



**Fundacja C.E.L.**

---

**Prezentacja wyników badań programu „Bliskie mijania  
i spotkania” Fundacji Centrum Edukacji Liderkiej  
zrealizowanego w latach 2012–2014**

---

MJ Sochocki

Program finansowano ze środków m.st. Warszawy w ramach zadania „Pomoc psychologiczna dla osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi oraz ich rodzin”

Projekt finansuje:



MIASTO  
STOŁĘCZNE  
WARSZAWA



Warszawa, grudzień 2014

## Spis treści

Wprowadzenie.....	3
Prezentacja wyników badań .....	4
Podstawowe dane socjodemograficzne respondentów.....	4
Źródła informacji o projekcie (Fundacji), motywy udziału w programie – nawiązanie kontaktu .....	5
Sposób realizacji zajęć .....	9
Oddziaływanie programu, przydatność zajęć.....	13
Propozycje modyfikacji.....	19
Ocena podsumowująca.....	21
Podsumowanie i wnioski.....	22
Źródła informacji o Fundacji i programie oraz motywy udziału w programie .....	22
Postrzeganie kompetencji trenerów i innych przedstawicieli Fundacji zaangażowanych we wdrażanie kolejnych edycji oraz opinie na temat relacji pomiędzy uczestnikami .....	22
Subiektywnie postrzegane efekty programu i ogólna ocena wartości zajęć .....	23
Aneks – kwestionariusz ankiety .....	25

## Wprowadzenie

W raporcie przedstawiam wyniki jakościowych i ilościowych badań ewaluacyjnych programu „Bliskie mijania i spotkania” Fundacji Centrum Edukacji Liderkiej (FCEL), który przeprowadzono z trzema grupami odbiorców w latach 2012–2014 (w każdym roku po jednej grupie). Projekt finansowano ze środków Miasta st. Warszawy, w ramach realizacji zadania „Pomoc psychologiczna dla osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi oraz ich rodzin 2012–2014”. Jedna edycja programu obejmowała 48 godzin. Kolejne edycje zrealizowali trenerzy Fundacji: **Andrzej Ochremiak, Małgorzata Płocińska i Magdalena Sofulak-Skibińska**. W każdym przypadku program prowadziła dwójka trenerów.

Celem ewaluacji była analiza opinii osób uczestniczących w programie w zakresie:

- źródeł informacji o Fundacji/programie i motywów udziału w projekcie,
- postrzegania kompetencji trenerów i innych przedstawicieli Fundacji zaangażowanych we wdrażanie kolejnych edycji programu;
- postrzegania relacji pomiędzy uczestnikami,
- zakładanego zdobycia (poszerzenia) wiedzy i umiejętności,
- ogólnej wartości cyklu zajęć,
- ewentualnych propozycji modyfikacji programu.

Ponadto gromadzono podstawowe dane socjodemograficzne uczestników.

Badania zrealizowano w schemacie *ex post* za pośrednictwem audytoryjnych pomiarów ankietowych i indywidualnych wywiadów pogłębionych. Pomiary ankietowe prowadzono bezpośrednio po zakończeniu ostatnich zajęć. Propozycję udziału w takim badaniu adresowano do wszystkich obecnych danego dnia uczestników. Łącznie zgromadzono 37 kwestionariuszy (wzór kwestionariusza zamieszczono w *Aneksie*): w 2012 r. – 13 ankiet, w 2013 r. – 11 ankiet, w 2014 r. – 13 ankiet.

Kolejnym krokiem było przeprowadzenie indywidualnych wywiadów pogłębionych. Badania zrealizowano wśród osób, które wyraziły pisemną zgodę na przekazanie danych kontaktowych w celu przeprowadzenia ewaluacji (por. materiały Fundacji). Łącznie zrealizowano 10 wywiadów (wyłącznie kobiety). Wywiady nagrywano. Aby zróżnicować

opinie respondentek na temat zajęć, w badaniach zmienialiśmy czas, jaki dzielił moment przeprowadzenia wywiadu i termin zakończenia projektu: 3 wywiady zrealizowano z uczestnikami grupy kończącej zajęcia w listopadzie 2012 r. – badania przeprowadzono około 4 miesiące po zakończeniu programu; 3 wywiady z uczestnikami grupy kończącej zajęcia w listopadzie 2013 r. – badania przeprowadzono około 5 miesięcy po zakończeniu programu; 4 z uczestnikami grupy kończącej zajęcia w listopadzie 2014 r. – badania przeprowadzono kilkanaście dni po zakończeniu programu.

Ewaluacja (poza jednym pomiarem ankietowym)<sup>1</sup> miała zewnętrzny charakter. Autorem i realizatorem badań był autor niniejszego raportu. Badania zrealizowałem z zachowaniem zasad poufności i dobrowolności udziału<sup>2</sup>. Informowałem respondentów o sposobie wykorzystania materiałów, szczególnie podkreślałem, że wszystkie zebrane w trakcie badań dane prezentowane będą w sposób chroniący anonimowość respondentów, a nikt postronny (w tym przedstawiciele Fundacji) nie będzie miał dostępu do materiałów źródłowych.

## Prezentacja wyników badań

### Podstawowe dane socjodemograficzne respondentów

Spośród uczestników zajęć biorących udział w pomiarach ankietowych 34 osoby to kobiety, 3 – mężczyźni. Najstarszy respondent miał 29 lat, najmłodszy – 24 lata (średnia arytmetyczna – 27 lat).

Większość badanych legitymowała się wykształceniem wyższym magisterskim – 19 osób. Z kolei 5 respondentów zadeklarowało wykształcenie niepełne wyższe, a 5 wyższe licencjackie. Spośród badanych 4 osoby to studenci z dyplomem licencjata, a 3 – bez takiego dyplomu (w 1 kwestionariuszu odnotowano brak odpowiedzi na pytanie o wykształcenie).

Najliczniejsza grupa ankietowanych opisując swoją sytuację na rynku pracy wskazała odpowiedź „student, uczeń” – 11 osób, w dalszej kolejności wymieniano: „technik, wyspecjalizowany pracownik” – 7, „pracownik niższego szczebla (usługi, administracja)” – 7,

---

<sup>1</sup> Ze względów organizacyjnych pomiar zrealizowali trenerzy. Mieli oni za zadanie wyjaśnienie celów i warunków badania, następnie rozdanie ankiet i opuszczenie pomieszczenia. Po wypełnieniu kwestionariuszy respondenci wkładali je do wspólnej koperty i zaklejali. Zaklejona koperta została przekazana ewaluatorowi zewnętrznemu.

<sup>2</sup> Liczba respondentów nie musi równać się liczbie uczestników.

„wolny zawód, specjalista” – 6, „nauczyciel, pedagog” – 3, „prywatny przedsiębiorca” – 2, „niezatrudniony/a” – 1.

### Źródła informacji o projekcie (Fundacji), motyw udziału w programie – nawiązanie kontaktu

Respondentki udzielające wywiadów proszone o wskazanie źródeł informacji o „Bliskich mijaniach i spotykaniach” oraz o samej organizacji mówiły, że udział w projektach Fundacji rekomendowali im uczestnicy programów FCEL. Zdarzało się również, że decyzja o uczestniczeniu w tym projekcie wynikała z pozytywnej oceny zaangażowania uczestniczek badania w inne programy Fundacji. Ważnym źródłem informacji była też strona internetowa FCEL, a także inne strony (np. ngo.pl). Część badanych była odbiorcami informacji rozsyłanych pocztą elektroniczną przez Fundację.

Uczestniczki wywiadów wyłącznie pozytywnie oceniały kontakty z przedstawicielkami biura Fundacji. Mówiły, że były to osoby przyjaźnie nastawione, udzielające wyczerpujących informacji, rzeczowe i taktowne – relacjonowano, że ta ostatnia cecha była szczególnie ważna, gdyż pozwalała rozwiązać początkowe obawy przed pierwszym kontaktem z instytucją i jego ewentualną inwazyjnością w sferę prywatną rozmówczyń.

