

Aleksander Ławiński

Zespół Szkół Zawodowych w Wolsztynie

Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Zielonej Górze

Polskie Towarzystwo Diagnostyki Edukacyjnej

Kształtowanie rezyliencji uczestników międzynarodowego, szkolnego projektu edukacyjnego „Fala zmian. Młodzi ludzie walczą z powodzią”

Artykuł jest doniesieniem badawczym dotyczącym metod stosowanych w procesie wzmacniania rezyliencji uczestników międzynarodowego, szkolnego projektu edukacyjnego. Działania prowadzone w ramach projektu obejmują między innymi badania obserwowanych zmian umiejętności i postaw uczestników z zastosowaniem metod ilościowych i jakościowych. Projekt uzyskał dofinansowanie w ramach Grantów Funduszu Wyszehradzkiego 2025. Planowane jest upowszechnienie zebranych w ramach projektu doświadczeń metodycznych wśród nauczycieli uczestniczących w formach doskonalenia zawodowego.

Definicja i istota rezyliencji

Istnieje wiele modeli i definicji rezyliencji, obejmujących nawet kilkadziesiąt jej elementów składowych. Na potrzeby projektu i opracowania tego artykułu wybrano, cytowaną poniżej, definicję oraz prosty i czytelny i model rezyliencji, obejmujący elementy wpływające w sposób istotny na jej wzmacnianie, zaproponowany przez prof. Tomasza Witkowskiego (Witkowski, 2024).

Rezyliencja, inaczej znana jako psychologiczna odporność (*sprężystość psychiczna – przyp. aut.*), jest zdolnością do skutecznego radzenia sobie z trudnościami oraz zdrowego adaptowania się w obliczu stresu, traumy czy przeciwności. To nie jest jedynie chwilowa reakcja na kryzys, lecz trwały stan, który pozwala nam odbić się od nieszczęść, a następnie rozwijać się pomimo nich. Rezyliencja dotyczy więc nie tylko przetrwania, ale także dalszego rozwoju i wzrostu (Witkowski, 2024).

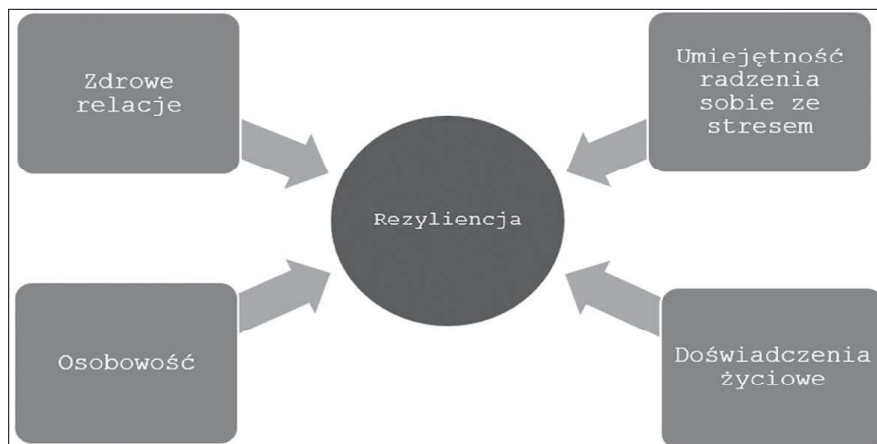
Poniżej zamieszczono trafną wizualizację procesu wzmacniania rezyliencji (ryc. 1).



Rycina 1. Model rozwijania umiejętności poprzez doświadczenia od kruchości poprzez rezyliencję po antykruchość

Źródło: P. Vervloesem, 2023, Thriving in uncertainty: the promise of an antifragile supply chain <https://omp.com/blog/thriving-in-uncertainty-the-promise-of-an-antifragile-supply-chain>.

Rezyliencja nie jest to jednak cecha, którą albo posiadamy, albo nie. To raczej zestaw umiejętności i reakcji, które możemy rozwijać i wzmacniać w sobie. Rezyliencja obejmuje takie aspekty jak: pozytywne przekonania o sobie, zdolność do radzenia sobie z emocjami i problemami, umiejętność tworzenia skutecznych planów oraz motywację do ich realizacji. Ważne jest, aby zrozumieć, że rezyliencja nie oznacza braku negatywnych emocji lub unikania trudności. Wręcz przeciwnie, jest to zdolność do przeżywania tych emocji, radzenia sobie z nimi i mimo to kontynuowania swojego rozwoju. Zrozumienie i akceptacja faktu, że cierpienie jest częścią życia, jest kluczowe dla budowania rezyliencji (Witkowski, 2024).



Rycina 2. Czynniki wpływające na rezyliencję

Źródło: opracowanie własne na podstawie modelu rezyliencji T. Witkowskiego, 2024.



Rycina 3. Korzyści z posiadania rezyliencji

Źródło: opracowanie własne na podstawie modelu rezyliencji T. Witkowskiego, 2024.

Kontekst edukacyjny projektu

Projekt jest realizowany w warunkach współczesnych, rosnących zagrożeń i kryzysów wynikających z przyczyn naturalnych oraz będących skutkiem działalności człowieka. Rolą systemów edukacyjnych jest przygotowanie uczniów i absolwentów do wyzwań, jakie niosą ze sobą zagrożenia związane ze zmianami klimatu, epidemiami, masowymi migracjami, kryzysem ekonomicznym i energetycznym oraz konfliktami politycznymi i militarnymi. Wymaga to budowania rezyliencji uczniów i absolwentów, nazywanej też odpornością psychiczną lub sprężystością psychiczną.

