



**Fundacja C.E.L.**

# Raport z badań ewaluacyjnych programu Fundacji Centrum Edukacji Liderskiej „Kilka kroków ku zmianie”

---

**Projekt finansowano ze środków m.st. Warszawy, w ramach zadania „Udzielanie specjalistycznej pomocy osobom dorosłym doznającym przemocy w rodzinie”**

Projekt finansuje



Warszawa, październik 2011

## Spis treści

Wprowadzenie.....	3
Prezentacja wyników badań .....	4
Podstawowe dane o respondentkach .....	4
Ocena prowadzenia warsztatów oraz programu.....	5
Samooocena, doświadczanie i bycie sprawczynią przemocy .....	8
Ocena stopnia możliwości rozwiązania problemów, które spowodowały zwrócenie się o pomoc do Fundacji CEL .....	12
Podsumowanie .....	13
Aneks – kwestionariusze ankiet .....	15
Pretest .....	16
Posttest .....	20

## Wprowadzenie

W raporcie przedstawiono wyniki zewnętrznych badań ewaluacyjnych programu Fundacji Centrum Edukacji Liderkiej „Kilka kroków ku zmianie”, adresowanego do kobiet zagrożonych przemocą lub jej doświadczających. Program realizowany był od 16 czerwca do 15 września 2011 roku przez Hannę Samson i Małgorzatę Płocińską. Badania miały sprawdzić, czy i w jakim stopniu w efekcie udziału w programie zmieniła się percepcja uczestniczek dotycząca:

- rozwiązywania sytuacji konfliktowych (w tym z użyciem przemocy),
- asertywności,
- nawiązywania relacji z innymi,
- wyznaczania i realizacji celów,
- poczucia własnej wartości,
- poczucia wewnętrznego napięcia,
- wyrażania emocji.

Ponadto celem badań było sprawdzenie, czy i w jakim stopniu udział w programie wiązał się z ograniczeniem ekspozycji na sytuacje doświadczania przemocy oraz rozwiązaniem problemów, które spowodowały zwrócenie się o pomoc do Fundacji CEL. Ewaluacja miała także dostarczyć informacji na temat jakości wdrażania projektu (z perspektywy uczestniczek) i stopnia realizacji potrzeb adresatek.

W badaniach posłużono się ilościowymi oraz jakościowymi metodami i technikami oceny. Zastosowano schemat eksperymentalny pretest – posttest oraz badanie *ex post*. Ewaluacją objęto wszystkie uczestniczki programu, które wyraziły na to zgodę. Schemat eksperymentalny zrealizowano za pośrednictwem ankiet, ewaluację *ex post* – poprzez ankiety oraz wywiady indywidualne. Pretest wykonano bezpośrednio przed rozpoczęciem programu (N=15), posttest (N=11) i ewaluację *ex post*<sup>1</sup> realizowano od 21 września do 4 października 2011 roku. Przeprowadzono pięć wywiadów indywidualnych z wylosowanymi respondentkami. Cztery wywiady nagrano i poddano transkrypcji, w jednym przypadku uczestniczka badania nie zgodziła się na nagrywanie – w trakcie wywiadu na bieżąco notowano wypowiedzi respondentki. W schemacie eksperymentalnym uczestniczyło jednaście respondentek.

---

<sup>1</sup> Ilościowa ewaluacja *ex post* została połączona z posttestem – w jednej ankiecie znalazły się pytania uwzględnione w schemacie eksperymentalnym oraz w ewaluacji *ex post*.

