



---

# PILOTING

---

**Poland – May 2023**



<b>Raport z badań - testowanie materiałów edukacyjnych przez rodziców w ramach projektu Erasmus plus "Odporność psychiczna dla rodziców"</b>	<b>3</b>
<b>Wprowadzenie</b>	<b>4</b>
Krótki opis projektu	4
Metoda badawcza	5
Główne wnioski	5
<b>Mocne strony materiałów edukacyjnych</b>	<b>6</b>
<b>Ocena poszczególnych treści</b>	<b>7</b>
"Odporność psychiczna dla rodziców" - wstęp	7
Medytacja	7
Mindfulness	8
Neuronauka - w poszukiwaniu utraconego poczucia bezpieczeństwa	8
Podejście poznawczo behawioralne	8
Pozytywna psychologia	9
Qigong	9
Samoregulacja	10
Teoria więzi	10
Yoga	10
<b>Praktyka - co było najbardziej zachęcające do niej?</b>	<b>11</b>
<b>Propozycje zmian</b>	<b>12</b>
<b>Podsumowanie i wnioski</b>	<b>13</b>



## Raport z badań

Testowanie materiałów edukacyjnych przez rodziców  
w ramach projektu Erasmus plus:

**“Odporność psychiczna dla rodziców”**

Badania fokusowe zostały przeprowadzone przez: Ewę Ilczuk i Dorotę Zitę

Badania ankietowe zostały zaplanowane i zorganizowane przez: Ewę Ilczuk, Aleksandrę Mykowską, Ewelinę Laprus.

Raport został opracowany przez: Ewę Ilczuk, Aleksandrę Mykowską

Kraków, maj 2023

# Wprowadzenie

## Krótki opis projektu

Badanie przeprowadzono w celu zebrania opinii rodziców biorących udział w testowaniu projektu “**Odporność psychiczna rodziców**” dofinansowanego z programu **Erasmus plus**. Udział w projekcie polegał na korzystaniu z przygotowanych na platformie edukacyjnej materiałów, dotyczących odporności psychicznej i metod wspierania dobrostanu rodziców. Materiały zawierały propozycje różnych nurtów i technik wspierania dobrostanu w myśl zasady, że każdy uczestnik wybierze sobie treści, które najbardziej mu odpowiadają. Na platformie edukacyjnej znajdowały się: poradnik, ćwiczenia i filmy z webinarów w poniższych obszarach:

- **Wprowadzenie** - czyli skąd bierze się wypalenie rodzicielskie, a także krótki opis wszystkich metodologii;
- **Neuronauka** – czyli czego rodzic może się dowiedzieć o układzie nerwowym i jak on wpływa na jakość rodzicielstwa;
- **Samoregulacja** – czyli jak zauważać stresory i jaką wybrać strategię, by sobie z nimi lepiej radzić;
- **Psychologia pozytywna** – czyli jak zauważać i budować swoje zasoby, dzięki którym można lepiej sobie poradzić z codziennym stresem;
- **Teoria więzi i Rodzicielstwo bliskości** – czyli jak zadbać o relacje ze sobą i swoimi dziećmi, by w codzienności odnajdywać więcej zrozumienia i łagodności;
- **Joga** – czyli starożytna koncepcja i ćwiczenia, które pomagają odzyskiwać poczucie spokoju i lepiej poznać samego siebie;
- **Medytacja** – czyli starożytne i nowoczesne podejście do lepszego wglądu w siebie i odnajdywania poczucia spokoju;
- **Podejście poznawczo – behawioralne** – czyli jak zauważać i pracować nad przekonaniami, które mogą dodatkowo stresować;
- **Uważność/ Mindfulness** – czyli ćwiczenia i praktyki pomagające w akceptacji myśli, uczuć, rzeczywistości, etc., co prowadzi do zmian w podejściu do nich;
- **Qigong** – czyli starożytne ćwiczenia uwalniające od napięć, dodające energii, poprawiające koncentrację.

