

Streszczenie

Wprowadzenie: Istnieje wiele badań dotyczących zdrowia psychicznego Polek i Polaków. Dużo miejsca, szczególnie po pandemii COVID-19 poświęca się kondycji psychicznej nauczycieli w polskich szkołach. Niestety wciąż niewiele uwagi kieruje się na dobrostan psychiczny szkolnych doradców zawodowych, którzy mają niezwykle ważną rolę we wspieraniu młodego człowieka w projektowaniu kariery edukacyjno-zawodowej. Z doświadczenia i praktyki doradczej doktorantki wynika, że jest to istotny problem, który wymaga podjęcia badań w tym zakresie. Badania własne mają na celu dokonanie oceny poczucia samoskuteczności, poziomu prężności psychicznej, poziomu wypalenia zawodowego oraz ogólnego dobrostanu psychicznego wśród szkolnych doradców zawodowych, a następnie sformułowanie rekomendacji istotnych dla rozwoju strategii wsparcia zawodowego i dobrego samopoczucia w tej grupie zawodowej.

Metoda: Badania własne zostały przeprowadzone w 2024 roku wśród 105 szkolnych doradców zawodowych z wykorzystaniem czterech kwestionariuszy: *Kwestionariusz Dobrostanu Psychological Well-Being Scales Carroll Ryff w polskiej adaptacji Cieciuch, Karaś*, *Kwestionariusz Wypalenia Zawodowego OLBI (Oldenburg Burnout Inventory) w polskiej adaptacji Chirkowska-Smolak*, *Skala oceny skuteczności własnej i procesu doradczego (SSWPD) A. Bańki*, *Skala Pomiaru Prężności-SPP-25 Ogińska-Bulik i Juczyński*. Ponadto przygotowano metryczkę dotyczącą płci, wieku, wykształcenia, długości stażu pracy ogółem i na stanowisku szkolnego doradcy zawodowego, typu szkoły, w której badany jest zatrudniony.

Wyniki: Uzyskane wyniki wskazują, że im badani mieli wyższy poziom postrzeganej skuteczności, tym byli mniej wyczerpani i bardziej zaangażowani w pracę. Doradcy o wyższym poziomie prężności psychicznej znacznie rzadziej doświadczają syndromu wypalenia zawodowego. Szkolni doradcy zawodowi doświadczający wyższego poziomu

3

wypalenia zawodowego mają niższy poziom ogólnego dobrostanu psychicznego, a prężność psychiczna miała wpływ na ogólny dobrostan psychiczny szkolnych doradców zawodowych.

Dyskusja: Uzyskane wyniki potwierdzają słuszność prowadzenia badań związanych z poczuciem własnej skuteczności, prężności psychicznej, wypaleniem zawodowym i dobrostanem psychicznym wśród szkolnych doradców zawodowych. Przeprowadzone badanie dostarcza istotnych wniosków dotyczących czynników wpływających na dobrostan i funkcjonowanie zawodowe szkolnych doradców zawodowych. Postrzegana skuteczność i poziom prężności psychicznej pełnią rolę zasobu, chroniąc przed wyczerpaniem i wzmacniając zaangażowanie w pracę.

Słowa kluczowe: szkolny doradca zawodowy, dobrostan psychiczny, wypalenie zawodowe, samoskuteczność, prężność psychiczna