

# Interjú Dr. VÁRY Annamáriával



„MA MÁR NEM PÁLYÁRA, HANEM ÁTMENETEKRE ÉS MÓDOSÍTÁSOK SOROZATÁRA KELL FELKÉSZÜLNI.”

**D**r. Váry Annamária klinikai és pályatanácsadó szakpszichológus, pszichoterapeuta, a Wekerle Sándor Üzleti Főiskola docense. Több, mint 40 éve foglalkozik pszichológiával, pályáját gyermekpszichológusként kezdte, majd felnőtt klinikai szakpszichológusként az OORI baleseti mozgássérült osztályán dolgozott. Ezt követően az Országos Munkaügyi Központ vezető pszichológusaként a munkanélküliség kezelésének kérdéseivel foglalkozott, és az ehhez kapcsolódó szolgáltatások kiépítésében dolgozott. Különböző modellek kidolgozásában működött közre intézményi együttműködések fejlesztését, az önkéntesség elterjesztését, csoportos pályatanácsadás bevezetését a pártfogó szolgálatba, vezetői tanácsadást, egészségfejlesztési és prevenciós programokat iskolák számára, illetve a tanártovábbképzést fejlesztését célzó területeken. Munka és pályatanácsadó szakpszichológusi végzettségét az ELTE-n szerezte, majd Kanadában tanult csoportos pályatanácsadást. A témában írt könyve „Mi legyek ha még nagyobb leszek?” címmel jelent meg 2004-ben.

*Magyar Coachszemle: Ma már mindenki számára ismertek hazánkban a különböző pályatanácsadási szolgáltatások, de nem volt ez mindig így. Hogyan indult el itthon a pályatanácsadás?*

**Dr. Váry Annamária:** Ezen a területen erős hagyományaink vannak, Magyarorszá-



MAGYAR  
COACHSZEMLÉ

Pályaorientáció,  
Pályaválasztás  
2015/1

hátter



gon a hetvenes években egy jól kiépült intézményes pályaválasztási rendszer jött létre, amely később, a kilencvenes évekre már felbomlott. Olyan elméletalkotók fémjelzik azokat a korai éveket, mint például Csirszka János, akinek személyiségre és pályára vonatkozó tanításai nagyobb figyelmet és hírnevet érdemelnének.

A kilencvenes évek közepén, a növekvő munkanélküliség kezelését végző szervezetben dolgoztam. Én klinikai szakpszichológusként kerültem az Országos Munkaügyi Központba, ahol az országban dolgozó húsz kollegával együtt azt a szolgáltatási rendszert dolgoztuk ki, amely elsősorban a munkanélkülieknek szólt, de az iskolai pályaválasztást is segítette, együttműködések szervezésével. Egyik elképzelés az, hogy ha a fiatalok jól választanak pályát, akkor a munkába való átmenet is könnyebb lesz. Ez a szervezeti forma, a Munkaügyi Központok „Pszichológia Szakszolgálata” is megszűnt már. Egyéni pályaválasztási tanácsadásra nincs túl sok lehetőség, inkább a pályaválasztási kiállítás, börze, csoportos tájékoztatás épült be az intézmények életébe. Kevés olyan képzés van, ahol ezen a területen lehet diplomát szerezni, mint például a munkavállalási tanácsadás, vagy pályaorientációs tanár posztgraduális képzés. Több akkreditált képzés létezik ugyan, ezek 30-40 órában próbálják felkészíteni a pedagógusokat a pályaválasztás segítésére, azonban ennyi idő nem elég arra, hogy egy szemléletmód kialakuljon a kérdésről, illetve hogy alaposan megismerjék a munkaerőpiac és a foglalkoztatás széles témakörét, nem beszélve a módszerek elsajátításáról.

