

Kiedy nie wiem, co dalej...



„Wybierz sobie pracę, którą lubisz, a nie będziesz musiał pracować do końca życia.”

Konfucjusz

Podjęcie decyzji związanej z planowaniem kariery zawodowej to proces, w którym uczeń powinien być samodzielny, ale nie samotny.

Proponuję kilka testów i quizów:

<http://www.kluczdokariery.pl/testy/czy-wiesz-jaki-zawod-jest-dla-ciebie-najlepszy/form,2,0.html>

<https://samequizy.pl/jaki-zawod-do-ciebie-pasuje-32/>

Czynniki gwarantujące właściwy wybór zawodu.

Podjęcie decyzji o wyborze określonego zawodu, często na całe życie stanowi dla każdego poważny problem. Człowiek rozwija się, zmienia i kształtuje w procesie każdej aktywności, głównie zaś w toku pracy, zaspokajając potrzeby właściwe dla danego stadium rozwojowego. (dzieciństwo, wiek szkolny, dorastanie, młodość, dorosłość, dojrzałość). Psychologowie uważają, że wszyscy mamy hierarchiczny układ potrzeb i jeśli praca je zaspokaja, uważamy, że nas satysfakcjonuje. Wyróżniono następujące grupy potrzeb:

- fizjologiczne,
- bezpieczeństwa,
- przynależności i miłości,
- uznania i prestiżu,
- samorealizacji.

Potrzeby fizjologiczne wynikają z funkcjonowania organizmu ludzkiego i sprowadzają się do oddychania, jedzenia, picia, snu, seksu, itp.. Są to potrzeby wrodzone, z którymi człowiek przychodzi na świat. Są one najsilniejsze ze wszystkich potrzeb. Jeśli któraś z nich nie jest zaspokojona, to wypiera inne

potrzeby.

Potrzeba bezpieczeństwa jest to potrzeba redukcji wszelkich zagrożeń, poczucia zależności, opieki, oparcia, protekcji, wolności od lęku, niepokoju i chaosu. Potrzeba ładu i porządku, postrzegania określonych praw, opieki silnego protektora. Potrzeby te, podobnie jak fizjologiczne, mobilizują wszystkie funkcje organiczne i psychiczne człowieka. Przejawiają się w jego poglądzie na świat, filozofii przyszłości, wartościach. Dochodzą do głosu w sytuacjach trudnych, takich jak: wojna, choroba, katastrofy żywiołowe, napady, kryzys ekonomiczny; także u osób neurotycznych i u dzieci wychowywanych w rodzinie funkcjonującej nieprawidłowo.

Potrzeby przynależności i miłości wywołują działania zmierzające do nawiązywania kontaktów międzyludzkich, szukania przyjaźni, oparcia i zrozumienia u innych, przynależności do wybranej grupy społecznej, dążenia do wybranej grupy społecznej, dążenia do tworzenia grup nieformalnych, przewycięzania alienacji, osamotnienia i obcości. Niezaspokojenie tej potrzeby wpływa bardzo często negatywnie na jednostkę, hamuje rozwój jej osobowości, jest przyczyną niezadowolenia, nieprzystosowania do otoczenia, a nawet prób samobójczych.

Potrzeby prestiżu i uznania wiążą się z pragnieniem potęgi, wyczynu, wolności, potrzeby respektu i uznania ze strony innych ludzi, dążenia do dobrego statusu społecznego, sławy, dominacji, zwracania na siebie uwagi. Ta potrzeba jest często powodem bohaterских wyczynów, niezwykle cennych sukcesów zawodowych, sportowych i innych. Zaspokojenie tej potrzeby daje wiarę we własne siły.

Potrzeby samorealizacji mają charakter wybitnie indywidualny. Dotyczą rozwoju potencjalnych możliwości człowieka. Są warunkiem koniecznym do utrzymania poczucia spokoju i równowagi.

Praca może zaspokajać podstawowe potrzeby, nie stwarzać niebezpieczeństwa, ale jeżeli nie stymuluje, nie daje perspektywy ani satysfakcji, staje się źródłem stresu i niezadowolenia.

Istotnym problemem życiowym dla każdego człowieka jest zawsze praca i zawód. Praca dlatego, że jest źródłem dochodów, organizacji czasu, płaszczyzną kontaktów społecznych, zadowolenia, samorealizacji, a zawód - ponieważ jest źródłem poczucia tożsamości, poczucia jakości życia, identyfikacji z rolą społeczną.

