

На кого пойти учиться?

30.06.2025



К началу работы приёмных комиссий университетов собрали полезную информацию для тех, кто ещё не решил, кем станет, когда вырастет. Казалось бы, нет ничего проще, чем выбрать занятие по душе. Однако для многих это остаётся задачей со звёздочкой. Об определении своего пути редакция побеседовала с сотрудниками Психологического отдела «Алиса» МБУ Центра психолого-педагогической поддержки молодежи «Родник»

При нормальной продолжительности рабочей недели (40 часов) человек проводит на работе около 10 лет своей жизни. Срок внушительный и даже пугающий. Знание этого факта заставляет серьёзнее относиться к выбору будущей профессии. Хорошо, когда удалось найти своё призвание в юности и посвятить делу всю жизнь. К сожалению, так случается крайне редко. По статистике, только 50% россиян работают по специальности. Об этом сообщил HR-эксперт Недякин.

По результатам исследования сервисов «Работа.ру» и «СберПодбор» почти половина жителей России (44%) готова сменить работу в 2025 году, если получат выгодное предложение. Этот показатель выше среди сотрудников с опытом в возрасте 25-29 лет (56%) и 30-34 лет (57%).

Как безболезненно сменить профессию?

«В современном мире выпускникам всё сложнее определяться: с одной стороны, есть родители и их представления о том, какая профессия «правильная» с другой – молниеносно меняющиеся обстоятельства, появление новых направлений и специальностей. Всё это приводит к тому, что выпускники выбирают скорее учебное заведение, чем саму профессию, что в дальнейшем может привести к разочарованию. Но и в зрелом возрасте человек может столкнуться с подобной проблемой. Ведь в процессе жизни и профессионального роста происходит естественное изменение мировоззрения, требований к себе и своей деятельности, меняются ценности и цели. И тогда имеющаяся профессия и место работы перестаёт удовлетворять эмоциональным, социальным и материальным потребностям человека. Получается, что и молодые, и уже достаточно взрослые люди могут столкнуться с вопросом: «Как быть, если эта профессия мне не подходит?»», – рассказывает Даниловская Алёна Александровна, педагог-психолог отдела. После таких вдохновляющих слов не стоит сразу же составлять заявление об увольнении. Будьте последовательны и постарайтесь создать комфортные условия для погружения в новую сферу деятельности. «Важно для себя принять, что смена профессии – не катастрофа, а естественный процесс самоопределения и развития. Современный мир быстро меняется, и люди все чаще пробуют себя в новых сферах», – говорит Алёна Александровна.

Шаг за шагом

Вот что можно сделать:

1 Принять решение осознанно. Прежде чем бросать текущую работу, проанализируйте:

- что именно не нравится (рутина, низкий доход, отсутствие развития)?*
- можно ли улучшить ситуацию без смены профессии (например, сменив компанию*

или должность)?

-есть ли смежные специальности, где пригодятся ваши навыки?

-что на данном рабочем месте всё-таки нравится и какие способности здесь можно проявить?

2 Пройти профориентацию. Если не понимаете, куда двигаться, поможет:

-консультация карьерного коуча или психолога;

-тесты на профориентацию;

-анализ своих сильных сторон и интересов.

3 Изучить, какие существуют актуальные специальности, где именно ваши способности могут быть полезными в полной мере.

4 Попробовать новое без резких шагов

-можно начать с малого:

-пройти курсы в новой сфере;

-устроиться на подработку или стажировок;

-поговорить с людьми из интересующей области», – рекомендует Даниловская

Ничего не бойтесь!

«К счастью, сейчас не является предосудительным поиск своего места в жизни. При этом можно одновременно заниматься различными видами профессиональной деятельности, сочетая их на определённом временном этапе. Так, в профессию может превратиться хобби или детская мечта, а могут открыться неожиданные возможности в рамках уже выбранной профессии, но с учётом требований времени. Именно поэтому рекомендуется активно познавать новые направления, технологии, в том числе и ресурс Искусственного Интеллекта. Невозможно не упомянуть и о трудностях, связанных с переменой профессии. Это и страх начинать новое, и факторы финансовой незащищённости, и реакция социального окружения. Это естественные риски любых перемен, и их не стоит чрезмерно бояться. Если рассматривать эти перемены как очередной жизненный этап и подойти к нему со вниманием к самому себе и своим потребностям, при этом не стесняться обращаться за помощью к специалистам (психологам, коучам, профориентологам), то это станет бесценным опытом и началом нового пути», – посоветовала Алёна Александровна.

