

Kariérní (ne)jistoty

a jejich vliv na psychologický wellbeing



Mgr. Přemysl Gubani

Centrum poradenských služeb, Česká zemědělská univerzita v Praze

360 poradenství

Kariérní a psychologické poradenství pod jednou střechou. Jeden student — ne dvě půlky.

Čím kariérní poradenství přispívá k duševnímu zdraví?

Čím kariérní poradenství přispívá duševnímu zdraví

Marie Jahoda

Pět latentních funkcí, které člověku dává práce

časová struktura

sociální kontakt

kolektivní účel

status a identita

pravidelná aktivita

Corey Keyes

Duševní zdraví a duševní nemoc jsou dvě odlišná kontinua

Vzkvétání
s nemocí

Vzkvétání

Strádání
s nemocí

Strádání

Teorii máme. Ale co doopravdy děláme se studentem?

Kurzy a workshopy

CDSE — kariérová self-efficacy
CAAS — kariérová adaptabilita

Individuální konzultace

VIL — Career Change Inventory
(švýcarský nástroj, naše adaptace)

Vlastní pokusy

krátké škály šité na míru službě
— nic z toho neobstálo

O jednom z nich chci mluvit víc — ukázal nám něco, co jsme nehledali.

VIL — Change Inventory for Career Counseling

23

položek

5

dimenzí

3 316

klientů v originále

Konstruován pro pre-post evaluaci poradenské práce. Ne pro jednorázovou diagnostiku.

Co jsme s ním udělali

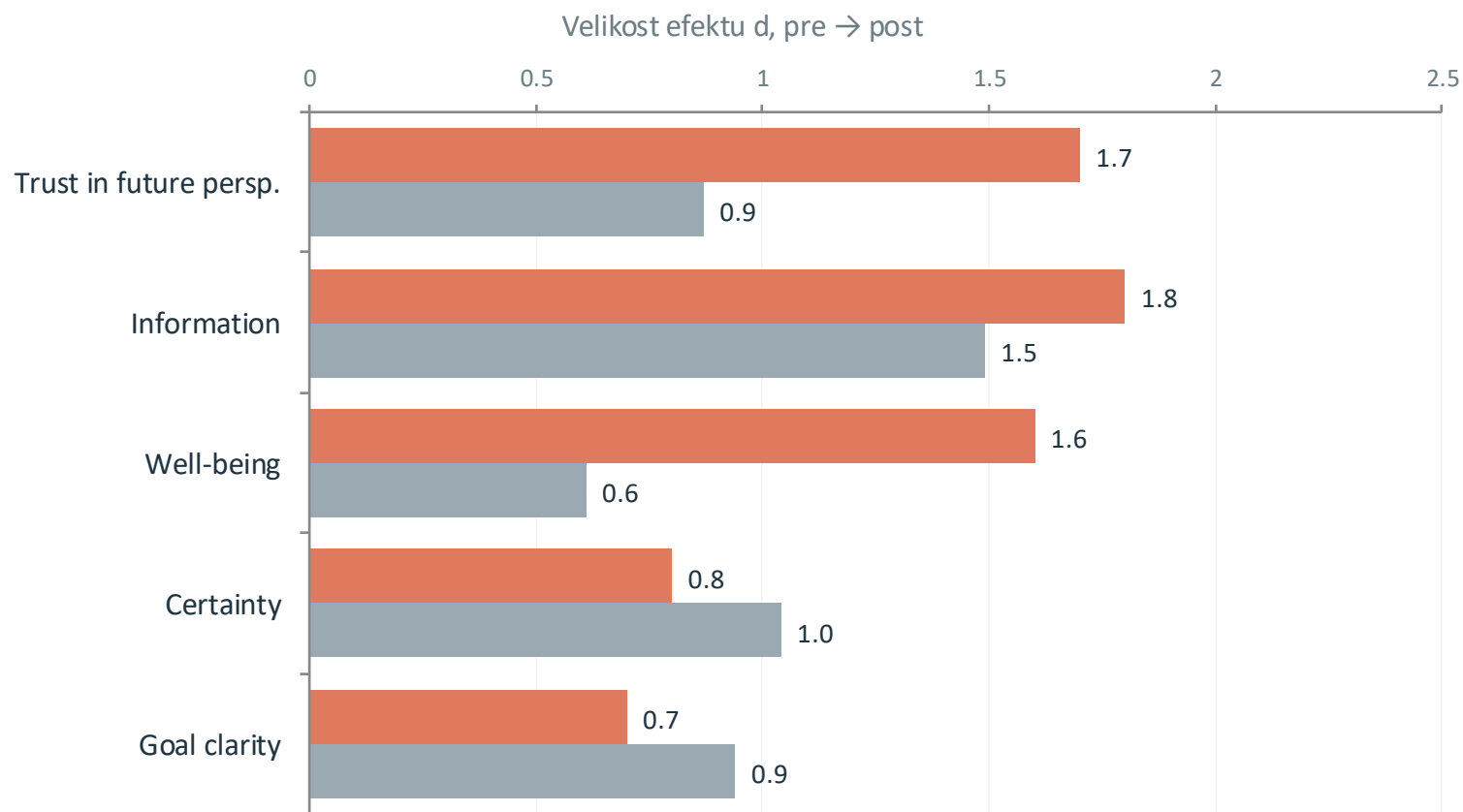
Předvýzkum — 247 běžných studujících ČZU