Konsultacje (przeprowadzane przez trenerów Fundacji przed rozpoczęciem zajęć) ewaluowano wyłącznie pozytywnie. Respondentki stwierdzały, że w ich trakcie uzyskały informacje o programie „Bliskich mijania i spotkań” odnoszące się zarówno do warstwy merytorycznej, jak i organizacyjnej. Ponadto zdobywały informacje, które pozwalały im lepiej rozumieć swoją sytuację (problem). Stwierdzano także, że podczas konsultacji czuły się bezpiecznie.

Poniżej, kursywą przytaczam wypowiedzi respondentek, które ilustrują powyższe uogólnienia. W cytatach zachowałem ich oryginalną formę, włącznie z błędami charakterystycznymi dla wypowiedzi ustnych. W celu pełnej ochrony anonimowości respondentek zrezygnowałem z oznaczania przytaczanych fragmentów poprzez wskazanie numeru wywiadu. Pytania wyróżniłem pogrubioną czcionką. Poszczególne fragmenty oddziela znak „●”.

– *Ja się dowiedziałam o Fundacji od mojej koleżanki, która chodziła też na warsztaty do CEL, trochę inne niż ja wybrałam. No bezpośrednio stąd, znikąd (...) indziej nie miałam informacji o Fundacji. (...) [Koleżanka – przyp. MJS.] z entuzjazmem mi o tym opowiedziała i ja na początku przysłuchiwałam się temu z zaciekawieniem, co to w ogóle z tego będzie, ale jakby z dystansem, a później trochę mi opowiadała, jak to wygląda w środku, jak już chodziła na te warsztaty, na poszczególne zajęcia, i ja po prostu się tym zainteresowałam. Stwierdziłam, że to jest fajne, i że też bym chciała. Później śledziłam regularnie stronę Fundacji, bo wiedziałam, że oni ją uaktualniają i jakiegokolwiek warsztaty nowe są planowane, to się taka informacja na stronie pojawi. ●*

– ***Jak Pani trafiła do Fundacji?***

– *Przez stronę internetową. Poszukiwałam jakiejś grupy do rozwiązywania swoich problemów. Posiadałam wcześniej bazę instytucji, którą pozyskuję głównie ze strony ngo.pl, i tam kiedyś spotkałam się z tego typu szkoleniami, zajrzałam, akurat się okazało, że grupa startuje. (...) Jeżeli chodzi o kontakt, to był bardzo przyjazny. Przez telefon została rozmowa przeprowadzana, (...) pani w recepcji również służyła pomocą co do tego, czego będzie ta grupa dotyczyła poza tym, co było na stronie internetowej. Poinformowała o sposobie prowadzenia, trybie, długości trwania i (...) zachęciła do konsultacji w jak najszybszym terminie, żebym mogła uczestniczyć jeszcze w tej grupie. ●*

– *To [były kolejne – przyp. MJS] już warsztaty. ●*

– *Ponieważ cały czas dostaję mejle od Fundacji i zawsze je czytam, to w momencie, kiedy pojawiło się takie interesujące mnie zagadnienie to... (...), w przypadku „Bliskich mijań i spotykań” też tak było, że stwierdziłam, że to jest obszar, który mnie interesuje. ●*

– *Kontakt [z biurem Fundacji – przyp. MJS] był w porządku, uprzejmie, rzeczowo. ●*

– *[Pracownicy biura Fundacji – przyp. MJS] na pewno byli uprzejmi i myślę też, że byli tacy wrażliwi, w sensie – nie pytali o głupie rzeczy, nie naciskali, żeby coś tam mówić przez telefon, tylko powiedzieli, co i jak, i zapisali mnie na konsultację. To jest trochę trudne, jeśli się pierwszy raz dzwoni i (...) nigdy się nie korzystało wcześniej z żadnej pomocy psychologicznej i zawsze pojawia się jakiś strach, że ktoś tam, o coś będzie pytać, ale zupełnie nic takiego nie było. Po tej rozmowie raczej zostałam zachęcona do przyjscia tam, a nie do skapitulowania. ●*

– *I oddzwaniali, więc nie było tak, że głuchy telefon, że tylko ja musiałam dzwonić, więc też sobie to cenię, że jak było, że coś wyjaśnił, to później oddzwonili.* ●

– ***Jak Pani ocenia kontakty (...) z pracownikami (...) biurowymi?***

– *Też pozytywnie, bo to oni mi zaproponowali, znaleźli rozwiązanie dla mnie i to oni powiedzieli, że oddzwonią, i oddzwaniali bez problemu.* ●

– *Wydaje mi się, że bardzo miło mi się zawsze rozmawiało [z pracownikami biura Fundacji – przyp. MJS]. Jak chciałam się zapisać, to osoby dokładały wszelkich starań, żeby znaleźć jakiś termin, a jeśli nie było terminu, to mówiły mi, kiedy będzie nowy grafik, kiedy mogę zadzwonić i dowiedzieć jakie będą terminy.* ●

– *Przez całe to spotkanie [tzn. konsultację – przyp. MJS] płakałam. (...) Czulałam się jakoś tam bezpiecznie i zostały stworzone warunki, że chciałam przyjść jeszcze raz. Pamiętam, że strasznie wtedy płakałam i zrobiło mi się lepiej potem. (...) Na pewno pozytywnie to oceniam. Trudno mi znaleźć słowa.* ●

– *[Trener prowadzący konsultację – przyp. MJS] przedstawił jak będą wyglądały warsztaty, (...) z ulotki troszeczkę inaczej zinterpretowałam, (...) [trener – przyp. MJS] ogólnie powiedział jak to będzie wyglądało, więc już miałam pewną wizję sytuacji.* ●

– *To była pierwsza konsultacja w ogóle w moim życiu. (...) Byłam zadowolona. Fajny kontakt z psychologiem, czulałam się komfortowo. Od razu też dostałam takie informacje zwrotne, co było dla mnie cenne (...), i tak naprawdę miałam ochotę na więcej. No myślę, że zachęcili mnie. (...) Dowiedziałam się z jednej strony o ofercie, bo też rozmawialiśmy o tym, jakie ewentualnie grupy byłyby dla mnie. (...) Psycholog zaproponował konkretne grupy i jakąś taką ścieżkę tej pracy ze mną. Plus też rozmawiając o samym problemie, jakby dostałam taką informację zwrotną i troszeczkę inaczej spojrzałam na ten problem.* ●

Ankietowani proszeni o opisanie motywów udziału w programie najczęściej wskazywali na samopoznanie – 31 ankiet. W dalszej kolejności wymieniano rozwój osobisty – 29 wyborów, doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z innymi ludźmi (spoza rodziny) – 28 i małżonkiem (życiowym partnerem lub partnerką) – 25. Z kolei 21 respondentów zaznaczyło potrzebę rozwiązywania problemów osobistych, a 18 – doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z rodzicami.

Pozostałe wymienione w kwestionariuszu możliwości (patrz tabela poniżej) wybrały 1–2 osoby lub nikt.

**Odpowiedzi na pytanie „Z jakich powodów wziął/wzięła Pan(i) udział w tych zajęciach?” (N=37)\***

Odpowiedzi uwzględnione w kafeterii	N
Lepsze poznanie siebie	31
Rozwój osobisty	29
Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z innymi ludźmi (spoza rodziny)	28
Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z małżonkiem (życiowym partnerem lub partnerką)	25
Zdobycie wiedzy lub umiejętności przydatnych w rozwiązywaniu problemów osobistych	21
Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z rodzicami	18
Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w wychowywaniu dzieci	1
Doskonalenie kompetencji zawodowych	1
Skierowanie, oddelegowanie (np. przez przełożonych)	0
Inne powody	2

\* Dane nie sumują się do 37, gdyż respondenci mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź.

Respondentki biorące udział w wywiadach mówiły, że przystępując do udziału w projekcie zależało im na kształtowaniu umiejętności przydatnych w budowaniu konstruktywnych relacji z innymi bliskimi osobami – partnerami, mężami, innymi członkami rodziny.