## Metoda badawcza

W badaniu wzięły udział osoby, które w okresie między styczniem a kwietniem 2023 roku wykorzystywały materiały dostępne na platformie. Zastosowano dwie metody pozyskania opinii: moderowaną dyskusję grupową oraz ankietę online, w ramach której uczestniczki oceniały poszczególne materiały. W wywiadzie fokusowym wzięły udział cztery uczestniczki, moderator oraz osoba notująca, natomiast ankiety zostały wypełnione przez 10 osób (10 osób, 36 wypełnień dotyczących 10 zagadnień). W sumie w całym badaniu wzięło udział 11 uczestniczek, gdyż niektóre wypełniały ankietę przy jednoczesnym udziale w dyskusji.

Dyskusja grupowa cechowała się luźniejszą i bardziej otwartą formą wypowiedzi i przykładowo pytano w jej trakcie o poziom zadowolenia z materiałów, zakres wdrożenia proponowanych technik, propozycje zmian. W ankiecie natomiast uczestniczki oceniały na skali (od 1-5) użyteczność materiałów oraz na ile dane materiały były zachęcające do praktyki oraz to, na ile poleciłyby je znajomemu lub znajomej. Ponadto uczestniczki oceniały poszczególne moduły pod kątem ich mocnych i słabych stron, o co zostały zapytane w formie pytania otwartego.

Przy analizie tak zgromadzonych danych należy być ostrożnym w wyciąganiu wniosków, nie tylko z powodu małej liczebności, ale też dlatego, że z reguły do udziału w wywiadzie bądź w wypełnienie ankiety angażują się osoby przeciętnie pozytywnie nastawione do projektu, gdyż są bardziej zmotywowane do współpracy z jego twórcami. Dodatkowo niewielka liczba respondentów nie pozwala na wyciągnięcie silnych wniosków, a raczej stanowi pewną odpowiedź w kwestii dalszego rozwijania ocenianego przez uczestniczki programu.

## Główne wnioski:

- w większości uczestniczki deklarowały zadowolenie z materiałów i podkreślały potrzebę tworzenia i promowania podobnych programów wspierających dobrostan rodziców
- wybierając najbardziej przydatne materiały (techniki) uczestniczki cechowały się dużym zróżnicowaniem, co dobrze oddaje założenia i specyfikę programu, uwzględniającą szeroki wachlarz metod do samodzielnego wyboru
- podkreślana była wartość materiałów filmowych, jako najlepszej formy przekazu lub też dobrego uzupełnienia
- pojawiające się rekomendacje często dotyczyły skrócenia zbyt długich i zbyt obszernych materiałów

