

## ÉLETTERVEZÉS ÉS PÁLYAVÁLASZTÁS HOGYAN SEGÍT A GYERMEKKORI BALESET A PÁLYAVÁLASZTÁSBAN?

### Szerző:

Tudlik Csilla  
Eszterházy Károly Egyetem, Eger  
Neveléstudományi Doktori Iskola (Magyarország)

Első szerző e-mail címe:  
csillatudlik@gmail.com

### Lektorok:

Dr. Mező Katalin (PhD.)  
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Dr. Mező Ferenc (PhD.)  
Eszterházi Károly Egyetem (Magyarország)

Tudlik Csilla (2019): Élettervezés és pályaválasztás. Hogyan segít a gyermekkori baleset a pályaválasztásban? *Különleges Bánásmód*, 5. (2). 63–69. DOI 10.18458/KB.2019.2.63

### Absztrakt

Az élettervezés fogalma rendkívül összetett folyamat, de Mark Savickas (2015) szerint bizonyos részei kiválóan alkalmazhatók a pályaválasztási tanácsadásban is. Olyan új beavatkozási formáról van szó, amely élettörténeteket használ a mélyebb önismeret és célmeghatározás érdekében. Korábbi választásaink, döntéseink erősen befolyásolják életünk jövőbeli alakulását. Itt nem egyszerűen a „ki mint vet, úgy arat” elvről van szó, hanem a legkorábbi gyermekkori emlékek útmutatásáról anélkül, hogy terápiát végeznénk.

**Kulcsfogalmak:** élettervezés, pályaválasztás, tanácsadás, korai emlékek

**Diszciplína:** neveléstudomány

### Abstract

LIFE-DESIGN COUNCELING AND CAREER ORIENTATION. HOW A CHILDHOOD ACCIDENT MAY HELP IN CAREER ORIENTATION?

The notion of life-design is extremely complex process, but according to Mark Savickas (2015) its parts can be used in career orientation. It is a new form of intervention which uses life-stories for deeper self-knowledge and goal-orientation. Prior choices and decisions strongly influence later life. It not simply follows the „we reap as we sow” principle, but the guidance of the earliest recollections without therapy.

**Keywords:** life-design, career orientation, counseling, early recollections

**Discipline:** Pedagogy

### BEVEZETÉS

Az egyénhez illő pálya megtalálása minden korban fontos volt. Korábban a társadalmi helyzet (például hagyomány szerint az elsőszülött örökölte a birtokot, a második pap lett, a harmadik katona), a nem (például a nők elsősorban tanítónőként, postáskisasszonyként képzeltek el a jövőt) és a hagyomány (például az apától örökölte a fiú a mesterseget) alakította az életutakat. A foglalkozások

specializálódásával azonban az életutak megtalálása kifinomultabb eszközöket, megoldásokat kívánt.

Ennek megfelelően a fogalmak is változtak: a pályairányítást a pályaválasztás, pályatanácsadás, pályaaorientáció váltotta fel (nem kiváltva azt), majd kiegészült karrier-tanácsadással, életpálya-tervezéssel ko-konstrukcióval, valamint élettervezéssel.

A téma aktualitása tehát folyamatos, mindenki érdeke, hiszen a személyiséghez illeszkedő pálya

magabiztosságot és kedvet ad, ami hatással van az egészségre, a családi életre és nem utolsósorban a gazdasági teljesítőképességre.

A pályaválasztást, pályafejlődést számos magyar szakember tanulmányozta, Völgyesi Pál (1993, 1995), Szilágyi Klára (1993, 1994, 1997, 2003, 2008, 2012), Ritoók Magda (2008) és Zakar András (1988) is jelentősen hozzájárult a tanácsadásban dolgozók tudásbővítéséhez. Ám az élettervezés viszonylag új jelenség a magyar tanácsadási gyakorlatban, Savickas (2005, 2012, 2015), Clark (2002, 2009) vagy Hartung, (2010) munkái nyújthatnak betekintést és eligazodást a témában.