Niektóre wypowiadające się osoby stwierdzały, że treść zajęć w pewnym zakresie rozmijała się z ich oczekiwaniami, gdyż program w mniejszym – niż się tego spodziewały – stopniu dotyczył relacji w związku. Dodawały jednak przy tym, że w trakcie konsultacji zostały poinformowane o zakresie merytorycznym, sprofilowaniu spotkań.

– *Chciałam spojrzeć z innej strony i uzdrowić moje relacje z mężem, jak również spojrzeć na relacje z innymi osobami. Spróbować budować je w konstruktywny sposób, zmieniając stare*



*schematy, które nie działały na moją korzyść, i z których zdawałam już sobie sprawę, natomiast nie wiedziałam, w jaki sposób budować tak te relacje prawidłowo. ●*

**– Jakie miała Pani oczekiwania w związku z tymi zajęciami?**

*– (...) Miałam wtedy taką dużą potrzebę porozmawiania o tym, jak sobie buduję relacje takie damsko-męskie. Chociaż ta grupa nie do końca się opierała na tej tematyce, bo oscylowała wokół budowania relacji w ogóle, czy tam przyjacielskich, czy w rodzinie, a mi zależało na (...) [pomocy – przyp. MJS] dotyczącej damsko-męskich relacji, no ale gdzieś tam to oscylowało wokół i dotyczyło też tego tematu. (...) Pomyślałam sobie, że skoro to jest o rodzinie, a ja miałam taką kiepską relację z mamą, to OK, to się może jeszcze uda coś z tym zrobić. Chciałam porozmawiać i też móc posłuchać. (...) [W trakcie konsultacji, osoba je przeprowadzająca – przyp. MJS] powiedziała, że to będą warsztaty bardziej sfokusowane na relacjach rodzinnych i przyjacielskich, w ogóle bardziej na budowaniu relacji, niż o związkach damsko-męskich. Ja się pogodziłam z tym, przyjęłam do wiadomości, wyraziłam swoje zainteresowanie mimo to. ●*

*– Z tego, co wyczytałam w ulotce – zachęciło mnie, bo myślałam, że one są troszeczkę bardziej w stronę związków, relacji damsko-męskich i to jest coś, z czym ostatnio miałam większy problem, bo rozstałam się po długim związku i też chciałam zobaczyć, czy dobrze w pewnych sytuacjach postępuję, czy dobrze też oceniam pewne sytuacje. ●*

### Sposób realizacji zajęć

Uczestnicy pomiarów dokonywali oceny komunikatywności i profesjonalnego przygotowania osób prowadzących na skali od 1 („bardzo źle”) do 5 („bardzo dobrze”). Średnia arytmetyczna w przypadku pierwszego z wymienionych obszarów ewaluacji to 4,8, kolejnego – 4,9. Minimalna odnotowana ocena to 3 – komunikatywność i 4 – profesjonalne przygotowanie, maksymalna – 5 (obie kategorie).

**Odpowiedzi na pytanie „Jak ocenia Pan(i) zajęcia, w których brał(a) Pan(i) udział?”; skala od 1 („bardzo źle”) do 5 („bardzo dobrze”)**

Kategorie oceny osób prowadzących	N	Minimum	Maksimum	Średnia
Komunikatywność osób prowadzących	37	3	5	4,8
Profesjonalne przygotowanie osób prowadzących	37	4	5	4,9

Trenerzy, w opiniach respondentek udzielających wywiadów, to dobrzy realizatorzy zajęć, sprawnie wdrażający program – posiadający zaplecze teoretyczne, doświadczenie w prowadzeniu grup (elastyczni, nienarzucający swojego zdania), wyrażający się w sposób zrozumiały i rzeczowy. Poszczególne pary prowadzących oceniano jako zgrane tandemy. Trenerów przedstawiano jako osoby empatyczne i przyjazne (wspierające). Pozytywnie też oceniono funkcjonowanie par trenerów złożonych z mężczyzny i kobiety, mówiono o tym, że takie zróżnicowanie pozwala na poznanie męskiego i kobiecego punktu widzenia na poruszane w trakcie zajęć tematy. Uwagi krytyczne dotyczyły dopuszczania przez prowadzących do niekiedy zbyt długich wypowiedzi uczestników, pozwalania na to, żeby czasem dyskusje dotyczyły pobocznych tematów.

Mówiono, że sposób prowadzenia zajęć przekładał się na przyjazną atmosferę w grupie. Respondentki relacjonowały, że miały poczucie bezpieczeństwa, doświadczały pozytywnych, wspierających komunikatów ze strony innych uczestników. Dzięki temu mogły być otwarte – szczerze mówić o swoich problemach. W tym kontekście jedna osoba dodała, że miała poczucie nadmiaru pozytywnych wzmocnień, brakowało jej bardziej krytycznych wypowiedzi.

*– Od początku prowadzący sprawiali bardzo sympatyczne wrażenie. (...) Od razu, na wstępie bardzo dużo kwestii zostało wyjaśnionych, jakichś takich obaw, które mogliśmy mieć na temat tego, co tu będzie poruszane, zapewnieni zostaliśmy o dyskrecji, znaliśmy zasady grupowe, które pozwoliły na taki bardziej komfortowy sposób uczestniczyć, i zaraz zaczęły się pierwsze ćwiczenia rozładujące tę atmosferę i pozwalające nam się poznać. ●*

*– Mi (...) grupa bardzo pasowała. Znalazłam tam osoby podobne do siebie i bardzo różne. Każdy był na tyle uprzejmy i tolerancyjny, że grupa była (...) bardzo dobra. (...) Każdy czuł się bezpiecznie i w grupie nie dochodziło do jakichś konfliktów (...), każdy umiał się zachować odpowiednio. ●*

*– Dobrze ich oceniam, bardzo ciepłe i takie opanowane i serdeczne osoby. (...) Oceniam ich jako tandem, (...) w mojej ocenie, jako obserwatora, to uważam, że się dobrze dogadują, pozwalają sobie na wzajem się wypowiadać, (...) nie zauważałam, żeby mieli jakiś problem. (...)*

*– Czy zmieniłaby Pani coś w sposobie pracy trenerów?*

*– Nie. (...)*

**– Jak Pani ocenia atmosferę w trakcie zajęć?**

– *Trochę była taka za słodka jak dla mnie: wszyscy byli dla siebie strasznie mili i serdeczni, nikt nikogo nie oceniał, wszyscy mieli dla siebie mnóstwo wspierających rad. No było oczywiście bardzo dobrze i miło, no ale też myślę, że czasem takie negatywne opinie, jakie jest się w stanie usłyszeć na swój temat albo wypowiedzieć w drugą stronę – gdzieś tam mogą więcej w człowieku poruszyć. Czasami mi było wstyd generalnie, jak ludzie mówili takie super wspierające rzeczy, piękne, no to ja nie odnajduję się w takich słowach, tak że czasami się czułam, że jest za słodko, ale z drugiej strony fajnie, że może nie było strasznej krytyki. (...)*

**– Czy uważa Pani, że uczestnicy byli nieszczerzy w tych pozytywnych komunikatach?**

– *Nie, myślę, że aż tak to nie. Po prostu była taka atmosfera ciepła wytworzona tam i przez prowadzących, i gdzieś tam nawzajem sobie wytworzyliśmy taką atmosferę, że po prostu ludzie mieli taką potrzebę, żeby powiedzieć sobie takie rzeczy. Nie uważam, żeby to było sztuczne, natomiast (...) ja wolę inny rodzaj komunikatu. ●*

– *Oni [tzn. osoby prowadzące – przyp. MJS] byli bardzo zgodni. (...) Nie zauważyłam, żeby ktoś od kogoś odstawał. ●*

– *Ta dwójka prowadzących była świetna. (...) Tu było świetne było to, że był i mężczyzna i kobieta (...) taki męski punkt widzenia, żeński. (...) Bardzo mocno prowadzący pilnowali, żeby nikt nie oceniał, nikt nie przerywał, tak że tam była pełna swoboda, że można było powiedzieć (...) o sobie. (...) Można było śmiało wszystko mówić. ●*

