



Roczny  
**RAPORT EWALUACYJNY**  
z projektu  
**OSWOIĆ STRES, UWOLNIĆ POTENCJAŁ**  
realizowanego w okresie  
wrzesień 2022 - sierpień 2023



projekt współfinansuje  
miasto stołeczne  
Warszawa



# O PROJEKCIE

**OSWOIĆ STRES, UWOLNIĆ POTENCJAŁ** to projekt skierowany do uczniów i uczennic szkół ponadpodstawowych oparty na pracy warsztatowej i coachingowej. Ma na celu zwiększenie samoświadomości nastolatków w zakresie funkcjonowania emocjonalno-poznawczego oraz zwiększenie ich umiejętności samoregulacyjnych.

Korzyści uczestników i uczestniczek z udziału w projekcie:

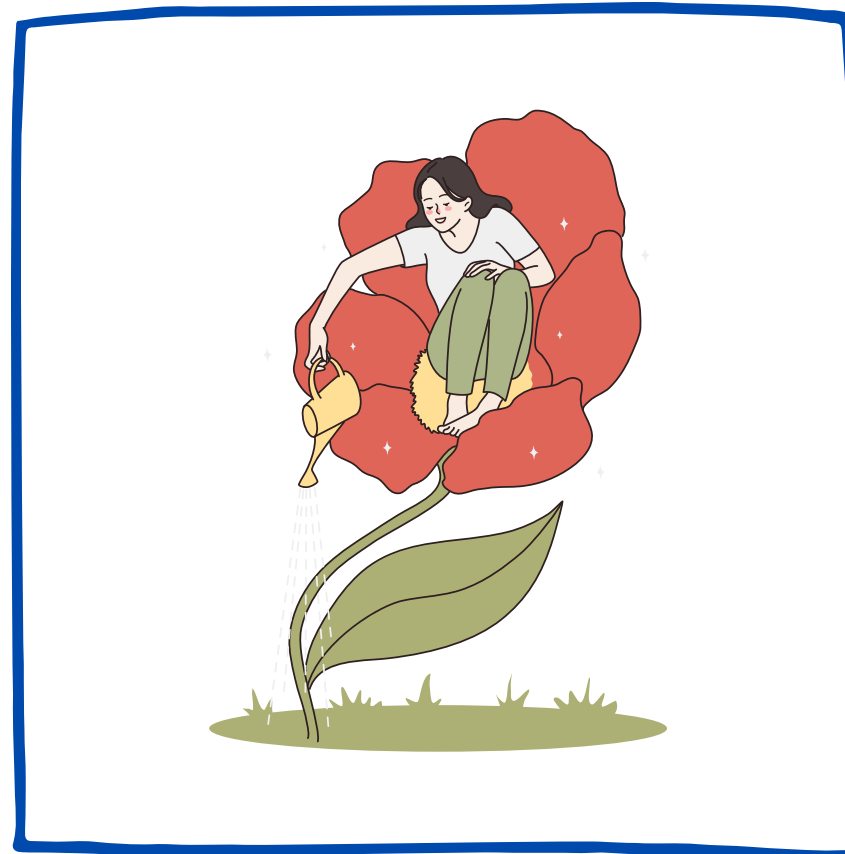
- > większa regulacja pobudzenia w ciele i redukcji napięcia
- > efektywniejsza regeneracja
- > większa skuteczność poznawcza
- > większa szansa na polepszenie wyników w nauce



# GŁÓWNE ZAŁOŻENIA



analiza potrzeb  
(młodzieży i  
wychowawców)



rozwój umiejętności  
poznawczych



samoregulacja

# GŁÓWNE ZAŁOŻENIA

W projekcie położyliśmy duży nacisk na dokładne rozpoznanie potrzeb odbiorców oraz elastyczne dostosowanie zajęć warsztatowych i coachingowych zgodnie z tymi potrzebami. Każda klasa i każdy wychowawca uzupełnili tzw. analizy potrzeb przed zajęciami, dzięki czemu trenerzy i trenerki mogli dopasować tematy modułów warsztatowych do każdej klasy indywidualnie.

Aż 70% ankietowanych uczniów i uczennic wskazywało, że temat który chcieliby poruszyć na warsztatach dotyczył umiejętności samoregulacji i radzenia sobie ze stresem. Ponadto na zajęciach trenerzy i trenerki tłumaczyli uczniom i uczennicom, w jaki sposób działa mózg i jakie ma potrzeby, aby móc w pełni wykorzystywać swój potencjał





*Kim byli odbiorcy projektu?*



# 861 uczniów

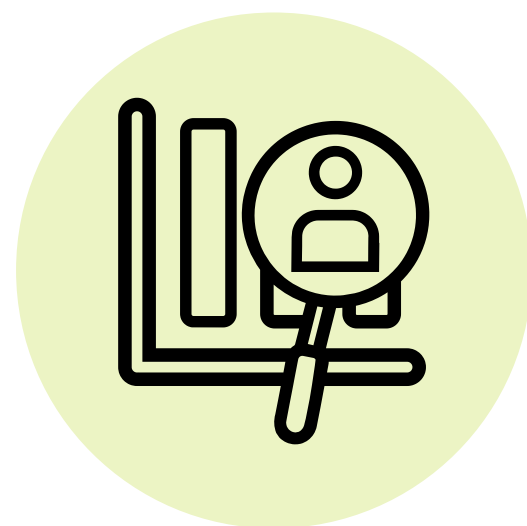


Z 6 warszawskich liceów:

- VIII LO im. Władysława IV
- XXXIII LO im. Mikołaja Kopernika
- XV Liceum Ogólnokształcące im. Narcyzy Żmichowskiej
- IV LO im. Adama Mickiewicza
- XXXIX LO im. Lotnictwa Polskiego
- LXXII LO im. gen. Jakuba Jasińskiego



## W wieku 14-19 lat



CO POWIEDZIAŁA NAM MŁODZIEŻ?

W pierwszej ankiecie dla młodzieży - analizie potrzeb - zebraliśmy dane demograficzne oraz dane opisujące, w jaki sposób pandemia wpłynęła na funkcjonowanie młodzieży. Oto ogólne wyniki\*:

### Prawie połowa nastolatków po pandemii

- ma większy kłopot ze skupieniem się
- dłużej zasypia lub słabiej się wysypia
- rzadko lub prawie nigdy nie znajduje czasu żeby o siebie zadbać w sytuacji przytłoczenia obowiązkami

### Co trzeci nastolatek po pandemii

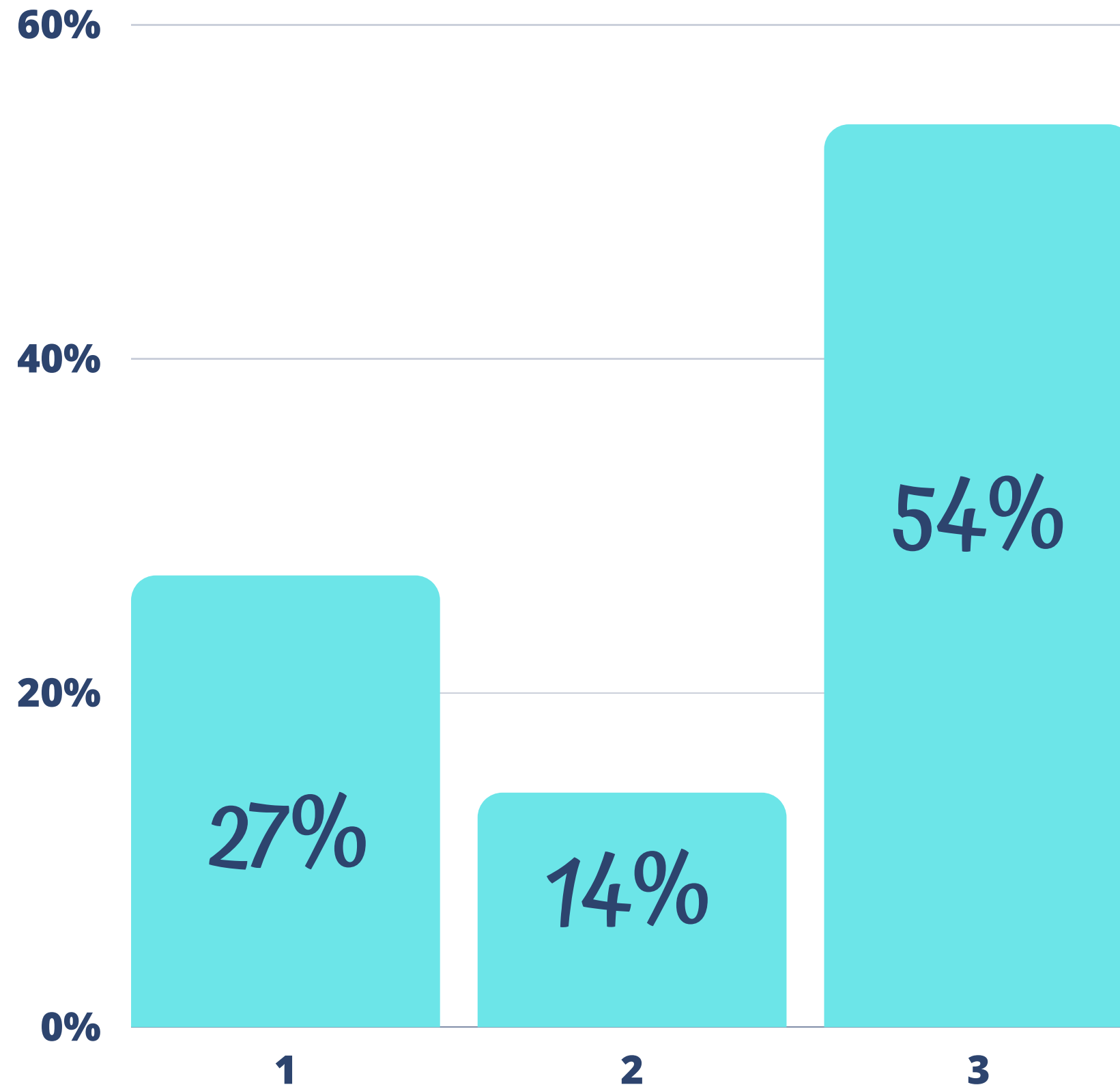
- gorzej potrafił obniżyć sobie poziom stresu
- martwi lub trochę martwi się o przyszłość
- gorzej się uczy i mniej czasu poświęca na naukę

### Co czwarty częściej myślał o śmierci

\*Na kolejnych slajdach znajdują się wykresy z dokładnymi wynikami.