Jelen tanulmány három fő részből áll: 1) az élettervezés és a pályaválasztás összefüggései, fogalmai, 2) az élettervezési tanácsadás gyakorlatban történő megvalósulása és eszközkészlete, 3) a tanácsadási munkában való hasznosság tárgyalása.

## A KORAI EMLÉKEK ÉS A PÁLYA ÖSSZEFÜGGÉSEI

Az élettervezési tanácsadás elmélete abból az evidenciából indul ki, hogy mindenkinek van egy története. Nem új keletű a gondolat, hiszen a pszichológiai terápiákban alapvető az emlékek, a régmúlt feltárása, aminek megértésével megindul a gyógyulási folyamat. Az élettervezés azonban nem az egészség helyreállításának céljával eleveníti fel a régi eseményeket, hanem hogy új történeteket szövjön. Az új történet az átmeneti időszakot követő új pálya kiépítésére használhatja az egyén.

Magyarázatra szorul néhány fogalom: Savickas (2015) vezeti be az élettervezési elméletet, de ő maga is megjegyzi, hogy az elméletnek csak egy szelete a pályatanácsadás. Az élettervezés egy sokkal szélesebb spektrumot magában foglaló eljárás, de a megfelelő pálya megtalálása fontos momentuma ennek az eljárásnak. Az élettervezést nem a pályaválasztási tanácsadás vagy a pályaorientáció helyett, hanem amellet, harmadik beavatkozási formaként írja le, mely a karrierépítési elméletet alkalmazza. A módszert akkor érdemes használni, ha átmeneti szakaszba ér a kliens élete. Az átmenet – nevéből is következik – egy olyan hiátus, amikor a korábbi életformában már nem érzi jól magát az egyén, de önállóan nem képes az új életformát elképzelni. Az átmeneti szakasz bármikor bekövetkezhet, így nem feltétlenül csak a klasszikus pálya-

választási időszakokra – nyolcadikból középiskolába, vagy középiskolából felsőoktatásba való átmenetre – kell gondolni. Ha Super (1980) karrierívét nézzük, annak bármely pontján, kezdőpontján, csúcán vagy a leszállóágban is előfordulhat átmeneti szakasz. Az átmenetben felmerült probléma intenzitása is eltérő lehet. Például: gyermekszülés utáni visszatérés a munkaerőpiacra, korábbi munkahely nem ad kellő kihívást vagy motivációt, a szakma csúcsa utáni élet újratervezése, új tanulmányokba kezdés bármely életkorban, nyugdíjas élet tervezése, kiégés elkerülése, hiányérzet a munkában.

A beavatkozási forma a problémák megoldásához az élettörténeteket használja. Nem arra kell gondolni, hogy a kliens elárasztja emlékeivel a tanácsadót. Az élettervezésnek szigorú struktúrája van, amelynek betartása elengedhetetlen az eredmény eléréséhez. Egyszerre veszi alapul a nagyon korai emlékeket (early recollections) és a jelenlegi (szigorúan jelenlegi) szokásokat. Az elv az, hogy a korai (3-6 éves kori) emlékek segítik a tanácsadót annak megértésében, hogy hogyan látja magát a kliens, és mit gondol, mások hogyan látják őt. A szokások pedig arra mutatnak rá, milyen irányú az aktuális érdeklődése.

A tanácsadás is magyarázatra szorul. Az élettervezés során a kliens és tanácsadó vállvetve dolgozik. Nincs hierarchikus viszony, a tanácsadó csak koordinálója az eseményeknek. A kliens az, aki irányít, hiszen saját élettörténeteinek csak ő lehet tudója. Ennek bizonyítására javasolja Savickas (2015), hogy a kliens szabja meg a kereteket, például a helyszínt.