## Prezentacja wyników badań

### Podstawowe dane o respondentkach

Najmłodsza uczestniczka badań miała 33 lata, najstarsza – 50 lat (średnia 41 lat). Spośród piętnastu respondentek czternaście było matkami, średnio z dwójką dzieci, mających od 2 do 31 lat. W badanej grupie osiem respondentek miało wykształcenie wyższe magisterskie, dwie – licencjat, dwie – pomaturalne (policealne), dwie – średnie, jedna – podstawowe. Badane poproszone o określenie swojej sytuacji zawodowej najczęściej deklarowały, że są pracownicami niższego szczebla (usługi, administracja) – trzy osoby lub że nie są zatrudnione – także trzy wskazania; po dwie respondentki zaznaczyły: nauczycielka, pedagożka; wolny zawód, specjalistka oraz kategorię „inne”. Po jednej odpowiedzi: prywatna działalność gospodarcza, kierownicza (wyższa urzędnicza), technik (wyspecjalizowana pracownica). Odnotowano trzy twierdzące odpowiedzi na pytanie „Czy Pani bezpośrednio lub osób, z którymi żyje Pani na co dzień (np. dziecko, mąż), dotyczy problem nadużywania alkoholu i/lub narkotyków?”.

Większość badanych (dziesięć osób) uczestniczyła w przeszłości w programach Fundacji CEL. Programy te realizowano w okresie od 2004 roku do 2011 roku i były to:

- warsztaty kilkugodzinne (jednodniowe) – cztery respondentki brały udział w sześciu projektach Fundacji,
- warsztaty kilkunastogodzinne (dwudniowe) – osiem respondentek uczestniczyło w piętnastu projektach,
- zajęcia kilkudziesięciogodzinne – pięć respondentek uczestniczyło w pięciu projektach<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Podana w powyższym wyliczeniu liczba respondentek przekracza 10, gdyż część badanych brała udział w więcej niż jednym rodzaju zajęć.

### Ocena prowadzenia warsztatów oraz programu

Respondentki poproszone zostały o dokonanie ewaluacji sposobu prowadzenia zajęć na pięciopunktowej skali (1 – „bardzo źle”, 5 – „bardzo dobrze”). Zarówno w ocenie komunikatywności osób prowadzących zajęcia, jak i ich profesjonalnego przygotowania wszystkie badane wskazały na 5 (tabela 1).

**Tabela 1. Odpowiedzi na pytanie „Jak ocenia Pani prowadzenie zajęć?; skala od 1 – „bardzo źle” do 5 – „bardzo dobrze”**

Kategorie oceny	N	Min.	Maks.	Średnia
Komunikatywność osób prowadzących	11	5	5	5,0
Profesjonalne przygotowanie osób prowadzących	11	5	5	5,0

W dalszej kolejności ankietowane oceniały stopień realizacji oczekiwań związany z uczestnictwem w zajęciach (skala siedmiostopniowa: od 0 – „w ogóle” do 6 – „całkowicie”). Najniższa wystawiona nota to 4 („w dużym stopniu”), najwyższa – 6; średnia to 4,9 (tabela 2).

**Tabela 2. Odpowiedzi na pytanie „Generalnie, w jakim stopniu spełniła Pani swoje oczekiwania związane z uczestnictwem w zajęciach?”; skala od 0 – „w ogóle” do 6 „całkowicie”**

N	Min.	Maks.	Średnia
11	4	6	4,9

Spośród pytaných, dziesięć respondentek stwierdziło, że gdyby istniała taka możliwość, to dokonałyby pewnych zmian w zajęciach. Wszystkie badane deklarujące potrzebę ich wprowadzenia chciałyby wydłużenia czasu zajęć. Ponadto, pięciu osobom nie odpowiadały warunki lokalowe, dwie badane postulowały zmiany dotyczące wyposażenia sal,

także dwie – zmniejszenie liczebności grupy, a pojedyncze wskazania dotyczyły terminu zajęć oraz zwiększenia liczby ćwiczeń<sup>3</sup>.

Ocena sposobu realizacji warsztatów była także przedmiotem badań jakościowych. Respondentki mówiły, że trenerki prowadziły spotkania profesjonalnie, stwarzając atmosferę bezpieczeństwa, przekładającą się na otwartość uczestniczek. Uznanie zdobył sposób rozwiązywania konfliktów i napięć między uczestniczkami. Oceniano, że osoby prowadzące w trakcie spotkań były skoncentrowane na przebiegu zajęć, zaangażowane. Trenerki postrzegane były jako osoby życzliwe i ciepłe.

