

Dopasuj zawód do swojej osobowości

Autor: *Paweł Gnatek*

Wszyscy mamy jakąś osobowość. Z jednej strony wyjątkową, z drugiej jednak – niektóre osoby są pod pewnymi względami do siebie podobne (mają ten sam typ osobowości). Po co mówić o osobowości? Nie tylko dlatego, że jest to chyba najważniejsze pojęcie w całej psychologii. Przede wszystkim dlatego, że pracowanie w zawodzie zgodnym z cechami naszej osobowości jest niemalże gwarancją powodzenia. Właściwe dopasowanie osoby do zawodu łączy się z poziomem odczuwanej satysfakcji z pracy. Więcej – niektóre badania naukowe dowodzą nawet, że wpływa ono na wysokość zarobków.

Osobowość można rozumieć na kilka sposobów. Jako zbiór popędów, kierujących człowiekiem, i zespół mechanizmów obronnych, służących ujarzmianiu tychże popędów. Jako wrodzony temperament albo nabyty charakter. Jako zbiór potrzeb, przekonań lub celów. My jednak potraktujemy ją jako strukturę złożoną z cech, co jest zgodne z dominującym obecnie poglądem w psychologii. Najpopularniejsza z teorii opartych na tym założeniu, teoria Costy i McCrae, głosi, iż osobowość jest złożona z pięciu cech. Badania potwierdzają ich silny związek z predyspozycjami zawodowymi.

Ekstrawersja vs. introwersja

Ekstrawersja jest podstawową cechą osobowości. Ekstrawertyk to osoba kierująca swą energię życiową na zewnątrz: ku innym. Jest też aktywna i pełna energii, impulsywna i zmienna. Bywa powierzchowna. Niektórzy ekstrawertycy mają wielu znajomych, ale często są to bardzo kontakty pozbawione głębszej więzi emocjonalnej.

Ich przeciwieństwem są introwertycy. Introwersja polega na tym, że człowiek czerpie energię i kieruje ją ku sobie, ku swemu wnętrzu. Nie jest to syndrom egoisty, ale raczej samotnika. Introwertyk ostrożnie dobiera towarzystwo. Jeśli nie będzie mu ono odpowiadać, wybierze czytanie książki. Cechuje go mniejszy poziom energii i działania niż ekstrawertyka. Jego królestwo to świat idei, marzeń i – czasami – wspomnień.

Związek z preferencjami zawodowymi jest jasny. Ekstrawertyk lepiej czuje się, kiedy jego zajęcia obejmują kontakt z innymi. Dowiedziono silnego związku ekstrawersji z powodzeniem w zawodzie sprzedawcy. Dotyczy to również: przedstawicieli handlowych, osób obsługujących klientów, PR-owca (osoby odpowiedzialnej za wizerunek firmy), osób zarządzających ludźmi, w pewnym stopniu nauczycieli i szkoleniowców (trenerów). Introwertyk woli zajmować się danymi bądź rzeczami. Jego zawody to bibliotekarz, muzealnik, archiwista, informatyk, pracownik naukowy (o ile jego zajęcia nie wymagają zbyt licznych kontaktów interpersonalnych) oraz twórca.

Neurotyczność

O ile ekstrawersja i introwersja mają swoje wady, ale i zalety, o tyle neurotyczność jest postrzegana wyłącznie negatywnie. Neurotyk to człowiek chwiejny emocjonalnie, raz spokojny lub zadowolony, a za chwilę zdenerwowany lub załęczniony. Synonimem neurotyczności jest negatywna emocjonalność. Osoba taka przeżywa często i silnie (tym częściej i silniej, im bardziej jest neurotyczna) negatywne uczucia, takie jak: gniew, strach, przygnębienie, złość. Przeciwieństwem jest stabilność emocjonalna, odznaczająca się spokojem, dystansem i skutecznym radzeniem sobie ze stresem.

Neurotyk ponosi duże koszty wewnętrzne, gdy jego praca jest stresująca. Wydajność spada, negatywne emocje nasilają się, szwankuje zdrowie. Zatem głównym wskazaniem dla takiej osoby będzie zawód o obniżonej dawce stresu, zmian i kontaktów międzyludzkich. Stabilność, i to zdecydowana, jest wymagana w pracy policjanta, ochroniarza mającego kontakt z bronią,

kierowcy długodystansowego (neurotyczny kierowca szybciej się męczy), pracownika elektrowni atomowej, kontrolera ruchu powietrznego, a także ratownika medycznego, pielęgniarek i lekarzy.

