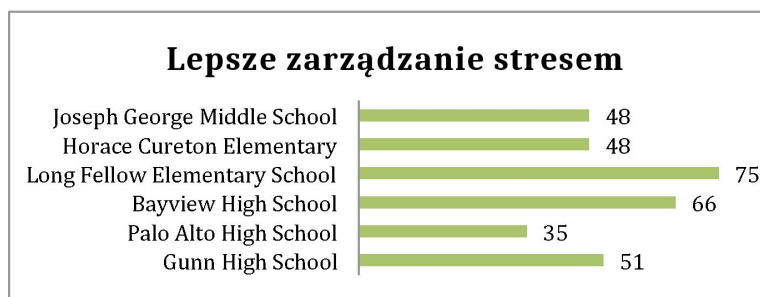


WPLYW PROGRAMU NA UCZNIÓW I SZKOŁY

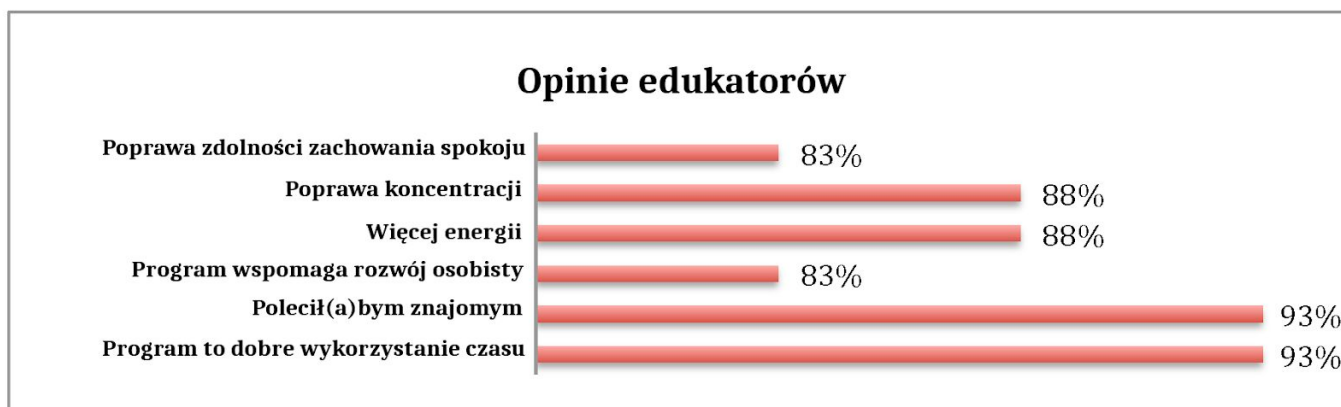
EFEKTYWNOŚĆ PROGRAMU

Uczniów biorących udział w SKY Schools z pięciu zróżnicowanych geograficznie szkół zapytano o doświadczenia wyniesione z programu. 48-79% uczniów czuło większe odprężenie i spokój, 41-78% czuło się ogólnie lepiej i szczęśliwiej, 48-75% stwierdziło, że potrafi lepiej radzić sobie ze stresem, 41-75% stwierdziło, że potrafi lepiej zarządzać emocjami, 41-81% uczniów zauważyło u siebie poprawę koncentracji, a 42-64% zauważyło poprawę jakości snu.



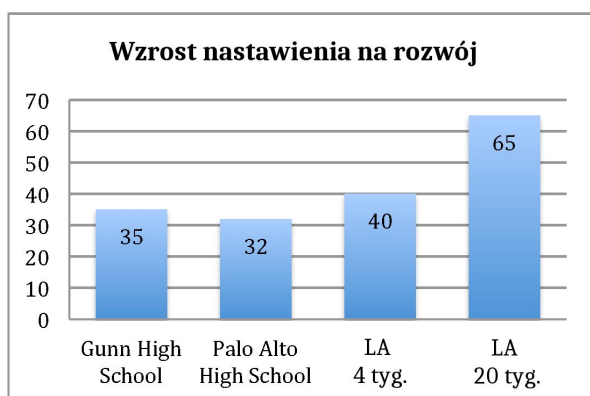
W następstwie programu w 2017 r. przeprowadzono ankietę w osiemnastu szkołach SKY z całych Stanów Zjednoczonych. U 76-85% spośród 7333 uczniów badanych stwierdzono znaczną poprawę w zakresie sześciu obszarów: nastroju i uczuć, spokojnego stanu umysłu, skupienia i koncentracji, złości i frustracji, jakości snu, stresu i niepokoju. W szkołach z lepszymi wynikami program przebiegał w najwyższym wymiarze godzin.

