5. В яких навчальних закладах можна отримати освіту за цією професією? Які з них конкретно ти можеш назвати?
6. Яких людей даної професії ти знаєш? Що можеш розповісти про них?
7. Які книги про цю професію ти читав/ла, фільми, серіали бачив/ла? Що з них ти узнав/ла?
8. Які твої цілі в житті?
9. За допомогою яких засобів ти зміг/ла б їх досягти? Як обрана професія допоможе тобі у цьому?
10. Що може допомогти тобі в оволодінні цією професією? Що може завадити?
11. Які ще варіанти професій ти вважаєш привабливими і придатними для себе?

ПІЗНАЙ СЕБЕ

Отже, ти вже ознайомився/лась з формулою вибору професій, яка показує первинну логіку вибору професії. Ти дізнався/лася, від чого залежить твій вибір, над чим слід міркувати і з ким поговорити.

Твій **другий крок** на професійному шляху – пізнати себе. Важливо вивчити себе краще: власні інтереси, схильності, здібності, темперамент, риси характеру, особливості пізнавальних процесів, самооцінку, рівень прагнень, цінності тощо:

1. Подумай, що тебе цікавить у житті, до чого ти прагнеш, чим тобі подобається займатися, що б ти хотів робити. Вивчити свої професійні схильності та інтереси тобі допоможуть психологічні методики: Диференційно-діагностичний опитувальник (Є. Клімов), Анкета «Орієнтація» (І. Соломін) Опитувальник професійної готовності (Л. Кабардова), Методика оцінки схильності до різних сфер професійної діяльності (Л. Йовайши), Карта інтересів (О. Голомшток,) та ін.

2. Вивчи самого себе якомога глибше, тобто визнач свої задатки, здібності, темперамент, риси характеру, вольові якості, наприклад, за методиками: Тест-опитувальник діагностики темпераменту Г. Айзенка (EPI), «Велика п'ятірка особистісних якостей» (А.Г. Грецов), «Сім якостей особистості» (Р. Кеттелл), «Властивості особистості» (Дж. Барретт) або ін.

3. Проаналізуй свої можливості, свої внутрішні ресурси для майбутньої професії, зокрема, сформовані вміння та навички можна визначити за результатами вивчення шкільних предметів та занять у гуртках і секціях, про фізичний розвиток, стан здоров'я та медичні обмеження можна узнати у лікаря, важливі для професії риси характеру – за методиками: Короткий орієнтовний тест, Опитувальник комунікативно-організаторських схильностей (В. Синявський, Б. Федоришин) та ін.

4. Визнач свій професійний тип та відповідне професійне середовище, яке тобі підходить найкраще, скориставшись методикою вивчення професійної спрямованості (визначення професійно орієнтованого типу особистості) (Дж. Холланд).

5. Подумай, чого ти прагнеш, обираючи професію? Яка у тебе мотивація? Відповісти очікуванням батьків, заробляти багато грошей або мати можливості реалізуватися? Один з суттєвіших мотивів, за яким слід вибирати собі професію, – це інтерес до її змісту. Це одна з найбільш вагомих причин професійного вибору. Якщо людині подобається зміст праці, то він більш охоче буде працювати, підвищувати свою професійну кваліфікацію, завойовувати авторитет у оточуючих і, в кінцевому рахунку, більше заробляти. Він буде міцніше триматися за своє робоче місце, та й у роботодавця буде набагато менше приводів для його звільнення. Розібратися в своїх мотивах вибору професії тобі допоможуть психологічні методики: Вивчення мотивації професійної діяльності (К. Замфір), Опитувальник кар'єрних орієнтацій особистості «Якорі кар'єри» (Е. Шейн), Опитувальник «Трудовий мотиваційний профіль» (Л.Шеховцова, О. Шеховцов), Мотивація досягнення успіху та уникнення невдач (Т. Елерс) та ін.