Otwartość na doświadczenie

Otwartość przejawia się w zwiększonej tolerancji na zróżnicowane bodźce płynące ze świata i własnego wnętrza np. wypowiedzi ludzi. Osoba otwarta łatwiej akceptuje pojawiające się u niej (jak i u wszystkich) negatywne, niepożądane myśli i uczucia. Co oczywiście nie znaczy, że im ulegnie, a jedynie, że je zauważy. Ma rozwiniętą wyobraźnię, lepiej dociera do niej sztuka, jest bardziej kreatywna. Osoba zamknięta – przeciwnie – jest praktyczna, nie interesują jej abstrakcyjne rozważania ani zgłębianie samej siebie. Dużą wartość przywiązuje do tradycji i uznanych społecznie, a także sprawdzonych wcześniej przez nią samą, sposobów działania.

Otwarcu muszą być ludzie wysłuchujący cudzych zwierzeń: psychologowie, pedagodzy, terapeuci. A także nowatorzy, czyli osoby poszukujące i wdrażające nowe rozwiązania, czy to w przemyśle, edukacji, czy w nauce. Otwartość sprzyja aktorstwu, sztukom pięknym, krytyce literackiej. Ludzie zamknięci na doświadczenie też są jednak potrzebni. Chodzi o policjantów, którzy troszczą się o poszanowanie ustalonych zasad, księgowych, dbających o to, aby zgadzały się liczby, urzędników twardo obstających przy szczegółowych przepisach (i z definicji nie tolerujący innych rozwiązań niż te określone literą prawa). Wydaje się, że zawodem w jakimś stopniu współgrającym z zamknięciem jest też redaktor językowy, śledzący litera po literze zgodność zapisu z zasadami pisowni.

Ugodowość

Ludzie o dużym natężeniu tej cechy są życzliwi, uprzejmi, taktowni i pełni ciepła w kontakcie. Dążą do tego, aby ich relacje z ludźmi były przyjazne, aby obie strony czuły się ze sobą dobrze. Czasami bardziej dbają o innych niż o siebie. Jeśli jest to nagminne, świadczy o nadmiernej ugodowości i nie jest korzystne tak naprawdę dla nikogo. Mówimy wówczas o braku asertywności. Osoby nieugodowe sprawiają wrażenie jakby nie zależało im na tym, aby drugi człowiek czuł się z nimi dobrze. Bywają nadmiernie asertywne, zdarza się, że również agresywne. Skrajne nasilenie spotyka się u osobowości narcystycznej i paranoicznej.

Ugodowość sprzyja powodzeniu w zawodach, które wymagają wspierania i obdarzania ciepłem, a także poświęcenia czasu i zwrócenia uwagi na cudze potrzeby. Są to: psychoterapeuta, terapeuta zajęciowy, ksiądz służący poradą duchową, pracownik opiekujący się chorymi i cierpiącymi, położna, opiekunka do dziecka. Co ciekawe w jednym z badań stwierdzono, że mężczyźni, którzy jako studenci byli ugodowi, w wieku średnim odnosili większe sukcesy od nieugodowych. Ci ostatni sprawdzają się w zawodach wymagających krytycznego (tzn. m.in. negatywnego) oceniania innych: egzaminatorzy udzielający uprawnień, menedżerowie, specjaliści od zarządzania zasobami ludzkimi, zwłaszcza w dziedzinie oceny pracowników. Nieugodowość, czyli niewielka wrażliwość na to, co powiedzą inni, umożliwia też wcielanie w życie niepopularnych decyzji (szef, przywódca) oraz pracę z osobami silnie manipulującymi otoczeniem – psychopatycznymi (śledczy, pracownik resocjalizacji).