Ankiety przeprowadzone w czterech szkołach wśród uczniów, rodziców i nauczycieli dały podobne wyniki: 82% uczniów łatwiej przychodziło zachowanie spokoju, u 88% zaobserwowano poprawę koncentracji, a 88% stwierdziło, że ma więcej energii. Zapytani o sam program, 83% respondentów stwierdziło, że wspomaga rozwój osobisty, 93% poleciłoby go znajomym, a 93% uznało go za dobre



wykorzystanie swojego czasu. Wyniki te zostały potwierdzone przez rodziców. Po zakończeniu kursu 80% pytanym zauważyło poprawę koncentracji, zwiększenie energii i łatwości w zachowaniu spokoju, 100% uznało go za dobre wykorzystanie czasu, a 80% zamierzało stosować techniki SKY w domu.

KOMPETENCJE SPOŁECZNO-EMOCJONALNEGO ROZWOJU (SEL)

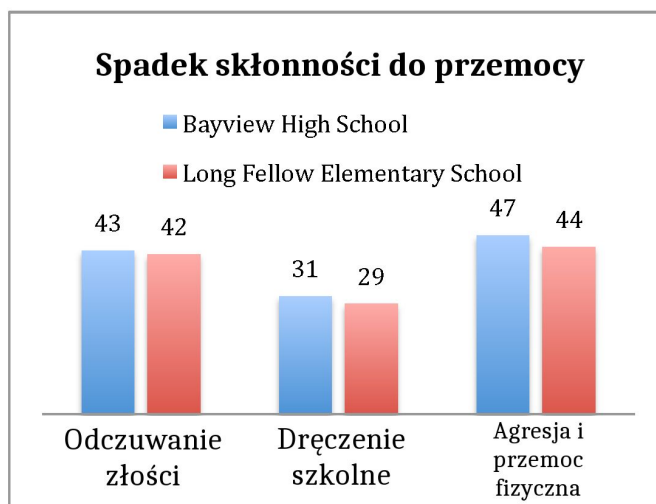


W zakresie rozwoju kompetencji SEL pierwsza połowa obecnego (2018-2019) roku szkolnego w szkołach SKY wykazała w szkołach średnich Gunn High School i Los Angeles High School odpowiednio u 61% i 77% uczniów wyższą odporność psychiczną, u 35% i 65% wyższy wskaźnik nastawienia na rozwój, a u 46% i 51% bardziej rozwiniętą zdolność kontrolowania emocji. 69% uczniów w Los Angeles wykazało się większą świadomością społeczną, 46% odnotowało rozwój umiejętności samozarządzania, a 62% zaobserwowało wzrost poczucia własnej skuteczności, które to

kompetencje związane są z odpowiedzialnym i dojrzałym reagowaniem na wyzwania. Badanie przeprowadzone w szkołach podstawowej i średniej w Milwaukee po zakończeniu kursu SKY Schools wykazało, że 42% i 43% uczniów rzadziej odczuwało złość, u 29% i 31% nastąpił spadek ilości przypadków dręczenia szkolnego, a wśród 44% i 47% spadek agresywnych zachowań. To samo badanie wykazało 41%-owy i 58%-owy wzrost w zakresie współpracy i opiekuńczych zachowań. W przypadku szkoły średniej zakończenie programu przełożyło się na 60%-owy spadek ilości wykroczeń dyscyplinarnych.

ZMIANY W ZACHOWANIU

To, jak rozwój kompetencji SEL przekłada się na zmiany w zachowaniu, obrazuje konsekwentny spadek przemocy i poprawa wyników w nauce uczniów biorących udział w programie SKY Schools. Ilość uczniów Eastside High School w Newark, którym udało się osiągnąć dostateczne roczne wyniki, wzrosła z 20% do 90%; ilość uczniów z wyróżnieniem wzrosła ze 100 do 800, a



