

Poznaję siebie – Predyspozycje zawodowe, osobowość zawodowa.

Samo słowo **predyspozycja** oznacza wrodzoną skłonność, zdolność do wykonywania jakichś określonych zadań. W przypadku **predyspozycji zawodowych** możemy powiedzieć, że są to wrodzone zdolności, które pozwolą na wykonywanie konkretnego zawodu. Są one bardzo ważne, ponieważ dzięki określeniu, jakie dana osoba ma predyspozycje zawodowe, może dobrać swoją profesję tak, aby czerpać z niej satysfakcję.

Każdy człowiek ma inne predyspozycje zawodowe. Dzięki temu mamy dużą różnorodność na rynku pracy. Wielu psychologów podkreśla, że ważne jest, aby nasze predyspozycje były właściwie wykorzystane.

Sposoby poznania własnych predyspozycji

Samoobserwacja, własna refleksja. Oznacza ona, że w konkretnym działaniu widzisz, że coś wychodzi Ci dobrze, lepiej od innych. Obserwujesz bardzo dobre efekty swojej pracy/swojego zajęcia.

1. Określ cechy osobowości

Aby odkryć swoje umiejętności i potrzeby, najlepiej zacząć od poznawania siebie. Czasem wystarczy tylko dłużej się zastanowić, a odpowiedzi same zaczynają pojawiać się w głowie. Można też skorzystać ze specjalnych testów i kwestionariuszy, dzięki którym zdefiniujemy swoje cechy osobowości.

2. Pomyśl, co lubisz robić w wolnym czasie

Każdy człowiek ma inne zainteresowania i pasje, które dużo mówią o wrodzonych predyspozycjach. Są osoby mające talenty artystyczne, niektórzy doskonale odnajdują się w rozwiązywaniu zadań matematycznych, a jeszcze inni pasjonują się historią. Rozwijanie swojego hobby czasem bywa pierwszym krokiem do wyboru konkretnego zawodu.

3. Zbieraj doświadczenia

Trudno określić swoje preferencje zawodowe, kiedy nie mieliśmy jeszcze okazji nigdzie pracować. Wszystkie zdobyte doświadczenia pomogą zbudować prawidłowy obraz swojego życia zawodowego. Warto więc angażować się w wolontariat, staż czy w pracę sezonową.

4. Rozwiąż test kompetencji zawodowych

Psychologowie i doradcy zawodowi od lat zajmują się przygotowywaniem fachowych testów mających ułatwić odkrywanie umiejętności i predyspozycji. Dzięki nim można wysnuć sporo interesujących wniosków na własny temat i zawęzić pole poszukiwań zawodu. Wiele z nich dostępnych jest online – całkowicie za darmo.

5. Zastanów się, jakie czynności wykonujesz bez wysiłku

Istnieją rzeczy powszechnie uznawane za wymagające bądź problematyczne, jednak danej osobie nie sprawiają żadnych trudności, np. umiejętność sprawnego wyszukiwania informacji.

Informacje ze strony innych

- rodziców
- nauczycieli

- znajomych

Metody testowe

Ich zaletą jest fakt, że są bezstronne, obiektywne. Nikt nie jest do Ciebie źle nastawiony czy uprzedzony. Testy badają różne predyspozycje: inteligencję (w tym zdolności językowe, matematyczne, kreatywność), cechy osobowości, zainteresowania, umiejętności.

Osobowość zawodowa

Według J. L. Hollanda wyróżniamy 6 typów osobowości zawodowej i 6 typów środowisk pracy. Jeśli wybierzemy środowisko (zawód) niezgodny z naszym typem osobowości, będziemy odczuwać konflikt, frustrację, najprawdopodobniej będziemy mieć niskie osiągnięcia i niski poziom satysfakcji z pracy. J. L. Holland wyróżnia 6 typów osobowości zawodowej:

- realistyczny,
- badawczy,
- artystyczny,
- społeczny,
- przedsiębiorczy,
- konwencjonalny.

TYP REALISTYCZNY

Lubisz działać i rozwiązywać różne problemy? Dobrze się czujesz pracując fizycznie? Oceniasz siebie jako człowieka praktycznego, konserwatywnego, posiadającego zdolności manualne? Wychodzi na to, że twój typ osobowości to typ realistyczny. Wartości preferowane przez Ciebie to zdrowy rozsądek, mocny charakter, uczciwość i odważny styl życia. Starasz się unikać pracy, w której przeważają kontakty z ludźmi.

Jeśli posiadasz ten typ osobowości, to odpowiednimi zawodami dla Ciebie są m.in.: elektryk, kierowca, pilot, tokarz, mechanik, optyk, tapicer i inne zawody rzemieślnicze, praca związana z przetwórstwem surowców, leśnik, rolnik, ogrodnik. Umiejętnościami, które są niezbędne do wykonywania tego typu zawodów są zdolności manualne i mechaniczne, talenty praktyczne, przestrzeganie reguł, siła fizyczna oraz koordynacja wzrokowo-ruchowa.

