

# **Poradnik dla osób wybierających zawód**

*Agnieszka Filipczyk*

*Aneta Soliwoda*

## **1. Czynniki trafnego wyboru zawodu**

Jedną z najważniejszych decyzji człowieka jest wybór zawodu. Każdy musi sobie odpowiedzieć na pytanie "Co będę robić w przyszłości?". Można szukać pomocy między innymi u rodziców, znajomych, doradcy zawodowego. Jednak ostateczna decyzja należy do Ciebie. Decyzja samodzielna i dobrze przemyślana może zagwarantować satysfakcję z wykonywanej pracy oraz sukces zawodowy. Zawód wybrany nietrafnie prowadzi do zniechęcenia i niezadowolenia, a praca w nim staje się udręką. Wybranie właściwego zawodu warto jest więc czasu i wysiłku.

Aby dokonać optymalnego wyboru, dobrze jest się zastanowić, czego się tak naprawdę chce. Planowanie kariery zawodowej odbywa się za pomocą ustalenia tego, czego oczekuje się od życia i pracy zawodowej. Praca, którą będziesz wykonywał w przyszłości powinna być zgodna z Twoimi możliwościami, potrzebami, dążeniami.

Przemyślane planowanie własnej kariery zawodowej powinno składać się z następujących etapów:

1. Poznaj siebie
2. Poznaj zawody
3. Poznaj ścieżki edukacji

### **Poznaj siebie**

Pierwszym warunkiem dobrego zaplanowania kariery zawodowej jest poznanie samego siebie. Poznanie siebie w aspekcie wyboru zawodu, to analiza własnych zainteresowań, uzdolnień, temperamentu, cech charakteru oraz stanu zdrowia.

Poznawanie siebie rozpoczynamy od określenia własnych zainteresowań. Odnoszenie sukcesów w pracy zawodowej zależy jest od tego, czy wykonujemy zawód zgodny z posiadanymi zainteresowaniami. Człowiek zainteresowany tym, co robi, pracuje znacznie wydajniej, jest zadowolony z pracy, cieszy się uznaniem.

Zainteresowania wyrażają się w trwałym zaciekawieniu jakąś dziedziną, w aktywnym poznawaniu określonych zjawisk bez niczyjego nakazu czy obowiązku. Są siłą napędową do podejmowania działania na rzecz poznawania określonej dziedziny.

Dokonując wyboru zawodu, należy wziąć pod uwagę swoje trwałe i najsilniejsze zainteresowania. Trwałe zainteresowania to takie, które nie ulegają zmianom mimo upływu lat.

Co świadczy o zainteresowaniach?

Oto pytania, które pomogą Ci w ocenie własnych zainteresowań:

- Jak spędzasz wolny czas?
- Jaki rodzaj książek lub czasopism najczęściej czytasz?
- Jakie programy telewizyjne oglądasz?
- Na jakie dodatkowe zajęcia uczęszczasz?
- Z jakiej dziedziny poszukujesz informacji (np. wypytyujesz o nie fachowców)?
- Co Ciebie naprawdę pasjonuje?

Reasumując można powiedzieć, że zainteresowania to stan wzmożonej uwagi i skupienie na czymś; to dążenie do głębszego zbadania tego czegoś, czemu z reguły dodatkowo towarzyszy przeżywanie różnorodnych uczuć.

## **UZDOLNIENIA, UMIEJĘTNOŚCI, ZDOLNOŚCI**

Kolejnym krokiem przy wyborze zawodu jest analiza własnych **zdolności**.

Zdolności są naturalną i wyuczoną umiejętnością wykonywania lepiej od innych pewnych czynności, zdobywania wiedzy. To zdolności decydują o niejednakowych rezultatach uczenia się i działania, przy jednakowej motywacji i przygotowaniu w porównywalnych warunkach.

Poziom zdolności zależy od wielu czynników:

- ✓ wrodzonych,
- ✓ wychowania (czy rodzina, środowisko wychowawcze sprzyja rozwojowi zdolności), własnej aktywności (pracowitość, wytrwałość, praca nad sobą).

