

«Вогник ПОРОЗУМІННЯ»

Загальний опис

Цей звіт підсумовує діяльність партнерського проєкту «Вогник ПОРОЗУМІННЯ», реалізованого Фондом «Крила для освіти» (Польща) та громадською організацією «Крила для Родини» (Україна). Проєкт співфінансується Польсько-Американським Фондом Свободи в рамках програми RITA – «Зміни в регіоні», яку реалізує Фонд «Освіта для демократії».

З лютого по жовтень 2024 року були реалізовані наступні заходи:

1. розробка, з урахуванням потреб, що впливають з поточної ситуації в Україні, навчальних планів та дидактичних матеріалів, необхідних для проведення тренінгів для виконавців програми «Слова - вікна або стіни», що ґрунтуються на припущеннях Ненасильницької угоди (РВР),
2. проведення чотирьох випусків 16-годинного тренінгу для 48 виконавців програми «Слова - вікна або стіни»,
3. проведення консультацій та супервізії для 48 учасників тренінгу.

Заходи були спрямовані на підтримку 66 фахівців з України - психологів, педагогів та молодіжних працівників - у їхній роботі з дітьми та молоддю у віці від 10 до 19 років. Ключовою метою проєкту було покращення якості комунікації в шкільному середовищі, а також популяризація програми «Слова - вікна або стіни» в Україні.

Мета цього звіту - оцінити реалізацію проєкту, представити результати, досягнуті завдяки навчанню, а також сформулювати висновки та рекомендації на майбутнє. На основі даних, зібраних за допомогою пре- та пост-тестів, проведених на початку та наприкінці кожного з чотирьох випусків тренінгів, думок учасників та інформації, отриманої під час оціночної зустрічі, в якій взяли участь співробітники, залучені до

проєкту, була проведена оцінка ефективності реалізованих заходів. Звіт також містить фотографії, що документують процес навчання, а також таблиці та діаграми, що ілюструють найважливіші дані щодо результатів проєкту.

Зважаючи на універсальний характер програми «Слова - вікна або стіни», заходи, реалізовані в рамках проєкту «Вогник ПОРОЗУМІННЯ», мають потенціал для широкого застосування в освітніх закладах по всій Україні. Звіт також містить рекомендації щодо подальших кроків у просуванні програми та можливості її адаптації до потреб інших груп дітей та молоді.

Опис наукового обґрунтування

Резилієнс

Резилієнс (психологічна пружність) є багатогранним поняттям що охоплює різні аспекти психічного здоров'я та адаптації. Більшість науковців схилиються до визначення резилієнсу, як стабільної здатності до підлаштування під нові життєві вимоги (Блок, Блок, 1980; Блок, Кремен, 1996, Лецрінг та ін., 2005). Ці автори сприймають його як особистісну рису, яка є важливою в часі долання життєвих викликів, як побутових так і травматичних.

Резилієнс можна легко помилити з адаптивністю, адже вони обидва стосуються вміння людини справлятися з труднощами. Проте адаптивність стосується змін в людині у відповідь на нові умови, тоді як резилієнс- це здатність відновлюватись після складних ситуацій.

Резилієнтною можна назвати впевнену в собі людину, яка є відкритою на новий досвід, оптимістично дивиться на світ, цінує власну незалежність, приймає інших людей такими якими вони є. Також така людина має схильна до завершення розпочатих проєктів, тому що чітко знає чому і коли починає займатись тим чи іншим завданням (Блок та ін., 1980).

Згідно з Семмером (2006) резиліентною особою можна назвати людину, яка: вміє розрізнити на які ситуації в житті вона має вплив, а на які ні, саме тому це відповідальна людина, яка не винуватить себе та світ навколо в невдачах; характеризується емоційною стабільністю; є позитивною, та оптимістично дивиться на світ; після складної ситуації в житті робить з неї певні висновки та сприймає цю подію як життєвий урок та цінний досвід; не намагається шкодити людям навколо; має оптимістичний світогляд і не сприймає людство як ворогів.

Розвиток резилієнсу тісно пов'язаний з розвитком емоційного інтелекту, адже що один що другий конструкт є невід'ємними складовими комфортного соціального життя.

Психологічна пружність є дуже важливим аспектом під час перебування в постійному стресі, такому як наприклад війна, адже це особлива здатність адаптації, проживання та відновлення під час стресової ситуації.

В теперішній ситуації, людям доводиться стикатися з втратами близьких людей, втратами історії свого життя, можливостей, та руйнуванням різноманітних соціальних структур. Тому підвищення рівня стресостійкості є ключовим аспектом для стабілізації та відновлення суспільства.

Емоційний інтелект

Наступним ключовим елементом є розуміння того чим є емоційний інтелект (EI). Д. Гоулман стверджує що EI є не менш значущим чинником успіху в житті людини ніж IQ. Теорія емоційного інтелекту Гоулмана представляє нам 5 основних його складників:

- самосвідомість - означає що людина є свідомою своїх сильних та слабких сторін, це дозволяє зрозуміти коли потрібно зупинитись, а коли йти далі, навчає зрозуміти власні почуття та який вплив це має на наше оточення.
- саморегуляція - вміння перевести негативні думки та почуття в позитивне русло, вміння зрозуміти коли необхідно проявити емоції, а коли потрібно починати діяти.
- мотивація - в цьому пункті йдеться про внутрішню мотивацію, внутрішню силу,

- емпатія - стосунки на емпатичному рівні приносять взаємоповагу, полегшують розвиток конфліктів конструктивним способом.
- суспільні навички - є важливими як в професійному так і в щоденному житті.

Щоб покращити емоційний інтелект нам необхідне спілкування та контакт з іншою людиною.

Саме в цьому нам може допомогти вибраний нами тренінг для покращення навичок комунікації “Слова: вікна чи стіни”. Це психологічно-профілактична програма була започаткована професором психології Надою Ігнатович-Савіч в 2004 році, яка базувала проєкт на підставі методики доктора Маршалла Розенберга - Ненасильницьке спілкування або ж інакше Емпатичне спілкування.