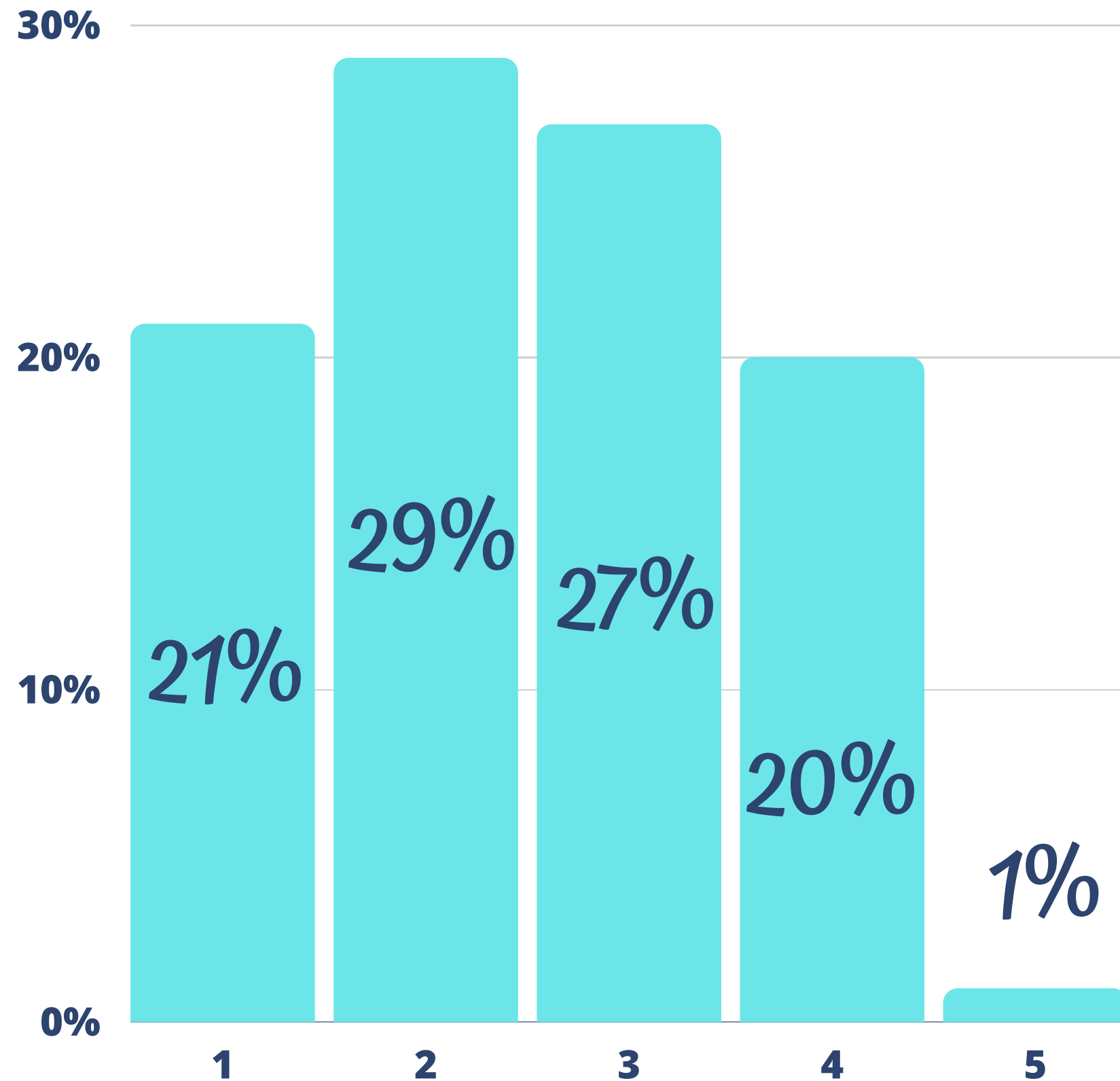
# Czy po pandemii zmieniła się twoja umiejętność radzenia sobie ze stresem?



27% uczestników zadeklarowało, że gorzej potrafi obniżyć sobie poziom stresu, 14% lepiej potrafi obniżyć sobie poziom stresu, a u 54% nic się nie zmieniło.

- 1- Nie, gorzej potrafię obniżyć sobie poziom stresu
- 2 -Tak, lepiej potrafię obniżyć sobie poziom stresu
- 3- Nic się nie zmieniło

# Czy w sytuacji przytłoczenia obowiązkami znajdujesz czas, żeby o sobie zadbać?

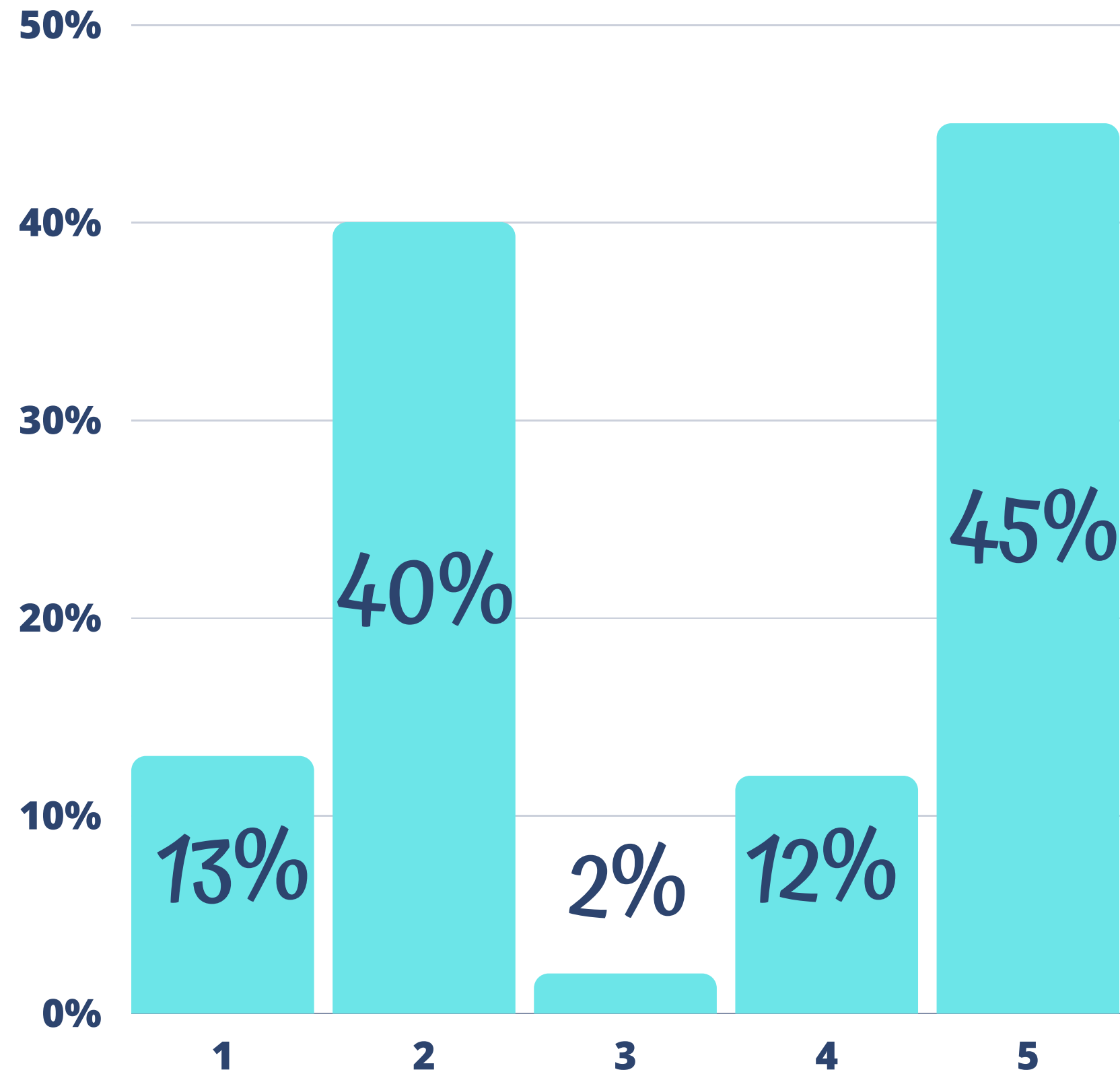


50% uczestników zadeklarowało, że rzadko lub prawie nigdy nie znajduje czasu, żeby o sobie zadbać w sytuacji przytłoczenia obowiązkami, 27% potrafi o to zadbać czasami, a 20% często. Jedynie 1% młodzieży umie o sobie zawsze zadbać.

- 1 - Nie, prawie nigdy
- 2 - Tak, ale rzadko
- 3 - Tak, czasem
- 4 - Tak, często
- 5 - Tak, zawsze

# Czy po pandemii odczuwasz jakąś różnicę w jakości twojego snu?

Możesz wybrać więcej niż jedną odpowiedź.