Практичне завдання:

- Визнач свій фізичний розвиток і стан здоров'я.
- Проаналізуй свої уміння та навички.
- Пройди психологічну діагностику своїх схильностей, особистих якостей, мотивації за допомогою вказаних методик. Їх можна знайти в інтернеті або звернутися до психолога.
- У зошиті для міркувань щодо вибору професії, планування професійного шляху запишіть відповіді на запитання:

1. Який у тебе фізичний розвиток і стан здоров'я?
2. Що ти вмієш робити? Що у тебе виходить? Наведи приклади твоїх успіхів.
3. У чому ти відчуваєш найбільші труднощі? Чому?
4. Чим ти любиш займатися? Твої захоплення, хобі?
5. Що тобі найбільше не подобається робити? Чому?
6. Що тобі найбільше не подобається робити? Чому?
7. Впиши результати психологічної діагностики.
8. Які професії найбільш відповідають твоїм інтересам і захопленням?
9. Які професії найбільш відповідають твоїм можливостям і здібностям?

ОЗНАЙОМСЯ ЗІ СВІТОМ ПРОФЕСІЙ

Існує біля 10 тис. різних професій, і кожного року виникають нові професії. Деякі професії відмирають, зміст праці актуальних професій оновлюється, з'являються інтегровані професії і спеціальності.

Наступний **третій крок** для визначення напрямку своєї професійної діяльності та професійної освіти – треба зорієнтуватися на ринку праці та попиті на сучасних фахівців. Якщо ти будеш враховувати попит на професії, тоді, закінчивши навчання, тобі буде простіше знайти роботу за фахом.

Деякі інтернет-ресурси, зокрема <https://kudapostupat.com/profesii-majbutnogo/>, аналізують інформацію щодо професій, які користуються попитом серед роботодавців України, та надають перелік найбільш перспективних професійних галузей. Можливо, деякі з них можуть здатися тобі непопулярними на сьогоднішній день, але експерти запевняють, що через кілька років саме фахівці цих галузей не матимуть проблем із працевлаштуванням.

Професії, які користуються попитом серед роботодавців України

- **ІТ-ФАХІВЦІ** – світ комп'ютерних технологій швидко розвивається, і професія ІТ-шника стає з кожним роком все більш затребуваною. А саме, попит зростає на кваліфікованих фахівців з розробки сайтів та мобільних додатків. Зарплата у такого фахівця одна з вищих в Україні.
- **ЛІКАРІ** – ця сфера діяльності ніколи не вийде з моди. Останнім часом все більше людей почали користуватися послугами лікарів-косметологів, дерматологів і офтальмологів. Також до числа затребуваних професій відносяться провізор і фармацевт.

- **SMM-СПЕЦІАЛІСТИ** – це досить новий вид діяльності, який зараз стає особливо популярним. Кожна успішна компанія набирає в штат працівників сфери SMM для просування свого продукту через соціальні мережі. Поки що в цій сфері дуже мало професіоналів, а попит зростає з кожним днем.
- **ЮРИСТИ І БУХГАЛТЕРИ** – хоча цих фахівців багато, але кваліфіковані кадри знайти складно. Ці професії завжди потрібні та популярні.
- **МЕНЕДЖЕРИ ПО РОБОТІ З ПЕРСОНАЛОМ АБО HR-МЕНЕДЖЕРИ** – ця професія активно впроваджується в життя. Людина цієї спеціальності повинна володіти талантом управління і вміти мотивувати персонал до роботи.
- **РОБІТНИЧІ ПРОФЕСІЇ** – водій, слюсар, автомеханік, будівельник, швачка мають великий попит на ринку праці. Часто роботодавець готовий платити фахівцям цих галузей більше, ніж, наприклад, економісту або турагенту. Така тенденція пов'язана з дефіцитом робочих кадрів.
- **АРХІТЕКТОРИ, ІНЖЕНЕРИ** – експерти стверджують, що через пару років професіоналам в галузі проектування будуть платити високі гонорари, а професія увійде в число елітних.
- **ДИЗАЙНЕРИ (ГРАФІЧНІ, ІНТЕР'ЄРУ, ОДЯГУ)** – ця галузь стає все більш перспективною.
- **АГРАРІЇ** – сільськогосподарська сфера вже багато років залишається однією з найбільш прибуткових. Менеджери з продажу аграрного обладнання, логісти, агрономи й ветеринари – ці професії завжди в пошані та високо оплачуються роботодавцем.
- **СФЕРА ОБСЛУГОВУВАННЯ** – сьогодні кожен українець користується послугами перукарів, майстрів манікюру та педикюру, масажистів та фітнес-тренерів, а кожен другий – не шкодує фінансів і часу на догляд за собою.

