

Przeznaczenie? - rozpoznaj zainteresowania zawodowe

Ewa Cetnar-Tkaczyk, 22.05.2020

Niektórzy po prostu to czują, inni analizują swoje dotychczasowe doświadczenia, a są też osoby, które sięgają po testy psychologiczne. Jest wiele możliwości, aby trafnie określić swoje predyspozycje i preferencje zawodowe. Mając adekwatny obraz samego siebie, łatwiej wybrać odpowiedni dla siebie kierunek rozwoju zawodowego.

Preferencje to coś innego niż predyspozycje

Na początku trzeba rozróżnić terminy preferencji, predyspozycji oraz zainteresowań zawodowych, bo trafna ocena wymaga tego, aby ich nie mylić.

Preferencje to osobiste, subiektywne nastawienie do aktywności i konkretnych zawodów. Nie muszą być ugruntowane w możliwościach i zdolnościach. Z tego powodu są podatne na wpływ innych, między innymi modę na pewne ścieżki kariery. Wybór zawodu lub planowanie poszukiwania pracy tylko w oparciu o preferencje, może mieć charakter myślenia życzeniowego.

Predyspozycje to uzdolnienia przejawiające się w ponadprzeciętnej sprawności w jakiejś dziedzinie i zdolności do szybkiego jej uczenia się. Ujawniają się zarówno w dziedzinie intelektu i kreatywności, jak też ruchu, wytrzymałości. Wynikają z biologicznych uwarunkowań. Nie oznacza to jednak, że będzie się preferowało coś, do czego się ma predyspozycje.

Z kolei **zainteresowania zawodowe** to mimowolne lub świadome skupianie uwagi na różnych aspektach rzeczywistości. Mają na nie wpływ trzy grupy czynników: środowiskowe, wrodzone i związane z obrazem siebie. Zatem znaczenie w ich kształtowaniu ma zarówno: obserwacja bliskich osób, możliwości i style edukacyjne placówek oświatowych, w których uczyła się dana osoba, ale też cechy temperamentu, osobowości i uzdolnienia. Ważne są też osobiste hierarchie potrzeb i wartości.



Z takim opisem zainteresowań zawodowych spotkać się można we współczesnych koncepcjach, które czerpią z dorobku Johna Hollanda. Jednocześnie dość podobna wydaje się teoria talentów, rozwijana na podstawie publikacji i testów tworzonych przez Donalda Cliftona. W tej koncepcji talent to powtarzający się wzorzec myślenia, odczuwania i zachowania, który znajduje praktyczne zastosowania.

Zainteresowania zawodowe są tą częścią obrazu samego siebie, który łączy preferencje i predyspozycje. Ich trafne rozpoznanie pozwala na wybór ścieżki kariery, do której zarówno posiada się uzdolnienia, jak też takiej, która będzie źródłem osobistej satysfakcji.

Spójrz wstecz

Rozpoznaniu swoich zainteresowań zawodowych może służyć poniższe ćwiczenie wglądowe, czyli takie, w którym będziesz się zastanawiać nad samym sobą. Warto zadbać o to, aby myśli były uporządkowane. Może w tym pomóc inna osoba, wystarczy że będzie z uwagą słuchać, a można też wykonać to ćwiczenie w samotności, zapisując swoje odpowiedzi.

Przypomnij sobie siedem rzeczy które **zrobiłeś, jesteś z nich dumny i jednocześnie nad którymi praca sprawiała ci przyjemność**. Spośród aktywności zawodowej i poza nią.

Ponieważ ćwiczenie służy rozpoznaniu zainteresowań zawodowych, ważne jest, aby te osobiste dokonania wiązały się też z poczuciem szczęścia z powodu zaangażowania w nie. W ten sposób dotykać będą jednocześnie obszaru predyspozycji i preferencji.

Opowiedz ze szczegółami o każdym takim osiągnięciu. Co planowałeś? Co zrobiłeś? Jakie w trakcie wyniknęły niespodzianki? Jak sobie z nimi poradziłeś? Jaki był wynik? Opowiadaj krok po kroku: o czynnościach, emocjach, a także obiektywnych faktach. Kiedy? Ile? Kto? Z jakiego powodu? Niektórym osobom spisanie takich siedmiu opowieści zajmuje kilka dni. Mimo że same teksty nie są długie, przypomnienie sobie wydarzeń z przeszłości trwa.