## A pályaválasztási tanácsadásban is alkalmazható struktúra

A beavatkozás első szakasza az átmeneti narratíva. Jelen írásnak nem tárgya a tanácsadás körülményeinek, feltételeinek, bevezetésének leírása, hiszen az nem különbözik a hagyományos tanácsadás elveitől. Annak tudatosítása azonban elengedhetetlen (a tanácsadóban és kliensben egyaránt), hogy a tanácskérő az irányító. Ezért is fontos, hogy kérdésünk az legyen: „Hogyan lehetek hasznára?”, nem pedig a „Miben segíthetek?”. A „Miben segíthetek” kérdés feltevésével segítségre szoruló, tehetetlen, az élet tengerén hanykódó személyként

írjuk le a klienst, míg a „Hogyan lehetek hasznára?” kérdés önbizalmat adhat, a klienst vezérlő pozícióba helyezi, akinek iránytűre van szüksége, nem pedig támogatásra.

Ennek eléréséhez jó módszer lehet az átmeneti narratíva használata. Az átmeneti narratíva abban segít, hogy felmérje a tanácsadó, hogyan látja magát a kliens, hogyan érzékeli a problémáját. A tanácsadó három fő elemet keres a bevezető elbeszélésben: 1) van-e komplikáció, 2) lehetséges-e az új látásmód, 3) van-e szándék a megoldásra. Ez a három elem a sarokköve az élettervezésnek. A klienst arra készíti, hogy összefoglalja a gondját és szembenézzen vele; lebontjuk majd újra felépítjük a történetet, ezzel új perspektívát kap, végül cselekvésre kell elszánnia magát.

Angus és Greenberg (2011, idézi Savickas, 2015, 20-23.) hatféle narratívát különböztetett meg:

- régi történet: általánosságban fogalmazza meg a problémát a kliens,
- el nem mondott történet: kihagy releváns részleteket,
- történetbe nem öntött érzések: látványosan törnek felszínre érzések,
- átmeneti történet: váltás közben van a kliens,
- üres történet: érzelmi reakcióktól mentes az elbeszélés,
- versengő cselekmény: sorrendet kell felállítania.

Az átmeneti narratíva után öt fő strukturális szakaszt jár be az élettervezési beavatkozás:

1. Példaképek
2. Magazinok, televíziós műsorok, honlapok
3. Kedvenc történet
4. Kedvenc mondás
5. Korai emlékek.

Ezek részletezésére a karrierépítési interjú leírásában kerül sor (lásd. lentebb az életvezetés a gyakorlatban részben).

### A végső történet

A beavatkozás második szakaszában, ami egyben a második találkozási alkalmat is jelenti, az összezésre kerül sor. A tanácsadónak az a feladata, hogy

áttekintse az öt fő szakasz válaszait, s azokat mondatokká formálja. Itt a szó szoros értelmében vett mondatokról van szó, hiszen a tanácsadónak egy életképet kell majd a kliens elé tárnia. Az életkép követheti az öt szakasz egymásutóját, de visszafelé is működhet. A korábbi öt szakasz nem megbontható. A sorrend a felszín „megkaparásától” indul az egészen gyermekkori belső gondolatok feltárásáig. Ugyanakkor az életkép kialakításánál variálható az olvasás iránya. A leggyakoribb – vagy mondhatnánk, legideálisabb – életkép-összeállítás a következő:

1. Példaképek
2. Magazinok, televíziós műsorok, honlapok
3. Kedvenc történetbe
4. Korai emlék
5. Kedvenc mondás.

Látható, hogy csak a negyedik és ötödik helyen állók cseréltek helyet, hiszen a kész életkép is a felszíntől halad a mélybe. Ugyanakkor a kedvenc mondás már a kliens aktivitását akarja erősíteni. Az egyesített kép az 1. táblázatban lévő kérdésekre ad majd választ.

Ebben a szakaszban a tanácsadó visszatükrözi a kliens válaszait, azok vizsgálatára, kiegészítésére, átgondolására kéri őt. Amennyiben egyetért valamennyi kialakított mondatral a tanácskérő, tervvel zárulhat a találkozó.