Знай, що затребуваність професій має схильність швидко змінюватися. Пов'язано це з тим, що світ динамічно розвивається, сучасні технології займають почесне місце в нашому житті. Професії, які були затребувані вчора, можуть виявитися зовсім непотрібними завтра. Аналітики впевнені, що майбутнє стоїть за сучасними технологіями, і скоро не буде сфер діяльності, в яких вони не будуть задіяні.

Сучасні і майбутні тенденції ринку праці:

- Максимальна роботизація і мінімізація фізичної праці. В майбутньому залишиться не так багато областей, в яких потрібно буде працювати людині: медицина, освіта, персональні послуги, домогосподарство.
- Володіння англійською мовою стане обов'язковою вимогою для прийому на роботу.
- Ідеальне знання ПК та вміння користуватися мережею інтернет – також обов'язкова умова.
- Більшість офісних вакансій піде «на дім», для роботи через мережу.
- Багатопрофільність і універсальність фахівця стане більш популярною, ніж вузька спеціалізація.

У зв'язку з тим, що біотехнології та ІТ-технології тісно входять в наше життя, аналітики пророкують появу нових професій, які будуть об'єднувати в собі і технологічну і наукову складові:



Однозначно передбачити, які професії будуть затребувані через 5-7 років, неможливо. Всі перераховані напрями й професії майбутнього орієнтовні та складені аналітиками на основі відомих і передбачуваних тенденцій розвитку сучасного світу. Цілком можливо, що цей список через пару років поповниться новими професіями, про які ми раніше не чули. Але не дивлячись на обрану спеціалізацію, у фахівця завжди буде цінуватися працьовитість і якісні знання. Тому, вибираючи напрям в навчанні і майбутню професію, головне – це любити свою справу і прагнути самовдосконалюватися.

ОЗНАЙОМСЯ З ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ПРОФЕСІЙ

Мабуть, ти вже зрозумів, що все, що ти знаєш про себе і професії, треба співставити між собою. Твій **четвертий крок** – дізнатися, з чого вони «складаються» професії, тобто їхню загальну структуру, що допоможе тобі з'ясувати, наскільки та чи інша професія підходить саме тобі.

Будь-яку професію можна детально описати за допомогою досить великої кількості ознак. Для простоти розуміння всі характеристики професії можна умовно розділити на кілька великих категорій: технологічні, економічні, педагогічні, медичні та психологічні.

ТЕХНОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ професії охоплюють такі аспекти:

- Які *предмети* праці? На що переважно направлена трудова діяльність фахівців? Це можуть бути інші люди, техніка, інформація, мистецтво або природа.
- У чому полягають *цілі* праці? Це може бути матеріальне виробництво, створення духовних цінностей, обслуговування і догляд за людьми, технікою або природою.
- За допомогою яких *засобів* здійснюється трудова діяльність? *Ручних, механізованих або автоматизованих?*
- Які трудові *операції* застосовуються в ході діяльності? Які фізичні, розумові і соціальні дії доводиться виконувати фахівцям?
- Які *умови* праці, характеристики робочого місця фахівця? Де йому доводиться працювати: в приміщенні, в кабіні, на відкритому повітрі? Чи доводиться йому працювати переважно на одному місці або часто роз'їжджати? Чи працює він в основному в колективі або індивідуально?

- Чим характеризується *робочі часи* фахівця? Чи працює він в жорсткому або вільному режимі? Чи доводиться йому працювати позмінно, цілодобово, у вечірній або нічний час, вахтами? Як часто фахівець змушений виконувати роботу понаднормово, працювати тривалий час без перерв, працювати в вимушеному темпі, працювати неритмічно: з паузами і простоями?
- Які бувають *помилки* в трудовій діяльності? До яких наслідків вони можуть приводити? Якими причинами вони можуть викликатися?

