

Karta Profesjonalna: Koło Życia

Opracowanie: [Tamara Kasim](#)

Psychobox

www.psychobox.pl

[@psychobox.pl](#)

Spis treści

1. Zastosowanie narzędzia
2. Sytuacje, w których narzędzie może być pomocne
3. Cele narzędzia
4. Wprowadzenie teoretyczne
5. Szacowany czas pracy z narzędziem
6. Instrukcja pracy z narzędziem
7. Pytania do refleksji
8. Na co zwrócić uwagę
9. Refleksja między spotkaniami
10. Cytowana literatura

Zastosowanie narzędzia

Narzędzie Koło Życia umożliwia ocenę poziomu satysfakcji w najważniejszych obszarach życia, stanowiąc wizualny przegląd aktualnej sytuacji. Ułatwia wyznaczenie kierunku rozwoju zgodnego z aktualnymi potrzebami. Może stanowić punkt wyjścia do rozmowy o równowadze życiowej, celach i motywacji do zmiany.

Sytuacje, w których narzędzie może być pomocne

- Trudność w określeniu celów i kierunku rozwoju
- Poczucie braku równowagi między różnymi sferami funkcjonowania
- Niskie zadowolenie z aktualnej sytuacji życiowej

Cele narzędzia

- Rozwijanie samoświadomości
- Określanie i realizowanie celów
- Odkrywanie kierunku i poczucia sensu

Wprowadzenie teoretyczne

Definicja:

Koło Życia to jedno z najczęściej stosowanych narzędzi w coachingu, psychoedukacji oraz pracy rozwojowej. Umożliwia ocenę poziomu satysfakcji w kluczowych obszarach życia oraz identyfikację sfer wymagających poprawy.

Przegląd literatury:

Choć narzędzie jest powszechnie stosowane w praktyce edukacyjnej, zdrowotnej i organizacyjnej, jego skuteczność potwierdzają dotąd głównie badania jakościowe, które wskazują na wzrost autorefleksji, poczucia sprawczości oraz skuteczniejsze wyznaczanie celów (Hussein, 2023; da Silva Santos, 2020; Harvey-Lloyd, 2016).

Ze względu na to, że *Koło Życia* koncentruje się na formułowaniu zamierzeń i planowaniu działań, warto przyjrzeć się znaczeniu celów dla dobrostanu jednostki. Wnioski z obszernej meta-analizy obejmującej 108 prób badawczych potwierdzają, że skuteczne dążenie do celów istotnie koreluje z subiektywnym dobrostanem, co podkreśla ich znaczenie jako kluczowego mechanizmu wspierającego pozytywne funkcjonowanie psychiczne (Klug i Maier, 2015).

Podsumowanie:

Pomimo ograniczonej liczby badań ilościowych, *Koło Życia* może stanowić użyteczne narzędzie w inicjowaniu ukierunkowanej zmiany.

Szacowany czas pracy z narzędziem:

Okolo 30–40 minut, w zależności od tempa pracy oraz przebiegu rozmowy.

Instrukcja pracy z narzędziem

Krok 1. Wprowadzenie do narzędzia

Rozpocznij od krótkiego wprowadzenia do tematu różnych obszarów życia. Możesz wyjaśnić, że na co dzień funkcjonujemy w wielu sferach, takich jak praca, relacje, zdrowie czy rozwój osobisty. Każda z nich w różnym stopniu wpływa na nasze samopoczucie i poczucie satysfakcji z życia.

Zaproponuj potraktowanie tego ćwiczenia jako okazji do przyjrzenia się tym obszarom oraz zobaczenia, jak dana osoba postrzega je w obecnym momencie życia. Wyjaśnij, że narzędzie „Koło życia” pozwala zobaczyć te obszary w formie wizualnej, co może ułatwić refleksję nad tym, gdzie pojawia się poczucie satysfakcji, a gdzie może być przestrzeń do zmiany.

Krok 2. Zaproszenie do oceny obszarów życia

Poproś osobę, aby przyjrzała się poszczególnym obszarom znajdującym się na Kole Życia. Następnie zaproś ją do dokonania dwóch ocen.

- Ocena satysfakcji – w pierwszym kroku osoba zaznacza na Kole Życia poziom satysfakcji z poszczególnych obszarów życia w skali od 0 do 10 (0 – brak satysfakcji, 10 – pełna satysfakcja).
- Ocena ważności – w kolejnym kroku określa, w skali od 0 do 10, jak ważny jest dla niej każdy z tych obszarów (0 – w ogóle nieważny, 10 – bardzo ważny).

Krok 3. Przyjrzenie się powstałemu obrazowi Koła Życia

Po wypełnieniu narzędzia zaproś osobę do przyjrzenia się powstałemu obrazowi Koła Życia. Możecie wspólnie zwrócić uwagę na to, które obszary są najbardziej satysfakcjonujące, a które otrzymały niższe oceny. Zachęć do zastanowienia się, czy pojawiają się różnice między ważnością danego obszaru a poziomem satysfakcji z niego. Takie rozbieżności mogą być szczególnie interesującym punktem do dalszej refleksji.