### Segítő szavak

A tanácsadó nem csak a kimondott szavakra támaszkodik. A folyamat során teljes valójában megfigyeljük a klienst, mozdulatait, hanghordozását, arckifejezését, s nem utolsósorban a hallgatását. A melléknevek keresésekor tekintetbe kell venni a legelsőt, a legerősebbet vagy a legtöbbször ismételtet. Ezek intenzitása, száma ugyanis fontosságot fejezhet ki. Az aktivitás, a cselekvőkészség erősítésére ígéket hívunk elő. A beszélgetés során szóba kerülő eseményekhez érzelmeket társítunk, figyeljük, mennyire erős, pozitív vagy negatív a kliens ezzel kapcsolatban. Nyilvánvaló jelzések lehetnek a ki nem mondott szavak, a hosszú gondolkodási szünet, metaforák használata, a zavart mosoly vagy a gyakori sóhaj. Nem az a cél, hogy alámerüljünk és sebeket tépjünk fel, hanem annak megállapítása érdekes, ami előhívta a

reakciót. Érdekes reflexiót „kicsikarni” a tanácskérőből, mert így szembesül azzal a perspektívával, amellyel jelenlegi helyzetét szemléli.

A tanulmány eddigi részében az élettervezési tanácsadással összefüggő tartalmak tisztázására került sor. Az élettervezés egy rendkívül széles skálán mozgó terület, melynek ezen írás csak a pályatanácsadási részére fókuszál. Olyan átmeneti szakaszban találkozunk a kliens és tanácsadó, amely-

ben előbbi nem képes megfogalmazni a karrierje során felmerült problémájából kivezető utat. A tanácsadó feladata tehát a szigorú struktúra mentén kialakított életképpel rávilágítani azokra a pontokra, amelyek megadhatják a választ a továbblépésre. A terv egy végső történetben kel életre, amelyet a kliens gondolatai táplálnak, szavai alkotnak, és szándékai irányítanak.

1. táblázat. A végső történet kialakítása (forrás: a szerző)

Kérdés	Strukturális szakasz	Kliensre vonatkoztatás
1. Ki a kliens?	Példaképek felsorakoztatása	Én megismertetése a tanácsadóval
2. Hol akar dolgozni a kliens?	Kedvenc magazinok, újságok, honlapok	Helyszín, amelyen megmutatja magát a kliens
3. Mit akar ott csinálni a kliens?	Kedvenc történet	Érdeklődés feltárása
4. Miért akarja azt csinálni a kliens?	Korai emlékek felsorakoztatása	Motiváció felismerése
5. Hogyan kellene kezdeni?	Kedvenc mondan	Énnek szóló tanács

### Élettervezés a gyakorlatban

A következőkben néhány gyakorlati példával alátámasztva mutatjuk be az élettervezés alapszereit:

*Az átmeneti narratíva.* Lássunk erre egy példát: „Egy huszonéves lány arról számolt be, hogy egy megyeszékhelyi jó gimnáziumban érettségizett, ám sem tanévi jegyei, sem az érettségi nem sikerültek túl jól. Nem tett emelt szintű érettségit egyetlen tárgyból sem, s a tanítói szak pályaalakmassági vizsgálója sem úgy alakult, ahogy várta. Kedvenc tárgya a matematika és az etika volt.” Az átmeneti narratíva során úgy fogalmazott, hogy elveszettnek érzi magát, mert a tanító szak nem is igazán érdekli, viszont a rendezvényszervezésben és általában az irodai tevékenységekben talán jó. A barátja viszont környezetvédelmi technikus pályára akarja rábeszélteni. Kiderült a beszélgetésből, hogy nem igazán ragaszkodik a felsőoktatási képzéshez, de szeretne a szülei kedvére is tenni, illetve önmagának is bizonyítani. Az önálló boldogulás, a munka világának megtapasztalása fontos számára. Jelentős egészségügyi problémáról a szemüvegen kívül nem számolt be.