Praca jako sposób zdobycia środków do życia.

Wszyscy podejmujemy aktywność zawodową, aby uzyskać pieniądze - jest to zatem najistotniejszy motyw skłaniający nas od pracy. Z drugiej strony codziennie wykonujemy mnóstwo czynności, za które nie otrzymujemy żadnych pieniędzy: sprzątamy mieszkanie, porządkujemy ogród. Pracę podejmujemy więc przede wszystkim ze względu na oczekiwany rezultat - za zarobione pieniądze można sobie coś kupić, a w posprzątanym i czystym mieszkaniu przyjemnie nam przebywać. Dzięki pracy uzyskujemy coś, czego w inny sposób nie moglibyśmy uzyskać i bez czego trudno nam żyć.

Praca jako źródło zadowolenia i satysfakcji.

Pragnienie osiągnięcia satysfakcji jest ważną przyczyną podejmowania pracy, która będąc źródłem dochodu, może być także - jeżeli jest zgoda z naszymi zainteresowaniami - źródłem przyjemności i okazją do ćwiczenia zdolności oraz umiejętności. W takim przypadku wynagrodzenie przestaje być aż tak ważne. Ludzie zostają informatykami, aktorami, pisarzami, weterynarzami, nie tylko ze względu na korzyści materialne związane z wykonywaniem tych zawodów ale również dlatego, że są one dla nich w jakiś sposób fascynujące.

Praca jako możliwość samorealizacji.

Jedną z bardzo istotnych przyczyn skłaniających nas do podjęcia jakiejś pracy jest przekonanie, że właśnie w niej możemy się najpełniej zrealizować, czyli wykorzystać swoje zdolności oraz predyspozycje. Jeśli jakiejś pracy nie uda się zdobyć czujemy się sfrustrowani, znudzeni, niezadowoleni i niespełnieni.

Potrzeby rozwoju nie są nigdy zaspokojone, gdyż rozwój człowieka jest nieograniczony. Stąd też najważniejszymi motywami podjęcia pracy powinny być te, które powodują samorealizację, integrację osobowości, zapewniają zdrowie psychiczne, indywidualizację, autonomię, pobudzają twórczość, samodzielność, produktywność, ułatwiają możliwości człowieka, tzn. stania się w pełni ludzkim, wszystkim czym może się stać.

Żeby pracować, należy zdobywać zawód. Decyzja w sprawie wyboru zawodu jest zadaniem trudnym, bo podjęcie jej pociąga za sobą wiele poważnych konsekwencji. Trafnie wybrany zawód przynosi osobiste zadowolenie i sukcesy. Decyzję o wyborze zawodu każdy młody człowiek musi podjąć samodzielnie. Nauczyciele, rodzice czy przyjaciele mogą tylko pomóc. Należy pamiętać, że

nie istnieje jedyny właściwy zawód. Można czerpać satysfakcję z wykonywania różnych zawodów. Wiele osób nie będzie wykonywało tego samego zawodu przez całe życie, będą musiały się przekwalifikować.

Często zdarza się tak, że jedyne osoby odnoszą w swoim zawodzie sukcesy, są zadowolone z wykonywanej pracy i cieszą się uznaniem, zaś innym trafiają się same niepowodzenia, często zmieniają miejsce pracy w nadziei, że następna będzie ciekawsza, lepsza. Prawdopodobnie dzieje się tak dlatego, że ta pierwsza grupa osób wybrała zawód zgodny ze swoimi zainteresowaniami.

Zainteresowania przejawiają się w toku własnej działalności w szkole, w domu, w czasie wolnym od zajęć i nauki. Uchwycenie "linii rozwojowej" zainteresowań danego ucznia może być wskazówką w zakresie kierowania dalszym rozwojem jego zainteresowań.