Krok 4. Rozmowa i refleksja

Omów z osobą wyniki ćwiczenia i jej spostrzeżenia. Możecie wspólnie zastanowić się, które obszary życia są dla niej obecnie najbardziej znaczące oraz które z nich chciałaby w większym stopniu rozwijać lub wzmacniać. W rozmowie możesz skorzystać z proponowanych pytań refleksyjnych.

Pytania do refleksji

Pytania mają charakter pomocniczy, nie musisz korzystać ze wszystkich. Wybierz te, które najlepiej odpowiadają sytuacji danej osoby oraz służą celowi rozmowy.

Obecna sytuacja:

1. Jak się czułaś/czułeś, określając poziom satysfakcji z różnych obszarów swojego życia? Czy było to dla Ciebie trudne czy raczej naturalne?
2. Co zauważasz, patrząc na swoje Koło Życia?
3. Czy coś Cię zaskoczyło? Który z obszarów szczególnie zwrócił Twoją uwagę?

Omówienie obszarów życia:

1. Z których obszarów swojego życia jesteś najbardziej zadowolona/zadowolony?
2. Co sprawia, że właśnie te sfery dają Ci poczucie satysfakcji?
3. Czy są obszary, które są dla Ciebie ważne, ale poziom satysfakcji jest w nich niższy?
4. Jakie zależności dostrzegasz między poszczególnymi obszarami życia?

Rozważanie zmian:

1. W których obszarach chciałabyś/chciałbyś odczuwać większą satysfakcję?
2. Jak mógłby wyglądać dla Ciebie bardziej satysfakcjonujący poziom w tych obszarach (w skali od 0 do 10)?
3. Jak mogłoby się zmienić Twoje życie, gdyby poziom satysfakcji w tych obszarach wzrósł?

Planowanie działań:

Osoba prowadząca rozmowę w zależności od celu rozmowy może zatrzymać się na refleksji, bez przechodzenia w planowanie działań:

1. Na którym z obszarów chciałabyś/chciałbyś się teraz szczególnie skupić?
2. Jakie małe działania mogłyby pomóc w poprawie satysfakcji w tym obszarze?
3. Jakie zasoby, osoby lub doświadczenia mogą Cię w tym wspierać?
4. Jaki pierwszy krok możesz podjąć?

Podsumowanie:

1. Jak się czujesz po tym ćwiczeniu? Czy coś Cię zaskoczyło?
2. Co chciałbyś/chciałabyś zapamiętać z tego ćwiczenia?

Na co zwrócić uwagę

Rozbieżności między ważnością a satysfakcją:

- Czy pojawiają się obszary, które są dla osoby ważne, ale jednocześnie poziom satysfakcji jest w nich niski?
- Jak dana osoba o nich opowiada, czy widzi możliwość zmiany, czy raczej doświadcza poczucia ograniczeń lub braku wpływu?

Wpływ poszczególnych obszarów na codzienne funkcjonowanie:

- Które sfery życia mają obecnie największy wpływ na samopoczucie, energię i relacje tej osoby?
- Czy wpływ tych obszarów jest raczej wspierający, czy obciążający?

Zależności między obszarami życia:

- Czy osoba dostrzega zależności między różnymi obszarami swojego życia?
- Czy zauważa, że zmiana w jednej sferze mogłaby wpłynąć na inne?

Potrzeba i możliwość zmiany:

- Czy dana osoba mówi o potrzebie zmiany w którymś z obszarów życia?
- Jak ocenia swoją gotowość oraz realne możliwości wprowadzania zmian w tym momencie?

Refleksja między spotkaniami

Możesz zaprosić osobę do krótkiej refleksji między spotkaniami, nawiązującej do pracy z Kołem Życia. W kolejnych dniach warto zwracać uwagę na to, jak poszczególne obszary życia przejawiają się w codziennych doświadczeniach. Które z nich przynoszą poczucie satysfakcji lub przyjemne emocje, a które wiążą się raczej z napięciem lub dyskomfortem? Takie obserwacje mogą stać się punktem wyjścia do dalszej rozmowy podczas kolejnego spotkania.

Cytowana literatura:

Da Silva Santos, T., Tavares, J. D. S. L., de Sousa, V. O., Donelate, C., da Silva, A. B. F., & da Silva, A. M. B. F. (2020). Identificando o projeto de vida dos estudantes do ensino médio técnico pela roda da vida. *Research, Society and Development*, 9(8), e822986236–e822986236. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i8.6236>

Harvey-Lloyd, J. (2016). Using a Self-assessment Wheel to Facilitate Reflection. *International Journal of Practice-based Learning in Health and Social Care*, 1(2), 80–84.

Hussein, M. Y., Omar, A. J., Mohamad, M., & Rahman, I. A. (2023). An effectiveness of group model coaching for improving life balance among youth. *International Journal of Sustainable Construction Engineering and Technology*, 14(3), 80–100. <https://doi.org/10.30880/ijscet.2023.14.03.008>

Klug, H. J., & Maier, G. W. (2015). Linking goal progress and subjective well-being: A meta-analysis. *Journal of happiness studies*, 16(1), 37–65. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9493-0>