Inspiracje i właściwy kontekst projektu można odnaleźć w pracach Nassima Nicholas Taleba (Taleb, 2020, 2021), który trafnie przewidział katastrofy, jakie spotkały świat w ostatnich latach, i wprowadził do dyskusji o problemach globalnych pojęcia takie jak **ANTYKRUCHOŚĆ** i **CZARNE ŁABĘDZIE**.

Badanie kompetencji społeczno-emocjonalnych PISA 2022 obejmowało wybrane kompetencje, które w sposób istotny składają się na rezyliencję. Zaprezentowane w tabeli (ryc. 4) wyniki wskazują na relatywnie niski poziom kompetencji społeczno-emocjonalnych polskich uczniów. Podobne problemy mają nasi bezpośredni sąsiedzi w Czechach, Słowacji i Ukrainie. Międzynarodowa wymiana doświadczeń w zakresie wzmacniania rezyliencji może być użyteczna dla Partnerów projektu. Działania instytucji edukacyjnych w tym zakresie wspiera Fundusz Wyszehradzki w ramach grantu przyznanego na realizację projektu w latach 2025–2026.

KOMPETENCJE SPOŁECZNO-EMOCJONALNE w badaniu PISA 2022											
WYTRWAŁOŚĆ		CIEKAWOŚĆ		WSPÓŁPRACA		EMPATIA		ASERTYWNOŚĆ		ODPORNOŚĆ NA STRES	
Costa Rica	0,48	Costa Rica	0,44	Portugal	0,39	Austria	0,30	Türkiye	0,27	Netherlands	0,27
Colombia	0,29	Türkiye	0,34	Switzerland	0,32	Spain	0,23	Switzerland	0,19	Denmark	0,20
Mexico	0,24	Mexico	0,29	Costa Rica	0,31	Switzerland	0,20	France	0,19	Finland	0,19
Portugal	0,24	Colombia	0,28	Austria	0,31	Portugal	0,18	Canada	0,09	Switzerland	0,17
Iceland	0,17	Portugal	0,26	Colombia	0,22	Türkiye	0,18	Greece	0,08	Iceland	0,16
Chile	0,16	Greece	0,21	Germany	0,21	Germany	0,17	Denmark	0,08	Estonia	0,13
Austria	0,16	Chile	0,21	Mexico	0,18	Finland	0,13	Ireland	0,06	Hungary	0,13
Türkiye	0,16	Spain	0,14	Spain	0,17	Denmark	0,12	Belgium	0,06	Austria	0,08
Spain	0,14	Italy	0,09	Chile	0,11	Hungary	0,08	Korea	0,05	Germany	0,05
Switzerland	0,09	Korea	0,09	Türkiye	0,09	Greece	0,07	Portugal	0,04	Lithuania	0,02
Italy	0,07	France	0,08	Italy	0,05	Canada	0,04	Australia	0,04	Korea	-0,01
Germany	0,05	Średnia OECD	0,06	Średnia OECD	0,01	Korea	0,03	Iceland	0,04	Ireland*	-0,01
Greece	0,05	Canada	0,05	Greece	-0,01	Chile	0,02	Germany	0,02	Średnia OECD	-0,02
Denmark	0,01	Austria	0,02	France	-0,01	Australia	0,01	Czech Republic	0,02	Latvia	-0,02
France	0,01	Switzerland	0,01	Norway	-0,04	Średnia OECD	0,01	Austria	0,01	Costa Rica	-0,02
Finland	0,00	Hungary	0,01	Ireland	-0,04	Ireland	-0,01	Średnia OECD	-0,01	Spain	-0,02
Hungary	0,00	Ireland	0,00	Hungary	-0,04	Italy	-0,01	Netherlands	-0,01	Türkiye	-0,03
Średnia OECD	0,00	Australia	-0,02	Canada	-0,05	Netherlands	-0,03	New Zealand	-0,01	Belgium	-0,03
Canada	0,00	Iceland	-0,02	Denmark	-0,05	France	-0,04	United Kingdom	-0,02	Polska	-0,05
Ireland	-0,02	New Zealand	-0,03	Netherlands	-0,09	Slovak Republic	-0,05	Finland	-0,05	Slovenia	-0,06
Korea	-0,05	Denmark	-0,04	Finland	-0,09	New Zealand	-0,07	Italy	-0,05	Slovak Republic	-0,06
Belgium	-0,07	Germany	-0,05	Korea	-0,09	Polska	-0,08	Lithuania	-0,06	Australia	-0,06
Australia	-0,11	United Kingdom	-0,09	Australia	-0,11	Czech Republic	-0,09	Estonia	-0,06	Chile	-0,07
Estonia	-0,15	Slovak Republic	-0,13	Iceland	-0,14	United Kingdom	-0,09	Latvia	-0,09	Czech Republic	-0,07
Lithuania	-0,15	Norway	-0,13	Lithuania	-0,10	Lithuania	-0,10	Costa Rica	-0,09	Portugal	-0,08
Norway	-0,16	Belgium	-0,16	New Zealand	-0,17	Iceland	-0,11	Polska	-0,11	Canada	-0,09
United Kingdom	-0,17	Estonia	-0,18	Polska	-0,19	Belgium	-0,14	Chile	-0,13	France	-0,09
Netherlands	-0,17	Finland	-0,19	Czech Republic	-0,19	Estonia	-0,14	Hungary	-0,14	New Zealand	-0,11
Latvia	-0,18	Latvia	-0,19	United Kingdom	-0,22	Latvia	-0,25	Spain	-0,15	Greece	-0,12
Slovenia	-0,19	Slovenia	-0,21	Estonia	-0,24			Slovak Republic	-0,15	United Kingdom	-0,15
Czech Republic	-0,19	Lithuania	-0,24					Slovenia	-0,19	Italy	-0,22
New Zealand	-0,19	Polska	-0,24								
Slovak Republic	-0,25	Czech Republic	-0,26								
Polska	-0,28	Netherlands	-0,33								