Pojawiła się opinia, że trenerki mogłyby prezentować gotowe rozwiązania problemów uczestniczek. Jednak taka postawa byłaby niezgodna z ideą programu, by osoby biorące udział w zajęciach samodzielnie poszukiwały najlepszych dla siebie sposobów rozstrzygania trudnych sytuacji.

Dalej, kursywą, przytaczam fragmenty wywiadów ilustrujące powyższe uogólnienia (w celu zachowania oryginalności wypowiedzi przytaczane są dosłownie). Poszczególne cytaty oddziela znak „●”.

**– Jak pani ocenia sposób prowadzenia tych zajęć?**

*– Bardzo dobrze, bardzo dobrze. Uważam, że to, co te panie porobiły z nami, pootwieraliśmy się niesamowicie, w co w ogóle nie wierzyłam. Po prostu potrafiły tak do nas dotrzeć, że wyszły najgorsze takie nasze, trudne sprawy, z którymi chodziliśmy połowę swojego życia. Czyli takie ciemne strony, które ukrywałyśmy. Uważam, że nie mogły tego warsztatu lepiej poprowadzić. ●*

*– Czulam się swobodnie, mogłam mówić co mnie tam nurtuje, bez problemu. W ogóle od [trenerki – przyp. MJS] (...) taka życzliwość bije. (...) Ja uważam, że są rewelacyjne te panie, jestem w ogóle zachwycona, bo szłam w ogóle tak trochę, że nic z tym nie można zrobić. (...) Natomiast prowadzące to jest po prostu rewelacja, to nawet brak mi słów, są tak świetne. I te zadania, które tam były do zrobienia, wydawały się na początku taką zabawą, ale z każdego coś tam wynikało i wychodziły takie rzeczy, że w ogóle można było się mnóstwo rzeczy o sobie dowiedzieć. No i takie podejście, właśnie, jakby to określić, to że nie było dystansu to i brak takiego skrępowania. Można się było otworzyć, to jest bardzo ważne. Ale oprócz tego, taka właśnie życzliwość, że właściwie nie bało się grzebać tam głęboko w duszy i mówić o tym. To taka akceptacja, że cokolwiek by się nie powiedziało, to jest do przepracowania, a nie do oceniania. Bardzo mi się to podobało. (...) Zdarzały się, jakby starcia, ale było to od razu*

<sup>3</sup> Ankietowane mogły zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź, dlatego wskazania nie sumują się do ogólnej liczby respondentek udzielających odpowiedzi na to pytanie.

*jakby przepracowane, z czego to wynikało i właśnie takie bardzo nastawione na „tak”, rozwiązanie jakiegoś konfliktu. Nie, że się kłócić. Tylko tak, dotrzeć jakie uczucia powodowały, że tak się zadziało. I (...) [trenerka – przyp. MJS] bardzo tutaj pomagała, zresztą (...) [druga trenerka – przyp. MJS] też. Fajnie.*

**– A czy wszystkie te konflikty za każdym razem były rozwiązywane, czy też nie?**

*– Tak, raczej tak. Chyba, że ktoś coś w sobie zostawił. Ale zdarzały się sytuacje, takie bardzo emocjonalne, że dziewczyny wychodziły, (...) [trenerka – przyp. MJS] wyszła za nimi, wróciły razem i od razu sprawa była wyjaśniana i pracowaliśmy. ●*

*– Podobał mi się sposób prowadzenia, prowadzące były blisko nas, wsłuchiwały się w to, co się dzieje. Widać było, że są skupione na nas, na grupie. Może bym sobie życzyła, żeby więcej mówiły, czyli nazywały pewne problemy albo dawały gotowe rozwiązania. (...) I wydaje mi się, że to, co pani Hania i pani Małgosia zrobiły z tą grupą przez te spotkania, to jest po prostu niesamowite. Bo mi się wydaje, że to była grupa tak trudna, że każdy inny mógłby się poddać i to zakończyć byle szybciej i nie rozwiązywać większości problemów. A ja mam wrażenie, że każda została zaopiekowana, każda została wysłuchana, tak. I że każda dużo wyniosła z tych zajęć, po tych warsztatach. Także tak, atmosfera na tych warsztatach na początku była trudna, bo to są osoby poranione, z wielkimi problemami, takie buńczuczne, tak negatywnie nastawione, że cokolwiek się nie powie, to one myślą, że się je obraża, że jest to skierowane przeciwko nim, że łatwo jest o konflikt. I w sumie te konflikty się pojawiały. Taki był początek, taki był środek. Takie te relacje były chropowate z uczestniczkami. A na koniec, wszystkie kończyłyśmy z wzajemnym szacunkiem, z takim lubieniem się, więc myślę, że to jest duże osiągnięcie, ono nie każdemu by się udało. ●*