Pilot pre–post — 32 klientů kariérního centra

Vnitřní konzistence (α)	CZ	originál
Well-being	.87	.82
Information	.83	.77
Trust in future persp.	.75	.76
Goal clarity	.86	.81
Certainty	.73	.72

PILOT

Co se po konzultaci pohnulo

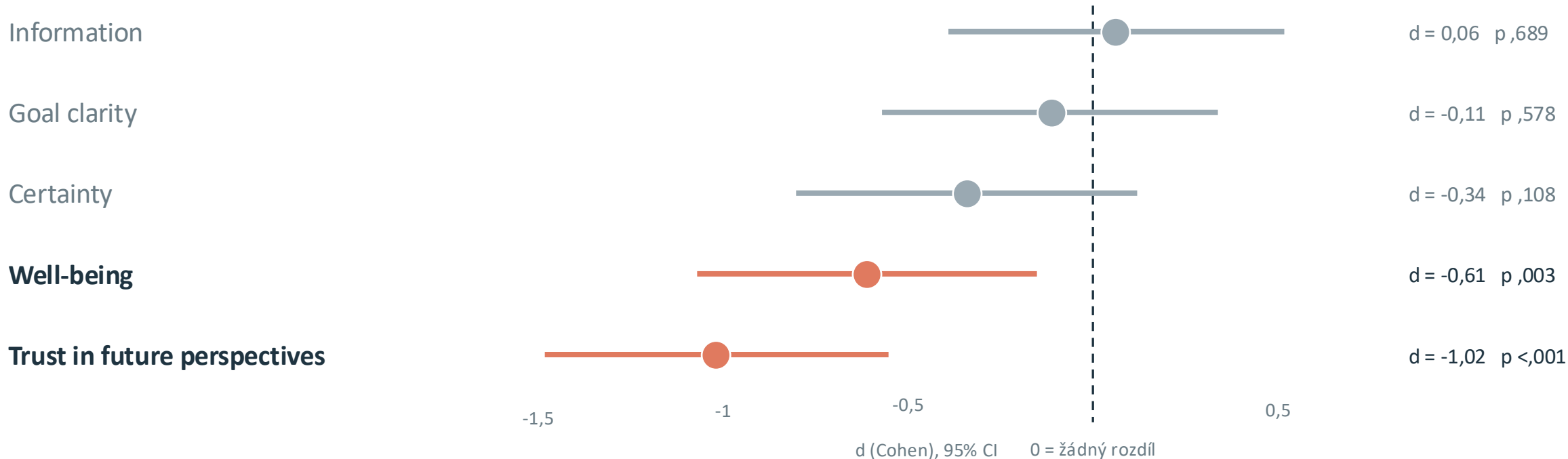


Směru věříme.
Velikosti ne.

n = 32, retrospektivní post-pre, Referenční efekty: Toggweiler & Künzli (2020), Table 4, n = 957, skutečný pre-post design.