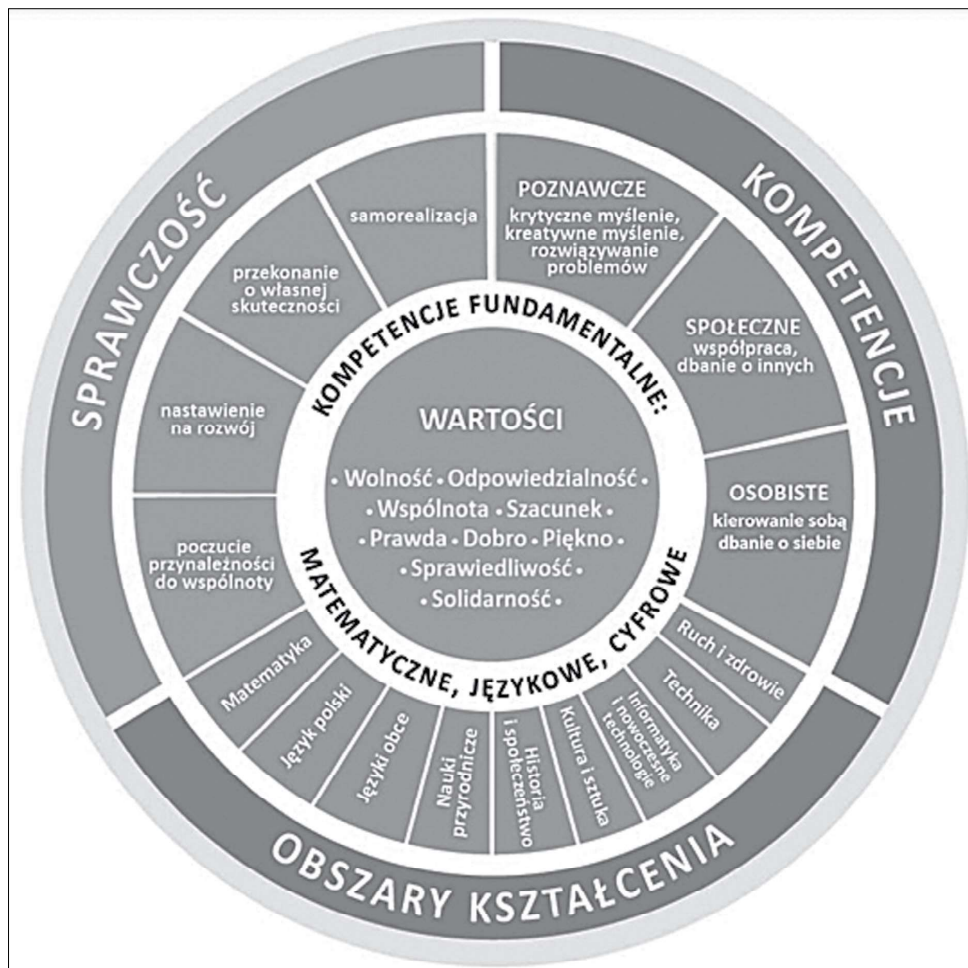
Opracowanie: dr Jędrzej Witkowski, Centrum Edukacji Obywatelskiej

Źródło: OECD (2023), PISA 2022 Results (Volume II): Learning During – and From – Disruption, PISA, OECD Publishing, Paris.

Rycina 4.

Potrzebę wzmacniania odporności psychicznej wskazuje Rada Unii Europejskiej w 2018 w opisie kompetencji kluczowych obejmujących obszar 5.

Kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się: (...) Umiejętności [powyższe] obejmują zdolność określania swoich możliwości, koncentracji, radzenia sobie ze złożonością, krytycznej refleksji i podejmowania decyzji. Mieszczą się w tym zdolność uczenia się i pracy w grupie i indywidualnie, a także organizacji swojej nauki, wytrwałości w nauce, jej oceny i dzielenia się nią, poszukiwania wsparcia, o ile to potrzebne, oraz skutecznego zarządzania własną karierą zawodową i interakcjami społecznymi. **Niezbędna jest odporność oraz umiejętność radzenia sobie z niepewnością i stresem.** Konieczna jest zdolność do konstruktywnego porozumiewania się w różnych środowiskach, do pracy zespołowej i negocjowania. Obejmuje to okazywanie tolerancji, wyrażanie i rozumienie różnych punktów widzenia, a także zdolność tworzenia poczucia pewności i odczuwania empatii (ZALECENIE RADY z dnia 22 maja 2018 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie).



Rycina 5. Model absolwenta i absolwentki szkoły podstawowej, IBE, kwiecień 2005
Źródło: *Profil absolwenta i absolwentki. Droga do zmian w edukacji*. Wersja skrócona. Etap I: przedszkola i szkoły podstawowe, IBE, Warszawa 2025.

Znaczący wpływ na sformułowanie celów i zaplanowanie działań projektu miał udział autora artykułu w konsultacjach modelu/profilu absolwentów szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych, przeprowadzonych do czerwca 2025 roku przez Instytut Badań Edukacyjnych, w ramach przygotowań do reformy podstaw programowych zaplanowanej od 2026 roku. Udostępnione uczestnikom konsultacji projektowane modele i opisy profili absolwentów (ryc. 5) zakładają wzmacnianie rezyliencji, są opisane w obszarach SPRAWCZOŚĆ i KOMPETENCJE. Ze szczegółowym opisem opracowanych modeli można zapoznać się w publikacjach udostępnianych przez IBE¹.