### **Samooceana, doświadczenie i bycie sprawczynią przemocy**

Respondentki poproszono, aby ustosunkowały się do 18 stwierdzeń, dotyczących ich umiejętności i relacji społecznych, kondycji psychicznej oraz bycia sprawczynią lub ofiarą przemocy (tabela 3). Udzielając odpowiedzi, badane posługiwały się skalą od 1 – „całkowicie się nie zgadam” do 5 – „całkowicie się zgadzam”. W przypadku 16 stwierdzeń odnotowane pomiędzy pomiarami zmiany były zgodne z celami programu. Dziesięć stwierdzeń, wobec których odnotowano największe różnice (od 1,1 do 0,6), dotyczyło: umiejętności asertywnego odmawiania (stwierdzenie nr 4), nawiązywania bliższych relacji (nr 13), rzeczowego rozwiązywania konfliktów (6), poczucia własnej wartości (nr 2), znajdowania czasu dla siebie (nr 5), bycia sprawczynią przemocy psychicznej (nr 10), poirytowania (nr 14), bycia wykorzystywaną przez innych (nr 7), wyznaczania celów (nr 1) oraz konsekwencji w dążeniu do ich realizacji (nr 9).

W jednym przypadku – narażenia na przemoc w środowisku pracy (nr 18) – odnotowany wzrost wartości średniej nie jest wynikiem jednoznacznym. Rezultat ten świadczyć może o wzroście wyczulenia respondentek na takie sytuacje, lepszą ich identyfikację i/lub oznaczać wzrost liczby aktów przemocy.

**Tabela 3. Samooceana respondentek; skala od 1 – „całkowicie się nie zgadzam” do 5 – „całkowicie się zgadzam”**

<b>Stwierdzenia</b>	<b>N</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>	<b>Różnica</b>
1) Jestem osobą, która potrafi wyznaczać sobie cele	11	3,0	3,6	0,6
2) Generalnie mam poczucie, że jestem wartościową osobą	11	2,9	3,8	0,9
3) Zazwyczaj, gdy dochodzi do trudnych sytuacji konfliktowych z najbliższymi nie potrafię zapanować nad emocjami	11	3,5	3,6	0,1
4) Zwykle potrafię odmówić, gdy ktoś chce nakłonić mnie do zrobienia czegoś, czego nie chcę	11	2,9	4,0	1,1
5) Zwykle trudno jest mi znaleźć czas tylko dla siebie	11	3,5	2,7	-0,8



**Ciąg dalszy tabeli 3**

<b>Stwierdzenia</b>	<b>N</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>	<b>Różnica</b>
6) Jestem osobą, która potrafi rozwiązywać sytuacje konfliktowe w sposób rzeczowy	11	2,5	3,5	1,0
7) Jestem osobą, którą inni często wykorzystują	11	3,5	2,8	-0,7
8) Nie mam trudności z wyrażaniem uczuć	11	3,1	3,2	0,1
9) Jestem osobą, która nie potrafi konsekwentnie dążyć do wyznaczonych celów	11	3,5	2,9	-0,6
10) W trudnych sytuacjach konfliktowych z najbliższymi stosuję przemoc psychiczną (np. obrażanie, poniżanie, groźby)	10	3,0	2,2	-0,8
11) W trudnych sytuacjach konfliktowych z najbliższymi stosuję przemoc fizyczną	11	1,5	1,2	-0,3
12) Jestem osobą zestresowaną	11	4,0	3,7	-0,3
13) Mam trudności w nawiązywaniu bliższych relacji z innymi	11	4,0	2,9	-1,1
14) Często jestem poirytowana	11	4,2	3,4	-0,8
15) Zwykle nie akceptuję uczuć, jakie wzbudzają we mnie najbliżsi	11	3,2	2,7	-0,5
16) Osoby z mojego najbliższego otoczenia stosują wobec mnie przemoc psychiczną (np. obrażanie, poniżanie, groźby)	11	3,7	3,3	-0,4
17) Osoby z mojego najbliższego otoczenia stosują wobec mnie przemoc fizyczną	11	1,9	1,6	-0,3
18) Jestem narażona na przemoc w środowisku pracy (np. wykorzystywanie, obrażanie, poniżanie, groźby)	9*	2,2	2,6	0,4