Для тех, кто решил сменить профессию, педагоги-психологи отдела «Алиса» рекомендуют – не торопится. Вспомните свои детские мечты: кем Вы видели себя, будучи ребёнком, чего хотели. Объективно оценивайте свои навыки и опыт – даже если кажется, что в новой среде они не пригодятся, это не так. Начинайте с малого – посещайте курсы, мастер-классы, воркшопы, знакомьтесь с представителями различных профессиональных сообществ, чтобы познакомиться с профессией «изнутри» и найти единомышленников. Смена профессии – это не

кризис, а возможность для роста. Главное – действовать осознанно, пробовать новое и не бояться перемен. Если сложно определиться самостоятельно, обратитесь к профориентологу или карьерному консультанту.

Полезно для родителей абитуриентов

Менять сферу деятельности во взрослом возрасте страшно. Но ещё страшнее принимать решение о выборе специальности впервые. Если Вы родитель потенциального абитуриента, пускай ещё маленького, следующая информация может пригодиться.

«Прежде чем начинать что-то спрашивать у ребенка, необходимо его к этому подготовить. Исходя из опыта работы, наблюдается, что готовить ребенка к самостоятельной жизни следует практически с его рождения, замечая все его этапы развития, интересы, особенности и склонности.

Нередко с раннего детства ребятишки начинают играть во взрослую жизнь и уже учитывают профессиональную направленность в игре. Например, представляют себя врачом, продавцом, шофером, поваром, воспитателем. В этот момент хорошо бы порассуждать с детьми о том, чем интересны эти профессии, также рассказать еще и о других возможных профессиях.

С дошкольниками и младшими школьниками (6-9 лет) можно проводить профориентационное знакомство в детских игровых или тематических центрах. Необходимо родителям рассказывать о своем профессиональном пути в положительном ракурсе. Также уже можно начинать проводить тестирование на самопознание и самооценку: Кто Я? Какой Я?

В младшем подростковом возрасте (10-12 лет) важно продолжать беседы со значимыми взрослыми о важности выбора своего профессионального пути в легкой, увлекательной форме. Проводя тестирование на самопознание и исследование себя, необходимо обсуждать результаты теста, насколько результаты соответствуют самовосприятию ребенка. Отметить, какие положительные качества вы замечаете у ребёнка. Более глубоко исследовать: кто Я, какой Я, что Я Хочу, что Я Могу?

К подростковому возрасту (13-14 лет) у детей уже имеется некоторый багаж знаний и понимание о важности выбора профессии. Важно учитывать три параметра, необходимых при выборе профессии: «хочу», «могу», «надо», что означает «Хочешь ли Ты заниматься этим?», «Посильно ли это Тебе?» и «Нужна ли эта профессия на рынке труда? Готовы ли тебе за это платить».

Вообще, профориентация – это непрерывный процесс, и он продолжается на протяжении практически всей трудоспособной жизни» – отметила Даниловская.

Куда обратиться за помощью?

Отдел психолого-педагогической помощи предоставляет гражданам от 14 до 35 лет возможность бесплатного посещения индивидуальных психологических консультаций. На консультациях молодые люди смогут протестировать свои личностные особенности и, исходя из этого, подобрать для себя профессии, соответствующие их темпераменту. Лицам старше 35 лет тоже могут записаться на консультации, но уже на платной основе», – рассказала начальник

психологического отдела Леонова Анастасия Константиновна.

Начать процесс самопознания Вы можете уже сейчас. Например, при помощи онлайн-тестов по профориентации. Педагог-психолог отдела Сорокина Светлана Фёдоровна рекомендует попробовать пройти Дифференциально-диагностический опросник Е.А. Климовой и воспользоваться Методикой «Карта интересов» А.Е. Гломштока.

«Подбор методик осуществляется всегда разный, в зависимости от специалиста. Основной набор методик:

1. *Карта интересов А.Е. Гломшток (модификация А.А. Азабель)*
2. *Профессиональная мотивация учащегося Л.А. Головей*
3. *Мотивы выбора профессии*
4. *Дифференциально-диагностический опросник Е.А. Климов*
5. *Определение профессионального типа личности Д.Ж. Холланд», – поделилась Леонова.*

Найти своё призвание никогда не поздно. Главное – не унывать и использовать все предлагаемые возможности. Перед выбором профессии изучите её плюсы и минусы, выявите среднюю заработную плату, подумайте о карьерной перспективе.

Помните, что каждый гражданин РФ имеет право на бесплатное высшее образование. Поэтому при поступлении учитывайте бонусы, которые позволят претендовать на бюджет. Некоторые университеты учитывают спортивные достижения и волонёрскую деятельность.