Ludzie różnią się między sobą zarówno siłą zainteresowań, jak i ich kierunkiem. Są osoby o silnych zainteresowaniach społecznych, intelektualnych lub estetycznych czy ogrodniczych i są takie, których zainteresowania są słabe. Pierwsi angażują się w działalność zmierzającą do zaspokojenia zainteresowań. Samo poznanie niezależnie od tego, czy daje jakiegokolwiek korzyści praktyczne, ma dla nich znaczenie podstawowe. Niekiedy z ogromnym wysiłkiem, kosztem różnorodnych wyrzeczeń, zdobywają wiedzę, znajdując w tym największą satysfakcję i zadowolenie. Namiętni czytelnicy książek potrafią czytać całą noc, jeśli mają jakąś pasjonującą książkę, mimo zmęczenia i mimo świadomości, że nazajutrz nie będą zdolni do pracy.

Nawet długotrwałe zainteresowania, o ile ograniczają się do biernej obserwacji i kontemplacji, nie spełniają swej roli w kierowaniu działalnością. Wynikiem biernych zainteresowań jest z reguły przyjemność, ale na niej też przeważnie kończą się korzyści z zainteresowania. Należy nadać im charakter aktywny, aby się stały motorem aktywności osoby.

Zdarza się, że zainteresowania człowieka nie pokrywają się z jego zdolnościami. Jeżeli ktoś odczuwa niezaspokojoną potrzebę uznania, zaczyna się interesować teatrem i marzy o chwili, gdy zostanie sławnym aktorem, gdy będzie podziwiany i oklaskiwany. Studiuje różne czasopisma teatralne, często chodzi do teatru, uczy się na pamięć ról, występuje w amatorskich przedstawieniach szkolnych. Brak mu jednak odpowiednich uzdolnień do tego, aby mógł zostać aktorem. Jeżeli zainteresowania tego człowieka będą się nadal rozwijały i będzie on dążył do zdobycia zawodu aktora, dozna prawdopodobnie niepowodzeń i rozczarowań. Jeśli jednak potrafi zrozumieć, że nie jest to możliwe i zmieni

nieco kierunek swych zainteresowań, może zostać dobrym krytykiem teatralnym, pracownikiem technicznym teatru, itp. Jeśli pracując na jednym z tych stanowisk, będzie wykonywał dobrze swą pracę, stanie się cenionym pracownikiem. Pozwoli mu to również zaspokoić potrzebę uznania, która wpłynęła na rozwój jego zainteresowań.

Nie wszyscy ludzie mają jednakowe zainteresowania. Jednych fascynuje matematyka, fizyka, lubią rozwiązywać zadania i czytać książki z tej dziedziny. Innych zaś interesuje poezja, pisanie pamiętników. Każdy z nich przejawia różne zainteresowania, innym czynnościom poświęca swój wolny czas. Jeden z nich ma zainteresowania matematyczno-fizyczne, a drugi humanistyczne.

Rozwijanie szerokich zainteresowań ważne jest szczególnie w okresie dorastania, ponieważ zapewnia harmonijny rozwój psychologiczny i ułatwia naukę szkolną.

Należy podkreślić, że im głębsze i bardziej wielostronne są zainteresowania człowieka, tym bardziej wzbogaca się jego życie psychiczne i rozwija się osobowość. Należy także dążyć do tego, aby przygotowywać się do wykonywania takiej pracy, która będzie interesująca. Wybór szkoły i zawodu powinien być podyktowany między innymi już istniejącymi zainteresowaniami. Człowiek zainteresowany tym co robi, pracuje znacznie wydajniej, szuka nowych rozwiązań. Praca przynosi mu zadowolenie, a osiągnięte sukcesy mobilizują do dalszego rozwoju zainteresowań zawodowych.

Ludzie różnią się nie tylko temperamentem, skłonnościami i zainteresowaniami, lecz także możliwościami osiągnięcia wysokiego poziomu swej pracy. Co jednym przychodzi z wielkim trudem, wymaga wysiłku i intensywnej pracy, innym przychodzi lekko, niemal bez wysiłku.

"Zdolnością nazywa się zespół czynników organicznych i związanych z nimi funkcjonalnie właściwości psychicznych umożliwiających szczególnie sprawne wykonywanie różnorodnych czynności i bardziej skomplikowanych działań".

Mówiąc o zdolnościach i porównując je u różnych ludzi, zawsze mamy na myśli ich możliwości w zakresie lepszego lub gorszego, mniej czy bardziej sprawnego wykonywania czynności oraz jakości osiągniętych rezultatów.

