



ORE

02.10.2024

Od planowania kariery do dobrostanu. Jak wybory edukacyjno-zawodowe kształtują jakość życia?

Marta Koch-Kozioł

PSYCHOLOG, DORADCA ZAWODOWY,
MEDIATOR, POLITYK SPOŁECZNY

PLAN SPOTKANIA

24.09.2024



CZYM JEST
DOBROSTAN?



CZY ISTNIEJE ZALEŻNOŚĆ MIĘDZY
DOBROSTANEM PSYCHICZNYM
A PLANOWANIEM WŁASNEJ
KARIERY EDUKACYJNO-
ZAWODOWEJ?



JAKIE CZYNNIKI POWODUJĄ, ŻE
UCZEŃ MOŻE CZUĆ SATYSFAKCJĘ
Z DOKONANYCH WŁASNYCH
WYBORÓW?



CO TO JEST
DOBROSTAN?

slido.com
#3917 014



ZDROWIE (PSYCHICZNE) A DOBROSTAN PSYCHICZNY

Zdrowie psychiczne jest czymś więcej niż brakiem choroby czy zaburzenia psychicznego (WHO, 2022).

Zdrowie psychiczne odwołuje się do jakości życia, poczucia szczęścia, ale i motywacji do osiągnięć.

DOBROSTAN PSYCHICZNY

Cieślińska wskazuje, że dobrostan psychiczny, „nazywany również osobowościowym, opisywany jest w sześciu następujących dymensjach, jak:

- samoakceptacja,
- osobisty rozwój,
- cel w życiu,
- panowanie nad otoczeniem,
- autonomia,
- pozytywne relacje z innymi” (2013, s.102).

DOBROBYT A DOBROSTAN PSYCHICZNY

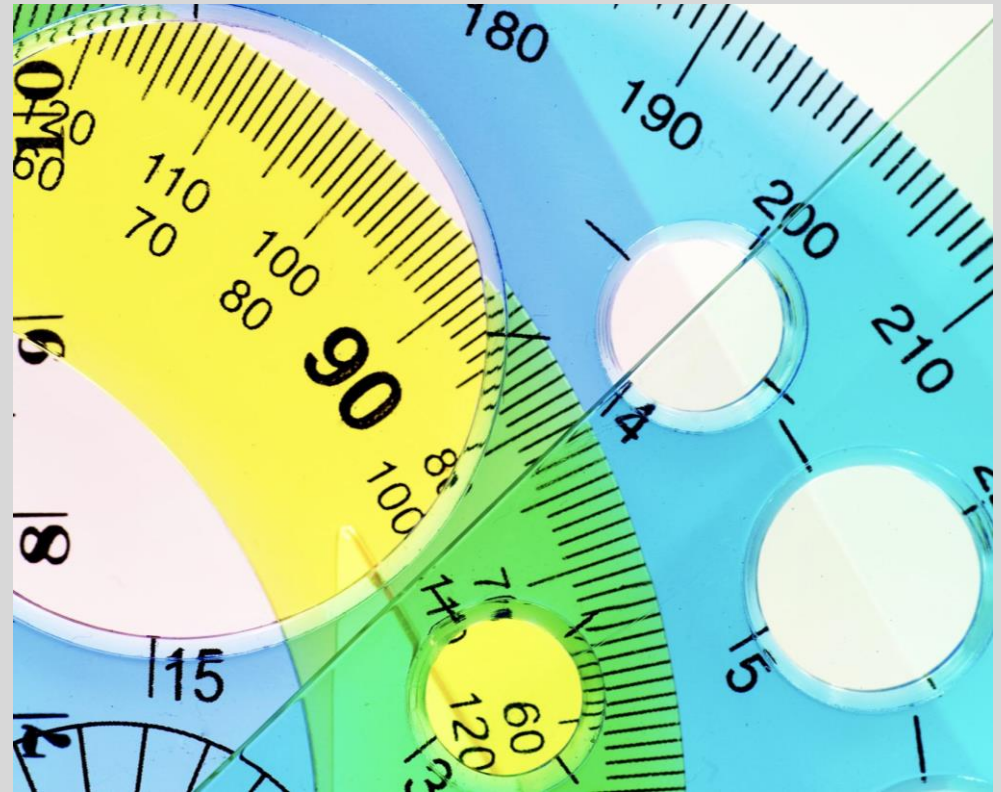
Jak wskazuje Babiarcz i Brudniak-Drąg: „Pomiędzy dobrobytem a dobrostanem widać zasadniczą różnicę. Dobrobyt skupia swą uwagę na rzeczach materialnych, które zapewniają godziwe i dobre życie. Natomiast dobrostan docenia pozamaterialne rzeczy np. zdrowie, szczęście, miłość” (2013, s. 38).



