

Raport ewaluacyjny “Dobrostan w Szkole”

Autorzy: Aleksandra Mykowska, Dorota Ziętek

Kraków, styczeń 2024

Raport ewaluacyjny “Dobrostan w Szkole”	1
Co to jest dobrostan	1
Program “Dobrostan w szkole”	3
Etap przygotowania materiałów do czytania i video	3
Wybrane recenzje na temat części poradnika:	3
Pozytywna psychologia	3
Pozytywna dyscyplina	3
Samoregulacja	4
Qigong	4
Szkolenie eksperckie	5
Etap pilotażu	5
Szkolenie stacjonarne	5
Wybrane wypowiedzi z ankiet po szkoleniach stacjonarnych	6
SZKOLENIE ONLINE:	6
Badania ilościowe	8
Grupa badawcza	8
Wyniki badań ilościowych	10
Wpływ szkolenia na odporność psychiczną	10
Wpływ szkolenia na dbanie o swój dobrostan	10
Wybór i autonomia podczas programu Dobrostan w szkole	11
Wyniki jakościowe	12
Podsumowanie	14
Sukcesy projektu	14
Rekomendacje	15
Wsparcie motywacji nauczycieli do praktykowania metod budujących dobrostan -	
Analiza implikacji z badań	15
Autonomia i motywacja wewnętrzna a nadmiar wyboru	16
Podziękowania za wkład w projekt „Dobrostan w szkole”	18

Co to jest dobrostan

Model subiektywnego dobrostanu wg WHO (WHO, 1948) obejmuje trzy sfery życia: dobrostan fizyczny, psychiczny oraz społeczny. Aby osiągnąć zadowolenie oraz komfort życia, należy zadbać o każdą z tych sfer. Sfery te się wzajemnie przenikają oraz wzajemnie na siebie wpływają.

W Genewskiej Karcie na rzecz Dobrostanu z roku 2021¹, która opiera się na wynikach dyskusji Światowej Konferencji na rzecz zdrowia, w ramach definicji zdrowia, oprócz dobrostanu psychicznego, fizycznego, społecznego, wymieniono jeszcze dobrostan duchowy. W przeciwieństwie do dobrostanu fizycznego czy psychicznego, których mierniki są często bardziej obiektywne i łatwiejsze do zbadania, dobrostan duchowy jest bardziej subiektywny i trudniejszy do obiektywnej oceny. Z tego powodu kwestia ta nie była poruszana w projekcie.

Dobrostan fizyczny to zadowolenie z funkcjonowania własnego organizmu, m.in. dzięki zdrowemu trybowi życia i regularnej aktywności, zachowaniu rytmu dobowego, wystawianiu się na czynniki hormetyczne. Nauczyciele w ankiecie wstępnej - badanie z roku 2021 (D.Ziętek, A. Mykowska 2023²) stosunkowo często wskazywali na korzystanie z metod regulacji stresu poprzez metody oparte na ciele.

Dobrostan społeczny to poczucie przynależności i integracji społecznej, relacje z innymi, poczucie wsparcia ze strony innych. Wg naszych badań z roku 2021 (D.Ziętek, A. Mykowska 2023³) nauczyciele chętnie korzystają ze wsparcia ze strony rodziny, innych nauczycieli oraz grup społecznych.

Dobrostan psychiczny wg Dienera⁴ to „trzy odrębne, ale często powiązane ze sobą elementy dobrostanu: częsty afekt pozytywny, rzadko afekt negatywny oraz oceny poznawcze, takie jak zadowolenie z życia”. Stosunkowo dużą popularnością wśród nauczycieli (D.Ziętek, A. Mykowska 2023⁵) cieszą się techniki oparte na pozytywnym myśleniu, medytacji etc., budujące potencjał pozytywnego afektu w życiu.

¹ *The Geneva Charter for Well-being*; <https://www.who.int/activities/promoting-well-being>

² D.Ziętek, A. Mykowska, *odporność psychiczna w zawodzie nauczyciela*, 2023:

<https://understanding.pl/raport-badawczy-odpornosc-psychiczna-w-zawodzie-nauczyciela/>

³ tamże

⁴ Tov, William; Diener, Ed. *Subjective Well-Being*. Research Collection School of Social Sciences. Paper 1395. Archived from the original on 5 June 2017. Retrieved 14 June 2017.

⁵ D.Ziętek, A. Mykowska, 2023.

Program “Dobrostan w szkole”

“Projekt miał celu opracowanie i wdrożenie innowacyjnych metod i narzędzi edukacyjnych dotyczących odporności psychicznej dla nauczycieli i dzieci szkolnych oraz przeprowadzenie badań pilotażowych, raportu i rekomendacji w czasie 2 letniego projektu przy współudziale minimum 110 nauczycieli. “

Program opracowany został w podejściu eklektycznym i obejmował koncepcje oraz praktyczne ćwiczenia wywodzące się z jedenastu metodologii, wpływających na trzy strefy budowania dobrostanu, tj. fizycznej, psychoemocjonalnej, społecznej.