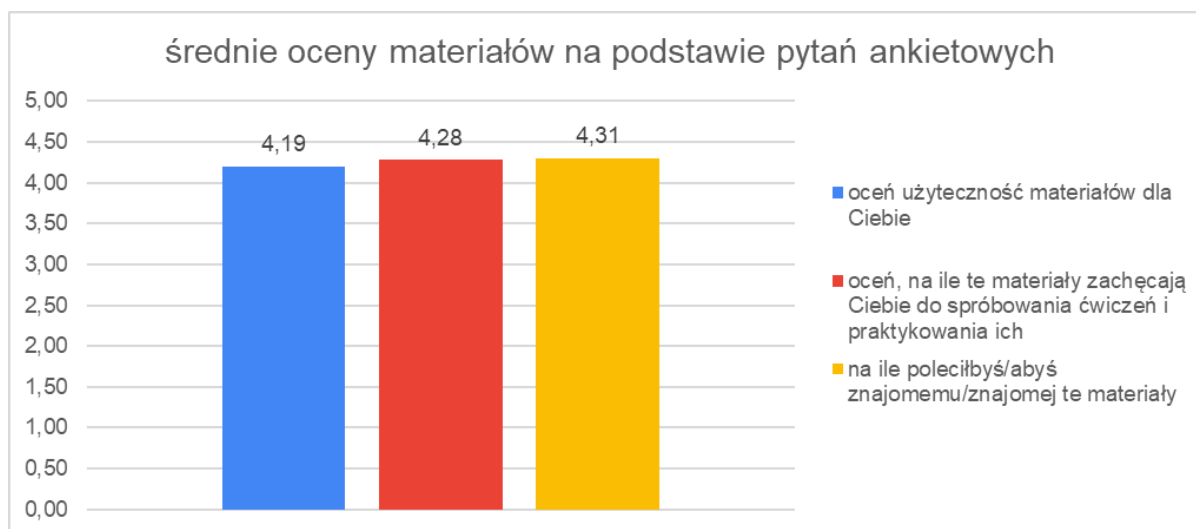
## Mocne strony materiałów edukacyjnych

Dyskusja grupowa oraz wyniki ankiety pokazały, że uczestniczki są w przeważającym stopniu zadowolone z materiałów udostępnionych na platformie. Niezależnie od oceny poszczególnych treści tematycznych podkreślały znaczenie i wartość projektu “Odporność psychiczna dla rodziców”, twierdząc na przykład, że gdy większość materiałów kierowanych do rodziców zawiera metody, rady i ćwiczenia wspierające dzieci, **omawiane materiały dotyczą wsparcia samych rodziców, co jest, ich zdaniem, bardzo wartościowe**. Dwie osoby nie potrafiły wskazać słabych stron materiałów. Postulowały również ich rozpowszechnienie. Wiele osób podkreślało zalety ćwiczeń wideo zawartych w materiałach.

Przykładowe wypowiedzi uczestniczek:

*“(...) większość ćwiczeń jest ukierunkowana na dzieci a to było na rodzica. Wierzę w to, że to jest pomocne.”<sup>1</sup>*

*“Nie znalazłam wad, to był szeroki wachlarz materiałów, było sporo technik, nie ma przymusu, że mamy wybrać wszystkie, więc ciężko ocenić czy coś jest nie tak.”*



Na powyższym wykresie widać średnie oceny dawane przez uczestniczki w odpowiedzi na pytania o: użyteczność materiałów, to, na ile były motywujące do praktyki oraz na ile poleciłyby je znajomemu lub znajomej. Wartości są do siebie bardzo zbliżone i adekwatnie oddają rozkład odpowiedzi, wśród których dominowały: 4 (raczej tak) i 5 (zdecydowanie tak). Zważywszy na to, że liczba respondentów była niewielka, a odpowiedzi nie są od siebie niezależne (kilka odpowiedzi może pochodzić od jednej osoby), takie oszacowanie nie jest miarodajne i należy do niego podchodzić z ostrożnością.

<sup>1</sup> Pisownia wszystkich cytatów oryginalna.

## Ocena poszczególnych treści

Uczestniczki w ramach dyskusji grupowej mogły swobodnie wypowiedzieć się na temat tego, jakie treści przypadły im do gustu najbardziej i co z nich wyniosły. W ankiecie natomiast mogły precyzyjniej ocenić i wypowiedzieć się w temacie każdego modułu zawartego w materiałach. Poniżej zostaną zebrane i podsumowane opinie na temat poszczególnych modułów wynikające z ankiet oraz z dyskusji grupowej.

### "Odporność psychiczna dla rodziców" - wstęp

Oceniając wstęp do materiałów uczestniczki, wskazując na jego mocne strony, wymieniały dwie kwestie: **realne historie z życia oraz różnorodność i kompleksowość**. W opiniach pojawiało się uznanie dla rzetelnego przygotowania wachlarza koncepcji. Jednocześnie pojawiły się sugestie, aby wstęp skrócić, ponieważ może odstraszać swoją objętością. Inne sugestie dotyczyły zwrócenia uwagi, że pomocne byłyby wizualizacje upraszczające tematykę i zbierające wszystkie treści w całość w skróconej i przystępnej formie.