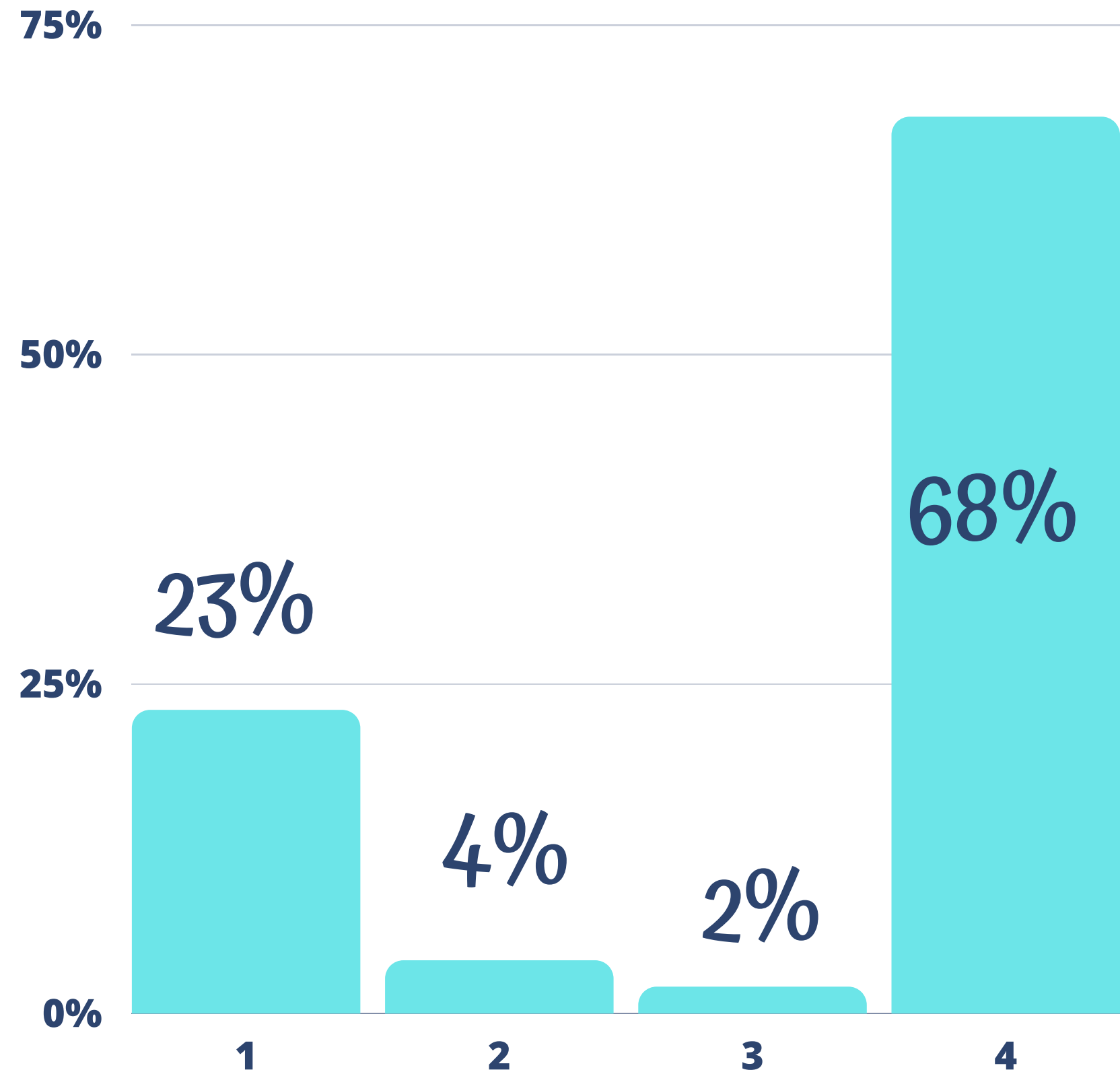


53% uczestników zadeklarowało, że po pandemii dłużej zasypia lub słabiej się wysypia.

22% uczestników po pandemii deklaruje, że lepiej się wysypia lub szybciej zasypia.

- 1 - Tak, dłużej zasypiam
- 2 - Tak, słabiej się wysypiam
- 3 - Tak, lepiej się wysypiam
- 4 - Tak, szybciej zasypiam
- 5 - Nic się nie zmieniło

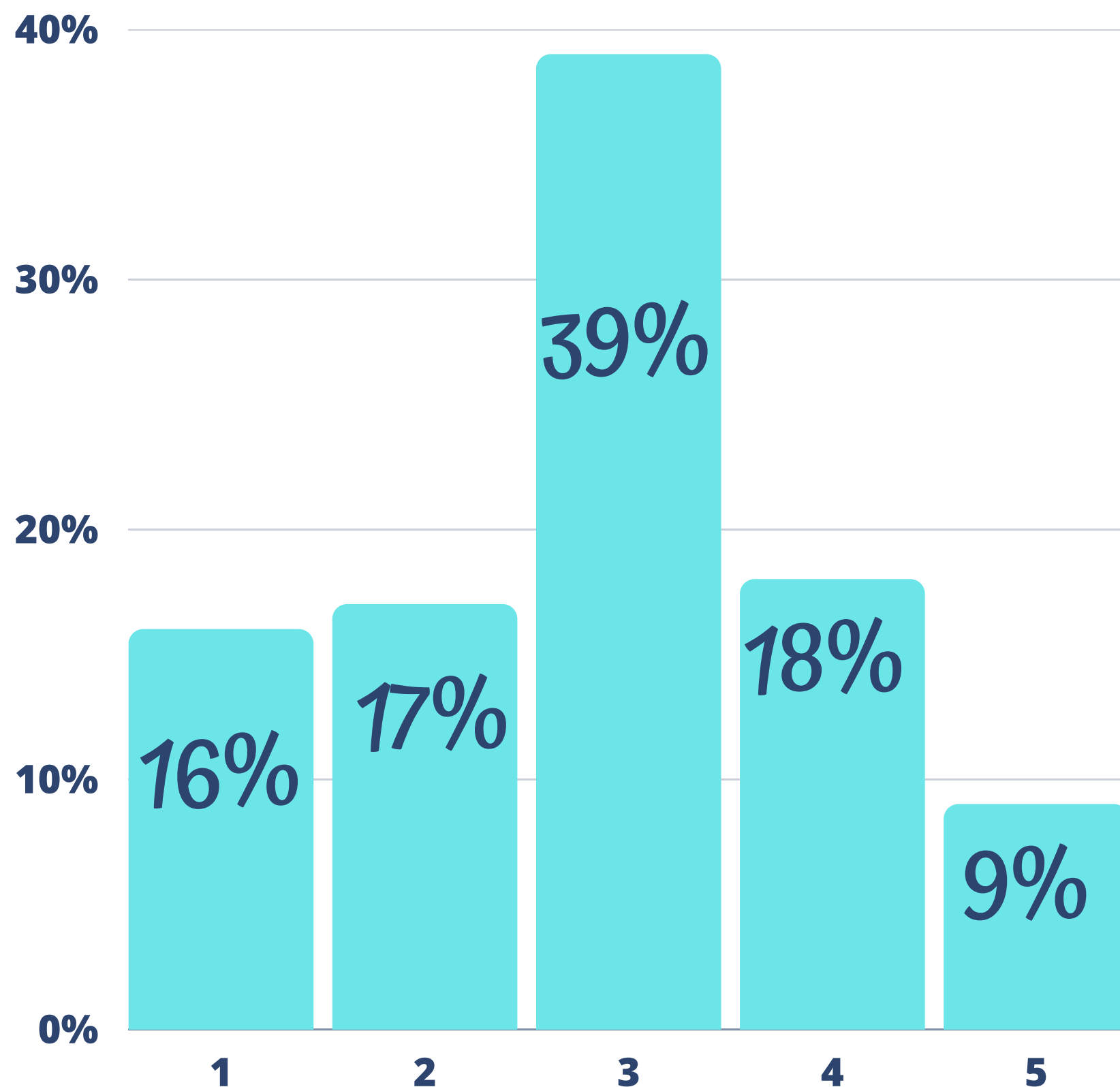
# Jak pandemia wpłynęła na MYŚLENIE O ŚMIERCI?



23% nastolatków po pandemii częściej myśli o śmierci. 6% rzadziej lub wcale o niej nie myśli. Większość - 68% - nie deklaruje zmiany w myśleniu na ten temat.

- 1 - Częściej myślę o śmierci
- 2 - Rzadziej myślę o śmierci
- 3 - Nie myślę o śmierci
- 4 - Nic się nie zmieniło

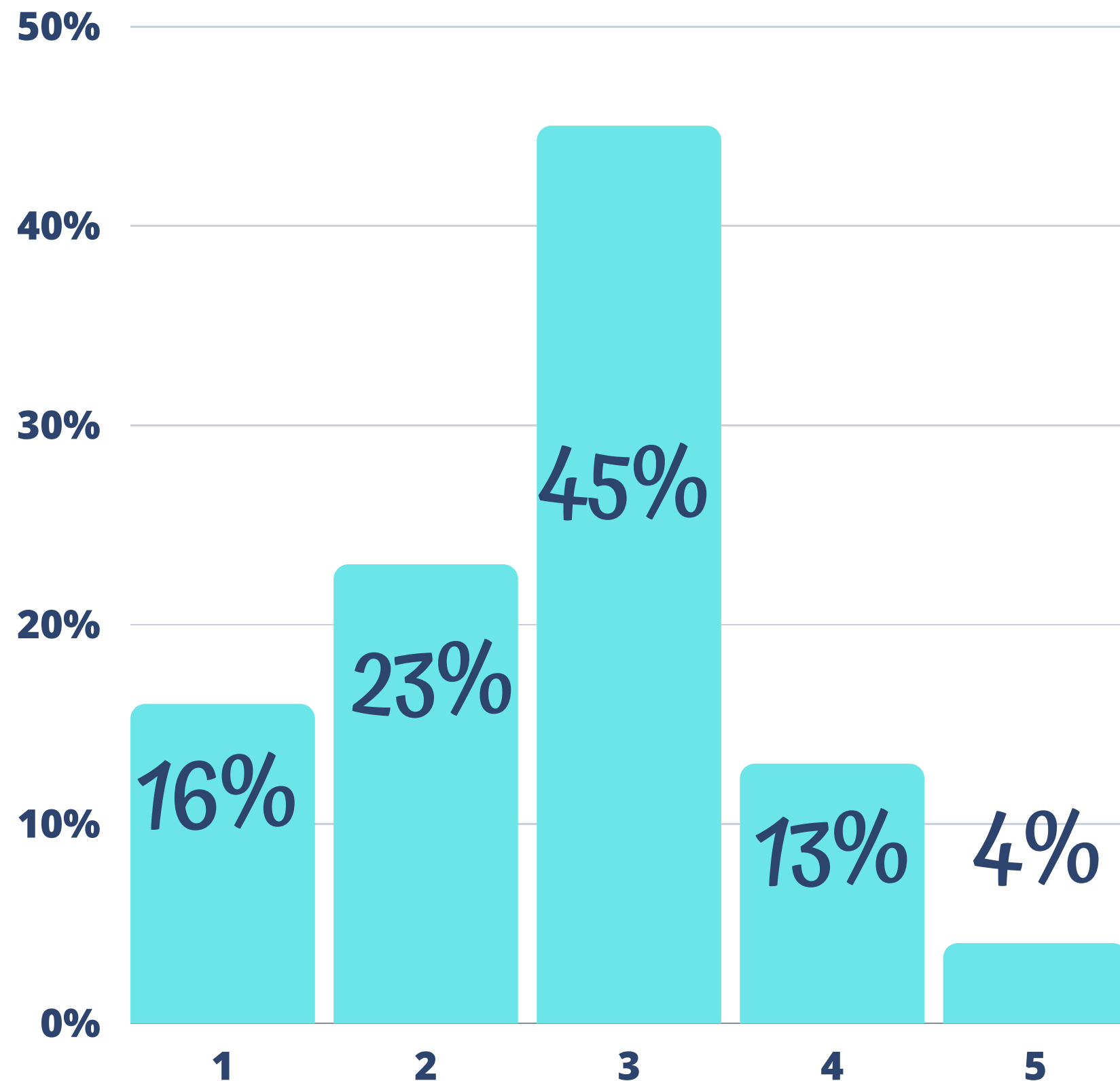
# Jak pandemia wpłynęła na MYŚLENIE O PRZYSZŁOŚCI?