Etap przygotowania materiałów do czytania i video

Etap przygotowania materiałów tekstowych i filmowych stanowił istotny element procesu edukacyjnego. Treści tekstowe zostały zredagowane w sposób przystępny dla odbiorców pod kątem jasności, zrozumiałości i poprawności. Opracowane materiały edukacyjne i filmy instruktażowe były recenzowane przez 4 nauczycieli i 1 dyrektor szkoły. Sugestie zmian zostały wdrożone.

Wybrane recenzje na temat części poradnika

Pozytywna psychologia

“Szczerze mówiąc, jestem zachwycona:) Myślę, że to artykuł, który powinien rozpoczynać poradnik. Pojęcia i zjawiska psychologiczne są przedstawione w jasny, klarowny i przystępny dla laików sposób. Uważam, że niezwykle ważne jest to, iż psychologia pozytywna jest jakby iskrą motywacyjną do wykonywania również ćwiczeń pozostałych metod, które zostaną przedstawione w podręczniku. Szczególnie bliskie są mi ćwiczenia z zakresu wyrażania wdzięczności i gorąco zachęcam wszystkich do pisania dziennika wdzięczności.”

Monika Błażowska

Pozytywna dyscyplina

“Tekst bardzo przyjazny dla osób początkujących lub zupełnie nowych w temacie PD. Napisany przystępnym językiem, dobrze się go czyta. Po takiej lekturze pojawia się ochota, aby zgłębić temat i sięgnąć po więcej literatury fachowej. Wypunktowywanie poszczególnych zagadnień bardzo ułatwia przyswajanie treści.

Zaproponowane ćwiczenia są proste do zastosowania, nie wymagają jakichś specjalistycznych uwarunkowań. Przydatne są infografiki zamieszczone w tekście. Wzmacniają poruszane treści”.

Marta Rokicka

Samoregulacja

“Ta część poradnika będzie szczególnie cenna dla nauczycieli ze względu na sporą dawkę rad i sugestii odnośnie pracy z uczniami. Wyregulowany nauczyciel, to zadanie trudne, ale wykonalne; super, że autorka podkreśla, że należy najpierw zadbać o swoją samoregulację. Przemawia do mnie 5 kroków samoregulacji oraz podane przykłady i propozycje ćwiczeń. Jest tu świetny wpis o metodach minimalizowania stresorów”.

Ela Gawęda

Qigong

“Jestem nauczycielką z niewielkim, bo dopiero dwuletnim, doświadczeniem. Jednocześnie jestem mamą dwójki dzieci – nastolatki i pierwszoklasistki. Jakby tego było mało, jestem osobą wysoko wrażliwą i ten niewątpliwy atut posiadają też moje córki. Moja wysoka wrażliwość jest niezwykłym darem w tym zawodzie. Widzę pełną paletę emocji malujących się na ludzkich twarzach. Gdy wchodzę do klasy, najpierw uważnie spoglądam w twarze uczniów. Każdy niepokój czy radość czuję i widzę bardzo wyraźnie. Praca z moimi uczniami daje mi olbrzymią satysfakcję nie tylko z egoistycznych pobudek (po prostu czuję się potrzebna), ale również, a może przede wszystkim dlatego, że mam wrażenie, iż usuwam kamyki z ich drogi. Takich spotkań i przytulasów mam kilka dziennie. Po powrocie do domu często moi wrażliwcy mają swoje dramaty, obok których nie mogę przejść obojętnie.

Wysoka wrażliwość jest moim darem, ale też często jest dla mnie jak otwarta rana... Efektem są częste migreny, poczucie strachu i lęku towarzyszące mi przy każdym nowym wyzwaniu, ciągłe surowe ocenianie samej siebie i każdej roli jaką pełnię w życiu.

Życie nauczyło mnie, że nie ma magicznych metod, które byłyby lekarstwem na wszystko. Gdy usłyszałam o Qigong i Tai Chi, pierwsza informacja, którą sprawdziłam, to czy ćwiczenia zajmują dużo czasu i czy wymagają dużo wysiłku. I paradoksalnie nie przekonało mnie zapoznanie się z teorią, lecz przekonała mnie moja młodsza córka, która podpatrzyła oglądany przeze mnie film z ćwiczeniami Qigong. Aktualnie próbujemy ćwiczyć razem, cieszymy się nie tylko ze wspólnie spędzonego czasu. Uczymy się być razem w ciszy obok siebie”.