Przykładowe wypowiedzi uczestniczek: (odpowiedź na pytanie: "Co podobało ci się w module?")

*"Historie innych rodziców, bo uspokajają i budują przestrzeń, gdzie czułabym się zrozumiana."*

*"Kompleksowe podejście, wielość koncepcji i otwartość na różnorodność- poszanowanie, że każdy jest inny i skupienie się na rzetelnej prezentacji metod w przystępny i dość skondensowany sposób bez lobbowania jednej opcji."*

### Medytacja

Treści dotyczące medytacji, zostały ocenione przez uczestniczki w odmienny sposób. Podczas gdy jedna z nich zachwalała medytację jako metodę, którą sama od dawna stosuje, inna stwierdziła, że to technika zdecydowanie nie jest dla niej, a materiały były trudno przyswajalne przez zbyt długą formę pisaną. Różnorodność ocen w zakresie poszczególnych technik jest zjawiskiem w pewnym sensie pożądanym, kiedy przedmiotem badania jest program celowo zawierający liczne koncepcje i techniki, z których użytkownik może wybrać te najbardziej odpowiednie dla niego. Jednocześnie łatwo przyswajalna forma materiałów to stan docelowy niezależnie od zawartości tematycznej modułów.

Przykładowe wypowiedzi:

*"Praktykuję medytację już od dawna. Jest wspiana i wyciszająca."*

*"Sama metoda medytacji w ogóle mnie nie przekonuje i mnie frustruje."*

## Mindfulness

Materiały dotyczące mindfulness i uważności zostały ocenione pozytywnie. Jedna uczestniczka już wcześniej dobrze знаła i praktykowała prezentowane techniki. Pojawiła się również prośba o rozwinięcie tematu możliwości praktykowania uważności w ruchu, co może świadczyć o potrzebie poszukiwania technik dopasowanych do różnych warunków.

Przykładowa wypowiedź:

*“Mindfulness praktykuję praktycznie codziennie. Nawet kilka razy dziennie. Oddychanie to podstawa, szczególnie w trudnych chwilach. Gdy wracam zmęczona do domu i widzę ‘tornado’ które przeszło przez pokój to kilka wdechów i zmienia się moje postrzeganie.”*

## Neuronauka - w poszukiwaniu utraconego poczucia bezpieczeństwa

Rozdziały o neuronauce zostały ocenione jako rzetelnie przygotowane, aktualne i opatrzone odpowiednimi ilustracjami. Jedna z uczestniczek zwróciła uwagę na tytuł. Jej zdaniem niepotrzebnie sugeruje on utracone poczucie bezpieczeństwa u osób zapoznających się z materiałami, i które dopiero na dalszym etapie, będą miały wyjaśnione skąd taki dobór słów. Inna osoba zasugerowała dodanie dorobku dr Arielle Schwartz na temat PTSD.

Przykładowa wypowiedź:

*“Wiedza przedstawiona w usystematyzowany sposób, ze studiami przypadku oraz sugerowanymi ćwiczeniami.”*

## Podejście poznawczo behawioralne

Materiały prezentujące podejście poznawczo behawioralne nie doczekały się licznych opinii toteż ciężko wyciągać na ich podstawie wnioski. Jedna osoba oceniła materiały w ramach tego zagadnienia jako bardzo cenne, jednak jednocześnie trudne z powodu uświadamiania licznych ograniczeń i błędów. Pojawiła się również opinia sugerująca za dużą ilość tekstu w stosunku do materiałów praktycznych.