OPIS PROJEKTU (wybrane fragmenty uzasadnienia wniosku o przyznanie Grantu VF)

„Fala zmian. Młodzi ludzie walczą z powodzią” to międzynarodowy projekt skierowany do młodych ludzi z Polski, Słowacji, Czech i Ukrainy, którego celem jest wsparcie społeczności dotkniętych powodzią i edukacja młodych ludzi na temat radzenia sobie ze skutkami takich klęsk żywiołowych. Projekt ma na celu zwiększenie świadomości młodzieży na temat zrównoważonego rozwoju i zmian klimatu. Okres realizacji projektu: 20.05.2025–20.10.2026. Liczba uczestników projektu to łącznie 42 uczniów i uczennic z czterech krajów. Kadra zaangażowana w realizację projektu to: Ireneusz Rajman – dyrektor ZSZ Wolsztyn, Małgorzata Szpoper – koordynator projektu, Aleksander Ławiński – ekspert merytoryczny, Marek Gawroń – psycholog, dyrektorzy i nauczyciele szkół partnerskich, zaproszeni eksperci.

Cele projektu

- Celem głównym projektu jest podniesienie świadomości na temat zagrożeń naturalnych występujących w dolinach rzecznych, takich jak powódzie, ulewne deszcze, katastrofy budowlane wynikające z tych zagrożeń w kontekście trwających zmian klimatycznych.
- Budowanie przekonania o konieczności korzystania z rzetelnych, opartych na dowodach badań naukowych w przewidywaniu skali i zakresu katastrof klimatycznych.
- Kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych i sposobów udzielania pomocy osobom zagrożonym.
- Podnoszenie świadomości na temat przyczyn i skutków zagrożeń naturalnych oraz wpływu działalności gospodarczej człowieka na skalę, zakres i częstotliwość współczesnych zagrożeń.
- Podnoszenie świadomości na temat konieczności przewidywania zagrożeń i przygotowania się do sytuacji kryzysowych oraz planowania procedur na wypadek katastrof.
- W celu zapoznania się ze sposobami przeciwdziałania powodziom uczestnicy odwiedzą zapory w dolinach Bobru, Nysy Kłodzkiej, Dunajca i Popradu.

¹ *Profil absolwenta i absolwentki. Droga do zmian w edukacji*. Wersja skrócona. Etap I: przedszkola i szkoły podstawowe, IBE, Warszawa 2025, <https://ibe.edu.pl/pl/profil-absolwenta-i-absolwentki>; *Profil absolwenta i absolwentki. Droga do zmian w edukacji*. Etap II: szkoły ponadpodstawowe. Wersja robocza do konsultacji w grupach roboczych do 15.04.2025, IBE, Warszawa 2025.

- Podnoszenie świadomości na temat konieczności podejmowania współpracy międzynarodowej w zakresie dzielenia się wiedzą i doświadczeniem w rozwiązywaniu problemów związanych z zagrożeniami oraz udzielania krajowej i międzynarodowej pomocy ofiarom katastrof.
- Aby wesprzeć i utrzymać lokalną gospodarkę organizatorzy planują zakup ze środków Grantu VF usług turystycznych w postaci zakwaterowania, wyżywienia, biletów wstępu i usług przewodnickich na terenach dotkniętych powodzią.

Działania w ramach projektu

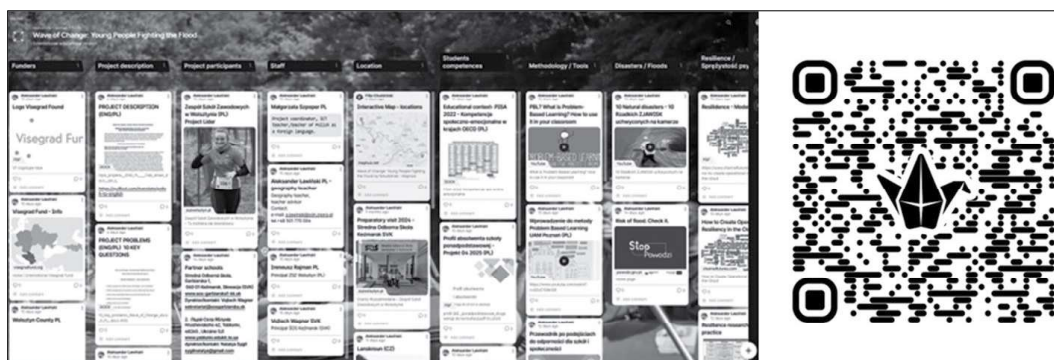
Aby zrealizować zakładane cele, uczestnicy projektu powinni zapoznać się z wynikami badań naukowych dotyczących zmian klimatu oraz skalą zasięgu i częstotliwości zdarzeń katastroficznych. Zostanie to osiągnięte poprzez zastosowanie w ramach projektu metody badawczej PBL (Problem Based Learning). Zaplanowano np. wizytę w stacji meteorologicznej na Śnieżce i spotkanie z naukowcami ze stacji. Obserwacja skali zasięgu i skutków powodzi, które wystąpiły w Dolinie Bobru (koło Jeleniej Góry) i w Dolinie Nysy Kłodzkiej (koło Kłodzka i Barda Śl.), Dolinie Dunajca i Pieninach (Polska) i w Dolinie Popradu koło Kieżmarku (Słowacja). Zostanie to osiągnięte poprzez spotkania z przedstawicielami samorządów lokalnych i mieszkańcami gmin dotkniętych powodzią. Spotkania te posłużą również zapoznaniu się ze sposobami zapobiegania powodziom podejmowanymi przez mieszkańców oraz metodami radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych i planami kryzysowymi. Uczestnicy dowiedzą się o działaniu zbiorników retencyjnych w dolinach rzek poprzez wizytę na tamach. Praktycznym doświadczeniem spotkania z żywiołem górskiej rzeki będzie spływ pontonami Nysą Kłodzką i tratwami Dunajcem. W celu podniesienia świadomości na temat związku między zmianami klimatu a skutkami działalności człowieka przeprowadzone zostaną obserwacje skali i zakresu wylesiania w Sudetach, Karkonoszach. Obserwacje zostaną przeprowadzone podczas wycieczki na Śnieżkę oraz podczas wizyty na Szlaku Obłoków na Dolnych Morawach (Czechy). Aby poznać doświadczenia czeskich partnerów nabyte podczas powodzi, uczestnicy udadzą się do Lanškrony (Czechy).