Po pandemii 33% młodzieży bardziej lub trochę bardziej martwi się o przyszłość. 9% młodzieży jest spokojna o przyszłość

1 - martwię się o przyszłość  
5 - jestem spokojny/a o przyszłość

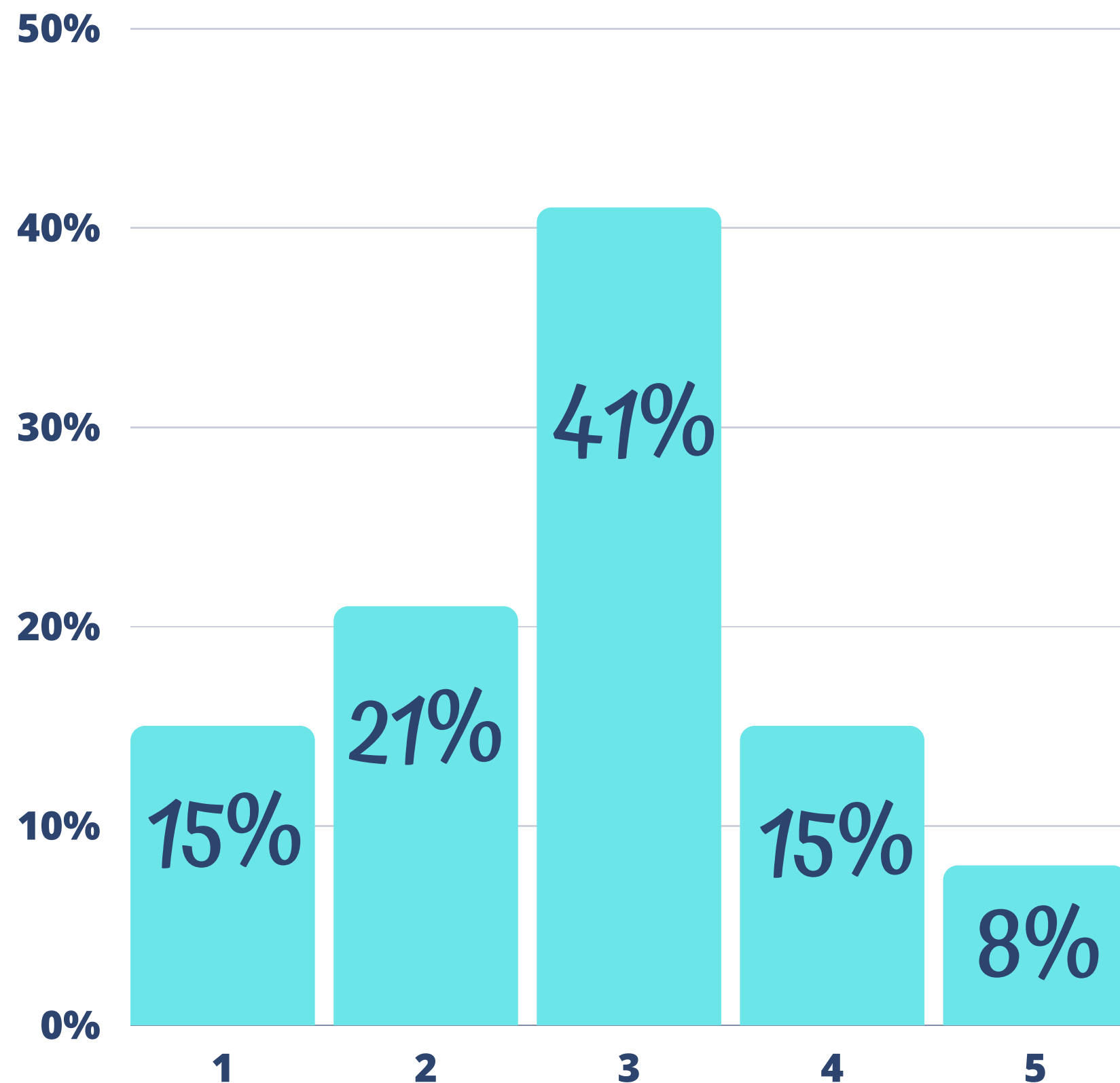
# Jak pandemia wpłynęła na twoją NAUKĘ?



Po pandemii 39% młodzieży gorzej lub trochę gorzej się uczy.  
27% młodzieży lepiej lub trochę lepiej się uczy.

1 - gorzej się uczę  
5 - lepiej się uczę

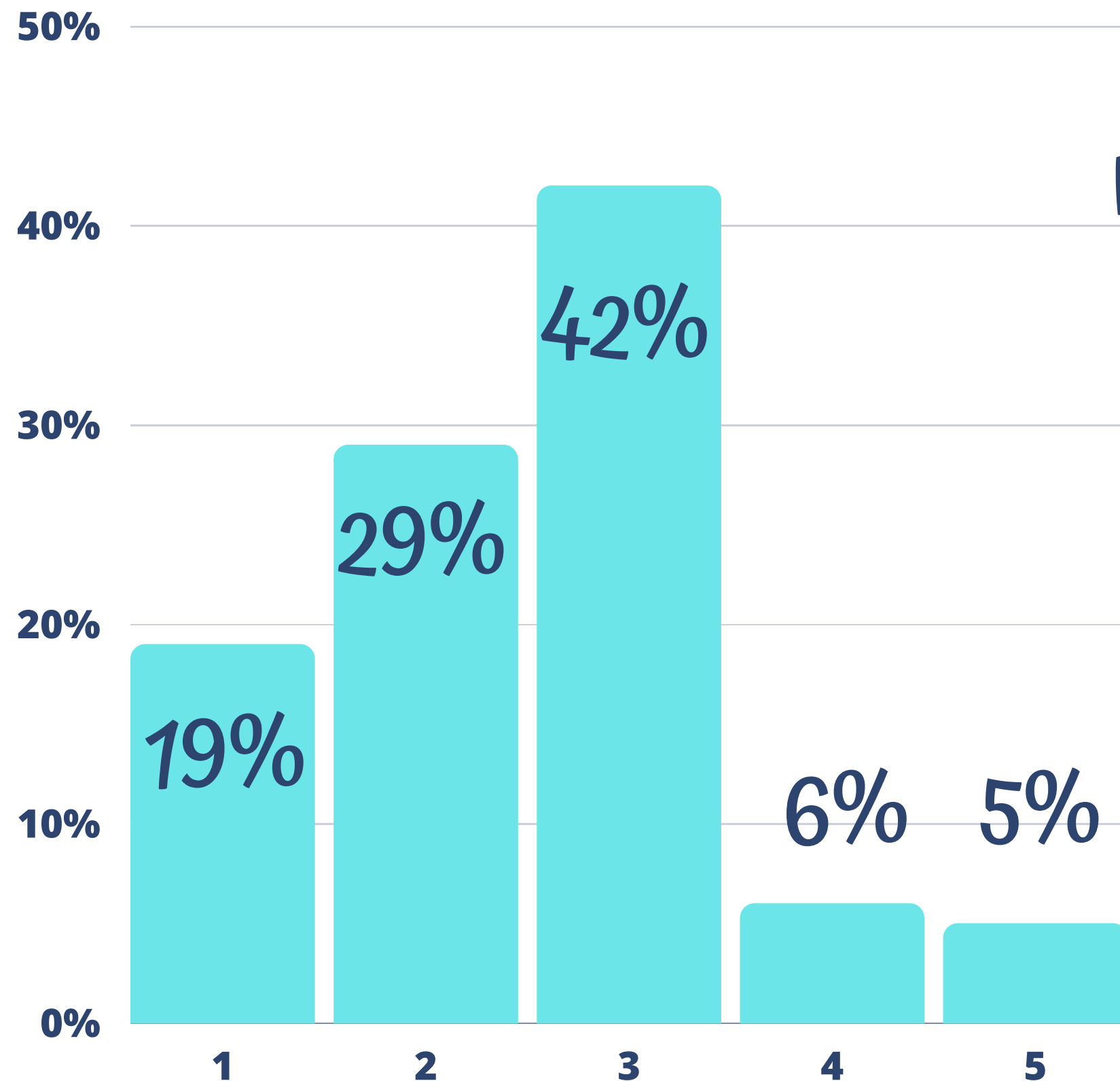
# Jak pandemia wpłynęła na CZAS POŚWIĘCANY NA NAUKĘ?



Po pandemii 36% młodzieży mniej lub trochę mniej się uczy.  
23% młodzieży więcej lub trochę więcej się uczy.

1 - mniej się uczę  
5 - więcej się uczę

# Jak pandemia wpłynęła na twoje SKUPIENIE?



Po pandemii 48% uczniów deklарowało, że ciężiej lub trochę ciężiej jest im się skupić. 11% uczniów deklарowało, że łatwiej lub trochę łatwiej jest im się skupić.