Zdolności odgrywają bardzo ważną rolę w życiu człowieka. Decydują o jego powodzeniu w określonej działalności, o sukcesach i zadowoleniu z wykonywanej pracy, o efektach nauki, itp.

Do **zdolności ogólnych** zalicza się np:

- ✓ inteligencję,
- ✓ spostrzegawczość,
- ✓ wyobraźnię

Do **zdolności specjalnych** zaliczamy np:

- ✓ zdolności matematyczne,
- ✓ językowe,
- ✓ literackie
- ✓ interpersonalne,
- ✓ plastyczne,
- ✓ muzyczne,
- ✓ sportowe

Na ich podstawie można określić stopień Twojej przydatności do danego zawodu, ponieważ różne zawody wymagają różnych uzdolnień (np. architekt - uzdolnienia rysunkowe, menedżer - uzdolnienia organizatorskie). W zawodach społecznych przydatne są uzdolnienia interpersonalne, językowe, literackie, a w zawodach artystycznych uzdolnienia plastyczne, muzyczne, wyobraźnia przestrzenna i zmysł estetyczny. Z optymalną sytuacją mamy do czynienia wtedy, gdy uzdolnienia idą w parze z wymaganiami, jakie stawia określony zawód

Zastanów się:

- Które czynności wykonujesz szybko, dokładnie i poprawnie?
- W jakich dziedzinach zdobywałeś nagrody i wyróżnienia?
- Z jakich przedmiotów w szkole z łatwością, bez dużego nakładu pracy uzyskiwałeś najlepsze oceny?

## **TEMPERAMENT**

Warto także zastanowić się nad własnym temperamentem. O ile zainteresowania mogą być zmienne, o tyle cechy temperamentu są dość trwałe.

Temperament to charakterystyczna dla danej osoby i uwarunkowana biologicznie siła i szybkość reagowania. To nasze wewnętrzne życie emocjonalne, zmienność oraz ekspresja ruchów, gestów oraz mimiki. Niektórzy są wytrwali, zdolni do długotrwałej pracy, inni natomiast są niecierpliwi i szybko się męczą. Niektóre osoby pracują szybko, a inne - powoli. Jedni wolą samotność, a drudzy towarzystwo innych osób.

Temperament przejawia się nie tylko w emocjach, lecz też w innych procesach psychicznych, np. spostrzeganiu, myśleniu.

Podstawowymi cechami temperamentu są: siła, ruchliwość i równowaga:

- Jeżeli masz silny temperament, to możesz wybrać zawód wymagający wysiłku fizycznego i psychicznego, np. mechanik, budowlaniec, lekarz. Przy małej sile

temperamentu wybierz zawody umożliwiające indywidualny rytm pracy oraz niewymagające wysiłku fizycznego i psychicznego.

- Jeżeli jesteś mało ruchliwy (lubisz spokój, ciszę, jesteś cierpliwy i staranny), to wybierz zawód, który nie wymaga częstych kontaktów z ludźmi, np. laborant, zegarmistrz, ekonomista. Jeżeli natomiast jesteś osobą ruchliwą, lubisz zmiany i towarzystwo ludzi, wybierz zawód np. fryzjera, nauczyciela, dziennikarza, policjanta.
- Jeżeli charakteryzujesz się dużą równowagą, możesz wybrać zawód wymagający dużej odpowiedzialności i częstych kontaktów z ludźmi, np. lekarz, pielęgniarka, sprzedawca. Jeżeli Twoja równowaga jest mała, wybierz zawód, w którym nie występuje duże napięcie nerwowe.

Aby wybór zawodu był trafny, należy także wziąć pod uwagę cechy swojego charakteru.

Charakter jest - obok temperamentu - jednym z istotnych wymiarów naszej osobowości.

**CHARAKTER** (def. Słownika Języka Polskiego) - właściwy danemu człowiekowi zespół względnie stałych podstawowych cech psychicznych, określających jego stosunek do rzeczywistości, motywację jego czynów i przyjmowany system wartości oraz wynikające stąd zachowanie i usposobienie.