A tanácsadás során nyilvánvalóvá vált, hogy Angus és Greenberg (2011) narratíva-típusai közül az átmeneti történettel állunk szemben. A kliens váltás előtt van, befejezte korábbi tanulmányait, de nem biztos abban, mivel szeretne foglalkozni a jövőben. Ebből kifolyólag bejárható út sincs előtte.

*A karrierépítési interjú.* A karrierépítési interjú lényege az a kérdezéstechnika, amellyel a múltból építkezve a jelen megértésén keresztül a jövőbe tekintünk.

A karrierépítési interjú felépítése:

1. Példakép. A kliensnek lehetősége van bármilyen példaképet megemlíteni. Arra kell ügyelni, hogy mindenképpen legalább három legyen és ezek egyike sem lehet a szülő. A kliens feladata, hogy jellemezze ezeket a példaképeket. Azok a személyek (de lehetnek rajzfilmfigurák, kitalált hősök is), akikre felnézünk, megtestesítik a vágyat, amilyenre szeretnénk válni. Azért nem fogadható el a szülő, mert az nem választáson alapuló igazodási pont. Fontos megjegyezni azonban, attól, hogy példaképként nem fogadható el a szülő, érdemes kitérni rá a beszélgetés során. Ebből látható a szülő-

gyermek viszony, illetve a hozott értékrend. Édesanyja a kereskedelembe dolgozik, édesapja rendőrből lett szállítmányozási szakember. A jellemzések során az elsőket és a többször ismételtet kell leginkább figyelembe venni. Példánkban a kliens „a határozott, sikeres, vicces, nyugodt, néha lustálkodó” kifejezéseket használta.

2. Magazinok, televíziós műsorok, honlapok. Kedvelt vagy gyakran olvasott magazinok felsorolása vagy azoknak a televíziós műsoroknak az említése, amit a kliens szívesen néz (fontos, hogy legalább három legyen). Esetünkben, a kliens listájában „a Paprika tv, a Nickelodeon csatornák, valamint a megyeszékhely honlapja” szerepelt. Kiderült, hogy nemrég tanult meg főzni, és nagyon élvezi, hogy új dolgokat próbálhat ki, azokat másokkal megkóstoltathatja. A mesecsatorna pedig gyermekkorát, a gondoskodást idézi fel. A honlap segítségével tájékozódik a városban történekről, érdeklődik mindig a friss dolgok iránt, hogy mikor mi történik körülötte”.

Az élettervezés szempontjából ez számít annak a színpadnak, amelyen meg akarja mutatni magát, ami lefedi érdeklődési körét. Érthetően elsősorban olyan forrásokból táplálkozunk, amelyek kielégítik a kíváncsiságunkat, feltöltenek és szívesen foglalkozunk velük.

3. Legkedvesebb történetek (ez lehet film, könyv, színdarab stb.). Esetünkben a kliens „A legsötétebb óra” című filmet jelölte meg. Akkor is kérjük meg a klienst, hogy mesélje el a történetet, ha azt gondoljuk, ismerjük. Mint itt is kiderült, nem az Oscar-díjra jelölt második világháborút ábrázoló filmről volt szó, hanem a Föld végórát taglaló sci-firől. Azért fontos a saját elbeszélés, mert könnyen előfordulhat, a tanácsadó ugyanazt az eseménysort teljesen másként értelmezi. Nem élhetünk olyan előfeltevésekkel, hogy a szóban forgó film ürlényekről szól és pusztulásról, hiszen a kliens éppen azt a momentumot ragadta meg, hogy idegen érkeznek, akik próbálnak eligazodni a mi világunkban. Az tetszett neki benne, hogy érdekes, folyton történik valami. Ez persze részletesebb kifejtést igényelt, hiszen mindenben történik előbb-utóbb valami.