1 - ciężiej mi się skupić  
5 - łatwiej mi się skupić



# Czy wiesz co chciałbyś robić po maturze?



Nie mam pomysłu 23%



Studia 74%



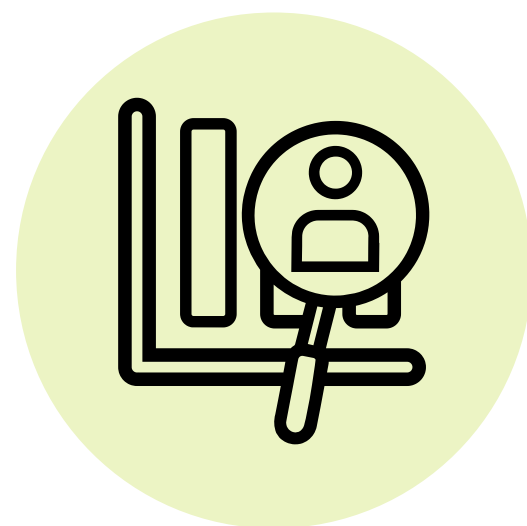
Praca 19%



Gap year 9%

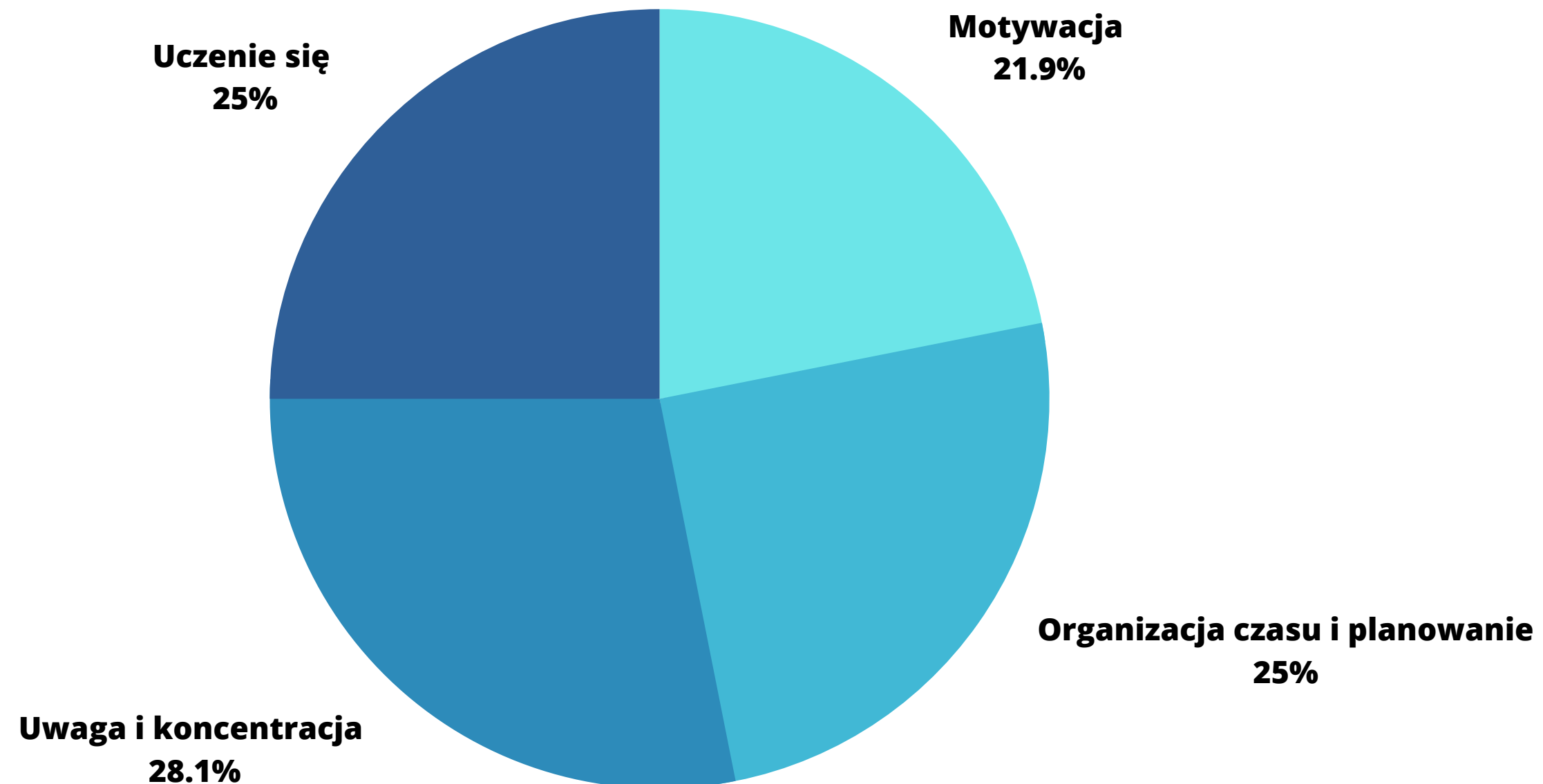
Kilka osób odpowiedziało, że chce podróżować po świecie





**CO POWIEDZIELI WYCHOWAWCY KLAS?**

W analizie potrzeb dla wychowawców klas biorących udział w projekcie pytaliśmy o to, jakie według nich obszary powinniśmy poruszyć na warsztatach z młodzieżą. Oto najczęściej pojawiające się odpowiedzi:





**CELE PROJEKTU**

# CELE PROJEKTU

1. Wzrost wiedzy o rozwijaniu umiejętności poznawczych.
2. Wzrost umiejętności w zakresie samoregulacji
3. Wzrost gotowości/chęci nastolatków do korzystania ze specjalistycznego wsparcia coachingowego/psychologicznego



# REZULTATY ILOŚCIOWE



# W projekcie zrealizowaliśmy następujące działania i rezultaty:

- 6 SZKÓŁ BIORĄCYCH UDZIAŁ W PROJEKCIE
- 30 KLAS BIORĄCYCH UDZIAŁ W PROJEKCIE
- 180 GODZIN DYDAKTYCZNYCH WARSZTATÓW DLA KLAS W OPARCIU O 9 MODUŁÓW SCENARIUSZY ZAJĘĆ STOWARZONYCH PRZEZ TRENERÓW
- 861 UCZNIÓW BIORĄCYCH UDZIAŁ W WARSZTATACH
- 6 GRUP COACHINGOWYCH
- 24 GODZINY DYDAKTYCZNE COACHINGU DLA UCZNIÓW
- 29 UCZNIÓW BIORĄCYCH UDZIAŁ W COACHINGU
- 30 WYCHOWAWCÓW KORZYSTAJĄCYCH Z KONSULTACJI NA TEMAT KLASY PRZED WARSZTATAMI
- 30 WYCHOWAWCÓW KORZYSTAJĄCYCH Z KONSULTACJI NA TEMAT KLASY PO WARSZTATACH
- 2 ARTYKUŁY NAUKOWE NA BLOGU
- STWORZENIE "NEUROPRZEWODNIKA"- ZESTAWU NARZĘDZI POMOCOWYCH DLA UCZNIÓW I UCZENNIC
- DOKUMENTACJA FOTOGRAFICZNA Z ZAJĘĆ ORAZ PROMOCJA PROJEKTU NA SOCIAL MEDIACH I STRONACH INTERNETOWYCH SZKÓŁ



# REZULTATY JAKOŚCIOWE





# REZULTATY JAKOŚCIOWE

Rezultatami jakościowymi określamy realizację celów, które wpływają na osiągnięcie zakładanych zmian społecznych w grupie uczestników i uczestniczek projektu.





zrealizowany

## REZULTAT 1:

**Wzrost wiedzy o rozwijaniu umiejętności poznawczych.**

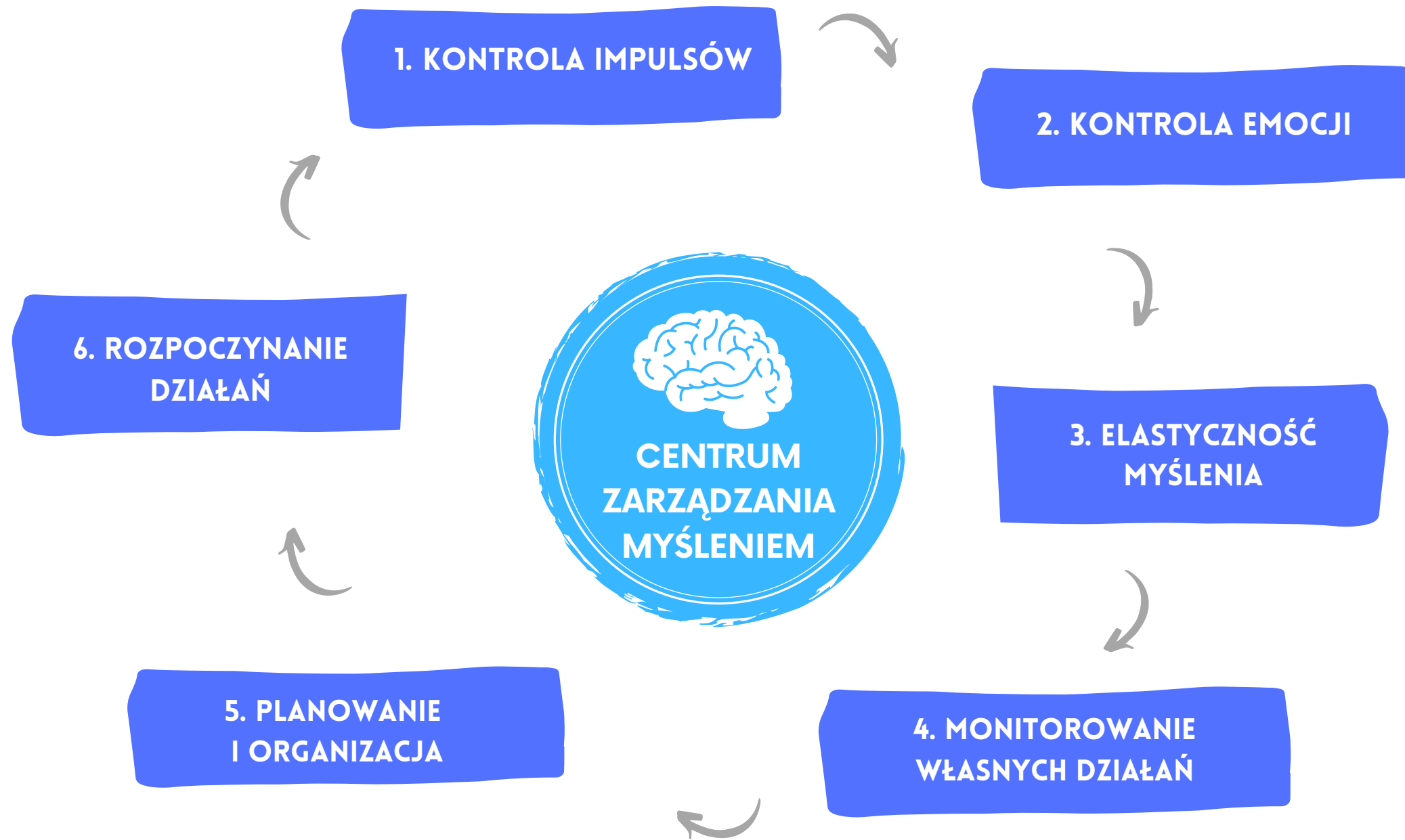


# Umiejętności poznawcze

Umiejętności poznawcze to szereg aktywności, które człowiek podejmuje, aby realizować swoje cele i potrzeby, podejmować decyzje lub być skutecznym w działaniach. Wbrew pozorom umiejętności poznawcze nie odnoszą się jedynie do uczenia się i wykonywania skomplikowanych zadań, ale są to także umiejętności związane z kontrolą impulsów oraz emocji. Ponadto umiejętności poznawcze "nabudowujemy" w ciągu życia. Warto więc wiedzieć, które umiejętności należy wyćwiczyć, aby stworzyć fundament do prawidłowego rozwoju kolejnych.



# Umiejętności poznawcze (funkcje myślenia)



W jaki sposób rozwijać je najefektywniej?