– *Oni na pewno (...) stawiali problem, naprowadzali, rzucali cenne uwagi. (...) Miałam wrażenie, że oni mają takie nastawienie bardzo wspierające i pomagające. (...)*

**– Czy były to osoby komunikatywne?**

– *Tak.*

**– A czy posiadały wiedzę na tematy, na które się wypowiadały?**

– *Zdecydowanie tak. (...)*

**– A jak ocenia Pani atmosferę w grupie zajęciowej?**

– *Też bardzo dobrze, mam wrażenie, że to były zajęcia, które dotyczyły bardzo osobistego tematu i miałam wrażenie, że tak jakoś wszyscy jesteśmy do siebie w miarę dopasowani, i że*

*nie było osób, które odstawały jakimiś innymi doświadczeniami, wiekiem i tak dalej. Była to spójna grupa.*

**– Jak Pani ocenia dynamikę tych zajęć? Czy one miały odpowiednie, właściwe tempo? Czy też były na przykład za szybko prowadzone albo zbyt rozwlekłe?**

*– Za szybko na pewno nie, zbyt rozwlekłe też raczej nie. (...) To były takie osobiste historie (...), te zajęcia takim swoim rytmem płynęły, ale też nigdy nie było tak, że z czymś się nie wyrobiliśmy, czy jakoś zostało czasu, zawsze jakoś tak się mieściło. ●*

*– Byłam bardzo miło zaskoczona sposobem prowadzenia, tego jak to wygląda (...) w prowadzeniu przez dwie osoby. W zasadzie nie mam żadnych zastrzeżeń. Byłam bardzo zadowolona z tego, w jaki sposób były prowadzone, z osób prowadzących, z tego, w jaki sposób reagowali na nowo pojawiające się tematy (...). Z ich strony dużo takiej życzliwości, akceptacji, ciepła, które pozwoliły w jakiś taki bardziej komfortowy sposób uczestniczyć, ale równocześnie uzyskiwałam bardzo dużo ważnych, cennych informacji, zarówno mówionych do tego, co przerabialiśmy na bieżąco, ale też wynikających z ich wcześniejszej pracy, z którymi się z nami dzielili, różnych doświadczeń, anegdot, jakichś takich uwag. (...) Jedyne co pomyślałam po tej grupie, czego mi brakowało, to czasami pewnej stanowczości (...), przeszkadzało, jeżeli ktoś nadmiernie ten czas zajmował. Ja już bym skontrolowała i przyciszyła (...). To jest takie moje osobiste odczucie, że pewne tematy mogłyby być ucinane szybciej. (...) Bardzo podobała mi się forma prowadzenia zajęć, bardzo duży ich dynamizm, bardzo duża ilość ćwiczeń, to że w każdej chwili każdy był zaangażowany, nie było momentu na to, żeby odpłynąć myślami, czy nie skupiać się. (...) Jest to świetnie skonstruowany warsztat. Może nie powinnam porównywać, ale biorąc [udział – przyp. MJS] w innych tego typu przedsięwzięciach, w innych ośrodkach, przeżyłam szok, że może to stać na tak wysokim poziomie i mieć tak atrakcyjną formę. ●*

*– Są to bardzo doświadczone osoby. (...) Doświadczone jako osoby prowadzące tego typu zajęcia, (...) samo to, jak się toczyły różne wydarzenia na grupie, to nie byli niczym zaskoczeni i jeśli coś toczyło się (...) niezgodnie z planem (...) to potrafili się do tego dostosować i to wydaje mi się, że też świadczy o tym, że mają doświadczenie. (...) Dużo było też przestrzeni, żebyśmy my mówili, a oni się nie wtręcali, ale wtedy kiedy to było potrzebne to tak. ●*

*– Ja (...) ceniłam sobie te uwagi [osób prowadzących – przyp. MJS] i mi się to podobało, że, nawet nie w odniesieniu do mnie, ale do innych uczestników w grupie, jak padały jakieś pytania, to „aha, tak można na to spojrzeć”, ja tak bym na to nie spojrziała. (...) Ja myślę, że rozumieli,*

*o co chodzi uczestnikom i trafnie odpowiadali na te potrzeby. To też było fajne, że jak ktoś coś tam powiedział, to nie został zostawiony tak z niczym, tylko kiedy było widać, że ktoś ma jakieś emocje to prowadzący mieli taką gotowość, żeby zatrzymać się przy tej osobie, poświęcić czas i jakoś tak wesprzeć. ●*

*– Było dużo takiego gadania grupy o tym „jak kto ma, jak tam...”, ktoś chce wyjść za mąż, a ktoś inny to nie chce, no i dla mnie z tego nie za bardzo cokolwiek wynikało. Czym innym jest to, kiedy ktoś coś tam gada i uświadamia sobie, że to z czegoś wynika i mówi coś od siebie i to jest dla niego ważne, a czym innym jest takie właśnie paplanie (...).*

***– Dużo było takich momentów?***

*– Były takie momenty, że tak, że było też po prostu kilka osób, które były w tym wyjątkowo dobre, i była też dziewczyna, która za każdym razem mówiła to samo, bez względu o czym teraz rozmawialiśmy. Więc to chyba na koniec bawiło nas wszystkich, łącznie z prowadzącymi. ●*

### Oddziaływanie programu, przydatność zajęć

Wszystkie osoby biorące udział w pomiarach udzieliły twierdzącej odpowiedzi na pytanie „Czy w trakcie zajęć zdobył(a) Pan(i) jakieś nowe umiejętności lub wiadomości?”. Badani proszeni o wskazanie obszarów zmiany w ponad 20 kwestionariuszach zaznaczyli: poznanie osobistych możliwości i ograniczeń, komunikację, docenienie własnej wartości oraz formułowanie celów i potrzeb (por. tabela poniżej). Z kolei po 15 osób wskazało na asertywność i zasady kooperacji, a 8 respondentów uważało, że udział w zajęciach wiązał się z podnoszeniem kompetencji negocjacyjnych. Pozostałe wymienione w kwestionariuszu odpowiedzi zaznaczyło od 1 do 3 osób.

### Wiedza i umiejętności zdobyte w trakcie zajęć (N=37)\*

Odpowiedzi uwzględnione w kafeterii	N
Poznanie osobistych możliwości	26
Komunikacja	25
Poznanie osobistych ograniczeń	24
Docenianie własnej wartości	21
Formułowanie celów i potrzeb	21
Asertywność – umiejętność wyznaczania granic w relacjach z innymi	15
Zasady współpracy z innymi	15
Negocjacje, rozwiązywanie konfliktów	8
Wytrwałość w działaniu (realizacji celów)	3
Wiedza lub umiejętności zawodowe	1
Inne	2

\* Dane nie sumują się do 37, gdyż respondenci mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź.

Badani, posługując się skalą jak poprzednio, oceniali program ze względu na poszerzenie lub utrwalenie wiedzy i umiejętności. W obu przypadkach najniższe odnotowane wskazanie to 3, najwyższe – 5; średnie arytmetyczne to 4,5.

### Odpowiedzi na pytanie „Jak ocenia Pan(i) zajęcia, w których brał(a) Pan(i) udział?”; skala od 1 („bardzo źle”) do 5 („bardzo dobrze”)

Kategorie oceny	N	Min.	Maks.	Średnia
Przydatność zajęć ze względu na poszerzenie lub utrwalenie wiedzy	37	3	5	4,5
Przydatność zajęć ze względu na poszerzenie lub utrwalenie umiejętności	37	3	5	4,5

Uczestniczki wywiadów stwierdzały, że udział w „Bliskich mijaniach i spotykaniach” wiązał się ze wzrostem wiedzy o sobie oraz odnoszącej się do tematów poruszanych w trakcie spotkań. Mówiono, że doświadczenia zdobyte w podczas zajęć implementowane były w życiu codziennym, znajdując przełożenie w poprawie relacji z najbliższymi. Badane relacjonowały, że zmiany, których doświadczały osobiście, skutkowały korzystnymi modyfikacjami zachowań innych, ważnych dla nich osób. Wśród efektów zajęć wymieniano ponadto wzrost samooceny i pewności siebie, większą samosterowność, w tym poczucie sprawstwa, realnego wpływu na zmiany, inicjowanie ich. Wskazywano także na asertywność, poznanie (znaczenia) uczuć, umiejętność nieoceniającego komunikowania się, nieagresywnego wyrażania złości. Niekiedy podkreślano znaczenie grupy w nabywaniu nowych kompetencji, stwierdzano, że inni uczestnicy stanowili ważny punkt odniesienia. Badane mówiły, że nawiązały znajomości z członkami grup zajęciowych, które utrzymywały się po zakończeniu realizacji programu.