Pogłębionej autorefleksji uczestników i wzmacnianiu rezyliencji posłużą wybrane materiały, ćwiczenia i pomoce dydaktyczne opisane w publikacjach i aktualnie dostępne na rynku edukacyjnym².

Więcej materiałów oraz informacji o projektach realizowanych przez Zespół Szkół Zawodowych w Wolsztynie, wspieranych przez Fundusz Wyszehradzki zamieszczono na platformie PADLET³ (ryc. 6).

² A. Hart, B. Heaven, 2015; G.S. Schiraldi, 2023; S. Winter, L. Buttery, L. Gahan, S. Taylor, E. Gagnon, A. Hart, H. Macpherson, 2011; pomoce dydaktyczne firmy Metalog, np. SysTeam, String Ball, Tower of Power, np. https://padlet.com/a_lawinski/wave-of-change-young-people-fighting-the-flood-9bxdd949o8f5hg1u/wish/KxJvagzLjAgBWAg0.

³ A. Ławiński 2024, Debates with a good climate. International educational project. Materiały międzynarodowego projektu edukacyjnego. Grant 2024 Visegrad Found. https://padlet.com/a_lawinski/debates-with-a-good-climate-xssvu521hsi96rxt; A. Ławiński 2025, Wave of Change: Young People Fighting the Flood. International educational project. Materiały międzynarodowego projektu edukacyjnego. Grant 2025 Visegrad Found. https://padlet.com/a_lawinski/wave-of-change-young-people-fighting-the-flood-9bxdd949o8f5hg1u.



Rycina 6. Zrzut ekranu i QR code platformy Padlet z materiałami projektu „Fala zmian...”

Badania wiedzy, umiejętności i postaw uczestników projektu

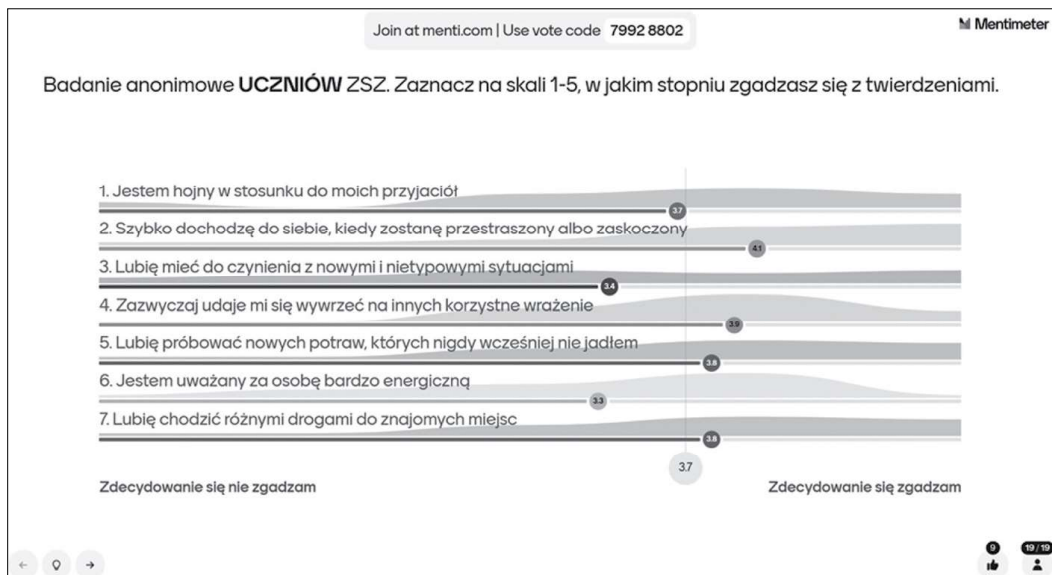
Projekt zakłada badania rezyliencji uczestników „na wejściu” i „na wyjściu” z zastosowaniem metod ilościowych. Do badań ilościowych zostanie wykorzystany Kwestionariusz Sprężystości Psychicznej standaryzowany i adaptowany do warunków polskich przez prof. Łukasza Kaczmarka (Kaczmarek, 2011). Partnerzy projektu zakładają istotny wzrost kompetencji uczestników projektu dzięki zastosowanym strategiom, technikom i ćwiczeniom, wzmacniającym rezyliencję uczestników, których przykłady wskazano w tabeli w Załączniku 1.

W przedostatnim tygodniu nauki, w czerwcu 2025 r., w ZSZ w Wolsztynie wykonano z użyciem ww. Kwestionariusza pilotażowe badanie rezyliencji reprezentatywnej grupy (42 osoby), w tym 21 uczniów i 21 uczennic klas II–IV techników o specjalności: logistyka, ekonomia, programowanie, informatyka. Badanie wykonano synchronicznie i stacjonarnie, z wykorzystaniem urządzeń mobilnych będących własnością uczniów, platformy Mentimeter oraz dodatkowo i równoległe z wykorzystaniem kwestionariusza Google Forms. Zestawienia wyników badania pilotażowego na platformie Mentimeter zamieszczono na rycinach 7–10.