У контексті соціальної природи людини комунікація займає надзвичайно важливе місце в житті кожної особи. Людське спілкування відбувається на багатьох рівнях, однак найчастіше переважає вербальна форма. Прийнято вважати, що вербальне спілкування не потребує значних зусиль, проте чи є це дійсно так? Чи мали ви досвід, коли вас не розуміють? Які причини цього явища? Часто в процесі спілкування ми використовуємо ідентичні терміни, що й наш співрозмовник, однак це чомусь не забезпечує ефективного розуміння.

Метою цього тренінгу є покращення комунікації між людьми шляхом розвитку емоційного інтелекту та особистісного зростання. Методика доктора Розенберга полягає на використанні чотирьох правил:

1. Використовування фактів - вміння називати об’єктивні факти та спостереження.
2. Розмова про власні почуття.
3. Відверта розмова про особисті потреби.
4. Прохання скероване до опонента, яке має за мету збагатити наше життя.

Для того щоб розмовляти в такий спосіб, людині необхідно заглибитись у власний внутрішній світ, сконцентруватись на своїх почуттях, емоціях та потребах.

Програма була створена для того щоб працювати з підлітками, адже це - етап розвитку людини, коли вибудовуються важливі звички, а також є час найбільших конфліктів з оточенням.

Враховуючи той факт, що людина розвивається протягом усього життя, ніколи не пізно змінюватись та покращувати рівень комунікації. Тож ми перевіримо чи розуміння

себе та оточення може впливати на покращення психологічного стану дорослих осіб, шляхом розвитку емоційного інтелекту та емпатичного спілкування.

Гіпотези

Метою проведення досліджень було зрозуміти, як участь в тренінгу “Слова: вікна або стіни” впливає на рівень резилієнсу учасників. Чи зміна звичного способу висловлювання на більш свідомий, зосереджений на слуханні та таких складових як спостереження, почуття, потреби та прохання, буде помічною в умовах стресових ситуацій, в нашому випадку таких як війна.

H1: Участь у тренінгу “Слова: вікна або стіни” підвищує рівень резилієнсу в учасників програми.

Тест SPP- 25 дає можливість оцінити не тільки загальний рівень резилієнсу, але й додаткові фактори такі як: витривалість та рішучість; відкритість на новий досвід та почуття гумору; особисті навички подолання труднощів та толерантність до негативних емоцій; толерантність до невдач і ставлення до життя як до виклику; оптимістичне ставлення до життя та здатність мобілізуватися у складних ситуаціях.

Саме тому було прийняте рішення перевірити вплив тренінгу на специфічні аспекти життя.

H2: Участь у тренінгу допоможе збільшити витривалість та рішучість учасника.

H3: Участь у тренінгу допоможе бути більш відкритим на новий досвід та покращить почуття гумору.

H4: Участь у тренінгу покращить навички подолання труднощів та толерантність до негативних емоцій.

H5: Участь у тренінгу допоможе бути більш толерантним до невдач і допоможе ставитись до життя як до виклику.

H6: Участь у тренінгу допоможе оптимістичніше ставитись до життя та покращить здатність мобілізуватись у складних ситуаціях.

Методика

Оцінювання проводилось методикою повторного вимірювання. Респонденти взяли участь в пре-тесті перед початком дводенного тренінгу та в пост-тесті, після його завершення.

Для оцінки результатів використовувалась анкета SPP-25, створена Ніною Огінською-Булік в 2008 році в м. Лодзь.

Для збору інформації використовувалась платформа Google Forms.

Кожен учасник дав згоду на обробку персональних даних.

Учасники

Учасниками програми було 49 українських психологів та педагогів з різних куточків України. 95,9% - жінки, 4,1% - чоловіки. Найбільше учасників (42,9%) були у віці 40-50 років (діапазон: 20-60 років) зі стажем навчання в середньому 17 років (діапазон: 1,5 - 32 роки). Більшість людей (51%) походять з таких великих Українських міст як: Київ, Хмельницький, Чернівці, Івано-Франківськ, Вінниця, Полтава, Бердичів, Харків. Інші учасники походять з менших місцевостей та сіл.

Суб'єктивна оцінка стресу спричиненого військовим станом: 49% - середній; 30,6% - відносно сильний; 8,2% - відносно слабкий; 6,1% - слабкий; 4,1% - дуже сильний; 2% - сильний.

З 49 учасників, що готувались стати інструкторами тренінгу під назвою «Слова: вікни або стіни» 28 осіб погодились взяти участь у пост-тесті.

Результати

Для верифікування гіпотез використовувався аналіз t – Ст'юдента для залежних вибірок.

В оцінюванні загального рівню резилієнсу результат аналізу виявився статистично значущим - $t(27) = 2,69$; $p < 0,05$; $d = 0,51$. Учасники після тренінгу мають вищий

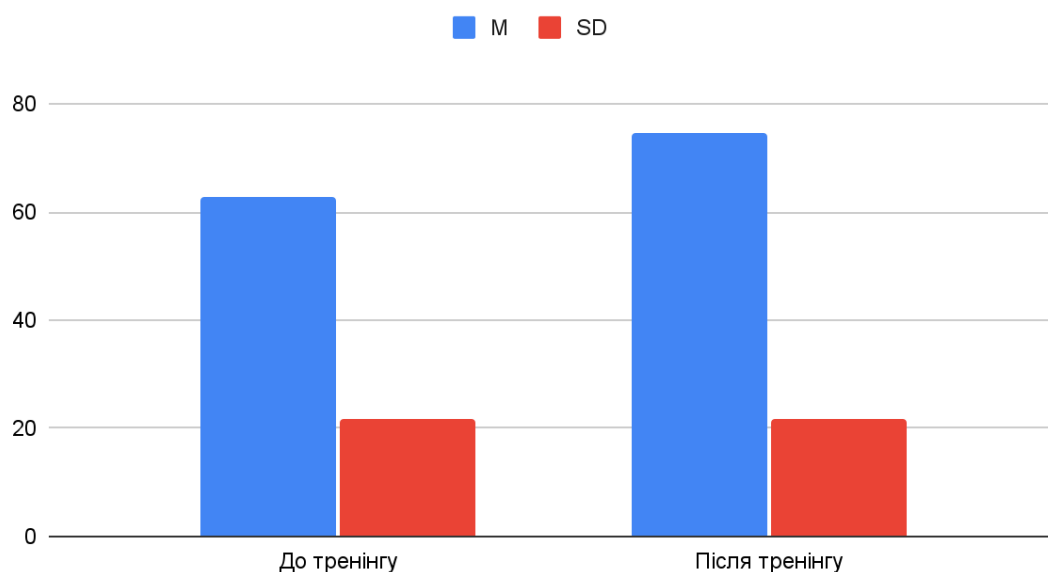
показник резилієнсу ($M = 74,75$; $SD = 21,85$), ніж перед ($M = 62,96$, $SD = 21,85$) (див. Таблиця 1).