Czasem deklarowano, że zmiana w zakresie wiedzy nie miała przełożenia na trwałą poprawę relacji z najbliższymi (modyfikacja zachowania). Badane opisywały, że niekiedy dla nich ważne było już to, że (lepiej) rozumiały genezę sytuacji problemowych, nawet wówczas, gdy nie następowała widoczna zmiana w relacjach z bliskimi. Istotne też było zyskanie wiedzy i doświadczeń mających znaczenie dla bardziej świadomego kształtowania własnej (przyszłej) rodziny.

Część wypowiadających się badanych szczególne znaczenie przypisywała genogramom. Mówiono, że dzięki temu ćwiczeniu respondentki lepiej rozumiały swoje dziedzictwo (rodzinne schematy), a także zwróciły większą uwagę na (lub w ogóle odkryły) pozytywne elementy historii rodzinnej. W trakcie zajęć badane przekonywały się, jak nawet negatywnie oceniane zdarzenia czy postawy można konstruktywnie wykorzystać. Pojawiły się uwagi krytyczne dotyczące tego ćwiczenia: z jednej strony mówiono, że wówczas, gdy respondentki wysłuchiwały opowieści na temat cudzych genogramów, to zajęcia stawały się dla nich mniej angażujące, a z drugiej – pojawiły się negatywne oceny tego, iż nie wszystkie genogramy zostały zaprezentowane. Pozytywnie zewalutowano możliwość uczestniczenia w indywidualnych konsultacjach, w trakcie których można było omówić te rzeczy, na które nie starczyło czasu w trakcie zajęć grupowych lub o których uczestnicy woleli nie mówić na forum.

Stwierdzano, że zajęcia doprowadziły do przeformułowania celów, które początkowo przyświecały respondentkom. Relacjonowano, że wiedza zdobyta w trakcie spotkań pozwoliła

badanym inaczej spojrzeć na problem i odnaleźć jego pierwotne (rzeczywiste) źródło, którego przed rozpoczęciem zajęć nie dostrzegali.

– *Może nie wszystko udało mi się wprowadzić w życie, co wyniosłam cennego, bo to był ogrom wiedzy, jakichś uwag i możliwości, ale tak, udało mi się część rzeczy w realiach zastosować, ewentualnie zauważyć, gdzie popełniam takie podstawowe błędy albo gdzie sama wywołuję sytuację, do których chciałabym, aby nie dochodziło i w pewnym stopniu, na bieżąco – od razu w trakcie warsztatu – to robić, ale największy progres zaczęłam już po skończeniu, (...) i rzeczywiście mogłam przyglądać się tym relacjom, w inny sposób się zachowywać i rzeczywiście zmiany się pojawiły, ja je też zobaczyłam po czasie. Natomiast wiem po moim mężu, po tym, jak on się zaczął zachowywać, że to były zmiany bardzo skuteczne. Faktycznie doprowadziłam do tego, czego chciałam, czyli swoim zachowaniem wpłynęłam na jego postawę wobec mnie. (...) [Zajęcia – przyp. MJS] dodały mi pewności siebie, (...) pozwoliły mi trochę z większą pewnością spojrzeć na siebie, na to, co robię, na moją pozycję w stosunku do innych, i to, że niepotrzebnie jest ona zaniżona. (...) Jak również były takim kopniakiem do działania, ponieważ przekierowałam bardziej uwagę na siebie i na swoje działania. Co też wyniosłam w zasadzie tylko z tych warsztatów, to, że tak naprawdę wszystko zależy ode mnie, i że ja muszę wywoływać pewne zmiany. (...) Dało to też taki niespodziewany efekt ogólnej mobilizacji i chęci do działania. (...) Zdecydowałam się dzięki tej grupie, co było dla mnie jedną z najważniejszych rzeczy, na kolejną grupę (...) też w Fundacji (...). Bardzo pozytywne wrażenia, które mimo już tak długiego czasu po zakończeniu tej grupy wcale nie znikły, motywują mnie do działania, pozostały mi mile znajomości (...). ●*

– *Początkowo odczuwałam coś takiego, że..., starałam się w większym stopniu być osobą bardziej opanowaną w stosunku do mojej mamy, (...) no ale żeby to się utrzymało, to nie powiem, tak że żeby to przyniosło taki efekt, że jestem innym człowiekiem, albo że odkryłam w sobie coś tam, czego wcześniej nie wiedziałam – to nie. Miałam takie poczucie, że wychodzę stamtąd taka spokojniejsza i bardziej świadoma siebie w różnych aspektach. (...) Pamiętam, że mi to otworzyło oczy na parę rzeczy. (...) Czasami się jeszcze zastanawiam nad tymi rzeczami, które tam zostały powiedziane. ●*

– *Co mnie zaskoczyło i co było fajne, że jak rysowaliśmy te drzewa [genogramy – przyp. MJS], to się skupiłam na tych negatywnych rzeczach, (...) a co było fajne, że oni [prowadzący – przyp. MJS] (...) drążyli, żebyśmy znaleźli pozytywy w tych rodzinach, które odziedziczyliśmy (...). To było omawiane pod tym kątem, co dobrego my możemy z tego wynieść. (...) Nawet mi do głowy*



nie przyszło, żeby w moich dziadkach szukać czegoś dobrego, ja rysując ten diagram właściwie (...) uświadomiłam sobie: „Boże (...) czemu ja to całe gówno dostałam w spadku?” (...) i ja byłam nastawiona na omawianie tych złych rzeczy, a oni zaczęli od tego, żeby (...) powiedzieć, co dobrego jest po dziadkach i to było o tyle zastanawiające, że trzeba było tam pogrzebać i się zastanowić. Tam na początku był z tym problem, żeby to znaleźć, ale faktycznie zawsze się coś fajnego z tego wyniosło. Tak, że to było zaskakujące i pozwoliło spojrzeć trochę pod takim kątem, no że faktycznie to się nie dziedziczy tylko tego syfu rodzinnego, ale że zawsze jest tam coś fajnego, (...) że w jaki sposób my to możemy wykorzystać, że to co my postrzegaliśmy do tej pory jako coś beznadziejnego, tak naprawdę jest fajnie, jeśli się temu przyjrzymy i wykorzystamy to dobrze. (...) Były sytuacje takie, kiedy omawialiśmy konkretne przypadki, konkretna osoba stawiała przy tym diagramie i omawiała, co się działo i jakby to były kwestie, które dla tej osoby były ważne (...) mnie to nie obchodziło, bo ja nie miałam takich rzeczy u siebie w rodzinie, (...) po prostu nie chciało mi się tego słuchać, bo to mnie nie dotyczyło, (...) więc jak gdyby się wyłączałam. (...) Czasami osoby miały inne problemy, a wnioski, jako podsumowanie tego, co się u tej osoby działo, faktycznie trafiały też do mnie, czyli to zależało od tego problemu – czasami to było negatywne, miałam wrażenie, że tracę czas, a czasami to było pozytywne, bo sytuacja kompletnie inna miała się jakoś do mnie. ●