Wykorzystanie platformy Mentimeter w badaniu okazało się dla uczniów trudne technicznie i formalnie. Analiza frakcji opuszczeń odpowiedzi wskazała na potrzebę przeprowadzenia, równoległe i synchronicznie, badania z wykorzystaniem platformy Google Forms, co dało lepsze rezultaty. Nie zmieniło to jednak, w zasadniczy sposób, rozkładów odpowiedzi w tabeli w Załączniku 2. Oznacza to, że dla podniesienia rzetelności kolejnych badań wykorzystujących urządzenia mobilne, potrzebny jest szczegółowy instruktaż techniczny dla uczestników badań połączony z wypełnieniem próbnego kwestionariusza. Możliwa jest wstępna i ostrożna interpretacja uzyskanych wyników w obszarach istotnych dla wzmacniania rezyliencji.

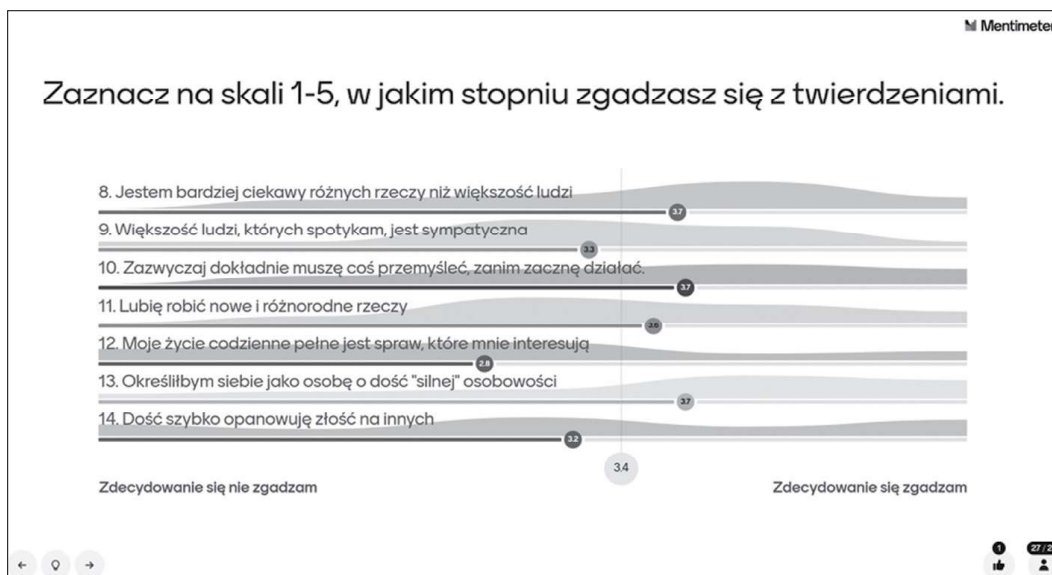
Uzyskane wyniki wskazują, że np. w zbadanej grupie dziewczęta są zdecydowanie bardziej hojne niż chłopcy, a życie większości grupy jest wypełnione sprawami, które ich mało interesują. Biorąc pod uwagę, że większość dnia uczniowie spędzają w szkole, oraz termin badania, może to oznaczać potrzebę urozmaicenia zajęć edukacyjnych, np. w sposób zaproponowany w projekcie,

szczególnie pod koniec roku szkolnego. Badanie rezyliencji w ramach projektu wymagają pogłębienia opartego na metodach jakościowych, np. wywiady zogniskowane na refleksjach uczestników poszczególnych działań nagranych w postaci krótkich filmów wideo (tzw. rolek).



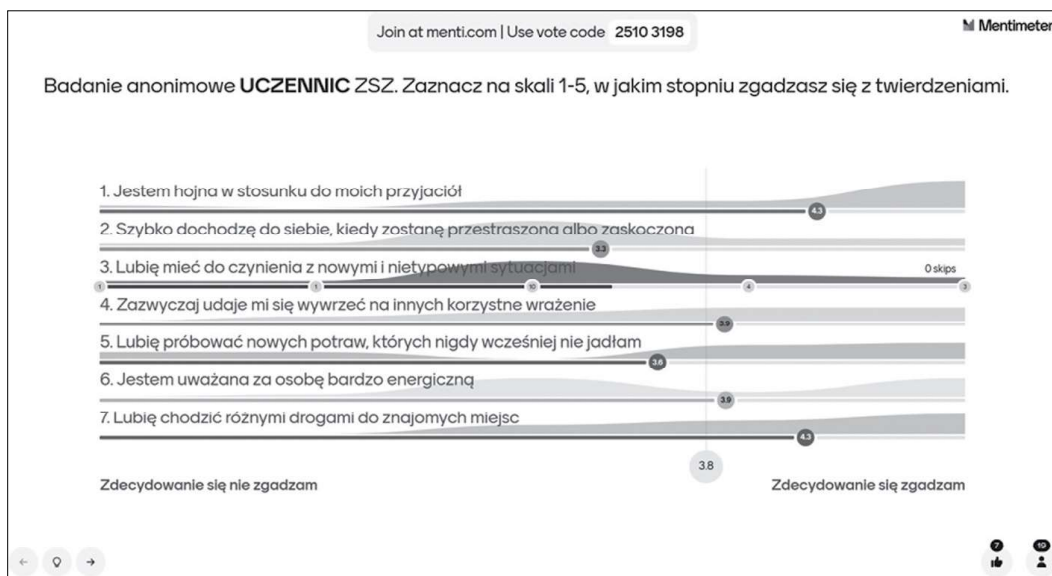
Rycina 7. Zestawienie odpowiedzi UCZNIÓW na pytania Kwestionariusza Sprężystości Psychiczej udostępnionego uczestnikom badania na platformie Menti-meter, 1 z 2

Źródło: na podstawie: Kaczmarek, 2011.