Przykładowe wypowiedzi:

*“Najtrudniejsze do przyswojenia dla mnie treści, odslaniające przyczyny doświadczanych ‘ograniczeń’ i ich wpływ na dzieci. Gorzka pigułka do przełknięcia, oby miała lecznicze działanie, na pewno będę wracać do tych materiałów niejednokrotnie.”*





*“Za dużo tekstu. Jak na poradnik dla rodziców (którzy często mają mało wolnego czasu), wolałabym formę krótkich filmików z zeszytem ćwiczeń i planem ćwiczeń na każdy dzień/tydzień”*

*“Inspirujące treści, ćwiczenia”*

## Pozytywna psychologia

Materiały dotyczące psychologii pozytywnej zostały ocenione wysoko, szczególnie ze względu na zawarte w nich propozycje ćwiczeń. Zwłaszcza praktykowanie wdzięczności było tym, co uczestniczki uznały za wysoce wartościowe w ich sytuacji i deklarywały wdrożenie tego w swoim codziennym życiu. Jednocześnie ponownie pojawiły się głosy na temat zbyt długiej formy materiałów pisemnych. Równocześnie pojawiały się głosy apelujące o rozszerzenie materiałów i jak największe możliwości ich rozpowszechniania. Tego rodzaju sprzeczności pokazują, że w zależności od nastawienia i dostępnego czasu różne osoby mają różne zapotrzebowanie na objętość materiałów, niezależnie od tego czy oceniają ich treść generalnie pozytywnie czy nie.

Przykładowe wypowiedzi:

*“Założyłam dziennik wdzięczności, staram się każdego dnia zapisywać 3 dobre rzeczy, które się wydarzyły”*

*“Nawet w rozmowie staram się częściej mówić o tym, za co jestem wdzięczna. Zaszedł we mnie proces zmiany myślenia.”*

## Qigong

Zarówno w dyskusji grupowej, jak i ankietach internetowych Qigong został oceniony bardzo pozytywnie, przede wszystkim jako ciekawa i jednocześnie prosta metoda, względnie nowa dla większości uczestniczek. Jednocześnie same materiały zostały uznane za warte skrócenia.

Przykładowe wypowiedzi:

*“Wszystkie mi się podobały, były bardzo interesujące, ale najciekawszy był qigong.”*

*“Zaczęłam używać ćwiczeń energetyzujących qigong i czuję się po nich lepiej niż po kawie :)”*

*“Są długie materiały, nie mam czasu aż tak się w to zagłębiać.”*

## Samoregulacja

W ramach oceniania materiałów związanych z samoregulacją również pojawiły się głosy proponujące redukcję tekstu. Jednocześnie, w ramach dyskusji grupowej, tematyka samoregulacji była wysoko oceniana, zwłaszcza z powodu przekazu uczącego nakierowania na siebie i swoje emocje. Dwie osoby spontanicznie wskazały na właśnie tę tematykę, jako najbardziej przydatną dla nich.

Przykładowe wypowiedzi:

*“Najbardziej mi się podobało to z samoregulacją, bo to jest podejście z nakierowaniem na siebie, i to skupienie się na sobie... mnie było na początku trudno, utożsamiałam na przykład stres ze złością. Że napięcie we mnie to stres i on wychodzi jako złość. Natomiast zaczęłam oddzielać stres od złości, odczarowałam te emocje.”*

*“Zredukować ścianę tekstu, dużo osób nie trawi książki Shankera właśnie z tego powodu :) dodać rysunki.”*

## Teoria więzi

Materiały z tematyki teorii więzi zostały ocenione jako wartościowe i przydatne. Pojawiła się prośba o zawarcie w ich ramach większej liczby ćwiczeń praktycznych. Tematyka była opisywana jako bardzo cenna, odkrywczą i bardzo pomocna.