– Dosyć sporo wyciągnęłam wiedzę o swojej rodzinie, może nie wiedzę, co zinterpretowałam pewne zachowania i takie wzorce, które się powtarzają. Na początku jak patrzyłam, jak się zaczynały warsztaty z genogramami, każdy z nas rozrysowywał swoje rodziny, i jak na początku były zadania, to ja kompletnie nie potrafiłam ich zrobić (...) bo dla mnie to była abstrakcja, że jakiś wzorec – przecież u mnie nie ma wzorców. A jak się zaczęłam zastanawiać, jeszcze trochę w domu podpytałam (...), to im dłużej siedziałam nad genogramem, tym więcej rzeczy widziałam. Myślę, że jeszcze trochę rzeczy zobaczę, bo wracam do niego. (...) Z praktycznych umiejętności – umiejętność konwersacji, takiego podtrzymywania rozmowy, dopytywania się i (...) nieoceniań, nieinterpretowania, bo rzeczywiście zauważyłam, że to mi się zdarza. ●

– To, co mi się na pewno podobało, była to praca nad genogramami. (...) Dużo się dowiedziałam takich rzeczy, o których nie miałam zielonego pojęcia. ●

– Trochę szkoda, że nie wszyscy mogli tego [tzn. genogramów – przyp. MJS] omówić na grupie, bo faktycznie, tak jak na początku wydawało się, że nie każdy jest chętny, to później okazało się, że każdy jest chętny, a nie ma czasu. ●

– Nie można powiedzieć, że [„Bliskie mijania i spotkania” – przyp. MJS] zmieniły jakoś strasznie moje życie, ale trochę mi pomogły w kontaktach rodzinnych. (...) Świetną rzeczą było to, że po tych spotkaniach (to mi dało też bardzo dużo) była możliwość na indywidualne konsultacje jeszcze raz pójść. (...) Z bratem nadal mam bardzo zły kontakt, ale ja już rozumiem, z czego to się wzięło, mi to wytłumaczyli. Jestem już na etapie, że toleruję tę sytuację, wiem, dlaczego tak jest, (...) a wcześniej bardzo sobie z tym nie radziłam. (...) Po zakończeniu zajęć każdy mógł się zapisać do prowadzących, to chyba była godzina, ona była wystarczająca, (...) każdy szedł z konkretnymi pytaniami. (...) To miało być pytanie konkretnie do tej grupy: czy to było wszystko to, na co nie było czasu na takim forum albo właśnie ktoś się wstydził zapytać o coś na forum. ●

– Lepiej poznałam swoją rodzinę. (...) Mając większą świadomość na temat tego, co tam się w różnych rodzinach się dzieje (...) – ogólnie jestem spokojniejsza, jeśli chodzi o tę sferę życia. (...) Mam wrażenie, że na pewno to zaprocentuje w przyszłości. (...) W jakiejś takiej większej świadomości budowania własnej rodziny. Z takim założeniem te warsztaty były prowadzone. Często wybiegaliśmy w przyszłość. Też było takie pytanie stawiane przez prowadzących, że „tak jest u waszych dziadków, waszych rodziców, cioć, wujków; a jak będzie u was? Czy to jest inaczej, czy tak samo? Co z tego wynika?”. ●

– **Z perspektywy Pani potrzeb, celów, które Pani przyświecały, czy ta grupa była dobrze dobrana (...), te zajęcia – całość?**

– Nie. Dlatego, że ja się w zasadzie trochę rozminęłam z celem. Myślę, że ten cel, który sobie założyłam początkowo, te naprawienie relacji z mężem był trochę dziwny i anachroniczny. Natomiast już po pierwszych zajęciach, ćwiczenia, które były, pokazały mi, w czym tak naprawdę jest problem, i że chociaż chciałabym się zająć kwestią relacji z mężem, to jakby nie tutaj szukam. Rzeczywiście cieszę się, że nie został ten mój cel odnaleziony w tej grupie, natomiast bardzo szybko znalazł się kolejny. (...) Celem stało się moje zachowanie w stosunku do niego i moje reakcje na jego działania i to samo dotyczyło też pozostałych relacji, które miałam na myśli. (...) Zostaliśmy uwrażliwieni na to, że nie możemy zmienić tych drugich osób, tylko możemy zmienić siebie i swoje zachowania, swoje podejście. ●

– Mogłam określić samą siebie w stosunku do innych. (...) Kiedy koleżanki wypowiadały się na różne problemy, mogłam określić swoje stanowisko. Myślę, że dużo skorzystałam. (...) [Zajęcia – przyp. MJS] na pewno w jakiś sposób mnie bardziej uwrażliwiły (...) na inne spojrzenia, innych ludzi, w jaki sposób jest widziany problem. Taka większa samoświadomość siebie,

*pewne elementy asertywności wniosły do mojego życia. (...) Takie lepsze zrozumienie otaczającego świata, ludzi przede wszystkim. ●*

*– Nabrałam świadomości własnych uczuć, i że one są no takim naszym kierunkowskazem, i że należy się naprawdę tych emocji słuchać, bo one nam wszystko mówią. (...) Nauczyłam się z tego korzystać, i że to jest chyba największe takie moje osiągnięcie, że uświadomiłam sobie, że do tej sytuacji, w której jestem doprowadziłam sama. Druga osoba może być taka czy inna, ale to ja decyduję, co jest w porządku, a co nie. ●*

*– Pamiętam, że (...) po zajęciach, na których rozmawialiśmy o wyrażaniu złości, (...) pamiętam, że byłam przestraszona, że nie do końca chyba umiem wyrażać swoją złość, pamiętam, że następnego dnia dość jasno ją wyraziłam w rozmowie z przyjaciółką. ●*

### Propozycje modyfikacji

Spośród uczestników pomiarów 32 badanych zadeklarowało chęć dokonania zmian w zajęciach. Najczęściej postulowano wydłużenie czasu zajęć – 21 wskazań. W dalszej kolejności wskazywano na zwiększenie liczby ćwiczeń – 9 odpowiedzi. Pozostałe możliwości wybrało nie więcej niż 7 osób albo nikt (por. tabela poniżej).

### Propozycje modyfikacji zajęć (N=32)\*

Odpowiedzi uwzględnione w kafeterii	N
Wydłużenie czasu zajęć	21
Większa liczba ćwiczeń	9
Warunki lokalowe	7
Termin zajęć	6
Zmniejszyć liczebność grupy	4
Skrócenie czasu zajęć	1
Wyposażenie sal	1
Mniejsza liczba ćwiczeń	0
Osoby prowadzące	0
Zwiększyć liczebność grupy	0
Materiały wykorzystywane w trakcie zajęć	0
Inne	2

\* Dane nie sumują się do 32, gdyż respondenci mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź.

Propozycje modyfikacji zgłaszane przez uczestniczki wywiadów odnosiły się zarówno do części merytorycznej, jak i warunków techniczno-organizacyjnych. W odniesieniu do pierwszego wymiaru postulowano takie usystematyzowanie zajęć, aby zostawić większą przestrzeń na wypowiedzi (podsumowania, uogólnienia) osób prowadzących, proponowano także poszerzenie grupy docelowej o starszych odbiorców niż młodzi dorośli, wydłużenie programu, wprowadzenie większej liczby ćwiczeń podczas ostatniego spotkania i dodanie krótkich konsultacji indywidualnych na zakończenie zajęć, wykorzystanie filmu, zmianę treści ulotki informującej o projekcie na bardziej wskazującą na cele związane z rodziną (nie zaś budowaniem relacji w parze). Propozycje dotyczące warunków techniczno-organizacyjnych to: ograniczenie liczby uczestników (co poprawiłoby dynamikę zajęć), zrezygnowanie z używania (niewygodnych) krzeseł na rzecz materaców, większa sala.

