

Moja baza mocy

INTERAKTYWNY NIEZBĘDNIK DO BUDOWANIA KAPITAŁU
PSYCHOLOGICZNEGO W UCZENIU SIĘ CAŁOŻYCIOWYM



Autorka: Aleksandra Penza

Materiał opracowany na zlecenie Miejskiego Centrum Wspomagania Edukacji w Opolu.

Opracowanie współfinansowane przez Unię Europejską ze środków Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności w ramach projektu pn. „Wsparcie rozwoju nowoczesnego kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie” realizowanego z naboru pt. „Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych”.



Spis Treści

- 01 Wprowadzenie do Kapitału Psychologicznego
- 02 Pierwszy składnik: NADZIEJA
- 03 Drugi składnik: SKUTEKCHNOŚĆ
- 04 Trzeci składnik: OPTYMIZM
- 05 Czwarty składnik: ODNAWIALNOŚĆ ZASOBÓW
- 06 Podsumowanie
- 07 Bibliografia i źródła





01

Czym jest PsyCap?

Kapitał psychologiczny (PsyCap) to naukowo udowodniony zestaw zasobów wewnętrznych, który stanowi kluczowy predyktor sukcesu w edukacji permanentnej. Składa się z czterech komponentów znanych jako Model HERO: Nadziei (*Hope*), Skuteczności (*Efficacy*), Optimizmu (*Optimism*) oraz Odnawialności Zasobów (*Resilience*)¹. Badania pokazują, że osoby z wysokim poziomem PsyCap lepiej radzą sobie z wyzwaniami, są bardziej zmotywowane do nauki i skuteczniej osiągają swoje cele rozwojowe².



Ćwiczenie 1.

Mój termometr zasobów

Zanim zaczniesz pracę z niezbędnikiem, sprawdź, w którym miejscu na mapie swoich zasobów jesteś dzisiaj.

Przyjrzyj się czterem filarom Twojej „Bazy Mocy”, które znajdują się na kolejnej stronie. Na wskazanych skalach (od 1 do 10) zaznacz cyfrę, która najlepiej opisuje Twój obecny stan.

1

NADZIEJA (HOPE)

Zdolność do wyznaczania celów i znajdowania dróg do ich realizacji.

PYTANIE: NA ILE CZUJĘ DZISIAJ, ŻE MAM JASNE CELE I POTRAFIĘ ZNALEŹĆ SPOSÓB, BY JE OSIĄGNĄĆ, NAWET GDY POJAWIA SIĘ TRUDNOŚCI?

(bardzo nisko) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 (bardzo wysoko)

2

SKUTECZNOŚĆ (EFFICACY)

Przekonanie o własnych możliwościach i zdolności do mobilizacji zasobów.

PYTANIE: JAK MOCNO WIERZĘ W TO, ŻE PORADZĘ SOBIE Z NOWYMI WYZWANIAM I EDUKACYJNYMI LUB ZAWODOWYMI, KTÓRE STOJĄ PRZED MNA?

(bardzo nisko) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 (bardzo wysoko)

3

OPTYMIZM (OPTIMISM)

Pozytywne nastawienie i tendencja do korzystnej oceny przyszłych zdarzeń.

PYTANIE: W JAKIM STOPNIU SPODZIEWAM SIĘ, ŻE CZEKAJĄCE MNIE ZMIANY W PROCESIE UCZENIA SIĘ PRZYNOSĄ MI KORZYŚCI?

(bardzo nisko) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 (bardzo wysoko)

4

ODNAWIALNOŚĆ ZASOBÓW (RESILIENCE)

Umiejętność powrotu do równowagi po stresujących wydarzeniach i trudnościach.

PYTANIE: JAK OCENIAM SWOJĄ OBECNĄ ZDOLNOŚĆ DO "ODBICIA SIĘ" PO PORĄŻCE I SZYBKIEJ REGENERACJI SIĘ DO DAJSZEGO DZIAŁANIA?

(bardzo nisko) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 (bardzo wysoko)

5

Spójrz na swoje wyniki. W którym obszarze czujesz się najmocniej? Który z Twoich "termometrów" wskazuje najniższą temperaturę i wymaga dziś szczególnej uwagi?