- Atrakcyjnie
- Możliwie
- Różnorodnie
- Powtarzalnie

# Działania zwiększające tę umiejętność:

- Warsztaty

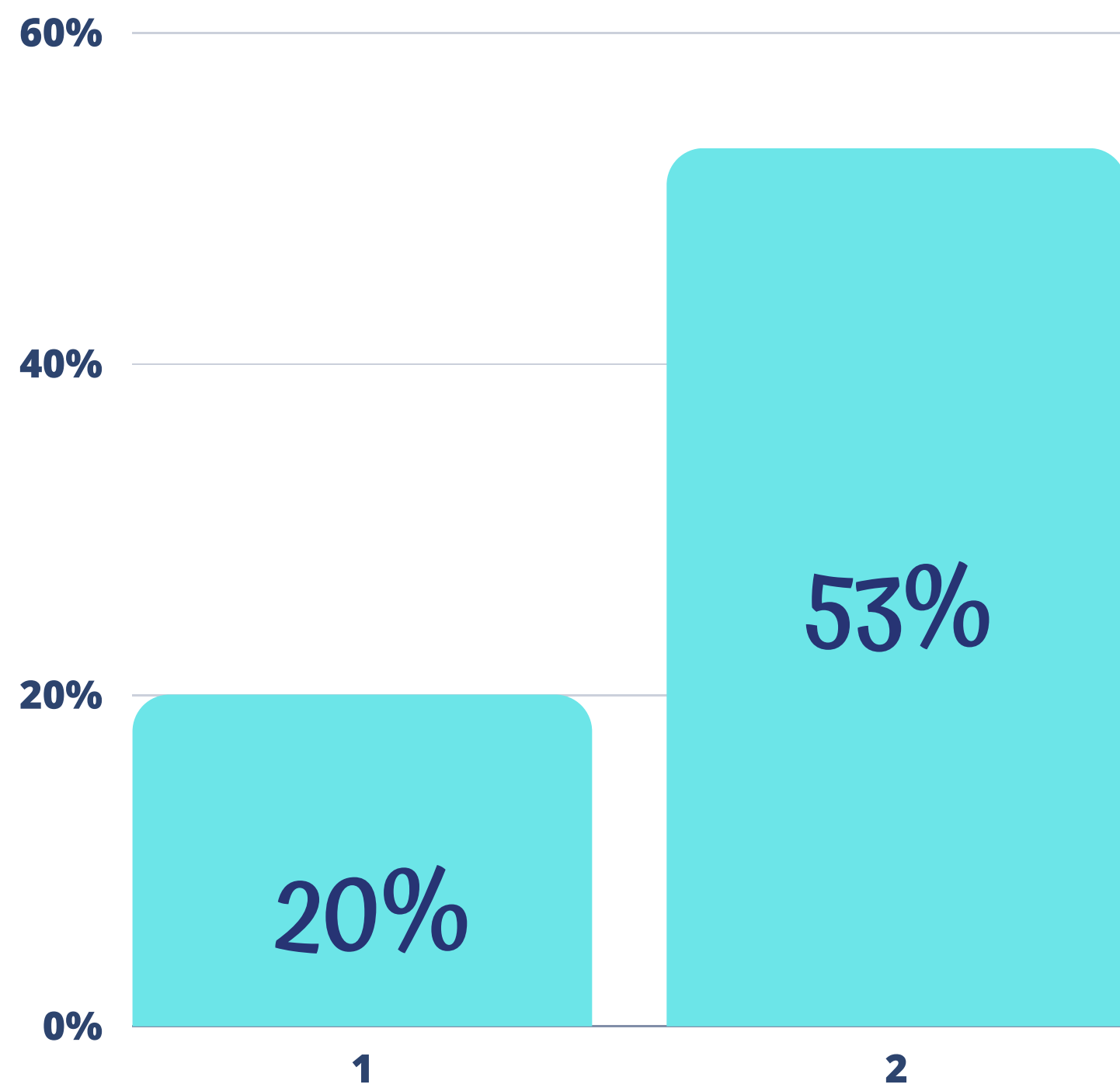


## Sposób mierzenia wzrostu:

- Ankiety PRE i POST z warsztatów w klasie
- Obserwacje trenerów z działań
- Obserwacje wychowawców



## Zestawienie wyników dot. zadania o treści: "Jakie funkcje myślenia znasz? Wymień"



Zadaniem uczniów było wpisanie kilku funkcji myślenia, które zamieściliśmy na slajdzie 28.

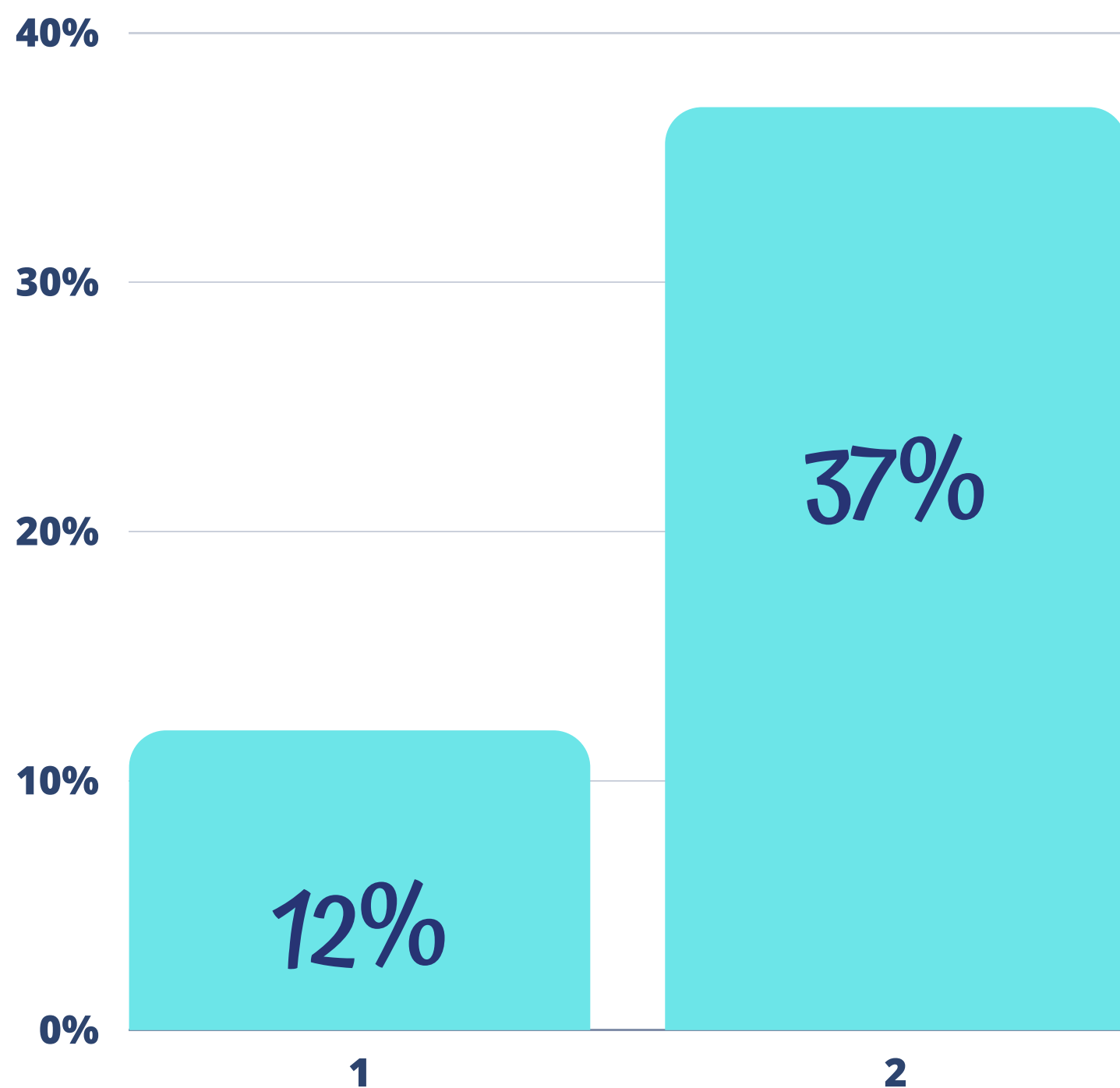
Oto porównanie liczby poprawnych odpowiedzi pisanych przez uczniów przed (1.) i po (2.) przeprowadzeniu warsztatów.

Liczba poprawnych odpowiedzi wymienionych przez młodzież wzrosła o 33 punkty procentowe.



## Zestawienie wyników dot. zadania o treści:

"W jaki sposób rozwija się umiejętności myślenia? Wymień 3 sposoby."



Zadaniem uczniów było wpisanie odpowiedzi na to pytanie do formularza.

Oto porównanie liczby poprawnych odpowiedzi pisanych przez uczniów przed (1.) i po (2.) przeprowadzeniu warsztatów.

Liczba poprawnych sposobów wymienionych przez młodzież wzrosła o 25 punktów procentowych.



# Omówienie wyników

Średnia poprawnych odpowiedzi na pytanie "Jakie funkcje myślenia znasz? Wymień" zwiększyła się z 1.42 do 2.43, co oznacza wzrost o 71%.

Średnia poprawnych odpowiedzi na pytanie "W jaki sposób rozwija się umiejętności myślenia? Wymień 3 sposoby." zwiększyła się z 1.14 do 2.30, co oznacza wzrost o 102%.

Dodatkowo w przypadku odpowiedzi na oba pytania liczba nieprawidłowych odpowiedzi zmalała o ok. 30 pkt procentowych.

Oznacza to, że dzięki warsztatom rezultat został osiągnięty - młodzież poszerzyła wiedzę o rozwijaniu umiejętności poznawczych.





# Omówienie wyników cd.

Ponadto odpowiedzi młodzieży zmieniły się jakościowo - w ankiecie pre większość odpowiedzi była bardziej losowa, bądź intuicyjna, zaś odpowiedzi w ankiecie post były bardziej przemyślane i oparte na wiedzy przekazywanej na warsztatach. Poprawnych odpowiedzi pojawiało się więcej niż w ankiecie pre.

## **Przykładowe odpowiedzi na pytanie "W jaki sposób rozwija się umiejętności myślenia? Wymień 3 sposoby." w pre ankiecie**

"Nie mam pojęcia",

"Poprzez rozwój osobisty, prace nad sobą i nie wiem co dalej",

"Regularna praca w której używamy aktywnie mózgu, nie wiem",

"Trenując umysł poprzez np. Zapamiętywanie"

## **Przykładowe odpowiedzi na pytanie ""W jaki sposób rozwija się umiejętności myślenia? Wymień 3 sposoby." w post ankiecie**

"dbać o atrakcyjność, różnorodność, powtarzalność w wykonywaniu realnych działań",

"Podejmowanie nowych działań, robienie czegoś co lubimy, myślenie nie tuzinkowe",

"Kiedy robimy ciekawe, angażujące, powtarzalne rzeczy np. gry komputerowe, robótki ręczne, gra na gitarze",

"aktywnie, musi być ciekawe. Korzystanie z różnych źródeł".



zrealizowany

**REZULTAT 2:**  
**Wzrost umiejętności w zakresie**  
**samoregulacji**

# SAMOREGULACJA

Samoregulacja to umiejętność zarządzania pobudzeniem i napięciem w organizmie. Ta umiejętność kształtuje się całe życie i człowiek wypracowuje najlepsze dla siebie strategie radzenia sobie ze stresem. Ważnym jest, aby wybierane strategie były **konstruktywne** i by pozwalały odzyskać wewnętrzny balans. Ludzie różnią się stylem radzenia sobie ze stresem\* - nastawionym na zadanie (najskuteczniejszy), na emocje i na unikanie (najmniej skuteczny).