Таблиця 1. Загальний рівень резилієнсу

	N	M	SD
До тренінгу	28	62,96	21,85
Після тренінгу	28	74,75	21,85

N - кількість учасників, *M* - середній показник, *SD* - стандартне відхилення

Загальний рівень резилієнсу



В оцінюванні витривалості та рішучості результат аналізу виявився статистично значущим - $t(27) = 2,09$; $p < 0,05$; $d = 0,40$. Після тренінгу учасники вище оцінюють свою

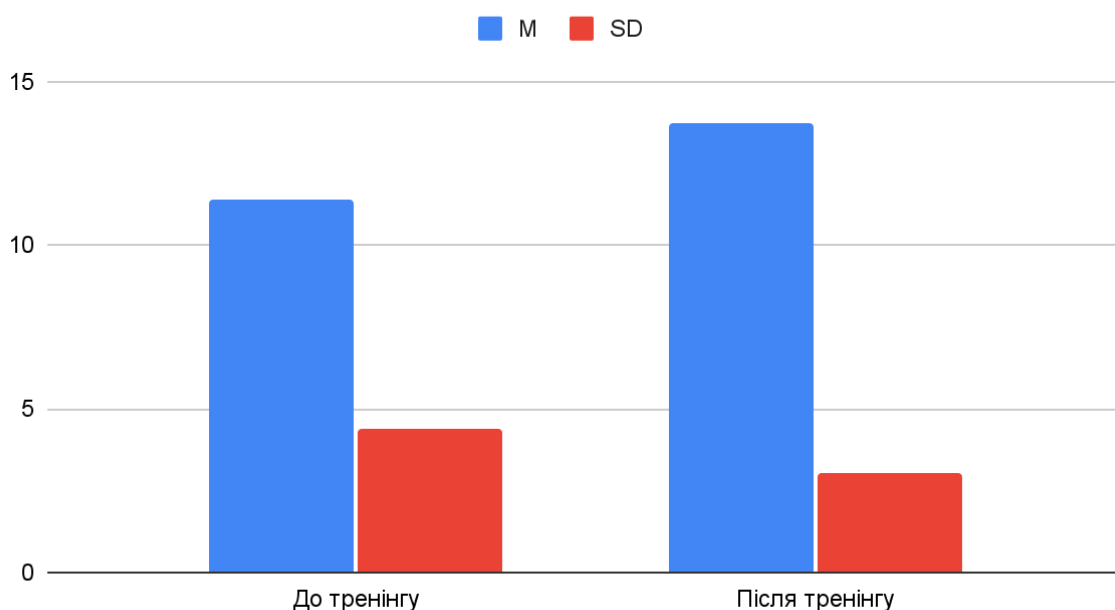
втривалість та рішучість ($M = 13,75$; $SD = 3,04$), ніж перед ($M = 11,42$; $SD = 4,38$) (див. Таблиця 2).

Таблиця 2. Втривалість та рішучість

	N	M	SD
До тренінгу	28	11,42	4,38
Після тренінгу	28	13,75	3,04

N - кількість учасників, *M* - середній показник, *SD* - стандартне відхилення

Втривалість та рішучість



В оцінюванні відкритості на новий досвід почуття гумору результат аналізу виявився статистично значущим - $t(27) = 1,83$; $p < 0,05$; $d = 0,35$. Після тренінгу учасники

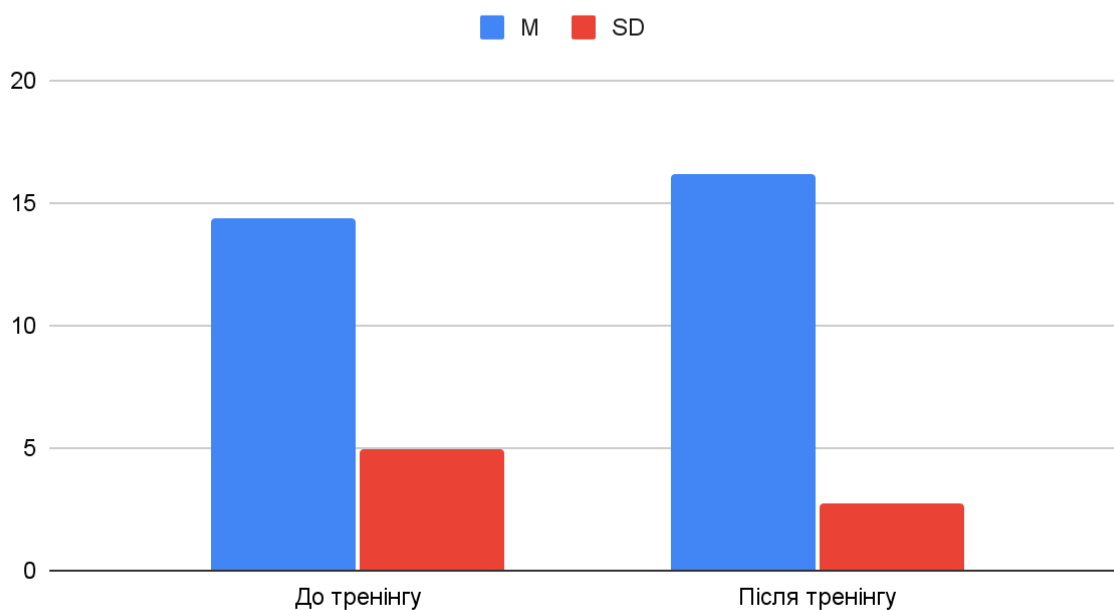
оцінюють свою відкритість на новий досвід почуття гумору на вищому рівні ($M = 16,14$, $SD = 2,74$), ніж перед ($M = 14,35$; $SD = 4,93$) (див. Таблиця 3).