DOBROSTAN PSYCHICZNY OBIEKTYWNY I SUBIEKTYWNY

OBIEKTYWNY OBRAZ DOBROSTANU –
WSKAŹNIKI MEDYCZNE

SUBIEKTYWNY OBRAZ DOBROSTANU –
WSKAŹNIKI JAKOŚCIOWE JAK OCENA
ŻYCIA, STOPIEŃ ZADOWOLENIA,
DOŚWIADCZANE STANY PSYCHICZNE



Zależność między projektowaniem kariery przez ucznia a jego dobrostanem psychicznym

Projektowanie kariery jest procesem, który może znacząco wpływać na dobrostan psychiczny ucznia (Zawadzka i in. 2015). Oto kilka kluczowych aspektów tej zależności:

Samorealizacja i poczucie spełnienia.

Zależność między projektowaniem kariery przez ucznia a jego dobrostanem psychicznym

Kontrola nad własnym życiem.

Motywacja i zaangażowanie.

Zależność między projektowaniem kariery przez ucznia a jego dobrostanem psychicznym

Samopoznanie i rozwój osobisty.

Radzenie sobie ze stresem i niepewnością.

Co NIE SPRZYJA DOBROSTANOWI PSYCHICZNEMU UCZNIÓW?

Brak wglądu w
siebie


Brak
responsywności
otoczenia



ALE.....!