Monika Błażowska

Szkolenie eksperckie

W listopadzie 20222 zostało zorganizowane szkolenie eksperckie LTT, gdzie eksperci i praktycy prezentowali wybrane treści. W tym szkoleniu także wzięła udział trójka nauczycieli - recenzentów. Eksperci i praktycy prezentowali w formie warsztatowej 11 metod dbania o swój dobrostan. Poniżej prezentujemy wybraną opinię:

“Szkolenie dotyczące projektu “Dobrostan w szkole” zostało zrealizowane rzetelnie i na wysokim poziomie merytorycznym. Ćwiczenia miały formę profesjonalnych warsztatów przeprowadzonych przez ekspertów z różnych dziedzin.

Serdecznie polecam zapoznać się zarówno z artykułami specjalistów, jak i obejrzenie nagrań. Zachęcam do zaczerpnięcia inspiracji oraz odnalezienia rozwiązań i metod, które między innymi usprawniają codzienną pracę nauczycieli, zmniejszają napięcia i poczucie stresu, a nawet odkrywają nową ścieżkę w ich pracy zawodowej.

Jako nauczyciel z serca rekomenduję i jestem przekonana, że każdy edukator znajdzie coś praktycznego dla siebie.”

Maria Kochan - uczestniczka testowego szkolenia

Etap pilotażu

Nauczycielom zaproponowano szereg działań edukacyjnych: ich wybór był w dużej mierze autonomiczny i w założeniach odpowiadał ich zainteresowaniom lub potrzebom, co powinno sprzyjać motywacji do realizowania wybranych przez siebie samego praktyk, a w dalszej konsekwencji - skuteczności ich oddziaływania.

Szkolenie stacjonarne

W kwietniu 2023 w Krakowie odbyły się 2 warsztatowe szkolenia stacjonarne. Trwały one 3-dni przez 4,5 godziny. Szkolenia te miały charakter wprowadzający do szkolenia online. Łącznie uczestniczyło w nich 30 osób.

Zakres tematyczny szkolenia stacjonarnego:

1. Co to jest dobrostan i jak go budować.
2. 3 poziomy budowania dobrostanu (zarządzanie stresem, regeneracja, zwiększenie odporności).
3. Jak budować zdrowe nawyki i poprawiać jakość życia.
4. Wybrane metody budowania dobrostanu w szkole i poza nią - ćwiczenia, prezentacje i wymiana doświadczeń.

Wybrane wypowiedzi z ankiet po szkoleniach stacjonarnych

"Szkolenie uświadomiło mi, że mam prawo myśleć o sobie, że są metody, które pomogą zniwelować strach i zmęczenie..."

"Zdobyłam wiedzę teoretyczną i praktyczną. Pozwoliło mi to zatrzymać się na chwilę i zacząć budować swoją wartość".

"Szkolenie pokazało mi, że jestem na dobrej drodze do budowania własnego dobrostanu. Pozwoliło poukładać sobie w głowie pewne sprawy i wartości. Zachęciło do pracy nad sobą oraz dbania o własny komfort psychiczny. Zaproponowane metody są stosunkowo proste, uniwersalne i łatwe do wprowadzenia od zaraz".

"Nie jestem chyba w stanie wybrać jednego ze spotkań. Wszystkie dla mnie były cenne, potrzebne i świetnie poprowadzone. Oceniam na 5!!! całe szkolenie. Wartościowe pod każdym aspektem - wiedzy, praktyki i towarzysko. Powinno być obowiązkowe w każdej szkole".

Szkolenie online

Uczestnicy byli zaproszeni na platformę online w okresie maj - wrzesień 2023. Dostali dostęp do rozdziałów z poradnika oraz nagrań szkoleniowych, opisowych ćwiczeń i krótkich wideo z ćwiczeniami.

Materiały zostały podzielone na kursy tematyczne:

1. Wprowadzenie - krótkie motywujące nagrania wprowadzające w poszczególne metody.
2. Neuronauka dla nauczycieli - treści i ćwiczenia budujące poczucie bezpieczeństwa i stabilność emocjonalną.
3. Samoregulacja - treści i ćwiczenia wspomagające identyfikację oraz redukcję stresorów, analiza obszarów, w których można budować zasoby odporności psychicznej.
4. Pozytywna dyscyplina - treści i ćwiczenia jak systemowo pracować z klasą, aby maksymalizować współpracę uczniów.
5. Psychologia pozytywna i poznawcza - treści i ćwiczenia: psychologiczne narzędzia budowania dobrostanu psychicznego.
6. NVC: Porozumienie bez Przemocy - treści i ćwiczenia: komunikacja oparta na szacunku, życzliwości i empatii.

7. Techniki oddechowe: treści i ćwiczenia opisujące korzyści i metody technik oddechowych.
8. Joga i medytacja - treści i ćwiczenia ukazujące ćwiczenia fizyczne oraz praktykę uważności, wspierającą budowanie odporności psychicznej i regenerację.
9. Qigong - ćwiczenia fizyczne uwalniające napięcia z ciała, uspokajające i rozluźniające.
10. EFT - treści i ćwiczenia: metoda tappingu, nauka akceptacji emocji.