Таблиця 3. Відкритість на новий досвід та почуття гумору

	N	M	SD
До тренінгу	28	14,35	4,93
Після тренінгу	28	16,14	2,74

N - кількість учасників, *M* - середній показник, *SD* - стандартне відхилення

Відкритість на новий досвід та почуття гумору



В оцінюванні навичок подолання труднощів та толерантності до негативних емоцій результат аналізу виявився статистично значущим - $t(27) = 2,96$; $p < 0,05$; $d =$

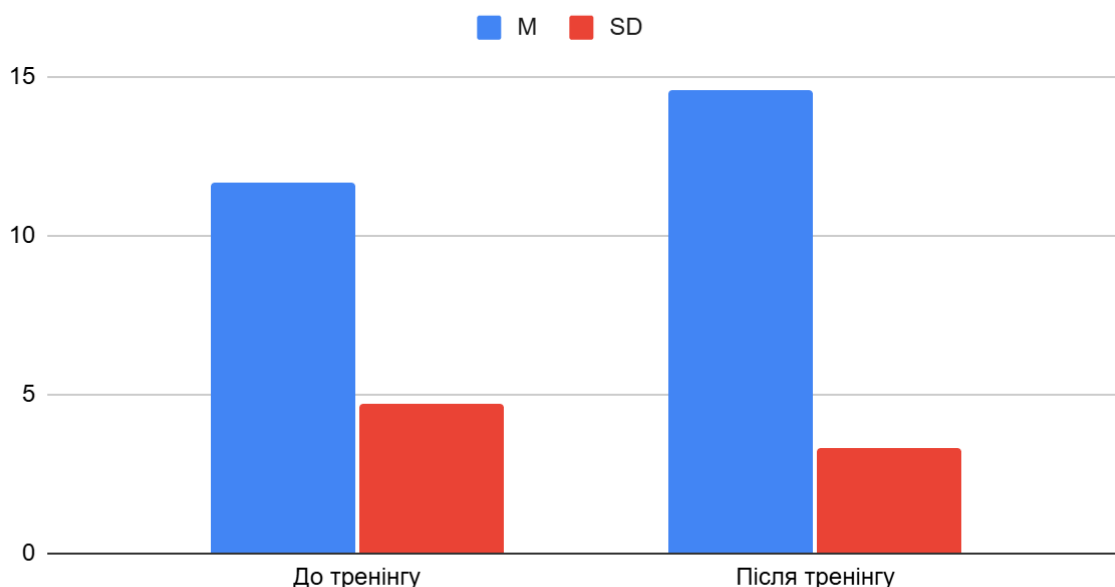
0,56. Після тренінгу учасники вище оцінюють свої навички ($M = 14,57$; $SD = 3,29$), ніж перед ($M = 11,64$; $SD = 4,72$) (див. Таблиця 4).

Таблиця 4. Навички подолання труднощів та толерантність до негативних емоцій

	N	M	SD
До тренінгу	28	11,64	4,72
Після тренінгу	28	14,57	3,29

N - кількість учасників, *M* - середній показник, *SD* - стандартне відхилення

Навички подолання труднощів та толерантність до негативних емоцій



Для верифікування 5 та 6 гіпотези був використаний тест Вілкоксона для залежних вибірок, зміна тесту була зумовлена тим, що змінні не відповідають умові нормалізації, яка є ключовою для використання тесту *t* - Стьюдента для залежних вибірок.

Учасники вище оцінили свою толерантність до невдач та ставлення до життя як до виклику після участі в проєкті ($M = 14,85$), ніж перед ($M = 9,06$). У 17 учасників показник

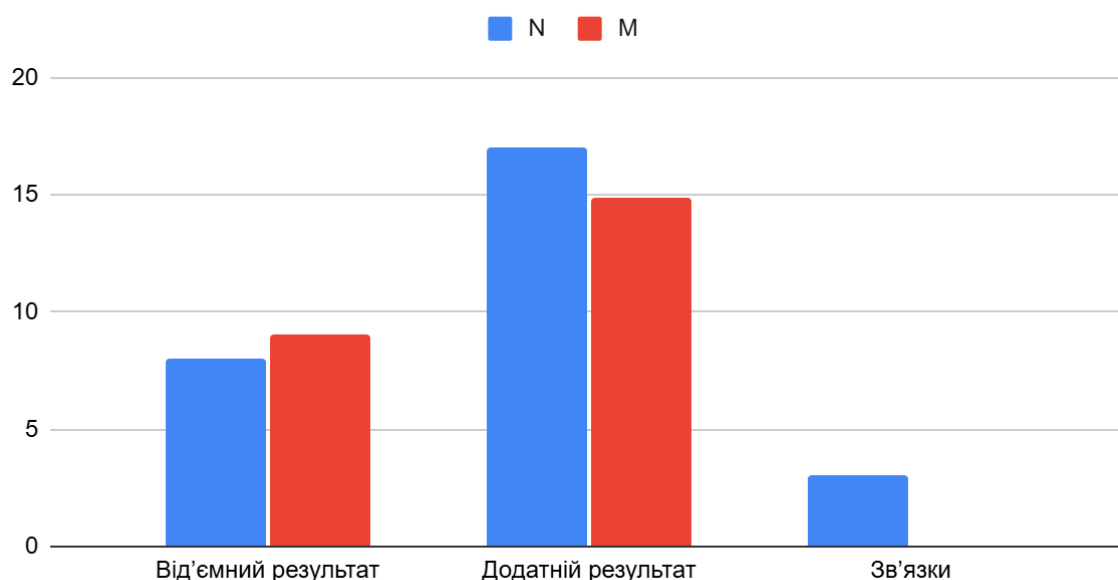
після участі у тренінгу був вищим, у 8 осіб показник після тренінгу був нижчим, у 3 осіб результати не змінилися. Різниця є статистично значущою $Z = 2,43$, $p < 0,05$ (див. Таблиця 5).