4. Közmondások, szólások. Előfordulhat, hogy hosszas gondolkodás után sem jut eszébe a kliensnek egy mondás (közmondás, szólás, „aranyköpés”), amit fontosnak tart. Kérhetjük, hogy egyéb frappáns mondattal álljon elő, amellyel egyetért, ami valami igazán elgondolkodtatót mond számára. Savickas (2015) megjegyzi, hogy saját alkotás is elfogadható. Jelen tanácsadásban a kliens a következőt mondta: „Minden ember a maga nyelvén lett tudós, másén sosem”. Magyaroztatában kitért arra, hogy „nem a külföldi életet, az idegen kultúrát kell »majmolni«, hanem a magyart megmutatni másoknak, illetve megreformálni azt, hogy friss és idegenek számára is vonzó legyen”.

5. Korai történetek. A kliensnek legalább három olyan gyermekkori történetet, eseményt kell mondania, amelyre a legkorábbi emlékszik. A legszerencsésebb az, ha 3-6 éves kor közötti eseményeket tud előhívni, de elképélhető, hogy ez minden próbálkozás ellenére sem sikerül. Ilyenkor növelhetjük az életkorok számát, alsós iskoláskorra, felsős iskoláskorra, tinédzserkorra. Ennél későbbre nem érdemes menni, hiszen épp azt szeretnénk, hogy átéljük az ő szemével, hogyan látja a világot. A korai emlékek beleivódnak az emberbe, és erősen meghatározzák a perspektívát, ahonnan szemléli a későbbi eseményeket.

Esetünkben a kliens – összefoglalva – a következő három történetet mesélte:

- „óvodás korában állt a csúszda tetején, megdobták kővel, agyrázódása lett”,
- „édesanyjával télen autóval balesetet szenvedett”,
- „óvodában ülve megette a színes zsírkrétát”.

A kliensnek további feladata is van: társítson érzelmeket az eseményekhez, illetve adjon címet a történeteknek. Fontos, hogy a cím tartalmazzon ígét és egy érzelmet kifejező szót. Jelen tanácsadásban a következő megoldás született:

- „Fájdalmas vége lett a csúszásnak”.
- „Szomorú baleset történt”.
- „Vicces, ahogy eszem akrétát”.

*Életkép*

A tanácsadó feladata, hogy a következő találkozási alkalomra – amely általában egy hét múlva esedékes – megrajzolja a kliens életképét. Egy olyan ívet érdemes vázolni, amely bemutatja, honnan hová tart a tanácskérő, milyen lépéseket tett meg és mi a cél. Néha könnyű, máskor nehézséget okoz az öt szakasz közötti kapcsolat megtalálása, amelyre felfűzhető az életkép. Fontos, hogy az életképpel, annak mondataival és a bennük rejlő mondánivalóval egyetértsen a kliens. Ennek elősegítésére hosszabb szüneteket érdemes tartani a gondolatok között. Előfordulhat, hogy pontosítani kell, mert már új szemszögből nézi az elmondottakat. Addig kell dolgozni, míg nyilvánvalóvá nem válik a cél. Ha elfogadható a tanácskérő számára, akkor következik a terv felállítása. Nem elég rávilágítani, mit kellene tennie (saját maga szerint), hanem az ahhoz vezető utat is támogatja a tanácsadó. Úgy alakítja át a mondatokat, hogy új tartalmat, jelentést tárjon fel a tanácskérő előtt. Jelen tanácsadásban a következő életképpel dolgozott a kliens: „Az átmenet azért tölt el aggodalommal, mert újra fel kell állnom. Fájdalmas és szomorú érzést kelt bennem. A problémák megoldásához vicces, lustálkodó gyerekből, határozott, önálló, sikeres, újat teremteni akaró felnőtté váltam. Ezek a jellemzők fontosak a következő életszakaszomban. Ahogy látom magam, ismeretlen emberek között szeretnék dolgozni, akik kíváncsiak és új dolgokat akarnak megismerni. Szeretem az izgalmas és új ízeket megmutató helyeket. Az olyan megoldásokat kedvelem, amelyek megtanítanak másokat olyan új dolgokra, mint hazánk ételei, hagyományai. Ha elfogadom kedvenc történetem forgatókönyvét, akkor idegeneknek fogok segíteni. A legjobb tanács önmagamnak ebben a pillanatban, hogy a magyar kultúrát, ételeket tanuljam meg, s ezeket majd másoknak megmutassam. Meg tudok állni a saját lábamon, önálló vállalkozásra is képes vagyok.”