Charakter poznajemy poprzez obserwację stosunku do samego siebie, do innych ludzi, do pracy, do wykonywanych zadań, do świata. Przejawia się w naszym zachowaniu, postępowaniu, czynnościach. W stosunku do obowiązków i pracy niektórych może cechować: systematyczność, odpowiedzialność, dokładność, a innych: nieuczciwość i niedbałość. Pozytywne cechy charakteru są wskazane przy wykonywaniu każdego zawodu. Jednak niektóre zawody wymagają bezwzględnie cech pozytywnych.

Zastanów się:

- Jaki jest Twój stosunek do pracy?
- Czy wywiązujesz się z powierzonych zadań?
- Czy przynosi Ci zadowolenie dobrze wykonana praca?
- Co robisz, kiedy podczas wykonywania zadania napotkasz na trudności?

## **STAN ZDROWIA**

Stan fizyczny i zdrowotny odgrywa, podobnie jak zainteresowania, zdolności, charakter czy temperament, ogromną rolę w wyborze zawodu. Poznanie swojego stanu zdrowia wraz z poznaniem przeciwwskazań do wykonywania danego zawodu pozwoli nam uniknąć

niewłaściwych wyborów w tym zakresie. Wśród osób z przeciwwskazaniami do wyboru zawodu są zarówno takie, które mają niewielkie odchylenia w stanie zdrowia, jak i takie, które mają znaczne zaburzenia i dla których są dostępne zaledwie 2 lub 3 zawody.

Dlatego też zastanów się, czy Twoja budowa ciała i ogólny stan fizyczny nie będą przeszkodą w wykonywaniu wybranego zawodu:

- Czy jesteś pod stałą opieką lekarską?
- Czy ciężko chorowałeś?
- Czy nosisz okulary, wkładki ortopedyczne, aparat słuchowy?
- Czy jesteś alergikiem?
- Czy masz wady postawy?

W jednych specjalnościach zawodowych wymagania te dotyczą dużej siły fizycznej, w innych dobrego wzroku, prawidłowego słuchu itp. Największe wymagania zdrowotne dotyczą specjalności uzyskiwanych w szkołach zawodowych (zawody robotnicze), przygotowujących do pracy w przemyśle, rolnictwie i niektórych usługach. Jednak pamiętaj, że nawet jeżeli jesteś osobą o słabym zdrowiu, z różnymi dolegliwościami, Tobie też można dobrać odpowiedni zawód. Ocena stanu fizycznego i zdrowotnego, jak również skłonności do zachorowań, przebyte choroby, posiadane wady i konieczność ich analizy w odniesieniu do wybieranego zawodu należy do lekarza.

### **Poznaj zawody**

Poznanie zawodu to gromadzenie informacji o środowisku pracy, zadaniach, czynnościach, narzędziach pracy, stanowiskach, możliwościach zatrudnienia oraz wymaganym stanie zdrowia. Często mamy wyobrażenia odnośnie pracy w danym zawodzie, jednak mogą one odbiegać od rzeczywistej specyfiki pracy w tym zawodzie. Zatem warto sprawdzić, jak wygląda praca w interesującym nas zawodzie:

- Na czym polegają czynności zawodowe?
- Jakie trzeba mieć kwalifikacje?
- W jakich miejscach pracy można go wykonywać?
- Jakie są przeciwwskazania zdrowotne do wykonywania zawodu?