Таблиця 5. Толерантність до невдач, ставлення до життя як до виклику

	N	M
Від’ємний результат	8	9,06
Додатний результат	17	14,85
Зв’язки	3	-

N - кількість, *M* - середній показник

Толерантність до невдач, ставлення до життя як до виклику



Учасники оптимістичніше ставились до життя та мали більшу здатність мобілізуватись у складних ситуація після участі в тренінгу ($M = 13,22$), ніж перед ($M =$

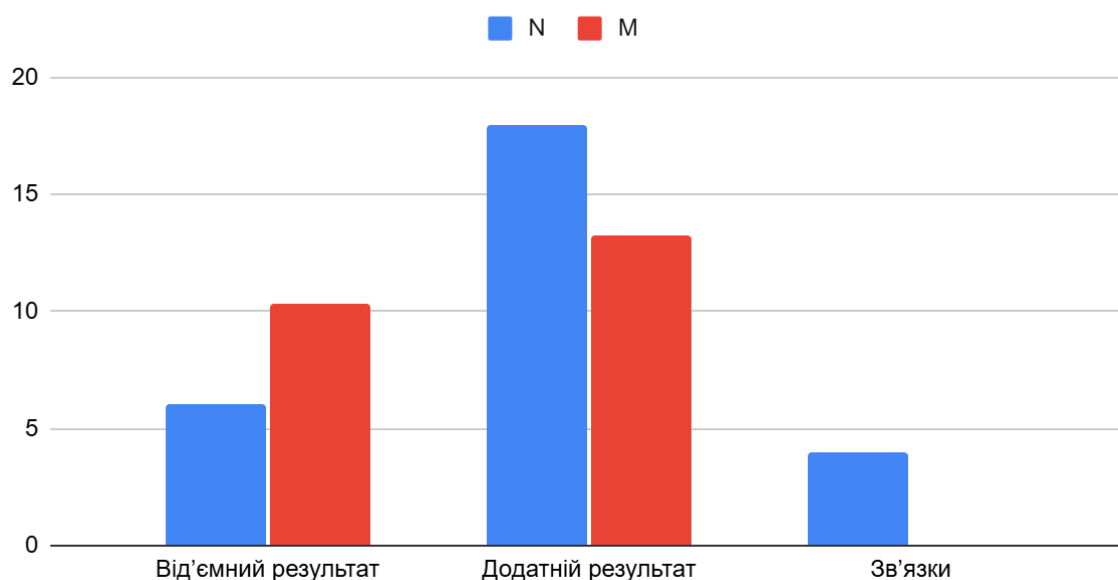
10,33). У 18 осіб показник після тренінгу був вищим, у 6 осіб результат після участі був нижчим, у 4 осіб результат залишився незмінним. Різниця є статистично значущою $Z = 2,52$, $p < 0,05$ (див. Таблиця 6).

Таблиця 6. Оптимістичне ставлення до життя, здатність мобілізувати у складних ситуаціях.

	N	M
Від’ємний результат	6	10,33
Додатний результат	18	13,22
Зв’язки	4	

N - кількість, *M* - середній показник

Оптимістичне ставлення до життя, здатність мобілізувати у складних ситуаціях



Обговорення результатів

Перевірка поставлених гіпотез

Метою проведених досліджень було зрозуміти, як участь в тренінгу “Слова: вікна або стіни” впливає на рівень резилієнсу учасників та побачити як він впливає на певні аспекти передбачені тестом SPP-25.

Для оцінювання результатів у своєму тесті Огінська-Булік використовує стенову систему, 1-4 стено означає низький рівень резилієнсу, 5-6 стено - середній показник, 7-10 - високий показник.

Основною та найбільш важливою є перша гіпотеза, результати вказують на те, що перед участю в зустрічах середній показник резилієнсу ($M = 62,96$) є на рівні 4 стено, тобто нижчий від середнього рівень стресостійкості. За два дні тренінгу рівень середній показник ($M = 74,75$) зріс до 6 стено, тобто згідно ключа, це середній рівень резилієнсу.

Всі наступні додатково поставлені гіпотези підтвердились та були статистично вагомими.

Найбільш видимим внесок програми був до гіпотези що стосувалась навичок подолання труднощів та толерантності до негативних емоцій. Коефіцієнт впливу програми на резилієнс показав найвищий результат серед інших тез нашого дослідження.

Опис зворотної інформації якості тренінгу

Окрім емпіричної цінності проекту яку ми вже побачили раніше, хотілося б проаналізувати оцінки та відгуки учасників. 95% людей залишились дуже задоволеними.

На запитання що саме підштовхнуло до такої високої оцінки ми отримали такі відповіді:

“Приємні тренери, чудова програма, зрозумілі і доступні пояснення”

“Я отримала не лише теорію, але реальні практичні кроки для ненасильницького спілкування. Атмосфера була комфортна, я відпочила душею, взяла для себе багато інструментів, які хочу застосовувати в житті та професійній діяльності”

“Чудові тренери, доступний і систематизований матеріал, спокійна атмосфера, просторе і комфортне місце для навчання, нові знайомства.”

“Я отримала більше , ніж очікувала. Доступність викладання, змістовність, практичний досвід проведення.”

“Будучи на тренінгу інформація та спосіб її подачі тренерами перевершила мої очікування”.

“Заняття були чіткими, зрозумілими, структурованими. Наймовірне поєднання атмосфери навчання, відкритості, довіри, співробітництва, тепла”.

“Круті тренера і легко доступно подають інформацію де в день навчання проходить уже зміни в мені. Бачу в цьому вихід допомогти дітям якими опікуємося”.

Більшість учасників звернула увагу на користь інформації в контексті розвитку особистості та виявили бажання розповсюджувати свої знання далі. Розвиток програми в Україні відіграє важливу роль в будіванні нового суспільства.

Сильні сторони проєкту:

Комплексний підхід до підготовки матеріалів – Розроблені навчальні плани та дидактичні матеріали враховували актуальні потреби українських фахівців та специфіку роботи з дітьми та молоддю. Це сприяло практичному застосуванню навичок, здобутих на тренінгах, у реальній роботі з дітьми.

Поглиблене навчання фахівців – Проведення чотирьох випусків 16-годинного тренінгу надало учасникам можливість глибоко зануритися в методiku ненасильницького спілкування. Такий інтенсивний формат дозволив учасникам ефективно освоїти концепцію програми «Слова - вікна або стіни» і зміцнити свої комунікативні навички.

