

سلامت روان، مسیر صحیح زندگی تحصیلی و شغلی دانش آموزان



آشنایی با مشاغل مختلف این امکان را به دانش آموزان می دهد تا متناسب با استعداد، توانایی، رغبت، هوش و علائق خود نسبت به انتخاب رشته تحصیلی مناسب که منجر به انتخاب شغل مورد علاقه آنها می شود، اقدام نمایند.

راهنمایی شغلی:

راهنمایی شغلی نوع دیگری از راهنمایی است که بدان وسیله به فرد کمک می شود تا براساس شناخت استعدادها، رغبتها و محدودیتها و نیز نیازهای شغلی جامعه و محیط زندگی خود، بتواند شغل مناسبی انتخاب کند و پس از گذراندن دوره های آموزشی به طور موفقیت آمیز و رضایتبخشی به آن اشتغال ورزد.

فرانک بارسونز که از بنیانگذاران نهضت راهنمایی شغلی در آمریکا است، در این مورد می گوید: «راهنمایی شغلی کمک به فرد است تا شغل مناسبی را انتخاب کند، برای انجام دادن آن آماده شود و به طور موفقیت آمیزی به انجام آن بپردازد.» از دیدگاه وی راهنمایی شغلی سه مرحله دارد:

1- شناخت تواناییها، رغبتها و محدودیتهای فرد.

2- شناخت خصوصیات مشاغل و فرصتهای شغلی جامعه .

3- برقراري سازش منطقي بين خصوصيات فردي با خصوصيات شغلي.

شيوه های اجرای راهنمایی شغلی:

- 1- بازديد از مراکز و محيطهای شغلي.
- 2- معرفي مشاغل (بخصوص در هفته معرفي مشاغل)
- 3- ارائه واحد شناسايي مشاغل د دروس مختلف مرتبط.
- 4- مقاله نويسی شغلي.
- 5- اجرای نمايشنامه شغلي.
- 6- اشتغال در ایام فراغت.
- 7- انجام مصاحبه های شغلي توسط دانش آموزان.

اهداف راهنمایی شغلي در دوره های مختلف تحصيلي :

مهمترين هدف راهنمايي شغلي **دردوره ابتدایي** آن است که دانش آموزان متوجه شوند که وجود تمام مشاغل مشروع و نیز اشتغال در آنها براي ادامه زندگي افراد و بقاي جامعه لازم است.

دردوره راهنمایي تحصيلي، دانش آموزان از طريق راهنمايي شغلي، بايد از توانائيها و خصوصيات خود بيشتري آگاه شوند و با تاکيد بر خودشناسي و شناخت مشاغل مختلف، براي طرح ريزي شغلي آماده شوند. در اين دوره، **خودشناسي بر شغل شناسي** مقدم است.

دردوره متوسطه، راهنمايي شغلي دو هدف اصلي را دنبال مي کند: اول آنکه با فراهم کردن امکانات و موقعيت، دانش آموز با خودشناسي و شغل شناسي کاملتر و دقيق تر طرح ريزي شغلي را انجام دهد و مشکلات موجود را در انتخاب شغل برطرف نمايد. دوم آنکه بايد اطلاعات دقيق تري درباره نتايج آزمونهاي رواني، شناسايي مشاغل متعدد و امکانات و فرصتهاي استخدامي در دسترس دانش آموزان قرار گيرد.

رابطه راهنمایي تحصيلي با راهنمایي شغلي :

انسان در طول زندگي، با سه انتخاب مهم و سرنوشت ساز روبرو است : **انتخاب رشته تحصيلي، انتخاب شغل و انتخاب همسر.**

راهنمايي تحصيلي مقدمه اي براي راهنمايي شغلي محسوب مي شود و به عبارتي ديگر، راهنمايي تحصيلي، پايه و اساس محکمي براي راهنمايي شغلي است. يك انتخاب مناسب رشته تحصيلي مي تواند مقدمه اي براي انتخاب يك شغل مناسبتر باشد.

تعريف کار و شغل :

از نظر راهنمايي شغلي، کار فعاليتي است نسبتاً " دائمي که با توليد کالا و يا ارائه خدمتي همراه است و براي آن دستمزددي پرداخت مي شود.

کار دارای چند خصوصیت است:

- 1- نوعی فعالیت فکری یا جسمی است که به منظور رفع نیازهای انسان انجام می‌گیرد. این تلاش در نهایت باعث خستگی عضلانی و عصبی می‌شود و فرد پس از مدتی کارکردن به استراحت نیاز دارد.
- 2- تلاش نسبتاً دائمی است و فعالیتهای زودگذر و موقتی را شامل نمی‌گردد.
- 3- از طریق کار، کالایی تولید می‌شود یا خدمتی ارائه می‌شود. لذا مشاغل کاذب در جامعه جزء شغل و کار به حساب نمی‌آیند.
- 4- در برابر انجام دادن کار، دستمزدی پرداخت می‌گردد. اگر فردی برای تفریح و بدون دستمزد به تولید کالا و یا ارائه خدمتی اقدام کند، به عمل او سرگرمی گفته می‌شود.
- 5- فرد باید از انجام کار لذت نیز ببرد.

علل کار کردن:

- 1- کار کردن وسیله مناسبی برای به مصرف رساندن انرژی بدن در راه مطلوب و نیل به تعادل فیزیولوژیک محسوب می‌شود. از طریق کار کردن، انرژی به مصرف می‌رسد و بی‌نظمی‌های داخلی سیستم بدن کاهش می‌یابد و حیات سلول‌ها به درستی ادامه می‌یابد.
- 2- کار کردن وسیله‌ای برای برقراری و تحکیم روابط اجتماعی با هم‌نوعان است. در محیط‌های کاری که از محبت و صمیمیت مملو باشد، نیازهای روانی ارضاء می‌گردد و کارکنان احساس یاس و بیگانگی نمی‌کنند.
- 3- انسان از طریق کار کردن نقش معینی را به عهده می‌گیرد و خودش را جزئی از جامعه به حساب می‌آورد. ارزش هر فرد در جامعه به شغلی بستگی دارد که عهده دار آن است.
- 4- کار کردن موجب شناخت تواناییها و محدودیتهای افراد می‌شود و شخص با مقایسه خود با دیگران می‌تواند به رفع کمبودهای خود اقدام نماید.
- 5- کار کردن موجب استقلال می‌شود. انسان بیکار فرد وابسته‌ای است و نمی‌تواند آرزوها و خواسته‌هایش را عمل کند. استقلال و تأمین نیازها در سایه کار و تلاش حاصل می‌شود.