Kdo k nám vlastně chodí

Klienti kariérního centra před konzultací vs. běžní studující téže univerzity



Tím, co je k nám přivádí, není nedostatek informací. Je to snížený well-being a nižší důvěra, že jejich budoucnost někam vede.

Chaos Theory of Careers

Atraktor: zjednodušení, kterým si člověk udělá složitý svět uchopitelným.

● **Bodový / Cíl** *„Chci tuhle práci.“*

● **Pendulum / Role** *„Nevím, jestli tenhle, nebo jiný obor.“*

● **Torus / Rutina** *„Posílám CV, vzdělávám se — a nic.“*

● **Podivný** **Náhoda, emergence, komplexita — svět, jak se doopravdy chová.**

Redukovatelná a neredukovatelná nejistota

Redukovatelná

Chybějící informace a dovednosti.

- informace o oborech a nabídkách
- pocit agency
- dovednosti hledání práce
- sebepoznání
- srozumitelnost vlastního směru

Neredukovatelná

Otevřený systém, nelze odstranit, jen ji přijmout

- naše minulost
- lidé kolem a jejich reakce
- budoucí vývoj (černé labutě, AI)

Jak to trénujeme

Pokaždé jednání za neúplné informace, kde výsledek nezávisí jen na studentovi.

Oslovit cizího člověka

Napsat někomu, koho neznám, a položit mu otázku.

Neodpoví. Odpoví. Nebo odpoví úplně jinak, než čekám.

u nás: Chance Mastery

Třetí plán, bez omezení

Vedle plánu A a B formulovat ten, který si nedovolím.

Přiznat si přání, na které nemám záruku.

u nás: Career Exploring

Otázka místo propisky

Na veletrhu se zeptat náboráře na jednu konkrétní věc.

Trapno, odmítnutí — a vlastní chuť to neudělat.

u nás: Career Quest (Veletrh)

Malá dávka nekontrolovatelného, opakovaně.

Tohle děláme — a neumím změřit, jestli to funguje.

POSTOJ

Ten postoj má jméno.

Dovednost se dá natrénovat a dá se změřit. Tohle je postoj.

Positive Uncertainty Gelatt, 1989

- Přijmout, že budoucnost nevím — a zacházet s tím tvořivě.
- Nevědění není porucha, kterou musím odstranit, než se rozhodnu.
- Cíle mají vést, ne vládnout — zacházejme s nimi jako s hypotézami.

Filozofie, ne konstrukt. Nedá se z ní udělat položka.

POKUSY O MĚŘENÍ

LRI

Luck Readiness Index — otevřenost vůči náhodě

CPI

Complexity Perception Index — práce s komplexitou

Gelatt (1989), Positive Uncertainty. Bright & Pryor — LRI, CPI. Žádný z nich není validovaný na českých vysokoškolácích.

$$360 = 0$$

Komplexní poradenství = celý kruh kolem studenta.

*Jenže na kruhu je 360° totéž co 0°
vidíme, ŽE pomáhá. Hůř dokládáme, ČÍM a JAK moc.*

ALE JAK?

Hledá se škála

- 1 měří kapacitu, ne deficit
- 2 srozumitelná kariérovému i psychologickému poradenství
- 3 validovaná na českém vysokoškolákovi
- 4 krátká natolik, aby šla použít v běžném provozu
- 5 citlivá na změnu — použitelná pre-post

PROČ SPOLEČNÁ



Různé formáty, různé profese, různá délka.

Hledáme to, co jimi prochází všemi.

POZVÁNKA

Nechci to dělat sám.

Diplomka. Dizertace. Projekt napříč školami.

Já nabízím hodinu týdně ;-)

Uvidíme se na kafi.

CAREER CENTER CZU



That's, all?

*“Moje žena říká, že mám jednu vadu.
Že nedokážu věci nechat plavat.”*

BONUS · JEN KDYŽ ZBYDE ČAS

„Every college student receives the career learning they need to succeed.“

The Career Leadership Collective

Vyžádaná intervence postihne pár procent studujících — a jsou to ti, kteří už problém mají.
Co kdyby se kariérní učení dostalo ke všem?

„Je tu někdo, kdo by na tohle téma chtěl hodit řeč a za rok můžeme prezentovat naše výstupy“