Консультації та супервізії – супровід після тренінгу у вигляді консультацій та супервізій забезпечив постійну підтримку фахівців, що дозволило їм закріпити нові знання та обговорити можливі труднощі в їх впровадженні на практиці.

Актуальність для української освітньої сфери – тематика проєкту відповідає потребам освітніх закладів України, зокрема в умовах підвищеної уваги до соціально-емоційного розвитку молоді. Це надає можливість широкого застосування програми в навчальних закладах і сприяє підвищенню якості комунікації в школах.

Слабкі сторони проєкту:

Обмежена тривалість тренінгів. Хоча 16 годин є значним обсягом часу, деякі учасники могли б отримати більшу користь від довшого формату тренінгів або більшої кількості сесій, що дозволило б глибше зануритися в методи ненасильницької комунікації та ширше попрактикуватися.

Відсутність достатньої адаптації матеріалів до конкретних груп. Матеріали були розроблені для широкого застосування, проте в окремих випадках адаптація до конкретних вікових груп або специфічних потреб учасників могла б підвищити ефективність тренінгів.

Обмежені ресурси для подальшого супроводу учасників. Хоча були проведені консультації та супервізії, додаткові ресурси могли б підтримати довгостроковий

супровід випускників програми, що дозволило б посилити ефективність застосування методики в роботі.

Рекомендації для покращення:

1. **Розширити формат та тривалість навчання.** Проведення більш тривалих тренінгів або введення модульного навчання дозволило б учасникам опанувати більше технік ненасильницького спілкування та краще зрозуміти їхню практичну цінність. В Україні відсутня післядипломна освіта в цьому напрямку.
2. **Адаптувати навчальні матеріали під конкретні цільові групи.** Для підвищення результативності варто адаптувати деякі матеріали для різних вікових груп та специфічних потреб, зокрема для дітей із підвищеним рівнем тривожності або особливими потребами.
3. **Підтримка у впровадженні програми в школах.** Створення ресурсів та матеріалів для адміністрацій шкіл, що пояснюють користь та практичні аспекти впровадження програми «Слова - вікна або стіни», сприяло б поширенню методики в освітніх закладах. Пройти процедуру отримання грифу Міністерства Освіти.
4. **Забезпечення довгострокової підтримки випускників.** Введення регулярних оціночних зустрічей для випускників тренінгів (наприклад, щоквартально або раз на пів року) та надання додаткових ресурсів для підтримки комунікації між ними сприятиме обміну досвідом і кращому закріпленню знань.
5. **Розробка практичних кейсів та рольових ігор.** Для більшої залученості учасників тренінгу можна розробити конкретні кейси та рольові ігри, що моделюють реальні ситуації в шкільному середовищі. Це дасть змогу учасникам відпрацювати навички ненасильницької комунікації в реальних сценаріях та закріпити їх на практиці.

6. **Введення системи менторства серед випускників.** Організація програми менторства, у якій досвідчені випускники допомагають новим учасникам впроваджувати методику в роботі, створить підтримуючу спільноту та сприятиме обміну досвідом.
7. **Регулярні вебінари та онлайн-сесії для тих, хто прагне покращити якість стосунків.** Проведення щомісячних або щоквартальних вебінарів з експертами у сфері ненасильницького спілкування може стати корисним ресурсом для учасників, забезпечуючи можливість для поглиблення знань, відповіді на запитання, які виникли після тренінгів, і вивчення нових підходів.
8. **Розробка та поширення матеріалів для батьків.** Оскільки батьки відіграють важливу роль у вихованні дітей, додаткові матеріали, що пояснюють основи ненасильницької комунікації та її користь, можуть бути передані батькам. Це допоможе створити цілісне середовище ненасильницької комунікації для дітей як вдома, так і в школі.
9. **Оцінка довгострокових результатів програми** – Введення системи моніторингу для відстеження довгострокового впливу програми на випускників тренінгів, а також на дітей, з якими вони працюють, надасть цінну інформацію про тривалі ефекти навчання. Це може бути зроблено за допомогою повторних анкет або інтерв'ю.
10. **Проведення тренінгів для адміністрації та вчителів** – Окрім психологів і молодіжних працівників, тренінги для керівників шкіл і педагогів сприятимуть впровадженню підходу ненасильницької комунікації у всі сфери взаємодії в школі. Це створить умови для більшого впливу на загальний шкільний клімат.
11. **Переклад та адаптація додаткових матеріалів із міжнародного досвіду** – Інші країни, які мають досвід у впровадженні методик ненасильницької комунікації, можуть бути джерелом корисних ідей та практик. Вивчення таких ресурсів та адаптація до місцевих потреб можуть розширити можливості програми.
12. **Стимулювання мережевої співпраці між випускниками** – Заохочення створення мережі або платформи для взаємодії між випускниками, де вони

можуть ділитися своїми успіхами, проблемами та ресурсами, сприятиме підтримці і натхненню в подальшій роботі.

Ці рекомендації дозволять проекту посилити свій вплив, сприяючи створенню сталого середовища підтримки та розвитку для випускників програми та поширення практики ненасильницької комунікації серед інших освітніх і соціальних груп.





СЛОВИ
ВІКНА АБО СТИНИ



Fundacja
SKRZYDŁA
dla edukacji

POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI

FUNDACJA
EDUKACJA
DLA DEMOKRACJI



Przemiany w regionie

Проект співфінансується Польсько-Американським Фондом Свободи в рамках програми RITA – «Зміни в регіоні», яку реалізує Фонд «Освіта для демократії».





СЛОВИ
ВІКНА АБО СТИНИ



Fundacja
SKRZYDŁA
dla edukacji

POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI

FUNDACJA
EDUKACJA
DLA DEMOKRACJI

R i T A

Przemiany w regionie

Проект співфінансується Польсько-Американським
Фондом Свободи в рамках програми RITA – «Зміни в
регіоні», яку реалізує Фонд «Освіта для демократії».





СЛОВИ
ВІКНА АБО СТИНИ



Крила для Родини

Fundacja SKRZYDŁA dla edukacji

POLSKO-AMERYKAŃSKA FUNDACJA WOLNOŚCI



FUNDACJA EDUKACJA DLA DEMOKRACJI

R i T A

Przemiany w regionie

Проект співфінансується Польсько-Американським Фондом Свободи в рамках програми RITA – «Зміни в регіоні», яку реалізує Фонд «Освіта для демократії».