\* Bez respondentek niepracujących.

Respondentki, relacjonując w trakcie wywiadów wpływ programu na ich postawy mówiły, że dzięki warsztatom wzrosło ich poczucie własnej wartości, zajęcia pozwoliły im na stosowanie bardziej asertywnej postawy (wobec bliskich, w pracy), wskazały sposoby konstruktywnego rozwiązywania konfliktów. Respondentki relacjonowały, że dzięki zajęciom nauczyły się lepiej rozumieć nie tylko własne postawy i motywy, a także innych osób. Udział w programie pozwolił badanym na sprawdzenie, jak funkcjonują w grupie i jak są postrzegane.

– *Ogólnie było super. Natomiast te konflikty [pomiędzy uczestniczkami zajęć – przyp. MJS], tak dla mnie, to dały mi bardzo dużo. Bo na przykład dla mnie, w ogóle bardzo źle się czuję w sytuacjach konfliktowych i na ogół uciekałam od tego i nie wchodziłam w takie rzeczy, a tutaj właściwie mogłam się przyjrzeć dlaczego, jak to można rozwiązać i że właściwie, tak naprawdę, coś co powodowało ogromne zdenerwowanie, to odrobina zrozumienia z drugiej strony i zrozumienia własnych uczuć i konfliktu nie było. To bardzo cenne dla mnie, bardzo.*

– *A czy coś jeszcze pani te warsztaty dały?*

– *Mnóstwo rzeczy.*

***B: Ja tu nie chcę wchodzić w szczegóły i ciągnąć panią za język, ale czy mogłaby pani tak ogólnie powiedzieć?***

– *Więc przede wszystkim właśnie te sytuacje konfliktowe, dla mnie to był problem. Druga rzecz: poczucie własnej wartości, to był drugi, właściwie myślałam, że to siedzi tak głęboko i właściwie nie wiedziałam, czy to można przepracować, że to wynika z charakteru. A się okazało, że trochę można, mam nadzieję, że mi to zostanie na dłużej. Następna rzecz: zrozumienie innych, bardzo niepewnie się czułam, że tak powiem w towarzystwie jakiegoś autorytetu czy, że tak powiem, kogoś, kto czymś się wyróżnia. Zobaczyłam, jak ta osoba reaguje też z drugiej strony, że czuje się odrzucona, jak ja tak reaguję. To też było bardzo cenne. Z takiego też, że niektórych spraw nie ma co roztrząsać, trzeba zostawić, bo się nie ma na to wpływu, mnóstwo było takich rzeczy. Dowiedziałam się też, jak funkcjonuję w grupie przy tych zadaniach początkowych. I okazało się też, nie wiedziałam (...) myślałam, że po prostu się wycofuję, że nie chcę uczestniczyć a (...), do tego dotarłam, [że – przyp. MJS] stawałam na anty, ale nie powiedziałam, tylko się wycofywałam. A to był błąd mój, ewidentny. Także mnóstwo ciekawych rzeczy się dowiedziałam o sobie. O tym jak funkcjonuje, jak reaguję w niektórych sytuacjach i było to bardzo cenne. ●*