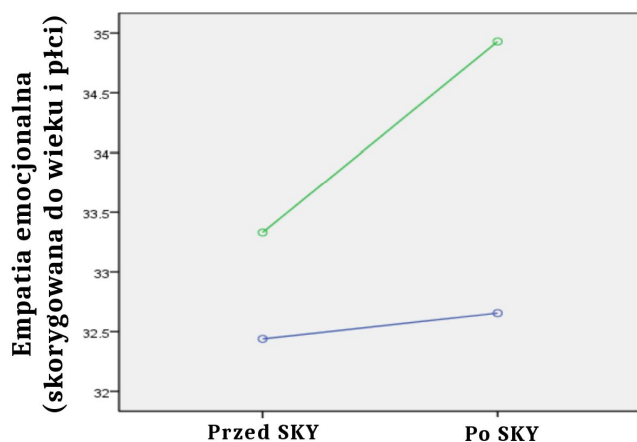
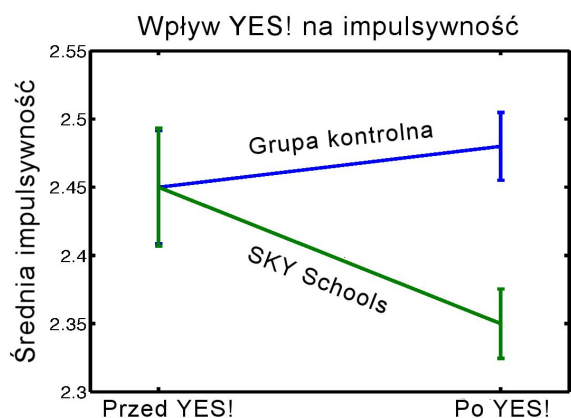
ilość wykroczeń dyscyplinarnych spadła o 90%. Podobne wyniki osiągnięto w szkole gimnazjalnej Dodd Middle School w Nowym Jorku, gdzie odnotowano 44%-owy spadek w ilości szkolnych zawiesznień i 64%-owy spadek ilości wykroczeń dyscyplinarnych w trakcie dwóch lat prowadzenia programu SKY Schools. Dane zebrane przez szkołę w Kalifornii wykazały 38% mniej aktów przemocy, 28% mniej zachowań destrukcyjnych, 45%-owy spadek spożycia alkoholu i przyjmowania narkotyków oraz 45%-owy spadek ilości godzin zawieszenia w szkole. Również w Wetaskiwin w prowincji Alberta w Kanadzie, wśród społeczności o bardzo wysokim wskaźniku zabójstw młodzieży wynikającym z działalności gangów, 66% uczniów stwierdziło zmniejszenie poziomu odczuwanego stresu, u 26% spadło stosowanie używek, u 22% wzrosło użycie zdrowych mechanizmów obronnych; wskaźnik przemocy spadł o 100%, a w odczuciu kadry pedagogicznej jej zdolność zostania wzorcem do naśladowania wzrosła o 10%. W Los Angeles High School 73% uczniów odczuło zwiększone poczucie więzi i przynależności, a 40% odczuło wzrost poczucia bezpieczeństwa. W szkole gimnazjalnej Joseph George Middle School (ARUSD), ilość zawiesznień szkolnych spadła z 76 w 2017-2018 do 15 w 2018-2019, kiedy wprowadzono SKY Schools.

Niezmiernie trudno jest zmienić schematy myślowe tylko za pomocą swoich myśli. Szczególnie w stanie stresu mogą one wyrwać się spod kontroli, a dostrzeżenie alternatyw i możliwości staje się niemalże niemożliwe. SKY Schools to jeden z niewielu programów oferujących narzędzia, które umożliwiają wyniesienie myśli z poziomu fizjologicznego. Poprzez zastosowanie technik oddechowych uczestnicy programu mogą zwiększyć swoją samokontrolę i częstość rytmu serca, a także przełączyć aktywację współczulnego (walka lub ucieczka) na aktywację przywspółczulnego (rozluźnienie i przygotowanie) układu nerwowego, przywracając mózgowi optymalne warunki do wdrożenia później narzędzi kognitywnych. Siła oddechu jest w nas głęboko zakorzeniona; kiedy ktoś jest zdenerwowany, często intuicyjnie radzimy mu wziąć głęboki oddech i zachować spokój. SKY Schools czerpie z tej intuicyjnej wiedzy i oferuje szereg narzędzi, których można używać zarówno doraźnie, żeby się uspokoić, jak i w ramach codziennej praktyki w celu zwiększenia swojego poziomu energii i świadomości. Technika oddychania SKY nauczana w ramach SKY Schools była przedmiotem ponad 60 opublikowanych badań. Badania wykazują, że obniża ona poziom kortyzolu, wzmacnia system odpornościowy, przynosi ulgę w łagodnych, umiarkowanych i ciężkich stanach depresyjnych i lękowych, wspomaga funkcje mózgu oraz autonomicznego układu nerwowego, wspomaga kontrolę nad emocjami, zmniejsza impulsywność oraz skutecznie łagodzi objawy zespołu stresu pourazowego (PTSD) (Ghahremani et al., 2013; Janakiramaiah et al., 2000; Kjellgren et al., 2007; Kochupillai et al., 2005; Vedamurthachar et al., 2006; Seppala et al., 2014).