DOBROSTAN PSYCHICZNY
NIE JEST STANEM DANYM
RAZ NA ZAWSZE



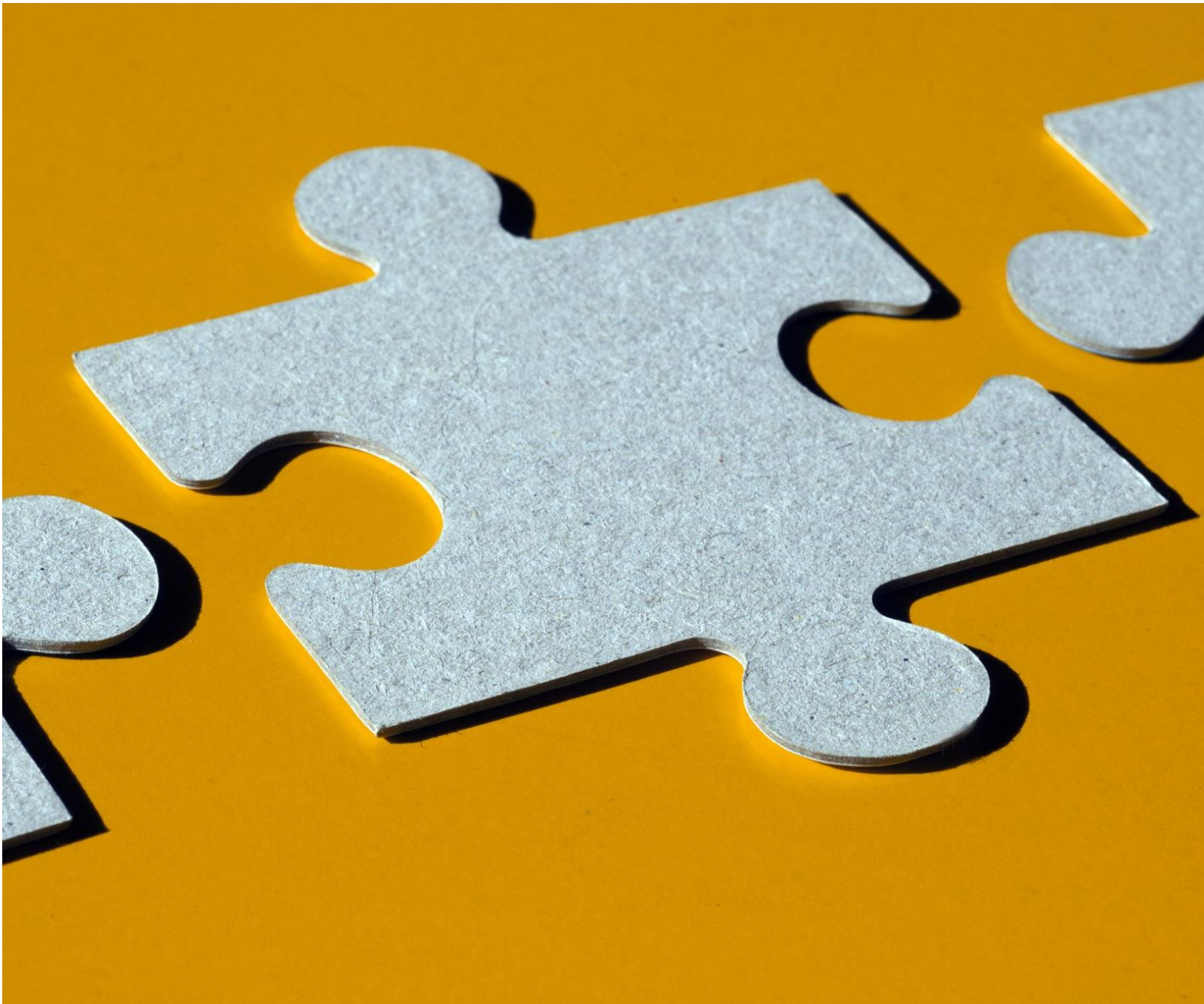
**KIEDY UCZEŃ MOŻE CZUĆ
SATYSFAKCJĘ Z PROJEKTOWANIA
WŁASNEJ KARIERY W KONTEKŚCIE
DOBROSTANU PSYCHICZNEGO?**



ISTOTNE JEST POCZUCIE
KOHERENCJI



Poczucie koherencji to dyspozycja lub orientacja życiowa człowieka, wyznaczająca jego miejsce na kontinuum zdrowie–choroba (Antonovsky, 1995 za Finogenow 2013).



Składa się z trzech
komponentów:

poczucia
rozumiałości,

poczucia
zaradności,

poczucia
sensowności.

Poczucie zrozumiałości



Poczucie zaradności



Poczucie sensowności



poszerzają **samowiedzę**

(92% wskazań),

zwiększają **motywację do rozwoju**

(88% wskazań),

dostarczają wiedzy na temat rynku edukacyjnego i rynku pracy

(82% wskazań),

zwiększają poczucie bezpieczeństwa

(72% wskazań),

oddziałują na pozytywne nastawienie do szkoły

(66% wskazań),

zwiększają kreatywność i elastyczność myślenia

(62% wskazań).

Korzyści wynikające
z doradztwa
zawodowego
w szkole według
uczniów

ZNAJOMOŚĆ SIEBIE



02.10.2024

**DOSTOSOWYWANIE TEGO, CO ROBIMY, DO SWOICH ASPIRACJI, CELÓW,
ZDOLNOŚCI, DOŚWIADCZENIA ŻYCIOWEGO I MOŻLIWOŚCI DZIAŁANIA,
UWZGLĘDNIAJĄC TAKŻE OGRANICZENIA I TRUDNOŚCI**





**JAKOŚĆ ŻYCIA
ZAWODOWEGO**

=

SATYSFAKCJA Z PRACY?