– *To jest jedyna rzecz, którą bym zmieniła, bo bardzo dużo było pracy w grupach, czyli w dwójkach, czasami w trójkach i później omawialiśmy to na forum, tylko ja miałam wrażenie, że osoby prowadzące mają tak wielką wiedzę, że czasami brakowało nam na to czasu, bo jak były bardzo długo te rozmowy w parach (...) i później jak było podsumowanie i oni mówili bardzo mądre rzeczy i w taki zaskakujący w miarę sposób to podsumowywali, ale w praktyce brakowało czasu na to..., ja bym bardzo chętnie posłuchała ich trochę dłużej, co oni mają do powiedzenia. Jak był jakiś taki temat, który chcieliśmy drążyć, to oczywiście drążyliśmy, ale brakowało czasu na spokojne przegadanie tego: grupa – prowadzący. ●*

– *Myślę, że najmniej taką dla mnie interesującą, przeciągającą się częścią był ostatni dzień, kiedy to były bardzo długie ćwiczenia, które w zasadzie zajęły cały dzień, no i w związku z tym, że to był ograniczony zakres, wolałabym wykonać więcej ćwiczeń, a krótszych, bo w ten sposób widziałabym większe osiągnięcie własnego celu. A taką podstawową kwestią to jest wydłużenie czasu. To jest zdecydowanie rzecz, która uderzała, przez cały okres, że mamy ten ograniczony czas i fajnie by było, gdyby go było więcej. ●*

– *Fajnie by było, jakby na przykład na ostatnich zajęciach każdy miał jakoś indywidualną sesję, trwającą, założmy, po 10 minut, i żeby pokierować te osoby, co dalej mogą zrobić. Fajnie by było, jakby były filmy multimedialne z jakimś tam problemem i właśnie skoncentrować się na tym problemie. Nie każdy jest typem refleksyjnym i nie każdy wyciągnął tyle, co ja wyciągnęłam. No i właśnie takie ogólne jakieś wskazówki odnośnie kto do kogo pasuje, kto nie, można by fajnie na filmie przedstawić, znaleźć jakiś film. Fajnie jakby była taka dyskusja na temat takich*

*sytuacji, które są (...) zbliżone do naszych problemów, ale nie dotyczą nas tak osobiście, żeby każdy mógł tak obiektywnie spojrzeć na te problemy, tak to każdy jest skupiony na swoim życiu.* ●

*– Ta grupa była trochę zbyt liczna, to był trochę problem z tym, że były momenty, kiedy każdy musiał się wypowiedzieć, żeby to miało ręce i nogi, żeby nikt się nie poczuł jakoś tam odrzucony i to był moment, kiedy faktycznie można było być znużonym.* ●

*– Chyba w ulotce bym bardziej napisała, że to jest praca dotycząca rodziny, że jednak na to jest kładziony główny nacisk, że patrzymy na naszą rodzinę i na to, co z niej czerpiemy. (...) Co jeszcze bym zmieniła? Warunki lokalowe. (...) W momencie kiedy się zamknęło okno, to było duszno, jak się otworzyło, to strasznie wiało. (...) Żeby robić takie warsztaty też dla osób starszych niż 28 rok życia.* ●

*– Ja jednej bym dokonała modyfikacji. Ja wiem od tej swojej koleżanki, że ona miała zajęcia, które się odbywały na materacach, a my siedzieliśmy na niewygodnych krzesłach i to bym zmieniła.* ●

*– Problemem technicznym było to, że jak wszyscy chcieli rozwiesić swój genogram na ścianie to trochę nie było miejsca, ale to się dało załatwić, bo one tak jakoś piętrowo były powieszony i tak dalej.* ●

### Ocena podsumowująca

Ogólna atrakcyjność zajęć w ocenach ankietowanych (skala jak poprzednio) przyjmowała wartości od 3 do 5, średnia arytmetyczna to 4,7. Ponadto, uczestnicy pomiarów proszeni byli o ustosunkowanie się do pytania „W jakim stopniu spełnił(a) Pana(i) swoje oczekiwania związane z uczestnictwem w zajęciach?”. Tym razem ankietowani posługiwali się skalą od 0 do 6, gdzie 0 oznaczało „w ogóle”, 1 – „w bardzo małym stopniu”, 2 – „w małym stopniu”, 3 – „w średnim stopniu”, 4 – „w dużym stopniu”, 5 – „w bardzo dużym stopniu”, 6 – „całkowicie”. Najniższa odnotowana nota to 3, najwyższa – 6, średnia arytmetyczna – 4,4.

Oceny podsumowujące formułowane w trakcie wywiadów były wyłącznie pozytywne. Stwierdzano, że zajęcia były ogólnie bardzo przydatne, stanowiły inspirację do dalszego rozwoju – w tym skorzystania z innych cykli zajęć oferowanych przez Fundację.

- *Jak się skończyło, to miałam takie poczucie, że potrzebuję dalej, i że fajnie, że mogłam w czymś takim uczestniczyć i na pewno chcę iść dalej i (...) zacznym tam kolejne warsztaty.* •
- *To był fajny kurs, dostosowany do potrzeb indywidualnie, tak, że każdy miał okazję wypowiedzieć się na temat swoich potrzeb. Mam nadzieję, że takich będzie więcej, i że inni też skorzystają.* •

## Podsumowanie i wnioski

### Źródła informacji o Fundacji i programie oraz motywy udziału w programie

Wśród ważnych źródeł informacji o projekcie wymieniano pozytywne opinie uczestników innych programów realizowanych przez Fundację oraz osobiste doświadczenia, związane z braniem udziału w zajęciach prowadzonych przez zespół Centrum Edukacji Liderskiej. Tego rodzaju wypowiedzi świadczą **o dobrej marce, jaką cieszy się Fundacja w grupach docelowych**. Jest to kapitał, na którym można budować kolejne przedsięwzięcia.

Powody udziału w programie wymieniane przez respondentów to przede wszystkim samopoznanie, rozwój osobisty i doskonalenie umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z innymi (osoby bliskie, rodzina). **Generalnie wyniki badań wskazują, że motywy były zgodne z celami „Bliskich mijań i spotykań”.**

### Postrzeganie kompetencji trenerów i innych przedstawicieli Fundacji zaangażowanych we wdrażanie kolejnych edycji oraz opinie na temat relacji pomiędzy uczestnikami

Uczestniczki wywiadów wyłącznie pozytywnie oceniały kontakty z personelem biurowym Fundacji. Mówiono o przyjaznym nastawieniu, udzielaniu rzeczowych informacji i stylu komunikacji, który wzbudzał poczucie bezpieczeństwa. **Opinie te świadczą o dobrej jakości usług w ocenach respondentek i mają szczególne znaczenie w przypadku pierwszorazowych kontaktów z Fundacją – wówczas klienci budują sobie pozytywny obraz instytucji, który ma podstawowe znaczenie dla decyzji o dalszych kontaktach.**

Podobnie wyłącznie pozytywne opinie dotyczyły konsultacji udzielanych przez trenerów. Respondentki podczas wywiadów mówiły, że w trakcie konsultacji uzyskały wyczerpujące informacje na temat projektu (dotyczące zarówno kwestii organizacyjnych, jak i merytorycznych). Niekiedy dodawano także, że rozmowy z trenerami przyczyniły się do lepszego zrozumienia swojej sytuacji problemowej. Zebrany materiał świadczy, że **konsultacje**

pełniły trzy ważne funkcje: dostarczyły wiadomości na temat projektu (i Fundacji), pozwoliły na pogłębiony wgląd, zmotywowały do udziału w zajęciach (dalszego kontaktu z zespołem Centrum Edukacji Liderskiej).

Umiejętności członków zespołu wdrażającego program zajęć zostały wysoko ocenione przez badanych. Zebrane opinie świadczą o tym, że program przeprowadzono we właściwy sposób. Średnie ocen komunikatywności i profesjonalnego przygotowanie trenerów osiągnęły wartości 4,8 i 4,9 (na pięciopunktowej skali), a wystawiane noty były stosunkowo mało zróżnicowane. Uczestniczki wywiadów relacjonowały, że osoby prowadzące zajęcia mówiły w sposób zrozumiały i rzeczowy, wykazały się dużą wiedzą dotyczącą poruszanych tematów. Styl pracy wskazywał na znaczne doświadczenie w realizacji tego typu projektów (elastyczność, nienarzucanie swojego zdania uczestnikom – towarzyszenie im i wspieranie). Stwierdzano, że dobre prowadzenie przekładało się na właściwą, sprzyjającą otwartości (poczuciu bezpieczeństwa) i skupieniu na pracy, atmosferą w grupach zajęciowych. Mówiono jednak, że czasem spotkania wytracały właściwą dynamikę ze względu na przedłużające się wypowiedzi uczestników.