BADANIA NIEZALEŻNYCH PODMIOTÓW TRZECICH

Instytut Semel Institute for Neuroscience and Human Behaviour Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles za pomocą połączenia interaktywnych symulacji komputerowych, ankiet i neuroobrazowania dowodzi, że SKY Schools zmniejsza lęk i impulsywność, zwiększa empatię, zdolność automotywacji, własną skuteczność, samokontrolę, zdolność do nauki oraz funkcje wykonawcze takie jak skupianie uwagi (Gharemani et al., 2013). Dalsze badania wykazały, że program SKY Schools znacznie zwiększa umiejętność regulowania emocji uczniów, zwiększa samoświadomość, poprawia sprawczość uczniów i jakość relacji międzyludzkich (Gharemani et al., 2013). Poprzez zastosowanie neuroobrazowania w badaniu na grupach kontrolnych stwierdzono, że technika oddechowa SKY nadzwyczaj usprawnia procesy neuronowe będące ważną częścią regulacji emocji, czego dowodzi wzmożona aktywność kory przedczołowej (Gharemani et al., 2013). We wnioskach badania stwierdzono, że swoją skuteczność program SKY Schools zawdzięcza pogłębionej integracji strategii kontroli emocji, w ramach której równowaga autonomicznego układu nerwowego zostaje przywrócona za pomocą technik oddechowych.



usprawnienie zdolności radzenia sobie, rozwiązywania problemów i kontrolowania emocji (Toumbourou, 2016).

Centrum badań Centre for Social and Early Emotional Development Wydziału Psychologii na Deakin University w Australii przeprowadziło badanie programu SKY Schools z użyciem testów psychometrycznych przeprowadzonych przed wzięciem udziału w programie i po jego zakończeniu, w połączeniu z analizą danych dostarczonych przez szkołę. Badanie dowiodło, że nastąpił statystycznie istotny spadek ilości przypadków dręczenia szkolnego; 7% mniej uczniów zgłaszało ich występowanie. Badanie wykazało również statystycznie istotne zmniejszenie występowania objawów depresji oraz



Badanie Nowojorskich licealistów wykazało poprawę czterech spośród pięciu kompetencji podstawowych SEL wśród absolwentów SKY School: samoświadomości, samzarządzania, umiejętności nawiązywania i utrzymywania relacji interpersonalnych oraz odpowiedzialne podejmowanie decyzji. Wszystkie cztery badane kompetencje podstawowe uległy znaczącej poprawie wśród absolwentów SKY School. Co ważne, poddane dalszej analizie dane wykazały, że umiejętności u obu płci i wszystkich etniczności (latynoskiej, afroamerykańskiej, białej) uległy jednakowej poprawie, co sugeruje, że udział w programie SKY Schools może być uniwersalnie związany z usprawnieniami u obu płci i wymienionych etniczności (Newman, Yim, Shaenfeld, w recenzji).

Drugie badanie kliniczne z randomizacją przeprowadzono w Miami na grupie uczniów pochodzących przeważnie ze społeczności latynoskiej, z grupy wiekowej 13-15 lat, w ramach inicjatywy *Safe Schools, Healthy Students*, którzy wzięli udział w programie SKY Schools trwającym 12 tygodni. Zbadano wpływ SKY Schools na zmniejszenie czynników ryzyka i zwiększenie czynników ochronnych związanych z porażkami i sukcesami w nauce; na stosowanie używek, agresję i dobre samopoczucie. Stwierdzono znaczącą poprawę w zakresie tożsamości, kontroli emocji, planowania i koncentracji oraz stosunku do agresji (Newman, Yim, Stewart, w przygotowaniu).

W ramach pracy doktorskiej na St. John's University w Nowym Jorku przeprowadzono badanie z randomizacją z opóźnionym rozpoczęciem wdrożenia programu, w którym jedna kohorta uczniów otrzymała nauki SKY Schools. Poprzez analizę ocen uczniów wykazano, że uczniowie SKY Schools osiągnęli wyższe wyniki w nauce z matematyki, języków i nauki o społeczeństwie, a nieznacznie gorsze z nauk przyrodniczych (Ballard, 2017). Różnica była statystycznie ważna we wszystkich przedmiotach poza naukami przyrodniczymi (Ballard, 2017). Analiza wyników znormalizowanych testów wykazała, że program SKY Schools przyczynił się do znacznej poprawy w zakresie czytania i matematyki (Ballard, 2017). Badanie dowiodło również, że program SKY Schools odpowiada za 17,94%-owy spadek wykroczeń dyscyplinarnych (Ballard, 2017).