\*Gore, S. (1985). Social support and styles of coping with stress.

Dodatkowo w samoregulacji ważne jest odróżnienie **redukcji napięcia**, czyli rozładowanie stresu poprzez **ruch**, od **regeneracji**, czyli odzyskania energii poprzez **relaks i odpoczynek**.



# Działania zwiększające tę umiejętność:

- Warsztaty



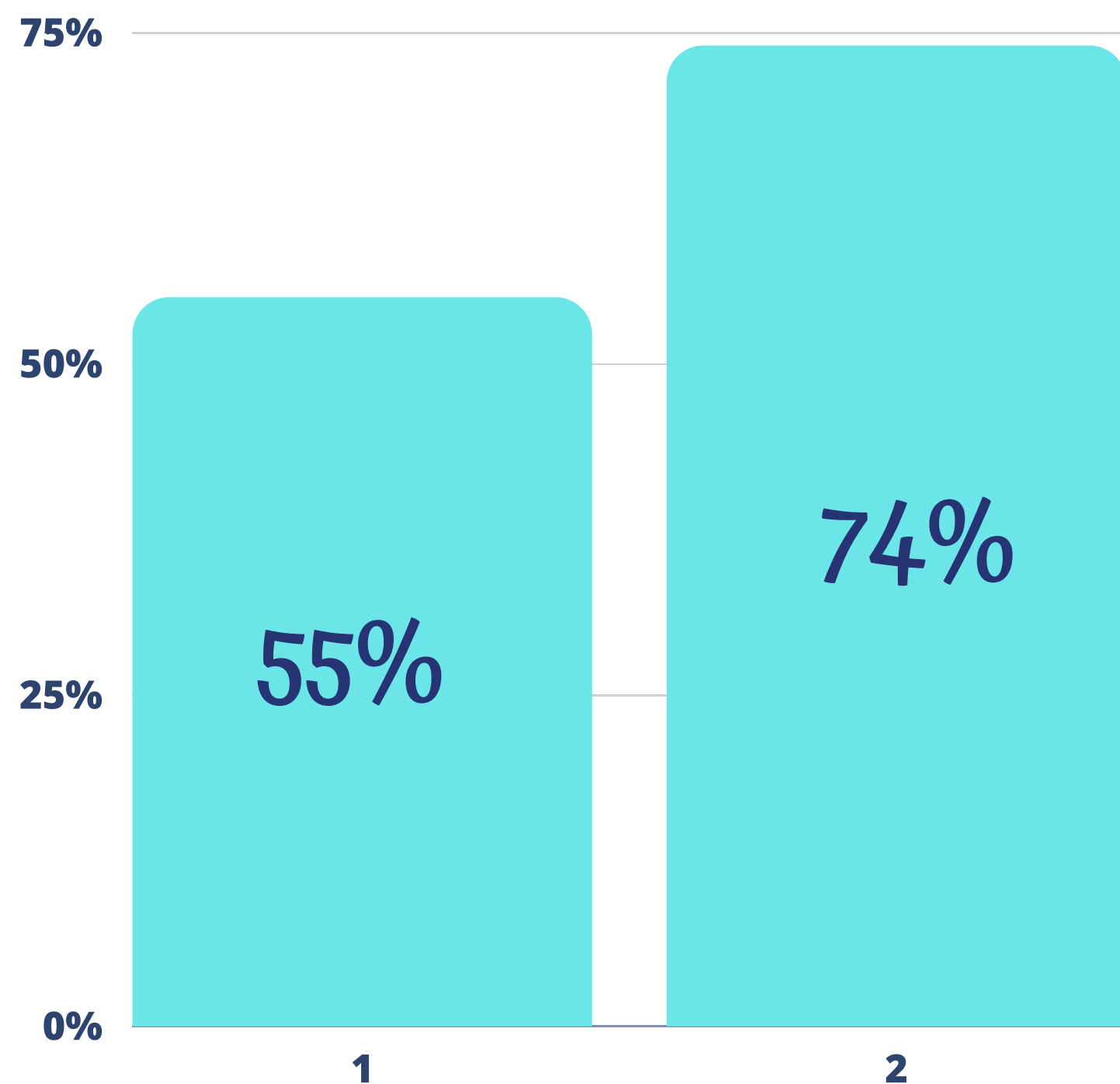
## Sposób mierzenia wzrostu:

- Ankiety PRE i POST z warsztatów w klasie
- Obserwacje trenerów z działań
- Obserwacje wychowawców



## Zestawienie wyników dot. zadania o treści:

"Wyobraź sobie, że czujesz ogromną presję w związku z nadchodzącymi egzaminami. Spędzasz bardzo dużo czasu ucząc się i odrabiając prace domowe, a ponadto uczęszczasz na dodatkowe zajęcia. Ostatnio przestałeś/łaś jeść, bo masz ściśnięty żołądek. To chyba stres, ale musisz wytrzymać, bo masz za dużo do zrobienia i za mało czasu. Co byś zrobił/a żeby się odstresować?"



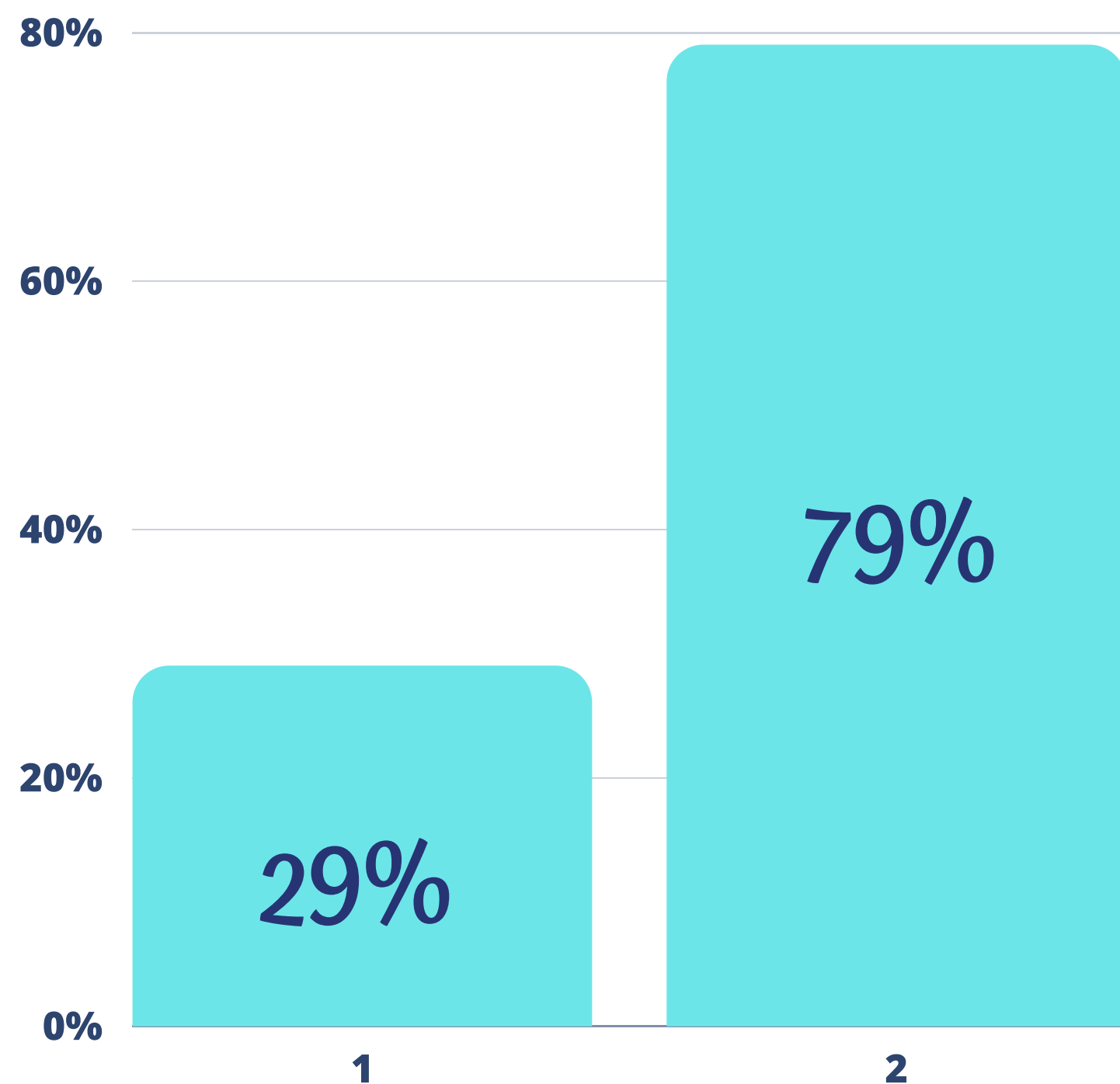
Zadaniem uczniów było wpisanie kilku **konstruktywnych**, czyli pozbawionych negatywnych konsekwencji dla zdrowia sposobów na samoregulowanie się.

Oto porównanie liczby poprawnych odpowiedzi pisanych przez uczniów przed (1.) i po (2.) przeprowadzeniu warsztatów.

Liczba poprawnych sposobów wymienionych przez młodzież wzrosła o 21% (19 punktów procentowych).



## Zestawienie wyników dot. zadania o treści: "Czym różni się redukcja napięcia od regeneracji?"



Zadaniem uczniów było odpowiedzieć na to pytanie w formularzu.

Oto porównanie liczby poprawnych odpowiedzi pisanych przez uczniów przed (1.) i po (2.) przeprowadzeniu warsztatów.

Liczba poprawnych odpowiedzi młodzieży wzrosła o 77% (50 punktów procentowych).



# Omówienie wyników

Średnia odpowiedzi na pytanie "(...) Co byś zrobił/a żeby się odstresować?" wzrosła o 159%

Średnia odpowiedzi na pytanie "Czym różni się redukcja napięcia od regeneracji?" wzrosła o 172 %

Dodatkowo w przypadku odpowiedzi na pierwsze pytanie, liczba nieprawidłowych odpowiedzi zmalała o 19 pkt. procentowych, a na drugie pytanie - o 50 pkt. procentowych.

Oznacza to, że dzięki warsztatom rezultat został osiągnięty - młodzież zwiększyła wachlarz umiejętności w zakresie samoregulacji.



# Omówienie wyników cd.

Ponadto odpowiedzi młodzieży zmieniły się jakościowo - w ankiecie pre większość odpowiedzi była bardziej losowa, bądź intuicyjna, zaś odpowiedzi w ankiecie post były bardziej przemyślane i oparte na wiedzy przekazywanej na warsztatach. Odpowiedzi młodzieży w ankiecie post wskazują, że ich styl radzenia sobie ze stresem stał się bardziej nastawiony na rozwiązanie, niż na unikanie lub emocje. Liczba poprawnych odpowiedzi w pytaniach otwartych była większa niż w ankiecie pre.