СЛОВНИК
ВІКНА АБО СТИНИ



Fundacja
SKRZYDŁA
dla edukacji

POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



Przemiany w regionie

Проект співфінансується Польсько-Американським Фондом Свободи в рамках програми RITA – «Зміни в регіоні», яку реалізує Фонд «Освіта для демократії».





СЛОВА
ВІКНА АБО СТІНИ



Fundacja
SKRZYDŁA
dla edukacji

POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI

FUNDACJA
EDUKACJA
DLA DEMOKRACJI



Przemiany w regionie

Проект співфінансується Польсько-Американським
Фондом Свободи в рамках програми RITA – «Зміни в
регіоні», яку реалізує Фонд «Освіта для демократії».





СЛОВА
ВІКНА АБО СТИНИ



Fundacja
SKRZYDŁA
dla edukacji

POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI

FUNDACJA
EDUKACJA
DLA DEMOKRACJI

R i T A

Przemiany w regionie

Проект співфінансується Польсько-Американським
Фондом Свободи в рамках програми RITA – «Зміни в
регіоні», яку реалізує Фонд «Освіта для демократії».





СЛОВИ
ВІКНА АБО СТИНИ



Fundacja
SKRZYDŁA
dla edukacji

POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI

FUNDACJA
EDUKACJA
DLA DEMOKRACJI



Przemiany w regionie

Проект співфінансується Польсько-Американським
Фондом Свободи в рамках програми RITA – «Зміни в
регіоні», яку реалізує Фонд «Освіта для демократії».





СЛОВИ
ВІКНА АБО СТИНИ



Fundacja
SKRZYDŁA
dla edukacji

POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI

FUNDACJA
EDUKACJA
DLA DEMOKRACJI

R i T A

Przemiany w regionie

Проект співфінансується Польсько-Американським
Фондом Свободи в рамках програми RITA – «Зміни в
регіоні», яку реалізує Фонд «Освіта для демократії».





СЛОВА
ВІКНА АБО СТИНИ



Fundacja
SKRZYDŁA
dla edukacji

POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI

FUNDACJA
EDUKACJA
DLA DEMOKRACJI

R i T A

Przemiany w regionie

Проект співфінансується Польсько-Американським
Фондом Свободи в рамках програми RITA – «Зміни в
регіоні», яку реалізує Фонд «Освіта для демократії».





СЛОВИ
ВІКНА АБО СТИНИ



Fundacja
SKRZYDŁA
dla edukacji

POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI

FUNDACJA
EDUKACJA
DLA DEMOKRACJI



Przemiany w regionie

Проект співфінансується Польсько-Американським
Фондом Свободи в рамках програми RITA – «Зміни в
регіоні», яку реалізує Фонд «Освіта для демократії».





СЛОВИ
ВІКНА АБО СТИНИ



Fundacja
SKRZYDŁA
dla edukacji

POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI

FUNDACJA
EDUKACJA
DLA DEMOKRACJI



Przemiany w regionie

Проект співфінансується Польсько-Американським
Фондом Свободи в рамках програми RITA – «Зміни в
регіоні», яку реалізує Фонд «Освіта для демократії».



Creative Commons

„Дана публікація під назвою є доступна на умовах ліцензії Creative Commons «Із Зазначенням Авторства — Некомерційна — Поширення На Тих Самих Умовах 4.0 Міжнародна» (CC BY-NC-SA 4.0). Деякі права захищені для Фонду «Крила для освіти» та громадській організації «Крила для Родини». Звіт був створений в рамках проекту «Вогник ПОРОЗУМІННЯ» реалізований Фондом «Крила для освіти» та громадською організацією «Крила для Родини» при використанні коштів Польсько-Американського Фонду Свободи. Дозволяється на будь-яке використання змісту за умов збереження цієї інформації в тому числі інформації про застосування ліцензії, правовласниках та проект «Вогник ПОРОЗУМІННЯ». Повний зміст ліцензії доступний за посиланням <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl> .”



СЛОВА
ВІКНА АБО СТІНИ



Fundacja
SKRZYDŁA
dla edukacji

POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



Проект співфінансується Польсько-Американським Фондом Свободи в рамках програми RITA – «Зміни в регіоні», яку реалізує Фонд «Освіта для демократії».

Додаток 1_ Анкета PRE-TEST

PRE - test. Стресостійкість (резилієнтність) у реалізаторів профілактичної програми.

Шановні колеги!

Прагну запросити Вас до участі в наукових дослідженнях. Завдяки отриманим результатам буде можливість оцінити ефективність профілактичних програм. Дослідження може зайняти від 30 до 45 хв. Вашого часу і є ЦІЛКОМ анонімним.

Варто пам'ятати, що немає правильних чи неправильних відповідей, кожна **щира відповідь** є **цінною**.

Прошу прочитати інструкцію перед кожним тестом. Дякую за Ваш вклад у науку.

Дослідження програми було реалізовано завдяки фінансовій підтримці в рамках програми "Фонд підтримки громадських організацій та громадянських ініціатив 2023-24", заснованої Польсько-Американським Фондом Свободи та реалізованої Фондом "Освіта для демократії".

Я даю згоду на обробку моїх персональних даних для цілей тренінгу Слова: вікна або стіни (інформація про навчання, видача сертифікатів). Мої дані зберігаються ГО «Крила для Родини» і я можу попросити, щоб вони були змінені або видалені.

так

ні

1. Ім'я або псевдонім

2. Ваше місце проживання та праці

3. Хто Ви за професією:



СЛОВИ
ВІКНА АБО СТИНИ



Fundacja
SKRZYDŁA
dla edukacji

POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



Проект співфінансується Польсько-Американським Фондом Свободи в рамках програми RITA – «Зміни в регіоні», яку реалізує Фонд «Освіта для демократії».

4. Якщо Ви вчитель, то вкажіть Ваш стаж роботи вчителем. Якщо психолог, то стаж роботи психологом.