Przykładowe wypowiedzi:

*“Rewelacyjny materiał, w klarowny sposób omawiający kształtowanie więzi i różnych stylów przywiązania oraz konkretne wskazówki, jak budować bezpieczną więź ze sobą, mimo deficytów z dzieciństwa. Absolutne odkrycie dla mnie: bezpieczna więź ze sobą i uświadomienie, że nie da się kochać dziecka miłością bezwarunkową, jeśli się nie odczuwało/otrzymało miłości bezwarunkowej...”*

*“Dla mnie teoria więzi jest bardziej w kategorii posiadania wiedzy, świadomości, niż wykształcenie konkretnych umiejętności, ale mam świadomość jak wszystkie te opisywane w materiałach są ze sobą splecione i wzajemnie się uzupełniają.”*

## Yoga

W przypadku materiałów dotyczących yogi, respondentki wyrażały się bardzo pozytywnie. Materiały zostały uznane za jasne i bardzo przystępne. Doceniły prosty język i łatwość wykonania proponowanych ćwiczeń. Wśród uwag i sugestii powtórzyła się prośba o więcej filmów, wizualizacji i większą interaktywność modułu.

Przykładowe wypowiedzi:

*“Jasne instrukcje, łatwość wykonania pozycji, można poświęcić tylko kilka minut”*

*“Dodać część interaktywną np. film, obrazki.”*

## Praktyka - co było najbardziej zachęcające do niej?

Zarówno w ankietach, jak i w trakcie dyskusji grupowej uczestniczki pytane były o to, czy praktykują zaproponowane w materiałach ćwiczenia, jaki moduł je do tego zmotywował, co utrudnia, a co wspiera ich praktykę. Najczęściej praktykowanymi przez uczestniczki metodami były:

- **praktyka wdzięczności** - w formie założonego dzienniczka wdzięczności oraz zwracania większej uwagi na dobre wydarzenia w życiu. Praktykujące uczestniczki twierdziły, że ćwiczenie bardzo im pomaga, podkreślały również, że dzięki wdrożeniu praktyk wdzięczności zaszedł w nich korzystny proces przemiany

Przykładowa wypowiedź:

*“Założyłam dzienniczek wdzięczności i przestałam narzekać. Nawet w rozmowie staram się częściej mówić o tym, za co jestem wdzięczna. Zaszedł we mnie proces zmiany myślenia, zapisuję sobie codziennie 3 rzeczy, czasem kawa, słońce i zdążenie na autobus, a czasem super duże rzeczy. Fajnie, żeby było to na papierze a nie tylko w głowie. Super jak się to zapisze i do tego wróci i jest z człowiekiem.”*

- **Samoregulacja** - praktykujące uczestniczki zwracały uwagę, że wdrożyły samoregulację, jako pewien sposób myślenia, a niekoniecznie konkretne ćwiczenia. Jednocześnie zdarzyło się, że wnioski z materiałów zostały wykorzystane w ramach zajęć z dziećmi w szkole.

Przykładowa wypowiedź::

*“Postaram się jeszcze szybciej dostrzegać sygnały zdenerwowania, aby nie dać ponieść się emocjom. Tylko zatrzymać się i spojrzeć na nie z dystansem.”*

- **Qigong** - często przytaczany jako coś, co zostało wypróbowane, wdrożone lub przynajmniej wzbogaciło dotychczasowe praktyki.

Przykładowa wypowiedź:

*“Wszystko mnie zainteresowało. Na pewno spróbuję!”*

- **yoga oraz mindfulness** - wiele spośród osób deklarujących praktykowanie dawało znać, że były to metody dla nich znane i stosowane jeszcze przed zapoznaniem się z materiałami.



Przykładowa wypowiedź::

*“Joga i uważność to moja codzienność”*

W kontekście wdrażania proponowanych technik pojawił się też temat tego, że owa praktyka nie zawsze się udaje. Uczestniczki wspominały, że niekiedy **brakuje im motywacji czy lepszej organizacji, a czasem wynika to po prostu z natłoku obowiązków.**

Opory przed wdrożeniem pojawiały się też ze względu na negatywne skojarzenia z nurtem Qigong. W trakcie dyskusji padło również stwierdzenie, że choć medytacja nie jest tym, co uczestniczka praktykuje (nie jest to metoda dla niej), to bardzo spodobała się jej córce. **Takie przykłady pokazują, że w zależności od osoby, różne techniki będą pomocne, a zapoznanie się z nimi przez uczestniczki może pomagać w dotarciu do kolejnych osób, np. ich rodzin.**

## Propozycje zmian

W trakcie dyskusji grupowej pojawiły się liczne pomysły na to, jak można udoskonalać program. Można je pogrupować w dwie kategorie: co ulepszyć w obecnym wyglądzie programu oraz jak promować program.