Dodatkowo, w ramach motywowania uczestników w okresie od maja do końca projektu (31 grudzień 2023), wysyłałiśmy do zarejestrowanych na platformie uczestników maile zachęcające do wchodzenia na platformę. Na platformie były umieszczane dodatkowe treści:

- konkurs “Dobry Początek” - w jego ramach odbyły się 3 webinary, wyznaczono nagrody dla uczestników, którzy napiszą esej przedstawiający wdrażanie nawyków budujących dobrostan (w webinarach wzięło łącznie 27 osób),
- bonusy i motywatory, gdzie umieszczono wyzwania - krótkie zadania motywujące do wdrażania nowych nawyków, odpowiedzi na pytania tzw. FAQi w postaci krótkich artykułów.

[Kurs: Bonusy i motywatory \(understanding.pl\)](#), [Kurs: Wyzwania \(understanding.pl\)](#), [Kurs: Dobry początek - konkurs dla nauczycieli \(understanding.pl\)](#)

Badania ilościowe

Grupa badawcza

W kwietniu i maju 20203 zrekrutowano grupę nauczycieli, którzy wypełnili ankietę stanowiącą PRETEST badania i obejmującą skalę, związaną z dobrostanem i odpornością psychiczną. Następnie część z nich wzięła udział w projekcie “Dobrostan w Szkole”, a część nie. Po pół roku (październik - listopad 2023) badani, z którymi udało się skontaktować, ponownie wypełnili ankietę, która stanowiła POSTTEST badania.

Przynależność do grupy badawczej oraz kontrolnej nie następowała w sposób losowy. W programie uczestniczyły osoby, które same wyraziły nim zainteresowanie i się do niego zgłosiły. Pozostałe, zgodnie z kierowanym do nich ogłoszeniem, mogły nie uczestniczyć w szkoleniu, jednak po wypełnieniu pretestu i posttestu otrzymać do niego pełen dostęp, jak również nagrodę za udział w badaniu. Liczebności uzyskane w badaniu ilościowym nie odnoszą się do wszystkich uczestników szkolenia, a tylko do tych, którzy wypełnili ankietę

początkową (pretest) i końcową (posttest). Pretest został wypełniony 112, zaś posttest 58 razy. Ostatecznie uznano odpowiedzi 28 osób z grupy badawczej, czyli uczestniczącej w programie i 20 osób z grupy kontrolnej, czyli nieuczestniczącej w programie.

Tabela 1

Deklaracje dotyczące korzystania z elementów programu “Dobrostan w Szkole” wraz z liczbą uczestników korzystających z danej aktywności. Całkowita liczba osób n=28

Platforma szkoleniowa	
Moduł	Liczba uczestników
Psychologia pozytywna	20
Samoregulacja	13
NVC: porozumienie bez przemocy	13
Pozytywna dyscyplina	16
Neuronauka	9
Qigong	6
EFT	5
Joga i medytacja	10
Oddech	16
Dodatkowe aktywności	
Szkolenie stacjonarne	14
Webinary motywujące	11

Respondentom najbardziej podobały się tematy psychologiczne, tj. psychologia pozytywna (20), pozytywna dyscyplina (16) i samoregulacja (13). Bardzo popularne okazały się też metody oddechowe (16) i budowania relacji NVC (13) oraz joga i medytacja (10).

Tabela 2.

Deklarowany przez uczestników stopień wdrożenia przez nich, proponowanych w ramach szkolenia, ćwiczeń praktycznych. Całkowita liczba osób n=28

Stopień wdrożenia (częstotliwość ćwiczeń)	Liczba uczestników
<i>W bardzo dużym stopniu - 5-7 razy w tygodniu</i>	0
<i>W dużym stopniu - 3-4 razy w tygodniu</i>	6
<i>Średnio - stosuję od czasu do czasu</i>	12
<i>W małym stopniu - kilka razy mi się udało</i>	7
<i>Wcale</i>	3

Aż 18 osób z 28 przebadanych deklaruje, że ćwiczy średnio lub w dużym stopniu (65% grupy), a 7 osób, że ćwiczy w małym stopniu. Jedynie 3 osoby z 28 deklaruje, że wcale nie ćwiczyło.

Wyniki badań ilościowych

Wpływ szkolenia na odporność psychiczną

Przeprowadzone badanie nie potwierdziło wpływu uczestnictwa w szkoleniu na wzrost odporności psychicznej uczestników (pomiar narzędziem CD-RISC 10, Connor & Davidson, 2003⁶). Interesujące jest, że zgodnie z wynikami badań, uczestnicy wykazujący wyższy poziom odporności psychicznej, zapisywali się na szkolenie, a osoby z niższym poziomem odporności psychicznej uczestniczyły jedynie w badaniach i stanowiły grupę kontrolną. Wyższy startowy poziom odporności psychicznej może stanowić utrudnienie w osiągnięciu jeszcze wyższego poziomu.