– *Natomiast w trakcie samej grupy ja już widziałam wiele rzeczy, które mi się pokazywały, moich zachowań, albo w moich kompleksach albo w moich zahamowaniach. Dlaczego ja tak reaguję a nie inaczej. ●*

– *Byłam tak naprawdę wykorzystywana, pod względem kodeksu pracy, po prostu szef robił różne takie rzeczy, (...) wprowadzał swój kodeks pracy, tak jak chciał, tak było. No i ja od dłuższego czasu już się buntowałam na to, ale nie miałam odwagi, aby odejść albo się sprzeciwić. Powiedzieć „nie, mi to nie pasuje”, ja nie będę tak przychodziła do pracy, bo ja nie muszę tak pracować. Dzięki tym warsztatom stwierdziłam, że mogę powiedzieć, mogę się odezwać, nie muszę się bać. Że to mój pracodawca, ale taki sam człowiek, że jak powiem, to nie jestem najgorszym pracownikiem. (...) I uznałam, że to jest właśnie skutek też warsztatów, ponieważ stwierdziłam, że nie muszę być wykorzystywana, nie muszę sobie na to pozwalać. •*

### Ocena stopnia możliwości rozwiązania problemów, które spowodowały zwrócenie się o pomoc do Fundacji CEL

Przed rozpoczęciem zajęć i po ich zakończeniu respondentki oceniały, jak dalece problemy, które spowodowały zwrócenie się o pomoc do Fundacji CEL, można rozwiązywać. W tym celu badane posługiwały się pięciopunktową skalą, gdzie 1 oznaczało „bardzo trudne”, a 5 – „bardzo łatwe”, w postępie można było także wybrać alternatywną odpowiedź „problem został rozwiązany”. Wyniki zaprezentowano w tabeli 4. W ankietach uwzględniono trzy obszary problemowe, odnoszące się do relacji z: mężem lub partnerem życiowym, dzieckiem lub dziećmi oraz innymi członkami rodziny, osobami najbliższymi. W odniesieniu do nich odnotowano rosnącą wartość średnich, co oznacza, że wzrósł stopień przekonania o możliwości rozwiązania problemów. W jednym przypadku zaznaczono odpowiedź, że problem został już rozwiązany.

**Tabela 4. Ocena stopnia możliwości rozwiązania problemów, które spowodowały nawiązanie kontaktu z Fundacją CEL; skala od 1 – „bardzo trudne” do 5 – „bardzo łatwe”**

Obszary problemowe	N	Pretest	Posttest	Różnica	„Problem został rozwiązany” – liczba wskazań
Relacje z mężem lub partnerem życiowym	7	1,7	2,6	0,9	0
Relacje z dzieckiem lub dziećmi	7	2,9	3,6	0,7	0
Relacje z innymi członkami rodziny, osobami najbliższymi	7	2,3	3,0	0,7	1

## Podsumowanie

**Prowadzenie warsztatów i ich przydatność zostały bardzo wysoko ocenione** przez biorące udział w badaniu uczestniczki zajęć. Sposób realizacji programu zewaluowano, wystawiając wyłącznie najwyższe noty na skali ocen. Także w trakcie wywiadów nie odnotowano ocen negatywnych, wszystkie opisy sposobu wdrażania zajęć były pozytywne i świadczyły o profesjonalizmie i zaangażowaniu trenerek. W ankietach stopień spełnienia oczekiwań określano na co najmniej „duży”, a najczęściej wskazywano „bardzo duży”. O wysokiej jakości programu i jego wdrożenia pośrednio świadczą także wskazane w odpowiedziach postulaty zmian. Wszystkie osoby deklarujące potrzebę modyfikacji projektu zaznaczyły odpowiedź „wydłużenie czasu zajęć”.

Zaprezentowane rezultaty badania eksperymentalnego potwierdzają, że skutek udziału w programie **zmieniła się percepcja respondentek dotycząca relacji intra- i interpersonalnych**. Zmiana ta, wyrażona przez zmianę średnich ocen na (pięciopunktowej) skali, była zgodna z celami programu i dotyczyła wszystkich uwzględnionych w badaniu obszarów:

- rozwiązywania sytuacji konfliktowych (w tym z użyciem przemocy),
- asertywności,
- nawiązywania relacji z innymi,
- wyznaczania i realizacji celów,
- poczucia własnej wartości,
- poczucia wewnętrznego napięcia,
- wyrażania emocji.