### ***Ma Magyarországon mennyire tekinthető általánosnak, hogy tanácsadóhoz fordulnak pályaválasztás előtt a fiatalok, illetve a pályamódosítás előtt állók?***

**VA:** Általában akkor fordulnak tanácsadóhoz a szülők, amikor jelentkezési lapokat kell kitölteni. De sokkal korábban kellene, akkor, amikor még van lehetőség arra, hogy érdeklődési területein a fiatal kipróbálja magát. Az én tapasztalataim szerint csupán a szülők egy töredéke gondolkodik tanácsadó megkeresésén, nincs ilyen kialakult rutin,

hogy időben megnézzük, mi iránt érdeklődik a gyermekünk, és ennek érdekében elmenjünk szakemberhez. Pedig sok más esetben szinte automatikusan megyünk vizsgálatokra. Ma sem merem azt állítani, hogy a köztudatban benne lenne, miképpen alakul a pályaérdeklődés, és mit lehet tenni ennek kialakulásáért. Például ha a gyerek szétszedi a gépeket és mindenféle „kacatot” gyűjtöget, a szülők gyakran csak a szemetelést látják benne. Nem is beszélve a számítógépekhez kapcsolódó elmérgesedő vitákról — bár egyértelmű, hogy ez a jövő munkaeszköze —, sokan tiltják a használatát, függetlenül attól, hogy mire használja a gyermek a gépet.

A pályamódosítás eseteiben már többnyire felnőttekről van szó, és sokan gondolják azt, hogy „ugyan, mit tud más segíteni, ha én magam nem tudom, mit szeretnék? A felnőttek sokszor olyan esetekben kérnek pályamódosításban segítséget, amikor más ok miatt érkeznek a pszichológushoz/tanácsadóhoz, és kiderül, hogy pályamódosítási helyzetben vannak, az is táplálja feszültségeiket.

## Kedvezményes Coaching Camp belépők a Magyar Coachszemlétről

Szeretnél még sikeresebb vezető lenni?  
Érdekel a coaching?  
Gondolkoztál már a pályamódosításon?



Találkozz egy helyen számos elismert hazai  
coach képző iskolával!

Inspirálódj a legismertebb hazai coachokkal

most **20%** kedvezménnyel!

Kattints ide és rendeld meg  
kedvezményes belépődöt most!  
(csak korlátozott számban és ideig)

**2015. június 18 - 19.**



**VITAL HOTEL NAUTIS\*\*\*\***  
GÁRDONY

[www.coachingcamp.hu](http://www.coachingcamp.hu)



**MC:** *Milyen lehetőségei vannak a tanácsadónak, pszichológusnak, hogy a pályaválasztásban segítsen, azon túl, amit a szülők, illetve a tanárok tudnak nyújtani a fiatalok számára?*

**VA:** A pályatanácsadó legalább három területet próbál összhangba hozni: az egyéni sajátosságokat, a munka jellemzőit a választott területen, és a szakma iránt várható keresletet, megélhetési lehetőséget. De ehhez hozzátehetnénk még a családi tradíciókat és elvárásokat, a környezet nyújtotta lehetőségeket, a társadalom átalakulási folyamatait, a közeljövő változásait, és így tovább. Hogy ezekből hányat vesz figyelembe a szülő? Nehéz megmondani, mert többnyire más szempontokat követ: mennyibe kerül, milyen messze van, milyen híre van, ki megy még oda, ki ismeri, stb. A gyermek egyéniségének megítélése is más a szülő, a pedagógus és a szakember nézőpontjából. A pedagógusok többsége hárítja ezt a feladatot, joggal, hiszen nincsenek rá felkészülve, és nem egyértelmű, hogy ez jelenleg az ő feladatuk. Tanárok számára tartott különböző tréningeken és a pályaorientációs tanár posztgraduális képzés oktatójaként a Szent István Egyetemen azt tapasztaltam, hogy a pedagógusok szívesen foglalkoznak az említett három nagy terület kérdéseivel, érdekli őket a jövő munkaerőpiaca, az egyéni döntések befolyásolási lehetőségei, de nem egyértelmű, hogy ezt nekik kell végezniük. Vannak olyan álláspontok, amelyek szerint a család dolga a gyermek pályaválasztásával törődni, hiszen ha más befolyása alatt dönt, azt nem feltétlenül fogadják el.