5. Стать:

так

ні

6. Вік

20 - 30

30 – 40

40 - 50

50+

7. Місце походження:

Село

місто до 20 тис. мешканців

місто від 20- 50 тис. мешканців

місто від 50-150 тис. мешканців

місто понад 150 тис.

1.1. Прошу, оцініть власний рівень пережитого стресу, спричиненого військовим станом:

дуже слабкий

слабкий

відносно слабкий

середній

■ відносно сильний

■ сильний

■ дуже сильний

1. 2. Прошу, закінчіть речення: "Моя робота для мене важлива, бо..."

1.3. Прошу, оцініть підтримку адміністрації на робочому місці у ваших важких ситуаціях (1 – 2 – 3 – 4 – 5)

1.4. Прошу, оцініть підтримку колективу на робочому місці у ваших важких ситуаціях (1 – 2 – 3 – 4 – 5)

SPP - 25 (N. Ogińska – Bulik, Z. Juczyński)

Люди по-різному ведуть себе у важких ситуаціях. Прошу зазначити закреслюючи відповідну цифру, **в якій мірі** кожне з тверджень відноситься особисто до Вас.

Кожна з цифр означає:

0	1	2	3	4
Категорично погоджуюсь	не відносно погоджуюсь	Ані так, ані ні/важко сказати	відносно погоджуюсь	Безумовно погоджуюсь

1. Я роблю зусилля, щоб дати собі раду, незалежно від того, на скільки важка проблема	0	1	2	3	4
2. Я вмію розпізнавати позитивні сторони ситуації, з якими маю справу	0	1	2	3	4
3. Я вмію пристосуватись до кожної, навіть найважчої ситуації	0	1	2	3	4
4. Я з легкістю пристосовуюсь до нових ситуацій	0	1	2	3	4



СЛОВИ
ВІКНА АБО СТІНИ



Fundacja
SKRZYDŁA
dla edukacji

POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



Przemiany w regionie

Проект співфінансується Польсько-Американським
Фондом Свободи в рамках програми RITA – «Зміни в
регіоні», яку реалізує Фонд «Освіта для демократії».

5. У важких ситуаціях я помічаю багато можливостей вирішення проблеми	0	1	2	3	4
6. Я роблю рішучі зусилля, щоб досягнути мети	0	1	2	3	4
7. Я є відкритим до нового досвіду	0	1	2	3	4
8. У стресовій ситуації я концентруюсь і чітко думаю	0	1	2	3	4
9. Загалом важкі ситуації зміцнюють і розвивають мене	0	1	2	3	4
10. Пережиті труднощі мобілізують мене до діяльності	0	1	2	3	4
11. Я ніколи не здаюся і завжди борюся за своє	0	1	2	3	4
12. Я навіть у важкій ситуації знаходжу щось, з чого можна посміятись	0	1	2	3	4
13. Я вважаю себе сильною людиною	0	1	2	3	4
14. Я вмію прийняти пережиті невдачі	0	1	2	3	4
15. Я вмію віднайти щось навіть у найбільш несприятливих умовах	0	1	2	3	4
16. Коли я щось планую, то виконую це від початку до кінця	0	1	2	3	4
17. Я вмію подивитись на ситуацію з різних перспектив	0	1	2	3	4
18. У важких ситуаціях я вмію дати собі раду з неприємними відчуттями	0	1	2	3	4
19. Зі своїх невдач я вмію зробити висновки на майбутнє	0	1	2	3	4
20. Боротьба з важкими ситуаціями є для мене джерелом задоволення	0	1	2	3	4
21. Як правило, коли я маю щось зробити, то роблю це відразу	0	1	2	3	4
22. Моє життя має значення	0	1	2	3	4
23. Я люблю життєві виклики	0	1	2	3	4
24. Незалежно від перешкод і труднощів, я вважаю, що життя є захоплюючим	0	1	2	3	4
25. Незалежно від ситуації, я проявляю оптимістичне ставлення до життя.	0	1	2	3	4



СЛОВА
ВІКНА АБО СТІНИ



Fundacja
SKRZYDŁA
dla edukacji

POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



Przemiany w regionie

Проект співфінансується Польсько-Американським Фондом Свободи в рамках програми RITA – «Зміни в регіоні», яку реалізує Фонд «Освіта для демократії».

Додаток 2

POST-test

До попереднього тесту було додане якісне запитання:

Що у Вас в житті змінилося після тренінгу (якщо такі зміни були)?

Стало легше висловлювати свої почуття, дозволила собі висловлювати прохання, приймаю ні від інших

Відкрилися очі на деякі підходи в спілкуванні з дітьми

Важлива цінність людського життя!!!

Отримала нові методики для спілкування

Усвідомлення та повага до своїх потреб

Тренінг показав ще одну сторону життя

Стосунки з дітьми

Кращі стосунки з іншими

Я стала відкритіша в розмові

Покращились відносини з сином- підлітком

Любов до внутрішнього шакала

Не думала, можливо з'явилися нові можливості, думки цікаві,

Я краще розпізнаю свої потреби

Налагодились стосунки з близькими. Навчилась вирішувати конфлікти. Переглянула деякі аспекти свого життя і змінила своє ставлення.



СЛОВА
ВІКНА АБО СТІНИ



Fundacja
SKRZYDŁA
dla edukacji

POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



Przemiany w regionie

Проект співфінансується Польсько-Американським Фондом Свободи в рамках програми RITA – «Зміни в регіоні», яку реалізує Фонд «Освіта для демократії».

Навчилася називати свої емоції, ставити кордони.

З'явилося більше інструментів самодопомоги та допомоги іншим, відчуття єдності та підтримки

Емоційний стан, легко долаю труднощі

Більше розуміння себе і своїх потреб

Професійна впевненість

Ми можемо впоратись з будь якою ситуацією, головне змінити ставлення до неї(подивитися на неї з іншого боку)

Впевненіша в своїх думках та діях.

Практичний Досвід

Відкрились нові ідеї та прагнення

Працюю над прийняттям своїх слабих сторін

Усвідомлення того, як осуджуюче я та інші, сприймають події та факти

Відношення до життя, вчуся жити сьогоднішнім днем.

Вчусь розпізнавати свої потреби

суттєвих змін не відбулося, можливо кругозір на певні речі, намагаюся оглянути це зі сторони жирафи

Підхід до вирішення різних проблем