

ZAŁĄCZNIK NR 1: INFORMACJA O BADANIU

TEMAT: „Rola treningu uważności w procesie edukacji młodzieży szkół średnich”

Szanowny Uczniu, Szanowny Rodzicu/Opiekunie,

Zapraszam do udziału w nowatorskim projekcie naukowym realizowanym w ramach pracy doktorskiej na Akademii WSB w Dąbrowie Górniczej. Celem badania jest sprawdzenie, jak trening uważności (mindfulness) realnie wpływa na redukcję stresu, koncentrację i emocje młodych ludzi.

KTO PROWADZI BADANIE? Kierownik projektu: mgr Klaudia Kaczmarek – doktorantka Akademii WSB, trener mindfulness, coach, pracownik naukowy ANS w Pile.

Kontakt: klaudia@a-kwadrat.com.pl | tel. 517-763-454

NA CZYM TO POLEGA? Projekt trwa 8 tygodni. Uczestnicy zostaną (losowo) przydzieleni do jednej z dwóch grup:

1. GRUPA BADAWCZA (Aktywny Trening): Uczniowie otrzymują dostęp do wiedzy i praktyk, które są obecnie standardem w pracy ze stresem u sportowców i managerów.

- **WARSZTATY STACJONARNE (Chill Room):** Spotykamy się raz w tygodniu (ok. 40 min) w przytulnej atmosferze (koce, aromaterapia). Uczymy się konkretnych narzędzi:
 - **Techniki oddechowe:** m.in. 4-7-8, oddech Hubermana, Box Breathing (na szybkie uspokojenie przed sprawdzianem).
 - **Głęboki relaks:** Treningi Schultza i Jacobsona oraz praca z muzyką 432 Hz.
 - **Mental Power:** Wizualizacje sukcesu, praca z afirmacjami, zamiana blokujących przekonań na wspierające i budowanie pewności siebie.
- **APLIKACJA:** Codzienny, krótki trening w domu (15-20 min) przy pomocy darmowej aplikacji na telefon.

2. GRUPA KONTROLNA:

- W trakcie trwania projektu wypełnia jedynie ankiety (na początku i na końcu).
- **BONUS:** Po zakończeniu badania otrzymuje **darmowy dostęp do aplikacji** oraz zaproszenie na **specjalne warsztaty "post-badawcze"**, aby również skorzystać z wszystkich technik!

KORZYŚCI DLA UCZNIA:

- Nauka skutecznego radzenia sobie z presją i stresem szkolnym.
- Poprawa koncentracji i jakości snu.
- Darmowy dostęp do profesjonalnych narzędzi rozwoju osobistego.

BEZPIECZEŃSTWO I ANONIMOWOŚĆ: Udział jest dobrowolny i bezpłatny. Można zrezygnować w każdej chwili. Wyniki są w pełni anonimowe (kodowane) – szkoła nie ma wglądu w odpowiedzi udzielane w ankietach psychologicznych.