W kolejnym kroku przyjrzyj się swoim relacjom. Co się w nich powtarza? Jakimi umiejętnościami się w nich wykazałeś? Jakie zazwyczaj miałeś nastawienie? Te **powtarzające się motywy, to charakterystyka twoich rzeczywistych zainteresowań**.

Wykonaj test

Innym sposobem rozpoznania swoich zainteresowań zawodowych jest wykonanie testu psychologicznego. Spośród kilku współczesnych, poniżej znajdziesz opis dwóch, z których studenci UŚ mogą bezpłatnie skorzystać w Biurze Karier.

„Test Talentów” Grzegorza Filipowicza opiera się na teorii Donalda Cliftona. Składa się z pięciu ekranów. Na każdym z nich twoim zadaniem jest wybór pięciu najlepiej do ciebie pasujących odpowiedzi, a następnie uszeregowanie ich od najbardziej do najmniej trafnie cię opisujących.

Po wykonaniu badania otrzymasz wynik w postaci wskazania swoich czterech dominujących talentów. Oprócz ich opisu, w raporcie znajdziesz też wskazówki rozwojowe, jak je wykorzystywać.

„Test Talentów” to dobre narzędzie, aby upewnić się co do swoich zainteresowań zawodowych, nazwać to, co czuje się na swój temat, a także przekonać się, że coś oczywistego, co przychodzi z łatwością, może w istocie być atutem.

Zaznacz w raporcie wyników te frazy, które naprawdę dobrze Cię opisują. Postaraj się je zapamiętać, aby móc je z łatwością przytoczyć, gdy ktoś poprosi, abyś coś o sobie opowiedział.

Nie musisz zgadzać się z tym, co przeczytasz. Test ma jedynie służyć ułatwieniu myślenia na swój własny temat.

Wykonanie „Testu Talentów” trwa około 20 minut. Student, który zgłasza chęć jego wykonania, otrzymuje login i hasło do platformy, aby wykonać badanie w dowolnym, dogodnym dla siebie miejscu i czasie. Z „Testu Talentów” można skorzystać w czasie społecznej izolacji związanej z zapobieganiem COVID-19.

Biuro Karier dysponuje również **„Wielowymiarowym Kwestionariuszem Preferencji WKP”** w wersji papierowej. Podstawą teoretyczną tego testu jest koncepcja Johna Hollanda.

Kwestionariusz składa się ze 133 stwierdzeń. Zadaniem jest określenie na pięciostopniowej skali, na ile każde z nich odnosi się do ciebie.

W raporcie, który na jego podstawie opracuje doradca zawodowy, zawarte będą wyniki w siedmiu skalach. Dowiesz się, czy w porównaniu z innymi ludźmi, twoje zainteresowania w danym obszarze są wysokie, umiarkowane, a może ich nie przejawiasz. Praktyką Biura Karier jest proponowanie tego testu razem z innymi i łączenie ich wyników w jedną diagnozę.

Poznaj siebie!

W cyklu spotkań z doradcą zawodowym możesz wykonać kilka różnych ćwiczeń wglądowych, aby podnieść świadomość swoich preferencji, predyspozycji i zainteresowań zawodowych. Istnieją również inne niż opisane testy psychologiczne badające te obszary. Zaczynaj jednak od proponowanego zadania i „Testu Talentów”, bo mogą okazać się wystarczające, abyś określił odpowiedni dla siebie kierunek rozwoju.

Źródła

- Bolles Richard "What Color Is Your Parachute? 2007: A Practical Manual for Job-Hunters and Career-Changers", 2006, Ten Speed Press
- Matczak Anna, Jaworowska Aleksandra, Ciechanowicz Anna, Zalewska Ewa, Stańczak Joanna "Wielowymiarowy Kwestionariusz Preferencji, Narzędzie do pomiaru zainteresowań zawodowych - Podręcznik" (2006) Pracownia Testów Psychologicznych
- Nosal Czesław, Bajcar Beata, Borkowska Anna, czerw Agnieszka, Gąsiorowska Agata "Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych - Podręcznik metody" (2012) Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej
- Bara Marta "8 działań, które warto zrobić po zbadaniu talentów", 2020, <https://marta.bara.pl/8-aktywnosci-po-zbadaniu-talentow/> (dostęp 21.05.2020)
- Bieleniewicz Katarzyna "34 Talenty Gallupa" <https://katarzynabieleniewicz.pl/talenty-gallupa/> (dostęp 21.05.2020)
- us.eduportal.pl (dostęp 21.05.2020)