### 1. Co ulepszyć w obecnym wyglądzie programu?

Najczęściej pojawiającą się w kontekście poznanych materiałów sugestią było okrojenie ich, tak aby zmniejszyć wysiłek potrzebny w celu zapoznania się z nimi. Pojawiały się takie rady jak “zredukować ścianę tekstu” lub “ja bym wołała szybko, sam wstęp, żeby wiedzieć czy mnie to w ogóle interesuje czy nie. A tak to te pdfy po 30 stron, to było dużo materiałów, i było to męczące, zajmowało dużo czasu. Lepiej byłoby w formie krótkich filmików”. Często padała propozycja dołożenia form krótszych, bardziej obrazowych i szybszych w odbiorze, zwłaszcza atrakcyjnych wizualizacji, filmików czy streszczeń/notatek pomagających już na wstępie zdecydować czy zagłębić się w określony temat. Pojawiła się też propozycja dodania szkoleń. W trakcie dyskusji na ten temat uczestniczki w większości zgodziły się, że przy przygotowaniu podobnych szkoleń bardzo ważna jest ich (przynajmniej co jakiś czas) forma offline i nie przesadnie długi czas trwania (około 45 minut). Przy omawianiu szkoleń na żywo kilka uczestniczek zwróciło uwagę na to, że rzadkością są takie umożliwiające uczestnictwo wraz z dziećmi lub możliwość oddania ich pod opiekę na czas szkolenia, przy czym najlepiej im samym pracowałyby się mając zapewnioną opiekę dla dziecka w osobnej sali.

### 2. Jak promować program?

Propozycje uczestniczek w kwestii promowania programu były różne. Niemal wszystkie uczestniczki zwróciły uwagę na to, że zachęcanie do uczestnictwa w takich programach nie jest proste i wiele osób już na wstępie będzie niezainteresowanych. Jednocześnie wskazały, że przy promocji ważna jest “poczta pantoflowa”, czyli polecenie osoby znajomej. Podsuwały też propozycje promocji w szkołach, na lekcjach wychowawczych i na Instagramie, sugerując, że krótkie materiały filmowe na instagramie Fundacji mogłyby być zachęcające dla dużej grupy odbiorców.



## Podsumowanie i wnioski

Badanie pokazało, że materiały edukacyjne z projektu **“Odporność psychiczna dla rodziców” dofinansowanego z programu Erasmus plus** zostały ocenione zdecydowanie pozytywnie. Ważną obserwacją wynikającą zarówno z danych ankietowych jak i pochodzących z dyskusji grupowej, jest to, że preferencje uczestniczek odnośnie proponowanych nurtów różnią się między sobą w znacznym stopniu. To tylko potwierdza koncepcję projektu “Odporność psychiczna dla rodziców”: w zależności od osoby, uwarunkowań sytuacyjnych, preferencji, i doświadczanych problemów etc. mogą być pomocne różne metody wsparcia. To, co dla jednych jest największym pozytywnym odkryciem, inni mogą uznać za stratę czasu.

Najczęściej pojawiającą się słabością programu była:

- zbyt duża ilość tekstu do przeczytania,
- brak lub zbyt mało skrótowych, uproszczonych form przekazu treści, jak na przykład notatki, wizualizacje czy filmiki.

Największym zaś atutem, podkreślanym przez uczestniczki testowania, było:

- skierowanie projektu bezpośrednio do rodziców,
- duża ilość metod, możliwość ich wyboru i dopasowania.
- przykłady i inspirujące historie zawarte w materiałach,
- praktyczne ćwiczenia.