W przypadku niektórych uczestników być może okres praktykowania różnorodnych metod był zbyt krótki, aby wywołać znaczący wzrost odporności psychicznej. Innym możliwym wyjaśnieniem może być fakt, że samo szkolenie było niewystarczające, aby istotnie wpłynąć na odporność psychiczną uczestników, choć istnieje wiele potencjalnych

⁶ Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). *Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CDRISC)*. *Depression and Anxiety*, 18, 76–82.

przyczyn tego zjawiska. Intensywność lub czas trwania szkolenia mogły być zbyt ograniczone, a ponadto, uczestnicy mogli nieodpowiednio dostosowywać przyswajane metody do swoich indywidualnych potrzeb. Istotnym czynnikiem, który mógł obniżyć skuteczność programu, jest także brak zaangażowania w praktykę, na przykład z powodu braku wystarczającej ilości czasu.

Wpływ szkolenia na dbanie o swój dobrostan

Pomimo braku potwierdzenia hipotezy dotyczącej wzrostu odporności psychicznej uczestników, badanie wykazało wpływ szkolenia (jak również praktykowania proponowanych przez szkolenie ćwiczeń) na niektóre aspekty funkcjonowania nauczycieli, które są korzystne z perspektywy budowania dobrostanu. Nauczyciele uczestniczący w programie deklarowali istotną statystycznie zmianę (w porównaniu do grupy kontrolnej i w porównaniu do pretestu) w zakresie:

- **poczucia regularnego dbania o siebie i swój dobrostan,**
- **poczucia posiadania ulubionych sposobów na pomoc samemu sobie w trudnych chwilach.**

Wyniki zdają się być zrozumiałe w świetle celów szkolenia, którymi było zapoznanie uczestników z różnymi metodami wsparcia, a następnie zachęcenie do ich praktykowania. Pamiętając o relatywnie niewielkiej próbie badawczej warto nadmienić, że na granicy istotności znalazł się również

- **wpływ praktykowania ćwiczeń na poczucie znajomości własnego ciała i metod dbania o nie.**

Wynik bliski istotności można wyjaśnić faktem, że ćwiczenia proponowane w ramach modułów: "Joga", "Oddech", "Qigong", "EFT" i "Neuronauka" programu "Dobrostan w Szkole", bardzo często opierały się na pracy z ciałem, co mogło przełożyć się na korzystne efekty w tym zakresie.

Co ciekawe, kiedy przeprowadzono analizę statystyczną, dzieląc osoby badane na grupę ćwiczącą (deklaracja wdrożenia średni i wyżej) i niećwiczącą (ćwiczący mało, wcale oraz grupa kontrolna) - wówczas okazało się, że osoby które przeszły szkolenie i zaczęły wdrażać w większym stopniu niż pozostałe osoby, a także w większym stopniu niż przed szkoleniem, deklarują, że bardziej/ lepiej:

- **regularnie dbają o swój dobrostan;**
- **znają źródła swoich stresu i stosują metody redukcji napięcia w ciele;**
- **posiadają ulubione sposoby jak sobie pomóc w sytuacjach przytłoczenia;**
- **starają się podchodzić do siebie i innych z życzliwością i akceptacją.**

Wybór i autonomia podczas programu “Dobrostan w szkole”

Szkolenie było niestandardowe, a uczestnicy mieli dużą swobodę w wyborze treści i metod, co mogło wpływać na zróżnicowanie efektów.

W programie “Dobrostan w Szkole” położyliśmy nacisk na zapewnienie autonomii, czyli swobody wyboru treści szkoleniowych przez uczestników. Specyfika programu umożliwiła też uczestnikom włączanie się w praktykowanie proponowanych metod w różnym czasie, co prowadziło do zróżnicowanej długości praktyki. Zapewniona autonomia uczestników miała zwiększyć motywację uczestników zgodnie z teorią autodeterminacji (Ryan, R. M., & Deci, E. L.; 2000).⁷ Celem szkolenia było dostarczenie technik, które mogły być samodzielnie wykorzystywane przez uczestników, więc staraliśmy się zwiększać szansę na wzbudzenie motywacji wewnętrznej.

Jednakże możliwym powodem obniżenia efektywności szkolenia mogło być zaproponowanie zbyt dużej liczby proponowanych metod. Zjawisko znane jako "paradoks wyboru" sugeruje, że duży wybór niekoniecznie przekłada się na wyższy komfort i skuteczność w podejmowaniu decyzji (Schwartz, 2004⁸). Nauczyciele uczestniczący w szkoleniu mogli być przytłoczeni koniecznością wyboru metody spośród tak wielu propozycji, co mogło skutkować niższym poziomem zaangażowania oraz przyswajania konkretnych technik.