Wyróżnić można zdolności ogólne, do których zalicza się niekiedy wyłącznie inteligencję, kiedy indziej także spostrzegawczość, wyuczalność, wyobraźnię, zręczność (sprawność ruchową) oraz zdolności specjalne, np.: matematyczne,

językowe, plastyczne, muzyczne, techniczne, sportowe czy organizacyjne. Zakłada się przy tym wzajemne powiązania, gdyż wykonywanie działalności specjalistycznej równocześnie rozwija zarówno zdolności specjalne, jak i zdolności ogólne.

Zdolności wybitne nazywamy talentem, a człowieka przerastającego ludzi utalentowanych - geniuszem. Należy przy tym dodać, że geniusz przypisujemy tylko tym zazwyczaj uzdolnionym ludziom, którzy zapoczątkowali lub stworzyli w swej dziedzinie nową epokę, przekroczyli ramy twórczości wtórnej, doskonalącej jedynie konwenanse, prądy. A więc genialność oznacza wyjątkowe zdolności twórcze. W tym sensie nawet najzdolniejszy wykonawca muzyki nie jest geniuszem, choć język codzienny nieraz przypisuje mu to miano w celu wyrażenia najwyższego uznania.

Przy wyborze zawodu ważne jest, aby uzdolnienia pokrywały się z zainteresowaniami. Zdarza się bowiem, że ktoś pasjonujący się pisaniem poezji czy opowiadań, nie przejawia w tym kierunku uzdolnień; wówczas nic nie stoi na przeszkodzie, aby sprawom poezji i literatury poświęcał wolne chwile i traktował to jako hobby. Nie powinien jednak wybierać zawodu, w którym umiejętność ta odgrywa pierwszoplanową rolę, ponieważ nie osiągnie sukcesu.

Zdolności jako czynniki podstawowe przyczyniają się do rozwoju zainteresowań. Jest to prawidłowość bardziej oczywista aniżeli sytuacja odwrotna, w której zainteresowania przyczyniają się do rozwoju uzdolnień.

Tak więc same uzdolnienia nie gwarantują powodzenia w nauce szkolnej, a później w pracy zawodowej. Sukcesy i sława nie przychodzą same, nawet jeżeli jest się wszechstronnie uzdolnionym.

Trudno jest więc oczekiwać, by osoba pozbawiona zdolności w jakiejś dziedzinie znajdowała satysfakcję w jej uprawianiu. Tak więc zdolności często idą w parze z zamiłowaniem, pracowitością i kompetencją, które przynoszą z czasem wyniki wyzwalające nową energię. A kolejne, coraz większe sukcesy są nie tylko przejawem, lecz także szkołą zdolności.

Młodzież o wysokich i przeciętnych zdolnościach umysłowych różniła się także wyraźnie pod względem zakresu i nasilenia zainteresowań, a przede wszystkim ich wpływu na realną działalność. U uczniów zdolnych zainteresowania częściej wywoływały podejmowanie aktywności zmierzającej do ich zaspokojenia i rozwijania. Aktywność ta stawała się często podstawą krystalizowania się planów dotyczących dalszego kształcenia i przyszłej pracy.

Zdolności spełniają ważną rolę w życiu człowieka. Decydują one o jego powodzeniach bądź niepowodzeniach, o sukcesach i zadowoleniu z wykonywanej pracy o efektach aktywności ucznia w szkole, o umiejętności organizowania nauki, pracy, wypoczynku. Zdolności decydują o przynależności do takich grup, jak: twórcy, artyści, naukowcy itp. Jednakże same zdolności nie zapewniają sukcesów w rozlicznych działaniach ludzkich.

Indywidualną sprawę w życiu każdego człowieka stanowi temperament.

Niektórzy są zdolni do długotrwałej a przy tym nawet dość jednostajnej pracy, inni szybko się niecierpliwią, zniechęcają. Są ludzie pracujący szybko, są też pracownicy powolni. Są tacy, którzy łatwo nawiązują kontakt z otoczeniem, ale i są tacy, którzy wolą samotność i stronią od innych.

"Temperament jest to wrodzona zdolność do silniejszego czy słabszego przeżywania swojego życia, do silniejszej czy słabszej aktywności psychicznej. Temperament stanowi tę część składową naszej osobowości, która najsilniej jest związana z naszą cielesnością z tzw. konstytucją fizyczną."