ЕКОНОМІЧНІ ПОКАЗНИКИ описують:

- В яких *галузях* використовується ця професія? У промисловості, будівництві, транспорті, сільському господарстві, побутовому обслуговуванні, житловому господарстві, освіті, охороні здоров'я, науці, культурі, торгівлі, фінансах, управлінні, обороні, охороні порядку?
- Який *попит* на цю професію на ринку праці, чи потрібні фахівці цієї професії, які перспективи знайти собі роботу по ній?
- Який переважний *характер оплати* праці: відрядний або погодинної? В яких межах змінюється заробітна плата серед представників даної професії? Чи мають вони якісь пільги і компенсації?

ПЕДАГОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ визначають:

- Які вимоги пред'являє професія до *рівня і змісту освіти*?
- Які *навчальні заклади* здійснюють підготовку за даною професією?
- Які *знання і навички* необхідні для успішної професійної діяльності?

МЕДИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ професії визначають:

- Який *рівень* здоров'я потрібно для даної професії?
- Які *медичні протипоказання* існують для даної професії?
- Які *несприятливі умови праці* властиві даної професії? Це можуть бути: шкідливі кліматичні чинники, порушення біологічних ритмів, обмежена рухливість, великі фізичні навантаження, одноманітність діяльності, вимушений темп, складність ситуацій, небезпека, ризик, загроза поразок, раптовість і несподіванка, швидка зміна дій, перешкоди і сторонні подразники, неприємні враження, підвищена відповідальність, робота на самоті, конфлікти між людьми.

Нарешті, **ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ** професії містять інформацію про те, які вимоги пред'являє професія до різних психологічних особливостей людини:

- *органів почуттів*: зору, слуху тощо,
- *рухових якостей*: сили й витривалості, швидкості, точності, рухливості, спритності,
- *розумових здібностей*: зосередження уваги, запам'ятовування, розуміння, просторової уяви, логічних міркувань,
- *рис характеру*: товарищкості, самостійності, стриманості, рішучості, наполегливості, відповідальності тощо.

Практичне завдання:

- Уважно перечитай характеристики професій.
- Які варіанти предмету, мети, засобів, операцій, умови праці ти вважаєш найбільш привабливими і придатними для себе?
- Які галузі приваблюють тебе, які варіанти оплати праці влаштовують тебе?

ПРОФЕСІЙНІ ВИМОГИ ДО ЛЮДИНИ

Деякі професії вимагають від людини практично однакових якостей – їх можна об'єднати в групи. Твій **п'ятий крок** – дізнатися, які вимоги до якостей людини висувають різні групи професій, аби підібрати професійний напрям відповідно до своїх психологічних особливостей.

У психології дуже поширеною є класифікація професій за предметом праці – тобто з чим людині доводиться мати справу в процесі своєї професійної діяльності. Предметом праці можуть бути інші люди, техніка, інформація, художні твори або природа.

- Тип «**ЛЮДИНА-ЛЮДИНА**» – предметом професій є люди. До них відносяться професії, пов'язані з медичним обслуговуванням, навчанням і вихованням, побутовим обслуговуванням, правовим захистом. Наприклад: лікар, медсестра, вихователь, вчитель, продавець, провідник, дільничний інспектор тощо. Професії цього типу висувають високі вимоги до таких якостей працівника як вміння встановлювати і підтримувати ділові контакти, розуміти стан людей, впливати на інших, проявляти витримку, спокій і доброзичливість, мовні здібності.
- Тип «**ЛЮДИНА-ТЕХНІКА**» включає в себе професії, пов'язані зі створенням, монтажем, складанням і налагодженням технічних пристроїв, експлуатацією технічних засобів, ремонтом техніки. Це можуть бути такі професії, як муляр, зварник, інженер, водій, токар, швачка, слюсар-ремонтник, електромонтер. Цей тип професій вимагає від працівника високого рівня розвитку наочно-образного мислення, просторових уявлень, технічної обізнаності та кмітливості, хороших рухових навичок, спритності.
- Тип «**ЛЮДИНА-ІНФОРМАЦІЯ**» об'єднує професії, пов'язані з текстами, з цифрами, формулами і таблицями, з кресленнями, картами, схемами, звуковими сигналами. Це перекладач, бібліотекар, програміст, бухгалтер, касир, штурман, радист. Професії цього типу вимагають від людини здатності до абстрактного мислення, оперування числами, тривалого і стійкого зосередження уваги, посидючості.