02

NADZIEJA

Witaj w sekcji poświęconej Nadziei – pierwszemu filarowi Twojego kapitału psychologicznego. Nadzieja to nie tylko życzenie, ale aktywna siła napędowa, która pomaga wyznaczać cele i znajdować drogi do ich realizacji³.

Ćwiczenie 2. Mapa możliwości

Zapisz jeden cel edukacyjny lub zawodowy, który chcesz osiągnąć w najbliższych 3 miesiącach:

Jaka przeszkoda może się pojawić podczas jego realizacji?

Jaką ścieżkę alternatywną zaplanujesz, tzw. plan B?

Jaki będzie pierwszy krok, który wykonasz jeszcze dziś, aby przybliżyć Cię do celu?*

*Na to ostatnie pytanie odpowiedz po obejrzeniu filmu zamieszczonego na następnej stronie.

Nadzieja nadaje kierunek działaniu

SPRAWDŹ PIGUŁKĘ WIEDZY
"Metoda małych kroków"





— 03 SKUTECZNOŚĆ —

Poczucie własnej skuteczności to przekonanie o zdolności do mobilizacji zasobów poznawczych i motywacyjnych potrzebnych do osiągnięcia celów⁴.

Ćwiczenie 3. Archiwum Sukcesów

Przypomnij sobie trudną sytuację z przeszłości, którą rozwiązałeś/-aś.

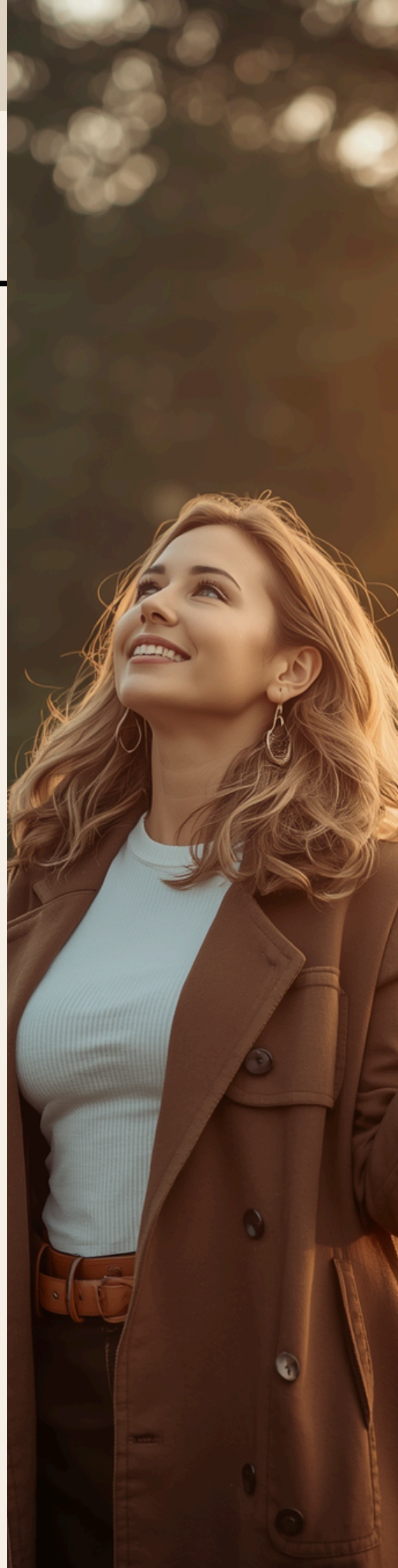
Jakie konkretnie umiejętności wtedy wykorzystałeś/-aś?

Kogo mógłbyś/-abyś podpatrywać, aby nauczyć się nowej kompetencji?

04 OPTYMIZM

Optymizm to nie naiwna wiara, że wszystko będzie dobrze, lecz świadoma umiejętność dostrzegania możliwości nawet w trudnych sytuacjach⁵. Kluczową techniką budowania optymizmu jest *reframing* – przeformułowanie myśli. Polega on na zmianie perspektywy, z jakiej patrzymy na wyzwania. Zamiast myśleć: „to się nie uda”, spróbuj: „co mogę zrobić, aby zwiększyć swoje szanse?”.

Praktyka wdzięczności to kolejne wartościowe narzędzie. Codzienne zapisywanie trzech rzeczy, za które jesteś wdzięczny/-a, pomaga kierować uwagę na pozytywne aspekty doświadczeń⁶. Na kolejnych stronach znajdziesz ćwiczenia *reframingu* oraz dziennik wdzięczności, które pomogą Ci systematycznie budować optymistyczną postawę.