poziom odczuwanego szczęścia, satysfakcji czy zadowolenia z życia,

zakres realizacji własnych potrzeb i dążeń,

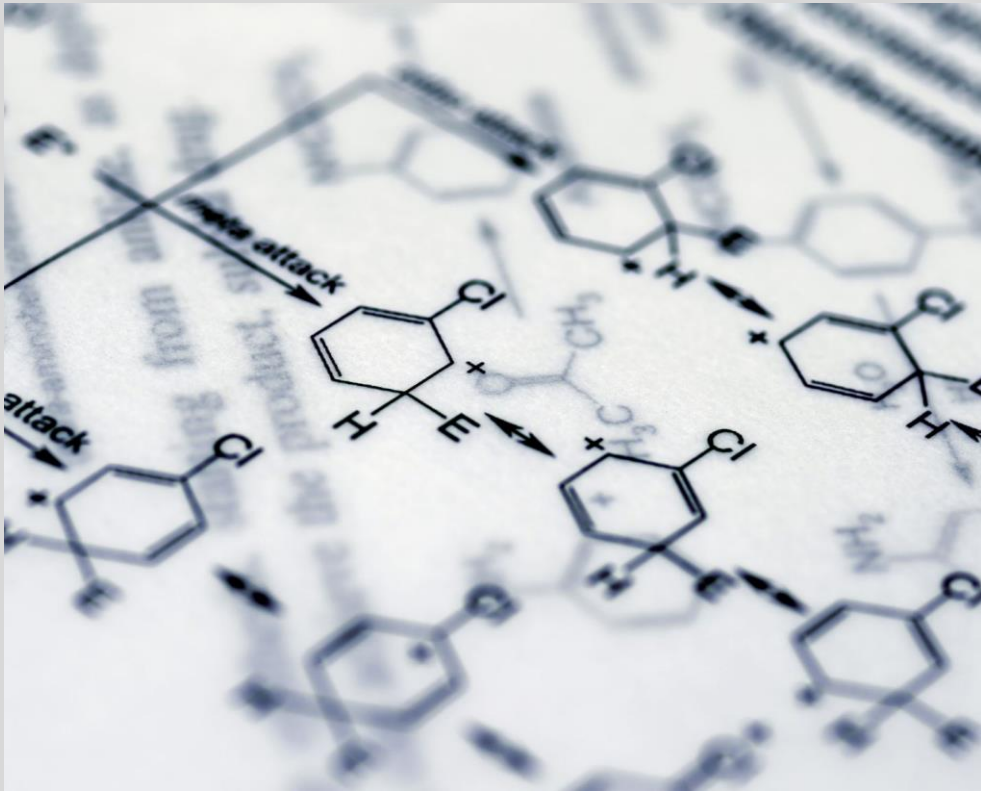
poziom własnego rozwoju i zadowolenia z życia prywatnego (Krause, Żyta, & Nosarzewska, 2010),

zadowolenie z osiągnięć własnych oraz z warunków bytowania (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)


SATYSFAKCJA Z PRACY*

* Matwiej, G. (2020). Dobrostan i satysfakcja z jakości życia zawodowego młodych kobiet. Wyniki badań. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio H – Oeconomia*, Vol. 54, No. 3., s. 62

Relacja zadowolenie z pracy - zadowolenie z życia (Terelak, Borkowska, 2007)



Badania Czapińskiego (1994) wskazują, że zadowolenie z pracy łączy się z wyższą oceną jakości własnego życia (pl., belg.), mniejszą liczbą negatywnych doświadczeń emocjonalnych (pl., belg.), lepszym bieżącym samopoczuciem (pl.) i silniejszym pragnieniem życia (belg.).



„KAŻDE DZIAŁANIE, KTÓRE PODEJMUJEMY I DOPROWADZAMY DO KOŃCA DOSTARCZA OBU RODZAJÓW SATYSFAKCJI: JEDNEJ NA POZIOMIE FIZYCZNYM, WYNIKAJĄCEJ Z PRZYJEMNOŚCI, JAKĄ DAJE AKTYWNOŚĆ, DRUGIEJ NA POZIOMIE EGO, KTÓREJ ŹRÓDŁEM JEST ŚWIADOMOŚĆ OSIĄGNIĘCIA CELU.”

Alexander Lowen, Przyjemność. Kreatywne podejście do życia

Zapraszam do kontaktu:

Marta Koch-Kozioł

Wydział Kształcenia Zawodowego i Doradztwa Zawodowego

Ośrodek Rozwoju Edukacji

marta.koch-koziol@ore.edu.pl



02.10.2024