- До типу «**ЛЮДИНА-МИСТЕЦТВО**» можна віднести професії, пов'язані зі створенням, проектуванням, моделюванням художніх творів, з відтворенням, виготовленням різних виробів за ескізом, зразком. Прикладом можуть служити художник, журналіст, композитор, ювелір, актор, закрійник, реставратор. Від людини в професіях цього типу потрібно розвинений художній смак, висока естетична чутливість, багате і яскрава уява.
- До типу «**ЛЮДИНА-ПРИРОДА**» можна віднести професії, пов'язані з вивченням живої і неживої природи, з доглядом за рослинами і тваринами, з профілактикою і лікуванням захворювань рослин і тварин. Це такі професії як мікробіолог, агрохімік, геолог, лісівник, овочівник, зоотехнік, ветеринар. Цей тип професій передбачає наявність у людини хорошою спостережливості, здатності орієнтуватися в умовах непередбачуваності та відстрочених результатів, змінювати цілі в залежності від умов, витривалості і терплячості до нестачі комфорту.

Ще професії можна поділити за ступенем складності та необхідної кваліфікації, тобто *характером* праці. Характер праці може бути виконавчим або творчим.

- Професії *виконавчого класу* пов'язані з виконанням рішень, роботою за заданим зразком, дотриманням наявних правил і нормативів, дотриманням інструкцій, стереотипним підходом до вирішення проблем. До професій виконавчого класу можна віднести агента, медсестру, продавця, машиніста, верстатника, теслі, касира, перукаря, озеленювача. У більшості випадків професії цього класу не вимагають вищої освіти.
- Професії *творчого класу* пов'язані з аналізом, дослідженням, випробуванням, контролем, плануванням, організацією, управлінням, конструюванням, проектуванням, розробкою нових зразків, прийняттям нестандартних рішень, вимагають незалежного і оригінального мислення, високого рівня розумового розвитку і, як правило, вищої освіти. До творчого класу відносяться професії лікаря, менеджера, психолога, вчителя, юриста, інженера, математика, архітектора, фізика.

Будь-яка професія може бути охарактеризована на основі предмета праці та рівня складності, що дозволяє визначитись із напрямом бажаної роботи та необхідним рівнем навчання.

Практичне завдання:

- Прочитай уважно приклади професій для типу професій, який ти вважаєш найбільш цікавим для себе. Орієнтуйся не на одну конкретну професію, а на групу подібних професій, які пред'являють загальні вимоги до людини.
- Запиши приклади професії найбільш привабливих для тебе типів. Які в них вимоги до якостей людини?
- Визнач бажаний характер праці – виконавчий чи творчий? Відміть із записаних прикладів ті професії, які мають саме такий характер праці.
- Співстав професії з твоїми інтересами і здібностями, порівняй професійні вимоги з результатами діагностики, зокрема за методикою ДДО.
- Якщо професія не співпадає з твоїми інтересами, то викресли її зі свого списку.

ДЕ І ЯК ШУКАТИ ІНФОРМАЦІЮ ПРО ПРОФЕСІЇ

Ти вже зрозумів, що треба дізнатися більше про ті професії, які тобі цікаві та відповідають твоїм схильностям, інтересам, якостям. Але де знайти інформацію про них?

Твій **ШОСТИЙ КРОК** – ознайомитися з джерелами інформації про професії. Існують різні інформаційні можливості, кожна з них має свої переваги та обмеження, тому краще використовувати декілька з них.

- Поговори з людьми, які знаються на цікавих тобі професіях. Може, вони є серед твоїх родичів, знайомих, сусідів? Розпитай їх. Також допомогти тобі у виборі професії можуть вчителі, психологи, профконсультанти, викладачі професійних навчальних закладів.
- Ти можеш дізнатися багато про професії із засобів інформації. Почитай книги про представників різних професій, подивись фільми та серіали. Але будь обережним – у ЗМІ часто спотворюється зміст праці, занадто «романтизується» або, навпаки, принижується. Користуйся інтернетом для пошуку об'єктивної інформації – довідкової літератури, просвітницьких і документальних фільмів, інтерв'ю з представниками професій тощо.
- Згадай про власний досвід знайомства з потрібними професіями. Можливо, ти вже щось робив/ла у даній сфері або допомагав їй виконувати? Можливо спостерігав за роботою, взаємодіяв з представниками професії або був їхнім клієнтом, пацієнтом?
- Почитай професіограми цікавих для тебе професій. Професіограма – це стисла характеристика конкретної професії, її опис. Професіограми можна знайти в інтернеті та в спеціальній літературі. Професіограми знайомлять з тим, що робить той чи інший фахівець, як і за допомогою яких засобів, які якості від нього потрібні тощо.