W świetle naszych wyników, w przyszłości sugerujemy zrównoważenie swobody wyboru treści szkoleniowych z odpowiednim wsparciem dla uczestników. Konieczne jest też naszym zdaniem rozważenie ograniczenia liczby proponowanych metod oraz zwiększenie wsparcia dla uczestników w procesie wyboru i przyswajania nowych technik.

⁷ Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American Psychologist*, 55, 68–78.

⁸ Schwartz, B. (2004). *The paradox of choice: Why more is less*. New York.

Wyniki jakościowe

14 osób, spośród wypełniających posttest, odpowiedziało na pytanie: "Co najbardziej Ci się podobało w projekcie lub co byś w nim zmienił/a."

W większości wypowiedzi uczestnicy wyrażali pozytywne wrażenia z udziału w programie, uznając całość za interesującą i dobrze zaplanowaną. Najbardziej im się podobało:

- Przystępność i przemyślany sposób prezentacji:** Respondenci zauważają, że treści zostały przedstawione w przystępny i przemyślany sposób, co ułatwiło korzystanie z materiałów. Doceniają także łatwość i swobodę w korzystaniu z dostępnych informacji.
"Całość wydała mi się interesująca, treści przedstawione w przystępny, przemyślany sposób, łatwość i swoboda korzystania z materiałów".
- Tematyka programu:** Wypowiedzi sugerują, że podobał się proponowany zakres tematyczny szkoleń. Wymieniali też niektóre tematy takie jak joga, oddychanie, pozytywna dyscyplina.
*"Szeroki wachlarz dostępnych metod, których można się nauczyć."
"Dotyczył ważnych aspektów życia."*
- Praktyczność:** Cztery wypowiedzi dotyczyły praktyczności szkolenia.
"Otwartość prowadzących - trenerów, możliwość dyskusji, dobry czas podczas ćwiczeń oraz poznanie szeregu możliwości do dalszej autoregulacji."
- Wymiana doświadczeń** z innymi nauczycielami była trzykrotnie wskazywana jako ważny element.
- Materiały i grafiki:** Respondenci wyrażają zachwyt nad ciekawymi materiałami i pięknymi grafikami dostarczonymi podczas programu.
- Kilka osób podkreślało **motywację trenerów, dobrą dynamikę i atmosferę szkoleń**
*"Motywacja prowadzących."
"Otwartość prowadzących - trenerów, możliwość dyskusji, dobry czas podczas ćwiczeń oraz poznanie szeregu możliwości do dalszej autoregulacji."*
- Sugestie dotyczące **wydłużenia szkoleń stacjonarnych:**
"Myślę, że fajnie gdyby szkolenie trwało np. 5 dni i więcej czasu byłoby na część teoretyczną, np. o psychologii pozytywnej oraz jeszcze więcej ćwiczeń na odszukanie sposobów na zbudowanie dobrostanu u siebie."

8. Był zgłaszany także **brak czasu** przez niektórych uczestników, co ograniczyło ich pełne skorzystanie z propozycji.

“Z powodów trudnej sytuacji rodzinnej i objęcia klasy pierwszej, a co za tym idzie ogromu pracy w domu po lekcjach, nie miałam siły, aby skorzystać z Państwa propozycji.”

“Niestety zabrakło mi czasu wolnego, aby skorzystać w takim stopniu, w jakim chciałam.”

Podsumowując, większość uczestników chwali jego różnorodność, interaktywność i przyjazną atmosferę. Sugerują jedynie drobne modyfikacje w zakresie czasu trwania i głębokości omawianych tematów.

Podsumowanie

Sukcesy projektu

Aż 18 z 28 przebadanych osób (65%) uczestniczących w programie zadeklarowało, że zaczęło praktykować wybrane metody i techniki. Warto nadmienić że 2 osoby (spośród 14 udzielających jakościowych wypowiedzi) zadeklarowały, że ze względu na brak czasu oraz okoliczności życiowe, nie dało rady wdrożyć poznanych ćwiczeń.

91 osób było zapisanych na platformę ww.edu.uderstanding.pl w okresie trwania badania ilościowego, czyli do końca października 2023. 54 osoby z niej aktywnie korzystały (dane na koniec grudnia 2023). Na koniec stycznia 2024 na platformie liczba zapisanych osób wzrosła do 130. To świadczy o zainteresowaniu grupy docelowej. Prawdopodobnie dodatkowe osoby zapisały się pod wpływem polecenia i prowadzonej kampanii w mediach społecznościowych.

W konkursie “Dobry początek” uczestniczyło 11 osób, a finalnie otrzymaliśmy 6 esejów. Poniżej prezentujemy fragment jednego z nich:

Szkolenie „Dobrostan w szkole” przede wszystkim otwiera oczy nauczycielom i skłania ich do refleksji. W swojej pracy zazwyczaj stawiamy dzieci – uczniów, ich potrzeby, wymagania i dobre samopoczucie na pierwszym miejscu zupełnie zapominając o sobie.