## **Przykładowe odpowiedzi na pytanie "(...) Co byś zrobił/a żeby się odstresować?" w pre ankiecie**

"Nie poszłabym na egzamin",

"Nigdy mi to nie wychodzi, zazwyczaj czuje się winna temu, że mam za mało czasu na to wszystko, a każdy dużo wymaga"

"Idę spać"

"Nic, stresowałbym się dalej."

"Odciełabym się od rzeczywistości oglądając film/serial."

## **Przykładowe odpowiedzi na pytanie "(...) Co byś zrobił/a żeby się odstresować?" w post ankiecie**

"Zredukowała napięcie, a potem w formie regeneracji poszła spać "

"Rozłożyć obowiązki i wsiąść pod uwagę również moje potrzeby ",

"Oddychanie pudełkowe, medytacja"

"Postarałbym się pomedytować, wykonać ćwiczenia oddechowe, poćwiczyć siłowo."





zrealizowany

### **REZULTAT 3:**

**Wzrost gotowości/chęci nastolatków do korzystania ze  
specjalistycznego wsparcia  
coachingowego/psychologicznego**

# Działania zwiększające tę umiejętność:

- Coaching dla chętnych uczniów

Rekrutacja do grup coachingowych miała charakter otwarty i dobrowolny. W trakcie warsztatów trenerzy informowali uczestników o możliwości odbycia takich dodatkowych spotkań. Ważną częścią działań w klasach było stworzenie przyjaznej atmosfery oraz relacji z uczestnikami, aby zwiększyć ich motywację do korzystania z dodatkowych możliwości współpracy ze specjalistą. W ten sposób był również realizowany jeden z celów projektu dotyczący zwiększenia gotowości młodzieży do korzystania ze wsparcia specjalistycznego (coachingowego lub psychologicznego), kiedy tego potrzebują.



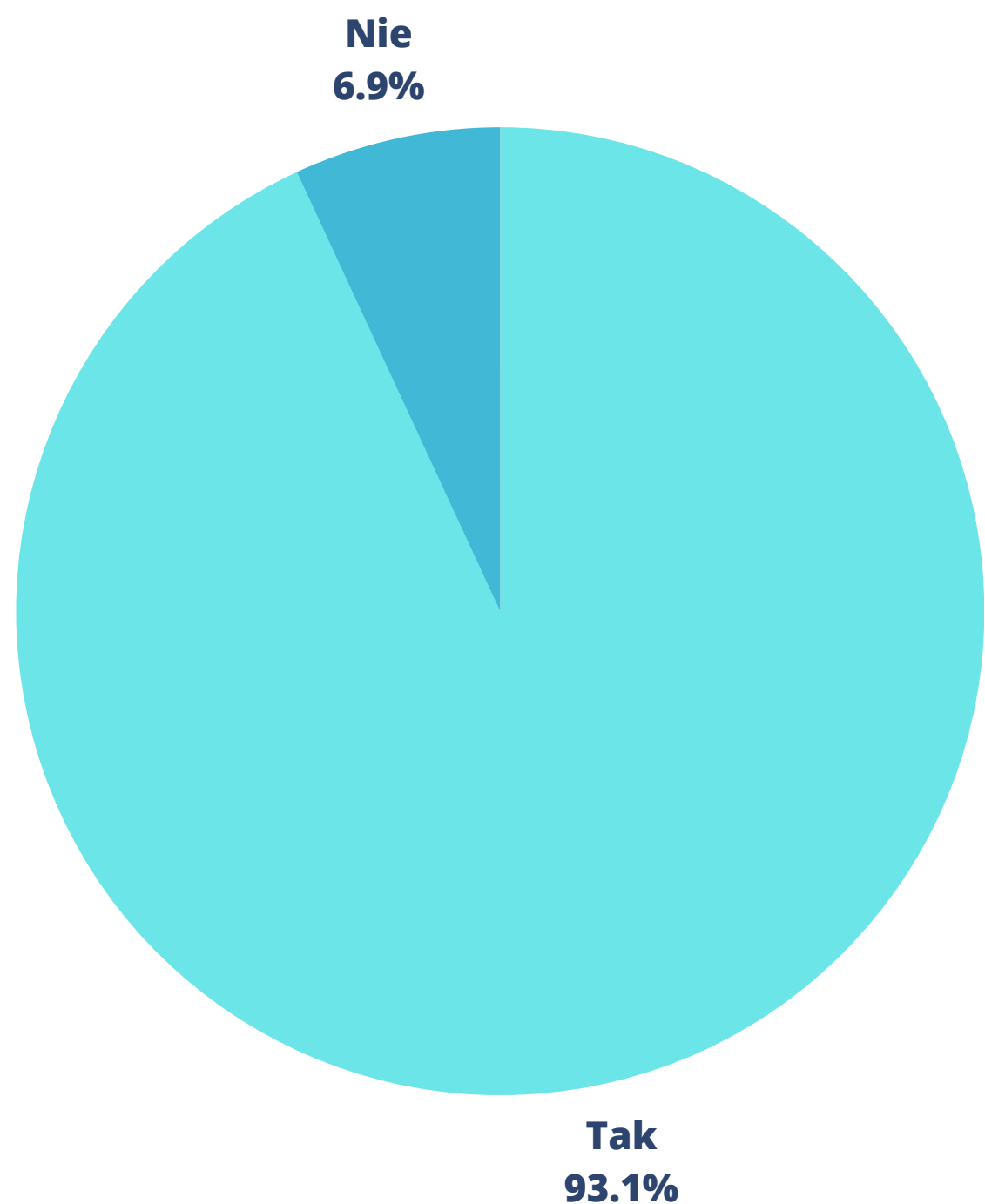
## Sposób mierzenia wzrostu:

- Ankieta po coachingu
- Obserwacja coacha z działań



## Zestawienie wyników dot. zadania o treści:

"Czy po zajęciach wzrosła w Tobie chęć do brania udziału w podobnych spotkaniach z psychologiem w przyszłości?"



Zadaniem uczniów po sesji coachingu było zaznaczenie odpowiedzi "tak" lub "nie" na pytanie czy po zajęciach wzrosła w nich chęć do brania udziału w podobnych spotkaniach z psychologiem w przyszłości.

Aż 93,1% ankietowanych osób zadeklarowała wzrost zainteresowania tego typu spotkaniem ze specjalistą.



# Omówienie wyników

Oprócz dobrze widocznego na wykresie wzrostu chęci do spotkań z psychologiem, sam coach opisuje reakcje młodzieży na sesję jako pozytywne. Młodzież dzieliła się tym, że dzięki spotkaniu obalone zostały niektóre stereotypy na temat psychologów i że docenia wartość takiej rozmowy.



Jedna z osób wypełniając ankietę zadeklarowała coachowi, że odpowie na to pytanie "nie", ponieważ na tyle pomógł jej z problemem, że nie potrzebuje ona dalszych spotkań z psychologiem.

# OPINIE UCZESTNIKÓW WARSZTATÓW

Co najbardziej podobało ci się po wszystkich warsztatach?

”

"Podobała mi się inna forma niż na normalnych lekcjach i bezpośredni kontakt z prowadzącym, oraz możliwość swobodnego wypowiedzenia się"

”

"Bardzo mi się podobały i postaram się wykorzystać zdobytą wiedzę i rady"

”

"Dowiedziałem się wiele przydatnych rzeczy. Bardzo mi się podobało"

Przeważająca liczba uczniów i uczennic, a także wychowawców i pedagogów szkolnych deklarowała pozytywny i bardzo pozytywny odbiór warsztatów.





**PODSUMOWANIE**

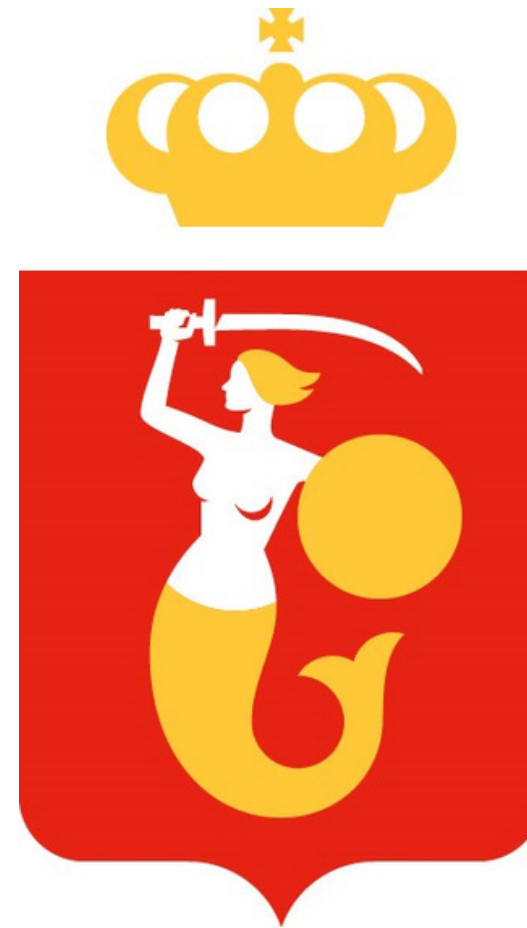
# WNIOSKI

Z obserwacji trenerów prowadzących zajęcia wynika, że warsztaty były potrzebne i skuteczne, a także cieszyły się dobrym odbiorem zarówno wśród młodzieży, jak i kadry pedagogicznej biorącej udział w projekcie. Młodzież często deklarowała, że sposób mówienia o reagowaniu na stres czy napięcia znacząco różnił się w projekcie od standardowych zajęć w tym zakresie, dzięki czemu uczniowie i uczennice mogli dowiedzieć się czegoś nowego i praktycznego. Na zajęciach bowiem teoria szła w parze z praktyką.

Dzięki zawarciu w projekcie obszarów odpowiadających na najbardziej aktualne potrzeby młodzieży - m. in. samoregulacji, wzmocnienia uwagi i koncentracji - oraz dostosowaniu zajęć do każdej klasy indywidualnie, młodzież miała poczucie, że treść warsztatów szczególnie ich dotyczy.

Dużo chętnych zgłaszało się na coaching. Z naszych obserwacji widać, że warto tę część projektu rozwijać w przyszłości, np. zwiększyć liczbę godzin na ten cel czy prowadzić kilka spotkań dla jednego ucznia/grupy uczniów, by spotkania były jeszcze bardziej efektywne.

# WSPÓŁPRACA:



projekt współfinansuje  
miasto stołeczne  
Warszawa



<https://facebook.com/QZmianom>