Зазвичай професіограма містить у собі наступні дані:

НАЗВА ПРОФЕСІЇ

ВИД ПРАЦІ (РУЧНИЙ, МЕХАНІЗОВАНИЙ,
АВТОМАТИЗОВАНИЙ, ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ)

ПРЕДМЕТ І ПРОДУКТ ПРАЦІ

ЗНАННЯ І ВМІННЯ, НЕОБХІДНІ ДЛЯ ВИКОНАННЯ РОБОТИ

УМОВИ РОБОТИ

МЕДИЧНІ ПРОТИПОКАЗАННЯ

ВИМОГИ ДО ЛЮДИНИ

ШЛЯХИ ОТРИМАННЯ ПРОФЕСІЇ

Практичне завдання:

- Знайди в інтернеті професіограми професій з твого списку. Ознайомся з ними.
- Склади перелік вимог, які висувають визначені тобою професії до людини, до її психофізіологічних і фізичних якостей та запиши їх. Визнач, наскільки всі записані тобою вимоги важливі – можливо є вимоги, які можна не враховувати.
- Оціни свою відповідність вимогам виділених тобою професій: чи розвинені у тебе професійні якості, чи відповідають твої здібності, психологічні особливості, стан здоров'я вимогам професій, які ти хотів би обрати.
- Визнач декілька професій з твого списку, які найбільше тобі підходять за більшістю пунктів.
- Якщо вимоги та твої якості частково не співпадають, тоді з'ясуй, у чому причина та розроби план самовиховання і саморозвитку необхідних для цієї професії якостей.
- Якщо вони, на твій погляд, повністю не співпадають, тоді тобі необхідно порадитись зі спеціалістами-психологом або професійним консультантом. Враховуючи їхні поради, відкоригуй подальший план своїх дій.
- Поговори, якщо можливо, з представниками відібраних професій та з'ясуй, в чому зміст їхньої праці, чим вони їм подобаються. Познайомся з характером і умовами їх праці, поцікався, де вони отримували цю професію і які реальні можливості працевлаштування за ними. Спробуй, якщо можливо, випробувати себе в цих професіях, хоча би в змодельованих професійних ситуаціях.
- Спробуй свої сили в обраній професії – в гуртках, секціях, або допомагаючи представникам вибраних професій.

ОБЕРЕЖНО! ПОМИЛКИ

Як і чому люди вибирають професію? Дослідження показали, що старшокласники часто вибирають професію через престижність, високої заробітної плати, доступності навчання, вказівок батьків, прикладу друзів і знайомих. І саме тому вони помиляються.

Отже, твій **сьомий крок** – проаналізуй найтипівші помилки, які можуть призвести до вибору професії, в якій ти навряд чи будеш працювати й тільки дарма згаєш час на підготовку до неї.

- Не треба ставитися до вибору професії як до вибору довічного спочинку, орієнтуватися одразу на професію високої кваліфікації. У будь-якій справі треба навчатися, вкладати багато сил і праці та починати з «низів» кар'єри.
- У суспільстві існує багато стереотипів та забобонів, які створюють обмеження для самореалізації. Наприклад, гендерні стереотипи – уявлення, що певні професії підходять тільки чоловікам чи тільки жінкам. Але є багато випадків, коли жінки досягали успіху в «чоловічих» професіях: ставали військовими, пілотами, капітанами, президентами... Так само, скільки чоловіків стали успішними в освітній сфері, відомими та модними фахівцями у б'юті-сфері...
- Не варто вибирати професію «за компанію» – якщо твій друг не вступить на цю спеціальність / ЗВО, а ти вступиш, що будеш робити?
- Незнання або недооцінка своїх особистих якостей, схильностей, здібностей, фізичних особливостей, істотних при виборі професії, може призвести як до труднощів у виконанні роботи, так і до небажання нею займатися.
- Захоплення тільки зовнішньою або якою-небудь окремою, несуттєвою стороною професії призведе до розчарування, коли ти почнеш навчатися або працювати.