Nasza uwaga jest skupiona na uczniach: rozwiązujemy ich problemy, konflikty, pomagamy pokonywać ograniczenia i trudności niejednokrotnie kosztem własnego dobrostanu.

Zapominamy że jeśli my będziemy nerwowi, zestresowani, jeśli nie będzie w nas wewnętrznego spokoju, nasi uczniowie również go nie osiągną.

Publikacja na stronie z wszystkimi 6 esejami:

https://understanding.pl/fundusze-eog/konkurs-dobry-poczatek/?fbclid=IwAR2reP340kejsdm6yHPIMQVm6EKH1FuHEEIGHCrAA1_3lj1LQu95TkROErQ

Odbyły się również 3 webinary motywacyjne w okresie sierpień- wrzesień 2023 - łącznie wzięło udział 27 uczestników.

W gali kończącej projekt wzięło udział 30 osób stacjonarnie, a 50 osób oglądało konferencję na żywo online. Jeszcze po konferencji uczestnicy wracali do nagrania, przybyło również nowych widzów - obecnie 2,5 godzinne video z konferencji ma 137 obejrzeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=CGliuiOpj5Y&t=2972s>

Film "Opinie o projekcie" na koniec grudnia 2024 miał już ponad 500 wyświetleń.

<https://www.youtube.com/watch?v= hioE0881vE&t=9s>

Rekomendacje

Wsparcie motywacji nauczycieli do praktykowania metod budujących dobrostan - analiza implikacji z badań

Jak wykazały analizy ankiet, wypowiedzi uczestników, nieformalnych rozmów oraz obserwacje: implementacja ćwiczeń i praktyk wspierających dobrostan nie stanowi łatwego zadania, a samo poznanie metod nie gwarantuje automatycznych zmian w redukcji stresu czy wzroście odporności.

Na podstawie przeprowadzonych badań zauważamy, że implementacja metod budujących dobrostan wśród nauczycieli, nie zawsze przynosi oczekiwane rezultaty. Wiele z nich wyrażało potrzebę zwiększenia ilości działań wspierających motywację do praktykowania tych metod w codziennym życiu.

Warto również zauważyć, że pomimo dobrych chęci uczestników, mogą pojawić się czynniki utrudniające zmianę nawyków. Dlatego też, dalsze działania powinny uwzględniać te potencjalne trudności i dostarczać uczestnikom odpowiednich narzędzi oraz strategii radzenia sobie z trudnościami.

Naszym zdaniem zwiększenie efektywności Programu mogłoby być osiągnięte poprzez częstsze szkolenia stacjonarne lub cykliczne webinaria motywacyjne. Taka forma wsparcia mogłaby lepiej angażować uczestników i dostarczać im inspirujące bodźce do aktywnego uczestnictwa w praktykach budujących dobrostan. Jak pokazuje analiza wyników pilotażu Programu, dostarczenie samej wiedzy na temat metod praktyki dobrostanu, nie zawsze przekłada się na rzeczywiste zmiany zachowań u uczestników. W związku z tym, w przyszłości warto położyć większy nacisk na:

- wymianę doświadczeń osób praktykujących,
- dostarczanie inspirujących treści, które skłonią nauczycieli do aktywnego działania,
- wsparcie społeczne i motywacyjne w przezwyciężaniu trudności.

Podsumowując, zwiększenie efektywności programów wspierających dobrostan nauczycieli wymaga uwzględnienia różnorodnych czynników, takich jak częstotliwość szkoleń, inspirujące treści oraz identyfikacja i przeciwdziałanie czynnikom utrudniającym zmianę nawyków. Dostosowanie programów do indywidualnych potrzeb i preferencji uczestników oraz ciągłe monitorowanie i dostosowywanie działań w oparciu o analizę

feedbacku mogą być kluczowymi elementami skutecznego wsparcia nauczycieli w praktyce dobrostanu.

W kontekście przyszłych działań zaleca się większe zaangażowanie w motywowanie i wspieranie zmiany nawyków, poprzez zwiększoną liczbę szkoleń stacjonarnych, bezpośrednich interakcji, webinarium lub też cyklicznych spotkań indywidualnych, wykorzystujących mentoring, coaching czy superwizję. Rekomendujemy minimum 5 dni szkolenia, najlepiej rozłożonych w czasie, aby uczestnicy mieli możliwość pracy z poznanymi metodami. Podobne zalecenia dotyczące częstotliwości i kontynuacji szkoleń przedstawia również Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w ramach prowadzonych przez nich szkoleń z zakresu samopomocy (Self Help).

Autonomia i motywacja wewnętrzna a nadmiar wyboru

Nasze doświadczenia oraz analiza zgromadzonych danych prowadzą do wniosków, które mogą mieć istotne implikacje dla dalszego rozwoju projektów dotyczących dobrostanu.