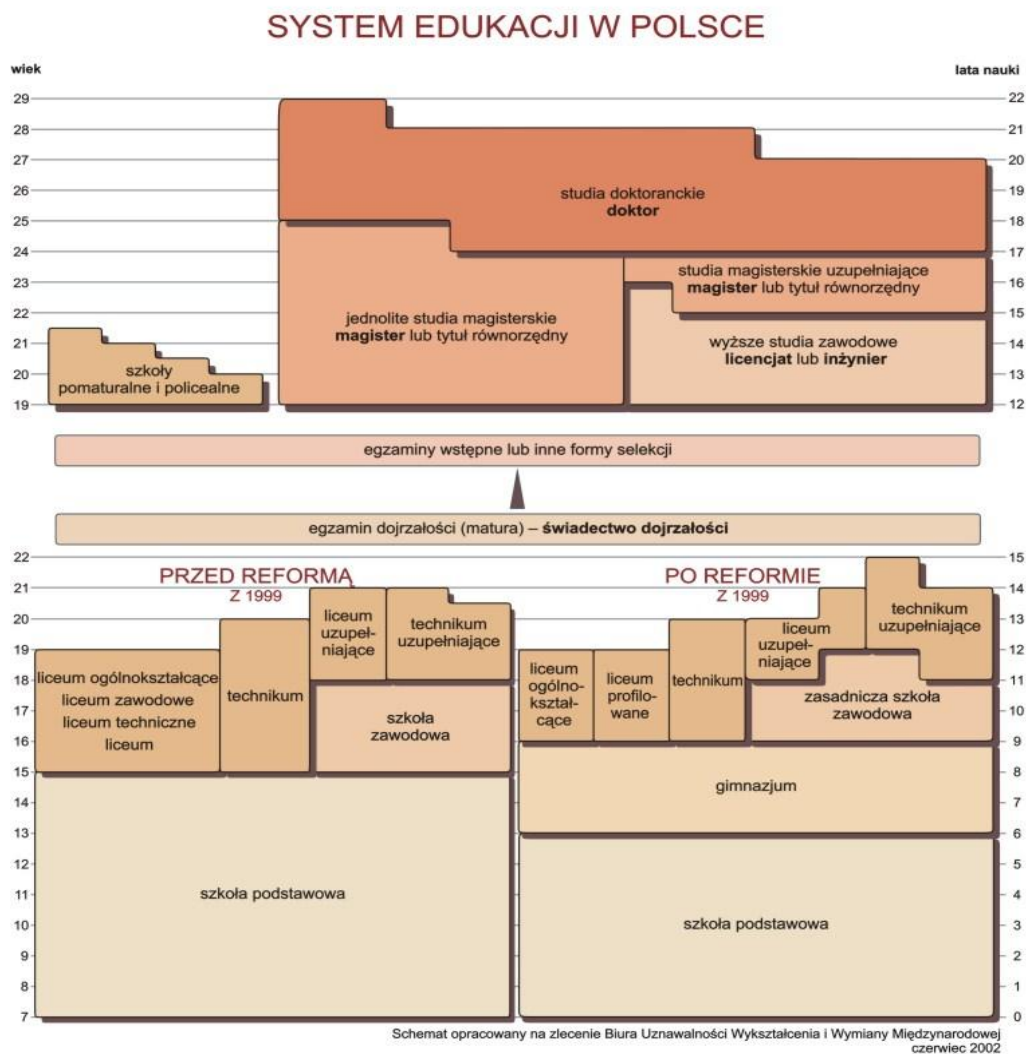
Można to zrobić na wiele sposobów. Najprostszym jest spytanie osób znajomych, które wykonują daną pracę o ich opinie. Można także poprzez wolontariat lub pracę wakacyjną poznać specyfikę pracy w danym zawodzie. Możesz wziąć udział w warsztatach tematycznych. Warto także zbierać informacje prasowe, szukać informacji u doradcy zawodowego, szukać przez Internet.

Istnieją odpowiednie przewodniki po zawodach zawierające wszelkie informacje na ich temat. Opisy te przedstawiają:

- ✓ nazwę zawodu,
- ✓ zadania i czynności,
- ✓ środowisko pracy,
- ✓ wymagania psychologiczne,
- ✓ wymagania fizyczne i zdrowotne,
- ✓ warunki podjęcia pracy w zawodzie,
- ✓ możliwości awansu,
- ✓ możliwości zatrudnienia oraz płace,
- ✓ zawody pokrewne,
- ✓ ścieżki kształcenia,
- ✓ literaturę.