ДЕ НАВЧАТИСЯ?

Якщо ти розібрався у правилах вибору професії, своїх особливостях, світі професій – тобі пора визначитися з вибором навчального закладу, де ти зможеш отримати професійну освіту, і це твій **ВОСЬМИЙ КРОК**.

В інтернеті існують ресурси, в яких є корисна для абітурієнтів інформація про конкретні заклади освіти за місцем їх знаходження, спеціальності підготовки, вступні іспити та ін., наприклад, <https://info.yavkursi.com/usefulsites>.

Читай і користуйся інформацією для обґрунтованого вибору.

Обираючи навчальний заклад, пам'ятай:

1. враховуй одночасно **СПЕЦІАЛЬНІСТЬ** (напрямок підготовки) та рівень професійної підготовки (училище, технікум, коледж, інститут або університет);
2. ознайомся з **РЕЙТИНГОМ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ** та спеціальностей;
3. підбери **ДЕКІЛЬКА ВАРІАНТІВ** підходящих для тебе спеціальностей і освітніх закладів, починаючи від найбільш рейтингових;
4. зайді на **САЙТИ** вибраних освітніх закладів, знайди сторінки для абітурієнтів, ознайомся з умовами вступу, вартістю навчання, наявністю гуртожитку та іншою цікавою для тебе інформацією;
5. знайди **ЧАТИ** студентів і абітурієнтів, де вони діляться власним досвідом, враженнями, порадами.

СТВОРИ ПРОФЕСІЙНИЙ ПЛАН

Особистий професійний план містить в собі основні складові твого вибору, дії, які потрібно зробити, терміни. Твій **ДЕВ'ЯТИЙ КРОК** – ознайомитися та скласти власний професійний план з урахуванням своїх бажань та реальних можливостей.

У професійному плані обов'язково має бути:

- **ГОЛОВНА МЕТА**, тобто те, ким ти хочеш бути, яким бути, чого досягти, та засоби досягнення мети, наприклад, можливі професійні навчальні заклади, бажані посади після закінчення навчання, підвищення професійної майстерності;
- **ЕТАПИ** (кроки, шаблі) досягнення мети та терміни для кожного етапу, наприклад, вступити на бажану спеціальність, для чого, в свою чергу, потрібно «підтягнути» оцінки за певними предметами, записатися до репетитора тощо;
- як можна **ОТРИМАТИ ПРАКТИЧНИЙ ДОСВІД** роботи за «своєю» спеціальністю, наприклад, займатись у відповідних гуртках, секціях, МАН тощо;
- **НАЙБЛИЖЧІ ДІЇ**, наприклад, вивчення довідкової літератури, бесіди з компетентними людьми, запис до спеціального гуртку, пошук відповідних професійних навчальних закладів тощо;
- **ЗОВНІШНІ УМОВИ**, що сприяють або перешкоджають досягненню намічених цілей, яка допомога і підтримка може знадобитися (наприклад, з боку педагогів, психолога, батьків);
- **«ЗАПАСНІ» ВАРІАНТИ** – на випадок виникнення нездоланих труднощів у реалізації основних варіантів вони позбавлять від зайвих переживань. Дуже важливо пам'ятати, що ми живемо в імовірнісному світі, і треба планувати життя з урахуванням виникнення непередбачуваних обставин.

Практичне завдання:

- Розроби особистий професійний план за пунктами вище.
- Порадься з батьками, рідними, друзями, вчителями, психологом, профконсультантом, шкільним лікарем та іншими дорослими, які добре знають тебе.
- Зробивши остаточний вибір, не відступай перед труднощами, будь наполегливий у досягненні поставленої мети!

Ти вже зробив/ла декілька дуже важливих кроків на своєму професійному шляху.

БАЖАЄМО ТОБІ УСПІХІВ!