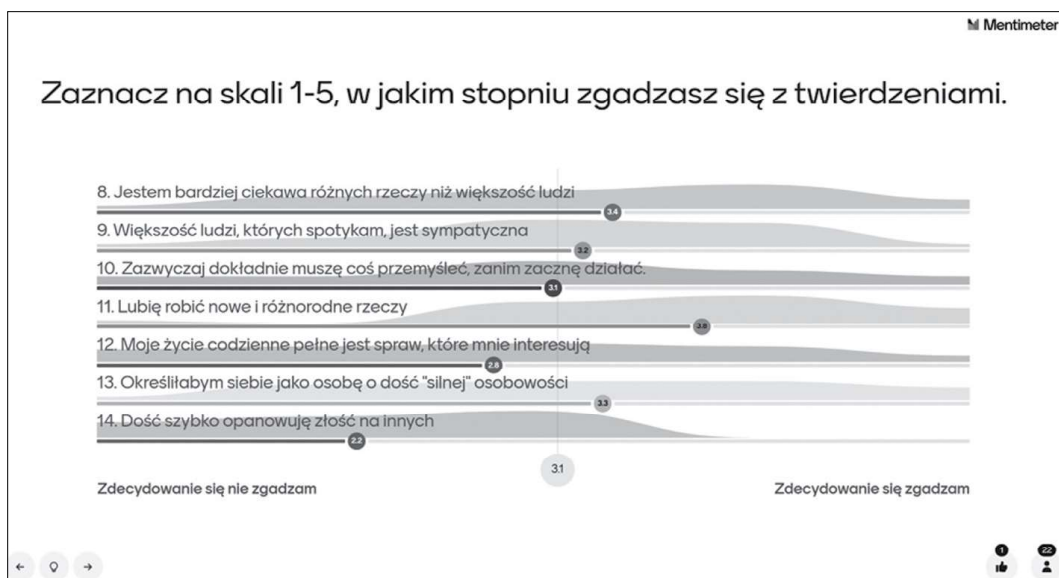
Rycina 8. Zestawienie odpowiedzi UCZNIÓW na pytania Kwestionariusza Sprężystości Psychiczej udostępnionego uczestnikom badania na platformie Menti-meter, 2 z 2

Źródło: na podstawie: Kaczmarek, 2011.



Rycina 9. Zestawienie odpowiedzi UCZENNIC na pytania Kwestionariusza Sprężystości Psychiczej udostępnionego uczestnikom badania na platformie Mentimeter, 1 z 2

Źródło: na podstawie: Kaczmarek, 2011.



Rycina 10. Zestawienie odpowiedzi UCZENNIC na pytania Kwestionariusza Sprężystości Psychiczej udostępnionego uczestnikom badania na platformie Mentimeter, 2 z 2

Źródło: na podstawie: Kaczmarek, 2011.

Podsumowanie

Doświadczenia zdobyte w badaniu pilotażowym wskazują na wysoką użyteczność wykorzystanych narzędzi w badaniu rezyliencji uczestników projektu. W związku z wymogami Grantu VF, dotyczącymi zastosowania języka angielskiego w komunikacji pomiędzy partnerami, planowane jest synchroniczne i stacjonarne wykorzystanie standaryzowanej, anglojęzycznej wersji Kwestionariusza Sprężystości Psychiczej w ewaluacji projektu (Kaczmarek, 2011). Badania zostaną poprzedzone szczegółowym instruktażem obsługi Kwestionariusza oraz platform Mentimeter i Google Forms na urządzeniach mobilnych, połączonym z praktycznymi ćwiczeniami w wypełnianiu przykładowego kwestionariusza. W związku z małą liczebnością badanej grupy (42 osoby) istotność statystyczna badania będzie niewielka, uogólnienia w interpretacji wyników mało uprawnione, a wnioskowanie niepewne. Uzyskane tą drogą wyniki mogą jednak posłużyć indywidualnej autorefleksji uczestników nad sposobami wzmacniania własnej rezyliencji, opartej na wynikach badań w międzynarodowej grupie uczniów i nauczycieli, służącej sformułowaniu rekomendacji rozwojowych. Zdobyte w trakcie projektu doświadczenia metodyczne zostaną upowszechnione wśród nauczycieli szkół partnerskich oraz dyrektorów szkół, nauczycieli i ekspertów edukacyjnych uczestniczących w różnorodnych formach doskonalenia zawodowego organizowanych przez Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Zielonej Górze oraz Polskie Towarzystwo Diagnostyki Edukacyjnej.

Bibliografia

- Hart A., Heaver B., 2015: *Resilience Approaches to Supporting Young People's Mental Health: Appraising the Evidence Base for Schools and Communities*. University of Brighton. <https://www.boingboing.org.uk/wp-content/uploads/2017/02/bb-guide-to-school-community-resilience-programmes-2015a.pdf>
- Kaczmarek L.D., 2011: *Kwestionariusz Sprężystości Psychiczej – polska adaptacja Ego Resiliency Scale*. Czasopismo Psychologiczne, styczeń 2012. https://www.researchgate.net/publication/216100514_Kwestionariusz_Sprezystosci_Psychicznej_polska_adaptacja_Ego_Resiliency_Scale_Adaptation_and_Validation_of_Ego_Resiliency_Scale_into_Polish
- Ławiński A., 2024: *Debates with a good climate. International educational project. Materiały międzynarodowego projektu edukacyjnego*. Grant 2024 Visegrad Found. https://padlet.com/a_lawinski/debates-with-a-good-climate-xssvu521hsi96rxt
- Ławiński A., 2025: *Wave of Change: Young People Fighting the Flood. International educational project. Materiały międzynarodowego projektu edukacyjnego*. Grant 2025 Visegrad Found. https://padlet.com/a_lawinski/wave-of-change-young-people-fighting-the-flood-9bxdd949o8f5hg1u
- Profil absolwenta i absolwentki. Droga do zmian w edukacji*. Wersja skrócona. Etap I: przedszkola i szkoły podstawowe, IBE, Warszawa 2025, <https://ibe.edu.pl/pl/profil-absolwenta-i-absolwentki>.