TYP BADAWCZY

A może lubisz analizować różnorakie zjawiska, myśli i uczucia? Dążysz do zrozumienia świata? Nie lubisz zajmować się realistycznymi problemami lecz interesują Cię abstrakcyjne zagadnienia? Lubisz rozwiązywać problemy bardziej skomplikowane i rozglądasz się za ambitną, wymagającą pracą? Uwielbiasz oceniać i tworzyć teorie, które potem możesz udowadniać.

Określasz się jako człowieka inteligentnego, dokładnego? Posiadasz szeroką wiedzę o otaczającym Cię świecie? Wynika z tego, że masz badawczy typ osobowości. Jesteś indywidualistą i nie lubisz kierować innymi ludźmi. Zawody, które pasują do Ciebie to m.in.: astronom, archeolog, chemik, biolog, antropolog, geolog, fizyk, historyk, matematyk, geograf, programista, politolog, statystyk, socjolog, a więc są to zawody z reguły naukowe, wymagające intensywnego myślenia oraz łatwości w wypowiedzaniu się i pisaniu prac.

TYP ARTYSTYCZNY

Osoby o tym artystycznym typie osobowości to niezależni intelektualiści, posiadający bujną wyobraźnię, niezwykle twórczy i otwarci na otoczenie. Tacy ludzie unikają rutyny i ustalonych reguł, wolą nietypowe sytuacje i kreatywne zachowania. Są postrzegani przez innych jako ludzie wrażliwi i niezwykli.

Zawody dające poczucie spełnienia zawodowego to m.in: aktor, architekt, dekorator wnętrz, malarz, pisarz, fotograf, kompozytor, muzyk, rzeźbiarz, projektant mody, tancerz czy wizażysta.

TYP SPOŁECZNY

Kolejnym typem osobowości jest typ społeczny. Zalicza się do tej grupy ludzi, którzy lubią pracować w grupie, doradzać, wyjaśniać, opiekować się innymi oraz nauczać ich. Są to przede wszystkim osoby empatyczne, wyrozumiałe i cierpliwe, lubiące pomagać innym. Są uważane za osoby uprzejme i życzliwe. Typowe zawody pasujące do tego rodzaju osobowości to: lekarz, pielęgniarka, policjant, ratownik, ksiądz, trener, fizykoterapeuta, logopeda, kelner, stewardesa czy pracownik socjalny.

TYP PRZEDSIĘBIORCZY

Lubisz mieć władzę i pieniądze? Uwielbiasz przewodzić i przekonywać innych? Z pewnością jesteś osobą odważną, lubiącą podejmować ryzyko. Twój typ osobowości to typ przedsiębiorczy. Dbasz o zysk i jesteś człowiekiem sukcesu. Zawody idealne dla Ciebie to: prawnik, adwokat, dyplomata, doradca, menedżer, agent ubezpieczeniowy, księgarz, pośrednik handlowy czy makler. By móc pracować w tych zawodach, powinieneś posiadać umiejętności organizacyjne, kierownicze oraz krasomówcze.

TYP KONWENCJONALNY

Istnieje również konwencjonalny typ osobowości. Osoby cechujące się tym typem charakteru lubią porządek i bezpieczeństwo. Interesują się pracą związaną z porządkowaniem danych, rozwiązywaniem problemów według ściśle określonych reguł i instrukcji. Są to ludzie dokładni, sumienni, systematyczni, rozważni, skuteczni i praktyczni, a typowymi zawodami są dla nich m.in.: agent ubezpieczeniowy, inkasent, rzeczoznawca, archiwista, kasjer, edytor, radca prawny, notariusz, statystyk, urzędnik biurowy, księgowy, recepcjonista, technik BHP.

Test predyspozycji zawodowych

test jest opracowany na podstawie koncepcji amerykańskiego psychologa Johna Lewisa Hollanda, który uważał, że predyspozycje zawodowe są **wrodzonymi cechami**, na które ma też wpływ przebieg życia..

<https://mojepredyspozycje.pl/testy/predyspozycje-zawodowe>

<https://www.katarzynapluska.pl/wp-content/uploads/2018/01/TEST-HOLLANDA-3.pdf>

https://www.praca.pl/poradniki/rynek-pracy/predyspozycje-zawodowe-definicja,test_pr-2001.html

<https://slideplayer.pl/slide/1216396/>

<https://mojepredyspozycje.pl/arttykul/6-typow-osobowosci-wg-hollanda>

<https://www.youtube.com/watch?v=4S9nJ1Egkb8>

<https://www.youtube.com/watch?v=uYBeh-xVzfU>