Sumienność

Sumienność przejawia się w dokładności, wytrwałości, koncentracji na realizowaniu celu, punktualności i niezawodności. Skrajne nasilenie tej cechy obserwujemy u pracoholików i perfekcjonistów. A są to wady (przynajmniej z perspektywy zdrowia, rodziny i samorealizacji). Osobom takim potrzeba odrobiny spontaniczności właściwej ludziom niesumiennym. Ci ostatni cenią raczej przyjemności i wygodę. Działanie planowe i celowe nie jest ich mocną stroną. Są niezbyt ambitni, nie zależy im na sukcesie przekładającym się na wysoki status pracy i duże dochody.

Sumienność, inaczej niż wszystkie cechy wcześniejsze, jest potrzebna niemal zawsze i wszędzie. Niezliczone badania potwierdzają, że warunkuje ona sukces (niezależnie od tego, jak się go rozumie i jak mierzy) zarówno w nauce jak i w pracy. W pewnym stopniu – nawet w życiu prywatnym. Chociaż autorzy niniejszej teorii osobowości nie znajdują zawodu, w którym sukces opierałby się na niesumienności, wydaje się, że istnieją zajęcia wymagające znacznej spontaniczności. Jak choćby artysta estradowy (komunikujący się z publicznością), rzadziej teatralny, czy prowadzący audycję radiową, który udziela głosu na antenie słuchaczom.

Gdzie zbadać osobowość

Badania psychologiczne wymagają osobistej obecności zainteresowanego, ponieważ istotnymi elementami diagnozy są rozmowa i obserwacja zachowania badanego. Obecnie poszerza się jednak rynek badań o internet.

Uczniowie szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych mają prawo do bezpłatnych badań w poradni psychologiczno-pedagogicznej. Takich poradni jest w Polsce wiele – przynajmniej jedna na powiat. Psycholog z pedagogiem mogą ocenić osobowość. Doradca zawodowy określi predyspozycje edukacyjno-zawodowe. Minusem korzystania z poradni jest konieczność odczekania czasami nawet kilku tygodni w kolejce.

Osoby w wieku ponad osiemnastu lat, mogą poddać się bezpłatnym badaniom predyspozycji zawodowych i osobowości, prowadzonych przez doradców zawodowych w powiatowych urzędach pracy. Istotna jest tu przynależność administracyjna. Trzeba udać się do urzędu właściwego dla miejsca zamieszkania. Urząd prawie zawsze znajduje się w „stolicy” powiatu. Również tutaj należy się wcześniej zapisać, kontaktując się osobiście lub telefonicznie z doradcą zawodowym.

Z myślą o studentach i absolwentach uczelni utworzono akademickie biura karier. Usługi zatrudnionych w nich doradców zawodowych są bezpłatne.

Istnieje szeroka oferta skierowana do osób z niepełnosprawnością. W każdym oddziale Polskiej Organizacji Pracodawców Osób Niepełnosprawnych, a jest ich dziewięć, mieści się Centrum Pracy oraz Centrum Aktywizacji Zawodowej Osób Niepełnosprawnych. Wystarczy wejść na stronę www.popon.pl i skontaktować się z doradcą zawodowym z najbliższego oddziału. Funkcjonowanie centrów finansowane jest przez państwo.

Związek Zakładów Doskonalenia Zawodowego, w ramach projektu „Partner” współfinansowanego przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, powołał pięćdziesiąt ośrodków poradnictwa zawodowego i psychologicznego. Aby uzyskać nieodpłatne wsparcie pracowników, należy wejść na stronę www.zzdz.pl.

Badanie za pośrednictwem internetu

W portalu www.psychologia.net.pl, w zakładce „testy”, dostępny jest szereg testów psychologicznych. Szczególnie pomocny jest kwestionariusz zainteresowań zawodowych. Można się również przebadać pod kątem problemów i zaburzeń. Badanie predyspozycji zawodowych umożliwia też strona www.gazetapraca.pl (kwestionariusz „Jaką pracę powinieneś wybrać?"). Kolejny portal nosi nazwę: www.hermeneutikos.com. Na uwagę zasługują kwestionariusze „Profil osobowości” oraz „Ekstrawersja-introwersja”. Wszystkie te usługi są nieodpłatne.

Możliwość wszechstronnej diagnozy osobowości i predyspozycji zawodowych zapewniają strony płatne. Często umożliwiają one badanie za pomocą komputera i internetu. Ceny są jednak znaczne.