- Profil absolwenta i absolwentki. Droga do zmian w edukacji. Etap II: szkoły ponadpodstawowe. Wersja robocza do konsultacji w grupach roboczych do 15.04.2025, IBE, Warszawa 2025.*
- Schiraldi G.S. 2023: *Siła rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu?*, GWP, Sopot.
- Taleb N.N., 2020: *Antykruchość. Jak żyć w świecie, którego nie rozumiemy*, Zysk i S-ka.
- Taleb N.N., 2021: *Czarny łabędź. Jak nieprzewidywalne zdarzenia rządzą naszym życiem*. Zysk i S-ka.
- Winter S., Buttery L., Gahan L., Taylor S., Gagnon E, Hart A., Macpherson H., 2011: *Visual Arts Practice for Resilience A guide for working with young people with complex needs*. <https://www.boingboing.org.uk/wp-content/uploads/2017/02/arts-for-resilience-practice-guide-for-web.pdf>
- Witkowski T., 2024: *Rezyliencja – czym jest i jak ją budować?* <https://tomaszwitkowski.pl/blog/rezyliencja-czym-jest-i-jak-ja-budowac/>
- Kompetencje społeczno-emocjonalne w badaniu PISA. CEO. Warszawa.* https://pl.linkedin.com/posts/jedrzej-witkowski-ceo_kompetencje-spo%C5%82eczno-emocjonalne-w-badaniu-activity-7156645180484300801-Uq8A
- Vervloesem Philip, 2023: *Thriving in uncertainty: the promise of an antifragile supply chain*. <https://omp.com/blog/thriving-in-uncertainty-the-promise-of-an-antifragile-supply-chain>
- ZALECENIE RADY z dnia 22 maja 2018 r. w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie (Tekst mający znaczenie dla EOG) (2018/C 189/01)

Załącznik 1. Przykłady technik, strategii i ćwiczeń służących wzmocnieniu rezyliencji uczestników projektu „Fala zmian. Młodzi ludzie walczą z powodzią”

Techniki i strategie budowania rezyliencji	Ćwiczenia	Aktywności uczestników projektu „Fala zmian...” (wybrane przykłady)
Praktykowanie uważności i rozwijanie odporności psychicznej	Autorefleksja i przemyślenia dotyczące własnych doświadczeń, emocji i postępów	• Udział w badaniach rezyliencji uczestników projektu na wejściu i na wyjściu przeprowadzonych standaryzowanym Kwestionariuszem Sprężystości Psychicznej. • Nagrania wideo (rolki) bezpośrednich relacji uczestników: raftingu pontonami po Nysie Kłodzkiej i tratwami po Dunajcu, spaceru po kładce / Ścieżce w Obłokach w Dolni Morawa, wycieczki na Śnieżkę. • Udział w wywiadzie zogniskowanym, dotyczącym własnych emocji, doświadczeń i postępów uczestników. • Dyskusja nad wynikami badań rezyliencji
Tworzenie i utrzymywanie silnych, pozytywnych relacji z innymi	Trenowanie umiejętności wyrażania swoich potrzeb i granic w zdrowy sposób Praktykowanie wdzięczności i wymienianiu rzeczy, za które jesteśmy wdzięczni	• Warsztaty w rozwijaniu umiejętności efektywnej komunikacji i współpracy w pracy zespołowej z wykorzystaniem pomocy dydaktycznych firmy Metalog: String Ball, Tower of Power, SysTeam. • Wizyta studyjna w Ośrodku Rehabilitacji Jeży w Kłodzku. • Wywiad z twórcą ośrodka i opiekunem zwierząt. • Praktykowanie wyrażania wdzięczności poprzez ufundowanie specjalistycznej karmy dla jeży w Ośrodku odbudowanym po powodzi ze składek społecznych (<i>crowdfunding</i>)
Ustalanie realistycznych celów i wykazywanie elastyczności w ich realizacji	Wizualizacja i tworzenie mentalnych obrazów sytuacji, w której radzimy sobie z trudnościami i osiągamy sukces	• Warsztaty w rozwijaniu umiejętności efektywnej komunikacji i współpracy w pracy zespołowej z wykorzystaniem pomocy dydaktycznych firmy Metalog: String Ball, Tower of Power, SysTeam. • Ćwiczenia w ratowaniu tonących i udzielaniu pierwszej pomocy. • Rafting pontonami po Nysie Kłodzkiej i tratwami po Dunajcu. • Prognozowanie prawdopodobieństwa wystąpienia powodzi z wykorzystaniem Geograficznych Systemów Informacyjnych (GIS) • Projektowanie działań na wypadek wystąpienia zagrożeń.
Dbanie o własne zdrowie fizyczne	Praktykowanie turystyki i aktywności fizycznej	• Wycieczki górskie: Karkonosze, Góry Bardzkie, Masyw Śnieżnika, Pieniny, Tatry. • Spływy: pontonami Nysą Kłodzką k. Barda Śl., tratwami Dunajcem Sromowce Wyżne – Szczawnica

Źródło: opracowanie własne na podstawie modelu rezyliencji T. Witkowskiego, 2024.

Załącznik 2. Zestawienie wyników badania grupy kontrolnej Kwestionariuszem Sprężystości Psychiczej z wykorzystaniem platformy Google Forms (na podstawie: Kaczmarek, 2011)