Ćwiczenie 4.

Lustro perspektywy

Poniżej znajdziesz tabelę, która posłuży Ci do *reframingu* Twoich pesymistycznych myśli. Jeśli tylko w obliczu jakiegoś celu pojawi się negatywna myśl, zastosuj przeformułowanie.

PRZYKŁAD

CEL: NAUCZENIE SIĘ KORZYSTANIA Z NOWEJ TECHNOLOGII.

MYŚL PESYMISTYCZNA: „NIGDY NIE NAUCZĘ SIĘ TEJ NOWEJ TECHNOLOGII”.

PRZEFORMUŁOWANIE (REFRAMING): „TO JEST NOWA TECHNOLOGIA, WIĘC POTRZEBUJĘ CZASU I KONKRETNIEGO PLANU NAUKI, ABY JĄ OPANOWAĆ”.



TUTAJ
ZAPISZ
SWÓJ CEL
I ZWIĄZANE
Z NIM MYŚLI



TUTAJ
ZAPISZ
SWÓJ CEL
I ZWIĄZANE
Z NIM MYŚLI



Ćwiczenie 5.



Twój dziennik wdzięczności

W poniższe pola wpisz co najmniej 3 dobre rzeczy z ostatniego tygodnia. Zapisz takie, za które jesteś najbardziej wdzięczny/-a.

DOBRA RZECZ 1

DOBRA
RZECZ 2



DOBRA
RZECZ 3



05

ODNAWIALNOŚĆ ZASOBÓW

I ostatnia z modelu HERO. Odnawialność zasobów to umiejętność „odbicia się” po trudnościach i powrotu do stanu równowagi psychicznej⁷. Wykonując poniższe ćwiczenie, będziesz ją wspierać.

Ćwiczenie 6. Moja sieć wsparcia

Uzupełnij poniższe pola, rozważając, gdzie możesz uzyskać wsparcie w obliczu Twojego celu edukacyjnego lub zawodowego.

Wsparcie merytoryczne: *Kto mnie nauczy?*

Wsparcie emocjonalne: *Kto mnie wysłucha?*

Wsparcie techniczne: *Kto mi pomoże fizycznie/technicznie?*



Twój powrót do równowagi

SPRAWDŹ PIGUŁKĘ WIEDZY
“Błyskawiczny reset”





Podsumowanie



Gratulacje! Ukończyłeś/-aś podróż przez cztery filary kapitału psychologicznego HERO. Pamiętaj, że Nadzieja, Skuteczność, Odporność i Optymizm to zasoby, które możesz świadomie rozwijać każdego dnia.

Wracaj do tego niezbędnika regularnie. Praktykuj ćwiczenia, które najbardziej Ci odpowiadają. Twój kapitał psychologiczny jest fundamentem sukcesu w uczeniu się przez całe życie.



Aleksandra Penza

Jestem psycholożką biznesu, trenerką, wykładowczynią akademicką na Uniwersytecie SWPS we Wrocławiu. Na co dzień realizuję projekty rozwojowe oraz badania naukowe w obszarze psychologii pracy i organizacji. Moim celem jest dostarczanie skutecznych, opartych na dowodach narzędzi, które pomagają integrować podejście naukowe z realnymi wyzwaniami zawodowymi i edukacyjnymi.

Kontynuuj rozwój z MCWE:
www.mcwe.opole.pl

Literatura naukowa:

- ¹Luthans, F., Youssef, C. M., Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
- ²Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572.
- ³Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- ⁴Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*, 37(2), 122.
- ⁵Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books.
- ⁶Emmons, R. A., McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- ⁷Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.

Źródła materiałów graficznych:

Wszystkie ikony, elementy dekoracyjne oraz makiety wykorzystane w niniejszym opracowaniu pochodzą z bazy zasobów platformy Canva i zostały użyte zgodnie z licencją komercyjną serwisu.

Wielkoformatowe grafiki koncepcyjne (w tym obrazy na stronach 3, 8, 9, 14) zostały wygenerowane przy użyciu narzędzi sztucznej inteligencji (generatora tekstowo-obrazowego AI) zintegrowanych z platformą Canva.