#### Subiektywnie postrzegane efekty programu i ogólna ocena wartości zajęć

Ankietowani relacjonowali, że wskutek udziału w projekcie m.in. lepiej poznali swoje możliwości i ograniczenia, poprawiła się ich komunikacja, podniosło się ich poczucie osobistej wartości, nauczyli się lepiej formułować i wyrażać cele oraz potrzeby. Osoby biorące udział w pomiarach, dokonując oceny programu ze względu na poszerzenie lub utrwalenie wiedzy i umiejętności, na skali jak poprzednio, wybierali noty od 3 do 5, co przełożyło się na wysokie wartości średnich arytmetycznych – 4,5 (w obu przypadkach). Opinie te zyskały potwierdzenie w wypowiedziach uczestniczek wywiadów. Mówiono ponadto o wzroście samosteroowności, wiedzy i umiejętności dotyczących emocji, asertywności i in. Część badanych relacjonowała, że dostrzegała pozytywne przekształcenia nie tylko we własnych postawach (wiedzy, umiejętnościach, nastawieniu), ale także obserwowała pożądane zmiany w zachowaniach innych osób z najbliższego otoczenia społecznego (które były reakcją na modyfikacje postaw uczestniczek projektu). **Oznacza to, że w opinii pewnej grupy respondentek program miał także beneficjentów pośrednich**, prowadząc do polepszenia jakości relacji interpersonalnych. Niektóre badane takiego przełożenia nie dostrzegały opisując jedynie zmiany dotyczące ich bezpośrednio. **Zebrane opinie świadczą, że kierunek i zakres oddziaływania „Bliskich mijań i spotkań” był zgodny z założeniami. Oceny podsumowujące, dotyczące ogólnej atrakcyjności i przydatności projektu są zgodne z tym obrazem:** ogólna atrakcyjność zajęć

(pięciopunktowa skala) – średnia arytmetyczna to 4,7 (wystawiano noty od 3 do 5); realizacja oczekiwań (skala od 0 do 6) – średnia arytmetyczna to 4,4 (wystawiono noty od 3 do 6).



Aneks – kwestionariusz ankiety

## ANKIETA

Ankieta, o wypełnienie której Pana(ią) prosimy ma na celu poznanie opinii uczestników szkoleń i warsztatów prowadzonych przez Fundację C.E.L. Ankieta ta ma charakter anonimowy i jej celem **nie** jest ocena konkretnych osób, a Pana(i) odpowiedzi posłużą do utworzenia zbiorczych zestawień statystycznych.

**1. Z jakich powodów wziął/wzięła Pan(i) udział w tych zajęciach?**

(Prosimy zaznaczyć dowolną liczbę odpowiedzi poprzez zakreślenie kółkiem właściwego numeru)

- |   |   |
|---|---|
| 1. Lepsze poznanie siebie   | 6. Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z innymi ludźmi (spoza rodziny) |
| 2. Rozwój osobisty  | 7. Zdobywanie wiedzy lub umiejętności przydatnych w rozwiązywaniu problemów osobistych                    |
| 3. Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w wychowywaniu dzieci   | 8. Doskonalenie kompetencji zawodowych  |
| 4. Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z małżonkiem (życiowym partnerem lub partnerką) | 9. Skierowanie, oddelegowanie (np. przez przełożonych)  |
| 5. Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z rodzicami                                     | 10. Inne powody, prosimy wpisać.....  |

**2. Czy w trakcie zajęć zdobył(a) Pan(i) jakieś nowe umiejętności lub wiadomości?**

1. Tak – prosimy wskazać je na liście poniżej ↓

- I. Poznanie osobistych możliwości
- II. Poznanie osobistych ograniczeń
- III. Asertywność – umiejętność wyznaczania granic w relacjach z innymi
- IV. Docenianie własnej wartości
- V. Formułowanie celów i potrzeb
- VI. Komunikacja
- VII. Negocjacje, rozwiązywanie konfliktów
- VIII. Zasady współpracy z innymi
- IX. Wiedza lub umiejętności zawodowe – prosimy wpisać jakie.....
- X. Wytrwałość w działaniu (realizacji celów)
- XI. Inne, prosimy wpisać.....

2. Nie

**3. Jak ocenia Pan(i) zajęcia, w których brał(a) Pan(i) udział?**

Odpowiedzi prosimy zaznaczyć na skali, gdzie 1 oznacza „bardzo źle”, zaś 5 „bardzo dobrze”.

*W każdej linijce należy zaznaczyć kółkiem jedną cyfrę*

a) komunikatywność osób prowadzących	1	2	3	4	5
b) profesjonalne przygotowanie osób prowadzących	1	2	3	4	5
c) przydatność zajęć ze względu na poszerzenie lub utrwalenie wiedzy	1	2	3	4	5
d) przydatność zajęć ze względu na poszerzenie lub utrwalenie umiejętności	1	2	3	4	5
e) ogólna atrakcyjność zajęć	1	2	3	4	5

**4. W jakim stopniu spełnił(a) Pan(i) swoje oczekiwania związane z uczestnictwem w zajęciach?**

(Prosimy wskazać odpowiedź poprzez zakreślenie kółkiem właściwego numeru)

0	1	2	3	4	5	6
W ogóle	W bardzo małym	W małym	W średnim	W dużym	W bardzo dużym	Całkowicie

## 5. Gdyby istniała taka możliwość, to czy zmienił(a)by Pan(i) coś w tych zajęciach?

1. **Tak** – na liście poniżej prosimy wskazać co należałoby zmienić

- I. Termin zajęć
- II. Wydłużenie czasu zajęć
- III. Skrócenie czasu zajęć
- IV. Większa liczba ćwiczeń
- V. Mniejsza liczba ćwiczeń
- VI. Osoby prowadzące
- VII. Zmniejszyć liczebność grupy
- VIII. Zwiększyć liczebność grupy
- IX. Warunki lokalowe
- X. Wyposażenie sal
- XI. Materiały wykorzystywane w trakcie zajęć
- XII. Inne (prosimy wpisać)

*W tym miejscu można wpisać uwagi, propozycje, sugestie itp.*

2. **Nie**

Na koniec prosimy jeszcze o podanie kilku informacji o sobie. Przypominamy, że są one objęte tajemnicą, anonimowe i posłużą nam wyłącznie do obliczeń statystycznych.

## 6. Jakie ma Pan(i) wykształcenie?

- |                             |                                    |
|-----------------------------|------------------------------------|
| 1) niepełne podstawowe      | 8) student bez dyplomu licencjata  |
| 2) podstawowe               | 9) student z dyplomem licencjata   |
| 3) gimnazjalne              | 10) niepełne wyższe                |
| 4) zasadnicze zawodowe      | 11) wyższe licencjackie            |
| 5) niepełne średnie         | 12) wyższe magisterskie            |
| 6) średnie                  | 13) tytuł naukowy (doktor i wyżej) |
| 7) pomaturalne (policjalne) |                                    |

## 7. Prosimy o określenie Pana(i) sytuacji zawodowej

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| 1) emerytura lub renta      | 7) nauczyciel, pedagog                                  |
| 2) student, uczeń           | 8) kierownik, menager, wyższy urzędnik                  |
| 3) niezatrudniony/a         | 9) technik, wyspecjalizowany pracownik                  |
| 4) prywatny przedsiębiorca  | 10) pracownik niższego szczebla (usługi, administracja) |
| 5) rolnik                   | 11) robotnik, pracownik fizyczny                        |
| 6) wolny zawód, specjalista | 12) inne  |

## 8. Prosimy o określenie płci poprzez zakreślenie kółkiem odpowiedniego numeru.

1. kobieta                      2. mężczyzna

9. Prosimy podać swój rok urodzenia:

Bardzo dziękujemy za poświęcenie czasu i wypełnienie ankiety!