

Полезные советы по теме самоопределение

На данный момент актуальной проблемой любой личности является ее **самоопределение**. Однако прежде чем говорить об этом, стоит разобраться, что же это за понятие. Итак, самоопределение - это самостоятельно принятое человеком решение относительно его жизненного пути, который включает в себя множество внутренних составляющих, одной из которых является выбор профессии. На нем мы остановимся подробнее, т.к. именно работа занимает огромную часть нашего времени и от удовлетворенности этим компонентом жизни зависит внутреннее благополучие личности.

Профессиональное самоопределение – это не озарение, а результат долгой работы по узнаванию себя, собственных склонностей, интересов, а также соотношению своих возможностей и требований, предъявляемых в русле той или иной профессии. На консультации у психолога это выглядит примерно так: несколько тестов на изучение внутренней и внешней готовности к выбору профессии и доходчивое изложение полученных результатов. Но, в силу тех или иных причин, не всегда бывает удобно обратиться к специалисту, поэтому для определения подходящей профессии можно воспользоваться следующими шагами:

1. Возьмите лист бумаги и напишите в столбик 10 профессий в порядке уменьшения желаемости;
2. Ниже напишите в порядке убывания те навыки, которые развиты у вас лучше всего (например, рисовать, спорить, бегать и др.);
3. Напротив вашего списка профессий напишите, какие действия необходимы для успешной работы в каждой из профессий;
4. Затем напишите, какие ваши навыки (шаг №2) будут способствовать осуществлению профессиональных действий в каждой из профессий.

Наиболее подходящей профессией будет являться та, где перечислено наибольшее количество ваших навыков.

Эта стратегия **самоопределения** применима в том случае, если человек уже предполагает, в русле каких профессий ему хотелось бы трудиться, но не может определиться окончательно. Если же человек совершенно не знает, куда идти работать, тогда необходимо начать с изучения видов профессий и их социально-экономической стороны. Желательно сделать тест на изучение личностных качеств, например, 16-факторный личностный опросник Кеттелла, любой тест на способности, и, уже получив все данные, воспользоваться вышеописанными шагами.

Если после всех процедур *самоопределение* все равно стремится к нулю, то можно воспользоваться ресурсами всемирной паутины, применив тест на профориентацию онлайн – быстро, удобно и понятно. Также не следует исключать возможность получения консультации у психолога, который сам проделает все необходимые манипуляции с целью вашего скорейшего **самоопределения**.