Znajomość cech temperamentu powinna stanowić ważne kryterium wyboru zawodu. I tak. przy dużej sile procesów nerwowych nie ma przeszkód do wyboru zawodów wymagających zarówno wysiłku fizycznego, jak i psychicznego - na przykład mechanicznych, budowlanych lub pedagogicznych i medycznych.

Przy małej sile procesów nerwowych bardziej wskazane są zawody nie stwarzające obciążeń fizycznych i psychicznych. Są to zawody umożliwiające indywidualny rytm pracy, np. niektóre usługi i naprawy (elektroniczne, radiowe, elektro-techniczne) precyzyjne lub ekonomiczne.

Jeżeli występuje stosunkowo mała ruchliwość procesów nerwowych, tzn. lubi się spokój, ciszę, samotność, staranność i cierpliwość, to można dobrze czuć się wykonując zawód: laboranta, kreślarza, kartografa, zegarmistrza, monter elektronicznego, optyka bądź jakiś zawód z grupy zawodów ekonomicznych.

Jeżeli poziom ruchliwości jest wysoki (lubi się zmianę, ruch, towarzystwo), warto zastanowić się nad zawodem z grupy wymagającej kontaktu z ludźmi (np. nauczyciel, fryzjer, ekspedient, pielęgniarka, instruktor terapii zajęciowej, asystent stomatologa) lub charakteryzujących się zmiennością sytuacji, np. dziennikarz, kierowca, geodeta, policjant.

Równowaga ważna jest w zawodach wymagających odpowiedzialności, częstych kontaktów z ludźmi i wykonywania prac dla ludzi (lekarz, pielęgniarka, kelner, nauczyciel, ekspedient, opiekunka dziecięca, manikiurzystka, sanitariusz).

Gdy stwierdzi się, że równowaga procesów nerwowych jest mała, powinno unikać się zawodów, w których występują duże napięcia nerwowe, które zmuszają do kontaktów z ludźmi, szczególnie z dziećmi czy chorymi.

Dobrze jest, jeśli cechy temperamentu idą w parze z wymaganiami, jakie w tym zakresie stawia zawód. Można wówczas z łatwością wykonywać obowiązki zawodowe. I odwrotnie - rozbieżności między temperamentem a wymaganiami zawodu znacznie utrudnia pracę.

Bardzo ważny w wyborze zawodu jest obraz samego siebie.

Obraz siebie samego składa się z dwóch podstawowych elementów: z wiedzy o sobie samym i z elementu oceniającego, zwanego samooceną. Samoocena jest stopniem, w jakim ktoś akceptuje siebie i określa się jako zasługujący na pochwałę, bezwzględnie bądź w porównaniu z innymi.

Poziom samooceny nie jest więc czymś stałym, może ulegać wahaniom w zależności od wieku jednostki, zdobytych doświadczeń życiowych, odniesionych sukcesów lub niepowodzeń, zdrowia, urody, posiadanych środków materialnych. Jest to spostrzeżenie bardzo optymistyczne, dowodzi bowiem, że można się zmieniać na każdym etapie życia.

Człowiek określa się w różnych wymiarach, z których każdy może mieć dla określonej osoby, np. spryt, zaradność życiowa, niż inne cech osobowości

Okazuje się, że nie wszyscy oceniają siebie jednakowo. Wielu przecenia swoje możliwości, inni nie doceniają samych siebie, są też tacy, którzy oceniają siebie adekwatnie.

Osoby o zaniżonym poczuciu własnej wartości obawiają się nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi, nieufnie podchodzą do okazywanej sympatii, mając głęboko zakodowane przekonanie, że na nią nie zasługują. Osoby o niskiej samoocenie uzyskują gorsze wyniki w nauce, niż osoby o wysokiej samoocenie, mimo posiadania takich samych możliwości intelektualnych. Kobiety o niskiej ocenie swej kobiecości nie dbają o siebie, nie wierząc, aby mogło to mieć wpływ na ich życie - jednak gdy czyjeś silne przywiązanie lub sympatia zmieni

ten stosunek do siebie, często okazują się być atrakcyjnymi osobami.