**Poznaj ścieżki edukacji**

## System edukacji w Polsce



Źródło: <http://www.buwiwm.edu.pl/sdd/schemat.htm>

## 2. Jak podjąć decyzję?

Dokonałeś już analizy własnych zainteresowań, zdolności, temperamentu, cech charakteru oraz stanu zdrowia. Określiłeś już cel, jaki chcesz osiągnąć, tzn. zdobycie wybranego zawodu. Teraz czas się zastanowić, jak ten cel osiągnąć. A zatem:

- Zbierz informacje o szkołach, kursach.

Potrzebne informacje możesz znaleźć m. in. w informatorach, lokalnej prasie, poradni psychologiczno-pedagogicznej, urzędzie pracy, OHP, Internecie.

- Ustal istniejące możliwości.

Poszukując informacji o szkołach, kursach, odkryjesz różne drogi dojścia do wybranego zawodu.

Wybierz te, które wydają Ci się interesujące.

- Dokonaj obiektywnej analizy faktów.

Przeanalizuj informacje o interesujących Cię szkołach lub kursach (kryteria przyjęć, możliwości zdobycia dodatkowych umiejętności, języki obce, dojazd, koszty).

- Podejmij decyzję.

Wybierz tę szkołę, która wydaje Ci się najlepsza.

- Działaj.

Przygotuj się do egzaminów, rozmowy. Skompletuj i wypełnij dokumenty. Złóż podanie i dokumenty do wybranej szkoły.

### **3. Nie popełniaj błędów!**

- Nie traktuj wybranego zawodu jak czegoś, co się nie zmienia.

W przyszłości może wystąpić konieczność podnoszenia kwalifikacji, osvajania się z innymi, nowymi zawodami. Zmiana wyboru, zmiana zawodu może być źródłem nowych, cennych doświadczeń. Każdy dodatkowy zdobyty zawód daje większe możliwości zatrudnienia lub może ułatwić wykonywanie zadań w dotychczasowym miejscu pracy.

- Nie wybieraj zawodu pod presją otoczenia (rodziców, kolegów).

Każdy z Was ma swoje zainteresowania, zdolności, możliwości i pod tym kątem należy wybierać zawód. Nie należy zaspokajać ambicji rodziców, ani też wybierać zawodu takiego, jaki wybrał przyjaciel tylko po to, aby nie stracić z nim kontaktu.

- Nie sugeruj się życiowym poglądem na prestiż zawodu.

Każdy zawód jest ważny i społecznie użyteczny. Prestiż i wartość danego zawodu można oceniać według własnych zainteresowań i zdolności.

- Nie ulegaj zauroczeniu tylko zewnętrzną formą zawodu.

Niektóre zawody wydają nam się łatwe i przyjemne (np. zawód aktora, dziennikarza, prawnika). Jednak pozory mogą mylić - one również wymagają ciężkiej pracy, długich przygotowań, przeglądania mnóstwa dokumentów itp.

- Nie przenoś odczuć do osoby wykonującej zawód na ten zawód.

Wybierając zawód zastanów się, jakie czynności będziesz wykonywał, jakich narzędzi będziesz używał, gdzie możesz znaleźć pracę itp. Nie wybieraj zawodu tylko dlatego, że polubiłeś osobę, która pracuje w tym zawodzie.



1. Banecka E., Fanslau B., Zaplanuj karierę. Przewodnik dla nauczyciela, Fundacja Gospodarcza NSZZ „Solidarność”, Gdańsk 1999.
2. Czarnecki K. M., Podstawowe pojęcia zawodoznawstwa, Oficyna Wydawnicza „Humanitas”, Sosnowiec 2008.
3. <http://www.koweziu.edu.pl/edukator/modules.php?op=modload&name=News&file=article&sid=34&mode=thread&order=0&thold=0>
4. Paszkowska-Rogacz A., Doradztwo zawodowe. Wybrane metody badań, Difin, Warszawa 2009.
5. Paszkowska-Rogacz A., Warsztat pracy europejskiego doradcy zawodowego, Biblioteczka Doradcy Zawodowego, Warszawa 2002.
6. Sołtysińska G., Woroniecka J. (red.), Przygotowanie uczniów gimnazjum do wyboru zawodu, KOWEZ, Warszawa 2001.