**MC:** *Mi a különbség az általános pályaválasztási tanácsadás és a pszichológiai tanácsadás között?*

**VA:** A pszichológiai tanácsadás azt a segítő kapcsolatot jelenti, amellyel a személyiségben rejlő erőforrásokat segítjük összpontosítani egy adott probléma megoldásának céljából. Ez a tanácsadási forma közel áll a rövid terápiákhoz. Például, ha egy fiatal az gátol a szakmaválasztásban, hogy saját magát és a lehetőségeit alulértékeli,

akkor pszichológiai tanácsadás segíthet. A pályatanácsadás viszont egy döntés-előkészítő folyamat, amelyben információt gyűjtünk és elemzünk, alternatívákat állítunk fel, és vizsgáljuk azok következményeit, végül kiválasztjuk a legjobbnak tűnő alternatívákat, így készítve elő az egyén döntését.

***MC: És mi történik akkor, ha rosszul választottunk magunknak foglalkozást? Milyen következményekkel járhat hosszú távon, ha valaki olyan pályán dolgozik, amelyben nem érzi magát komfortosan?***

**VA:** Azt gondolom, az a legrosszabb, ha nem választunk, csak sodródunk, bár így is előfordulhat, hogy jó helyre sodor a szél. Másrészt gond lehet abból, ha olyan munkát végzünk, ami nem segíti a fejlődésünket, hanem folyton panaszkodó, elégedetlen, elkeseredett állapothoz vezet. A munka többnyire a megélhetés forrása, kevesen engedhetik meg maguknak, hogy olyan foglalkozásban érezzék jól magukat, amelynek jövedelméből nem tudnak megélni, és az alacsony kereset az emberek önértékelésére is hatással lehet. A felgyorsult változások korát éljük, az is fontos, hogy váltani tudjunk, fel tudjunk készülni a jövőre, ezért hasznos, ha olyan szakmát tanulunk, amelyből van átmenet más területekre, illetve lehet rá építkezni, tovább lehet bővíteni a tudást és a lehetőségeket. A „rosszul választott” pályán előbb-utóbb elveszítjük az elköteleződést, a munkából fakadó örömet, eltűnik a lelkesedés, és ezzel megteremtődik annak lehetősége, hogy a teljesítmény sem felel meg az elvárásoknak.

Hogyan, milyen jelekből vehetjük észre saját magunkon, hogy a munkánk már nem megfelelő számunkra, és pályát kellene módosítanunk? Mit tegyünk ilyen esetben?

Sajnos sokan ismerik az érzést, hogy nem jó helyen vannak a munka világában. Ilyenkor nem csak a kedvetlenség szembetűnő, hanem a fáradékonyság és más testi-lelki tünetek is. Ezt az állapotot nem kellene megvárni, hanem már akkor, amikor felismerjük, hogy nem szeretjük azt a munkát, amit végzünk, el kell kezdeni gondolkodni más lehetőségekről. A pályamódosítás nem állásváltoztatást jelent, hanem egy más típusú





munkára való áttérést. Éppen ezért nem könnyű, lehet, hogy huzamosabb ideig kell rá készülni, tanulni, kipróbálni.

### *Ha a pályamódosítás mellett döntünk, mi szükséges ahhoz Ön szerint, hogy valóban sikeres legyen a változtatás folyamata?*

**VA:** Vannak olyan vélemények, hogy ma már nem pályára, hanem átmenetekre (career transitions) és módosítások sorozatára kell felkészülni. Változnak a szakmák és változnak a foglalkoztatási formák is, változnak azok a területek, amelyeken munkát lehet szerezni. Ki gondolta volna fél évszázaddal ezelőtt, hogy a tömegsport sok munka- és üzleti lehetőséget kínál? Kevesen figyelnek fel ezekre a változásokra, pedig a digitális társadalom első évtizedei már elmúltak. Egyelőre a többség ragaszkodik a múlt jól bevált megoldási módjaihoz, munka életviteli sémáihoz, és azokat vetíti ki a jövőre, ám hamar szembesül azzal, hogy a régi megoldások ma már nem hatékonyak. Ha sikeresen szeretnénk pályát módosítani, fontos, hogy a jövő trendjeit vegyük figyelembe, újszerű lehetőségeket keressünk.

*Olvasóink nevében is köszönjük szépen a válaszait!*

*Az interjút Dobos Elvira és Dobos Dorina készítette.*