Uczeń o zaniżonej samoocenie najczęściej zachowuje się biernie na lekcjach, niechętnie wykonuje nowe i trudne zadania, a zmuszany do ich podjęcia pracuje z niewiarą w sukces. Jest mało aktywny społecznie, cichy, nie sprawia kłopotu. Dokonuje też mało wysiłków, szybko zniechęca się przy występowaniu najmniejszych trudności i rezygnuje z dalszej pracy. W rezultacie osiąga niższe oceny, niż pozwalają jego możliwości. Poddany) np. przez rodziców, nauczyciel) silnej presji podjęcia zadania może zwiększyć wysiłek i osiągnąć rezultaty. Osiągnięcia takie wiele go jednak kosztują, zdobywa je bowiem w niepokoju i lęku przed niepowodzeniem.

Człowiek o negatywnej samoocenie przejawia nieustanną chęć poprawiania wszystkiego, co robi i dlatego trudno mu skończyć w terminie podjętą pracę czy też w ogóle doprowadzić ją do końca. Takie osoby często przenoszą niezadowolenie na innych. Nie doceniają swoich możliwości, zbyt krytycznie oceniają swoje szanse i zamiast zdawać egzaminy do szkoły średniej, wybierają szkoły zawodowe. Tak więc niedocenie swoich możliwości może negatywnie wpłynąć na wybór kierunku kształcenia.

Ponadto uczniowie posiadający zawyżoną samoocenę sprawiają zawód innym z powodu złego wykonania bądź niezrealizowania podjętych zadań. Nie są popularni w otoczeniu, uważa się ich za zarozumiałych, przesadnie pewnych siebie. Na ich konfliktowe stosunki z otoczeniem wpływa również fakt, że mają zbyt wygórowane, nierealistyczne wymagania w stosunku do innych, które zazwyczaj nie zostają spełnione. Sytuacja taka powoduje powstawanie pretensji, urazów, poczucie zawodu i krzywd.

Osoby o zawyżonej samoocenie cechuje bezkrytyczna aproba siebie i swojego postępowania. Występuje u nich przekonanie, że wszystko co robią, sięga ideału. Ich samozadowolenie, całkowita akceptacja siebie, uniemożliwia powstanie motywacji do dokonania jakichkolwiek zmian w sobie. Ze względu na brak krytycyzmu nie są skłonni przyznać się do winy, nie nadają się do współpracy. Ich ideą przewodnią jest chęć błyszczenia za wszelką cenę, dążenie do tego, by zawsze i wszędzie być pierwszym, imponować otoczeniu, zyskiwać przewagę, narzucać własne zdanie innym. Przyjmują do wiadomości tylko to, co pokrywa się z ich wyobrażeniem o sobie. Brak sukcesu lub ujemna opinia otoczenia nie dociera do ich świadomości. Przeceniają swoje możliwości, nie mają dystansu do tego, co robią. Mając na przykład przeciętne oceny szkolne, ubiegają się o przyjęcie do renomowanych liceów ogólnokształcących czy technicznych. Tak więc przecenianie swoich możliwości może negatywnie

wpłynąć na wybór kierunku kształcenia.

Jeśli człowiek prawidłowo ocenia swoje możliwości, wtedy jego samoocena jest adekwatna, czyli trafna. Następstwem adekwatnej samooceny jest podejmowanie zadań odpowiadających możliwościom, co pozwala na uniknięcie niepowodzeń i chroni przed przykrymi doznaniem emocjonalnymi, marnowaniem wysiłku, itp.

Trzeba pamiętać, że obraz siebie jest ogromnie ważny, ale jest czymś subiektywnym. Nie zawsze potrafimy ocenić siebie prawidłowo. Podobnie jak przecenianie swoich możliwości, tak i niedocenywanie może negatywnie wpłynąć na wybór kierunku kształcenia i kariery zawodowej.

Podsumowując: wybór zawodu jest tym trafniejszy, im lepiej potrafi się ocenić, w jakim stopniu zaspokoi nasze potrzeby, a to zależy od naszej wiedzy o sobie, wiedzy o zawodach i umiejętności oceny zdolności, zainteresowań i temperamentu. Prawidłowo i mądrze oceniany przez nauczyciela uczeń, wspierany przez rozumiejących go rodziców nie boi się wyboru szkoły i przyszłego zawodu.

Literatura:

1. Trzeciak W., *Przygotowujemy się do wyboru zawodu*, Warszawa 1988.
2. Tyszkowa M., *Zdolności, osobowość i działalność uczniów*, Warszawa 1990.
3. Krawczyk L., Kulpa A., Maicka M., *Orientacja zawodowa*, Warszawa 1999.

Opracowała

Aneta Modzelewska