Az életkép visszaolvasása során nyilvánvalóvá vált a kliens számára, hogy a turizmus területén el tudja magát képzelni. Egyesíthetné a segítőkészségét, a magyar kultúra bemutatását és esetleg önálló vállalkozásba is tudna fogni (saját megfogalmazása szerint például egy kávézó). Ennek a tervnek a megvalósításához jegyei és kapacitása

alapján a helyi egyetem felsőoktatási szakképzése mellett döntött.

**Használhatóság és korlátok**

Látható, hogy bár elméleti háttérrel megtámogatott diskurzusról beszélünk, mégis gyakorlati megoldásról van szó. Az élettervezési tanácsadás módszere új lehetőséget ad a humánerőforrásban, a szociális területen dolgozóknak, továbbá a pedagógiai szakszolgálatok továbbtanulási és pályaválasztási tanácsadói számára. Bővíthet a munka során használt eszköztárunk, hiszen a hagyományos tanácsadás és a papír alapú, valamint az online diagnosztikai eszközök mellett egy lényegében kézzelfogható eszközt nem igénylő viszonylag rövid időtartamú, konkrét eredményt produkáló módszer birtokába jutnak. A kliens memóriájából előhívott emlékeken és néhány papíron kívül nem igényel nagyobb befektetést. Az élettervezés két, esetleg három alkalomnál nem hosszabb. A harmadik ülést azok a kliensek igénylik, akik szeretnék előrehaladásukról beszámolni, vagy elakadás esetén kérik az eredmények újbóli átbeszélését. A módszer tanácsadói gyakorlattal könnyen elsajátítható.

Az élettervezési tanácsadást a gyakorlat alakította ki, esettanulmányok és a tapasztalat formálta. Korlátja lehet azonban az az elgondolás, hogy – erősítvén a kliens ágenstudatát – azon a helyszínen kell a tanácsadást lefolytatni, ahol ehhez legkényelmesebben érzi magát. A tanácsadók túlnyomó többsége saját irodájában dolgozik, hiszen ott alakította ki a nyugodt munka körülményeit. Egy magán coach-nak valószínűleg lenne arra lehetősége, hogy a klienst például saját otthonában vagy irodájában felkeresse, de egy állami szférában tevékenykedőnek egyértelműen ez nem megoldható. Nem nyilvánvaló továbbá, hogy mely korosztályt célozza a módszer. Bár maga a diskurzus leírója hoz példákat felnőttek és általános iskolás tanulókkal folytatott tanácsadásról is, érdemes további vizsgálat és esettanulmányok tárgyává tenni, vajon tizenhét év alattiaknál hogyan válik be az élettervezés ezen formája. Kellően elkötelezett-e a diák ebben a fajsúlyos témában, tud-e az öt szakaszra érdemben reflektálni, illetve mer-e megfelelési kényszer nélkül válaszolni a kérdésekre?