W ramach programu “Dobrostan w Szkole” przyjęliśmy holistyczne i eklektyczne podejście, które miało na celu dostarczenie różnorodnych metod poprawy dobrostanu, aby zaspokoić zróżnicowane potrzeby naszych uczestników. Analizując wypowiedzi badanych, zauważyliśmy jednak zależność między autonomią, motywacją wewnętrzną, a nadmiarem wyboru. Niektórzy nauczyciele zauważyli pozytywne skutki uczestnictwa w naszych szkoleniach, wskazując na zmianę nawyków, regularne praktykowanie poznanych metod oraz ich korzystny wpływ na ich codzienne życie zarówno zawodowe, jak i osobiste. Jednocześnie zwrócili uwagę na różnorodność metod, co wyróżnia nas spośród innych ofert edukacyjnych na rynku.

Jednakże zauważyliśmy także, że eklektyczność programu może stanowić wyzwanie dla niektórych uczestników. Nadmiar opcji wyboru może prowadzić do przytłoczenia poznawczego oraz obniżenia motywacji. Zbyt wiele możliwości może sprawić, że uczestnicy będą mieli trudności w podjęciu decyzji dotyczącej wyboru metody do praktyki, jak również problem z konsekwentnym praktykowaniem wybranej metody czy metod. W związku z tym, nasze rekomendacje skupiają się na konieczności zapewnienia wsparcia w procesie wyboru metod oraz praktykowania ich w codziennym życiu. Proponujemy, aby program kończył się deklaracją wyboru najlepiej dostosowanej metody dla uczestnika. Ponadto, sugerujemy tworzenie mniej lub bardziej formalnych grup wsparcia, które pomogą uczestnikom w praktykowaniu wybranej metody oraz zapobiegają uczuciu przytłoczenia związanemu z nadmiarem wyboru.

Nasze doświadczenia płynące z realizacji programu “Dobrostan w Szkole” pozwalają na stwierdzenie, że chociaż eklektyczność metod projektu przynosi korzyści poprzez dostosowanie do indywidualnych potrzeb uczestników, to należy pamiętać o równoważeniu tego zjawiska zagrożeniem nadmiaru wyboru.

Odpowiednie wsparcie oraz ograniczenie nadmiaru opcji wyboru mogą wspomóc uczestników w efektywnym wdrażaniu praktyk dobrostanu w ich codziennym życiu zawodowym i osobistym.

Podziękowania za wkład w projekt “Dobrostan w Szkole”

Polski zespół - Fundacja Understadning

- Monika Śledź Pacheco - napisanie projektu, zarządzanie projektem, wkład NLP
- Ola Mykowska - badania przed projektem, pisanie wniosku, koordynacja merytoryczna, szkolenie, webinary, badania, artykuły, wkład Qigong, EFT
- Ewelina Laprus - badania przed napisaniem wniosku, platforma, promocja, organizacja, kontakty z uczestnikami
- Ewa Ilczuk - badania przed i w trakcie projektu, podejście naukowe
- Dominika Stanek - poprawki we wniosku, tłumaczenia, koordynacja, wkład Samoregulacja, szkolenia
- Dobrawa Branicka - konsultacje podczas opracowywania projektu i w trakcie wdrażania
- Ula Prażmo - badania przed projektem, wkład Pozytywna Dyscyplina
- Katarzyna Mikrut - wkład Neuronauka
- Marta Kułaga - wkład NVC
- Ula Młodnicka - opowiadania dla dzieci motywujące do praktykowania
- Ela Wasil - przygotowanie i prowadzenie szkoleń, webinary, skład materiałów
- Karol Giecewicz - filmowanie, montowanie, poprawki
- Recenzenci tekstów, filmów oraz osoby wspierające w zbieraniu grup badawczych: Monika Błażowska, Marta Rokicka, Elżbieta Gawęda, Maria Kochan, Aldona Liburska, Monika Noga, Jerzy Kubieniec, Dobrawa Branicka
- Katarzyna Canibol - ilustracje do opowiadań
- Mateusz Wilk - nagranie konferencji i montaż filmiku
- Przemysław Stancel - budowa platformy

Isladzki zespół - Art of Living Iceland

- Lilja Sigridur Steingrimsdottir - za doradztwo, upowszechnianie, dobre praktyki, pokazanie rozwiązań Islandzkich
- Marzena Przybylska i Monika Marcula z Art of Living Iceland - wkład Oddech, Joga, Medytacja, współprowadzenie szkoleń

Projekt „Dobrostan w szkole” korzysta z dofinansowania o wartości 171 895 Euro otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach Funduszy EOG. Celem projektu realizowanego razem z islandzkim partnerem Art of Living Iceland jest opracowanie i wdrożenie innowacyjnych metod i narzędzi edukacyjnych dotyczących odporności psychicznej nauczycieli i dzieci szkolnych oraz przeprowadzenie badań pilotażowych, raportu i rekomendacji w czasie dwuletniego projektu przy udziale minimum 110 nauczycieli.