## ÖSSZEGZÉS

A tanulmányban az élettervezési tanácsadás diskurzusa, aktualitása, a tanácsadási narratívákkal foglalkozó szerzők eredményei; a módszer felépítésére és az életkép bemutatására került sor. A tanulmányban az élettervezés csak egy kis szelete, a pályatanácsadást támogató módszer került terítékre, mivel az élettervezés egy komplexebb folyamat, s a módszer megalkotója, Savickas (2015) jelenleg is dolgozik egy interperszonális és intim kapcsolatot is magában foglaló tanácsadási modell létrehozásán. Az élettervezés azon az elven nyugszik, hogy mindenkinek van egy története, s a tanácsadó – vagy társírónak is nevezhetnénk – abban segít, hogy a kliens emlékeihez reflexiókat társítson, azokat értelmezze, s új utakat találjon aktuális problémái megoldásához. A kötött struktúrájú módszer öt szakaszon – példaképek, kedvenc műsorok, kedvenc történet, kedvenc mondás és legkorábbi gyermekkori emlékek – vezeti végig a tanácskérőt. A diskurzus életkép megalkotásával zárul, mely kézzelfogható eredményt nyújt. A módszer kiválóan alkalmazható több pályatanácsadást segítő területen. Előnye a rövideg, az eszköz nélküliség és a kézzelfogható eredmény.

## Irodalom

- Angus, L. E. Greenberg, L. S. (2011). *Working with narrative in emotion - focused therapy: Changing stories, healing lives*. Washington, DC: American Psychological Association
- Clark, A. (2002). *Early recollections: Theory and practice in counseling and psychotherapy*. New York: Routledge.
- Clark, A. J. (2009). Early Recollections and Object Meanings. *Journal of Individual Psychology*, 65 (2), 123–134.
- Hartung, P. J. (2010). Practice and Research in Career Counseling and Development-2009. *Career Development Quarterly*, 59(2), 98–142.
- Ritoók Magda (2008): *Pályafejlődés – pályafejlődési tanácsadás*. Budapest, ELTE Eötvös Kiadó
- Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. *Career development and counseling: Putting theory and research to work*, 1, 42-70.
- Savickas, M. L. (2012). Life Design: A Paradigm for Career Intervention in the 21st Century. *Journal of Counseling & Development*, 90(1), 13–19.
- Savickas, Mark L. (2015). *Life-design Counseling Manual*. Elektronikus dokumentum.
- www.vocopher.com (Utolsó letöltés: 2018. 12. 15.)
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16 (3), 282-298.
- Szilágyi Klára (1993): *Tanácsadási elméletek a munkavállalási tanácsadó szakos hallgatók számára*. Gödöllői Agrártudományi Egyetem Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar Tanárképző Intézete, Gödöllő.
- Szilágyi Klára (1994): *A tanácsadás módszerei I-II*. Gödöllői Agrártudományi Egyetem Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar Tanárképző Intézete, Gödöllő.
- Szilágyi Klára (1997): *Az egyéni tanácsadás. Módszertani kézikönyv a munkavállalási, munka-, pályatanácsadók számára*. Gödöllői Agrártudományi Egyetem Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar Tanárképző Intézete, Gödöllő.
- Szilágyi Klára (2003): *Munka-pályatanácsadás, mint professzió*. Kollégium Tanácsadó, Szolgáltató Kft., Budapest.
- Szilágyi Klára (2008). A fiatalok és felnőttek pályaeorientációs és karrierépítési készségeinek szintje, fejlesztésének lehetőségei. In Horváth János, Cz.; Lada László (szerk.). *Kutatási zárótanulmány*. Elektronikus dokumentum. (<http://mek.oszk.hu/06500/06515/06515.pdf> Utolsó letöltés: 2018. 03. 07.)
- Szilágyi, Klára (szerk.) (2012). *A pályaeorientáció szerepe a társadalmi integrációban*. Elektronikus kiadvány. Budapest. ELTE TÁTK
- Völgyesy Pál (1993): A hazai pályaválasztás történetéből. In Szabó László (szerk.). *Pedagógiai írások*. Vas megyei Pedagógiai Intézet. 22. 7-15.
- Völgyesy Pál (1995): A pályaválasztási tanácsadás történetének áttekintése hazánkban. In Kiss György (szerk.): *Pszichológia Magyarországon*. Országos Pedagógiai Könyvtár és Múzeum, Budapest. 73-97.
- Zakar András (1988). *Pályaválasztási elméletek*. Tankönyvkiadó, Budapest.