Zebrane dane wskazują, że nastąpiło **ograniczenie ekspozycji na sytuacje doświadczania przemocy psychicznej i fizycznej** ze strony osób należących do najbliższego otoczenia respondentek. W postępie **wzrosły wartości średnich ocen określających stopień możliwości rozwiązania problemów, które spowodowały zwrócenie się o pomoc do Fundacji CEL**, dotyczących relacji z:

- mężem lub partnerem życiowym,
- dzieckiem lub dziećmi,
- innymi członkami rodziny, osobami najbliższymi.

Zmiany w postawach respondentek, zgodne z celami programu, potwierdzają także subiektywne oceny i obserwacje wyrażane przez uczestniczki warsztatów udzielające wywiadów. Badane relacjonowały, że nie tylko zmieniła percepcję ich samych oraz w relacji do innych osób, udział w warsztatach wiązał się również ze zmianą zachowań, znalazł wyraz w podejmowaniu ważnych decyzji.

MJ Sochocki

## **Aneks – kwestionariusze ankiet**

## Pretest

### ANKIETA

Ankieta, o wypełnienie której Panią prosimy, ma na celu poznanie powodów nawiązania przez Panią kontaktu z Fundacją C. E. L. Ankieta ta służy wyłącznie celom badawczym, co oznacza, że udzielane przez Panią odpowiedzi mają charakter **poufny, anonimowy** i posłużą do lepszego dostosowania oferty Fundacji C. E. L. do potrzeb klientów. Na podstawie zebranych odpowiedzi powstanie raport prezentujący dane w postaci zbiorczych zestawień statystycznych.

**1. Prosimy o dokonanie samooceny na skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „całkowicie się nie zgadzam”, a 5 „całkowicie się zgadzam”.**

1 – „całkowicie się <u>nie</u> zgadzam” 5 – „całkowicie się zgadzam” (W każdej linijce prosimy zaznaczyć <b>jedną</b> odpowiedź zakreślając kółkiem właściwą cyfrę)					
1) Jestem osobą, która potrafi wyznaczać sobie cele	1	2	3	4	5
2) Generalnie mam poczucie, że jestem wartościową osobą	1	2	3	4	5
3) Zazwyczaj, gdy dochodzi do trudnych sytuacji konfliktowych z najbliższymi nie potrafię zapanować nad emocjami	1	2	3	4	5
4) Zwykle potrafię odmówić, gdy ktoś chce nakłonić mnie do zrobienia czegoś czego nie chcę	1	2	3	4	5
5) Zwykle trudno jest mi znaleźć czas tylko dla siebie	1	2	3	4	5
6) Jestem osobą, która potrafi rozwiązywać sytuacje konfliktowe w sposób rzeczowy	1	2	3	4	5
7) Jestem osobą, którą inni często wykorzystują	1	2	3	4	5
8) Nie mam trudności z wyrażaniem uczuć	1	2	3	4	5
9) Jestem osobą, która nie potrafi konsekwentnie dążyć do wyznaczonych celów	1	2	3	4	5
10) W trudnych sytuacjach konfliktowych z najbliższymi stosuję przemoc psychiczną (np. obrażanie, poniżanie, groźby)	1	2	3	4	5
11) W trudnych sytuacjach konfliktowych z najbliższymi stosuję przemoc fizyczną	1	2	3	4	5
12) Jestem osobą zestresowaną	1	2	3	4	5
13) Mam trudności w nawiązywaniu bliższych relacji z innymi	1	2	3	4	5
14) Często jestem poirytowana	1	2	3	4	5
15) Zwykle nie akceptuję uczuć jakie wzbudzają we mnie najbliżsi	1	2	3	4	5
16) Osoby z mojego najbliższego otoczenia stosują wobec mnie przemoc psychiczną (np. obrażanie, poniżanie, groźby)	1	2	3	4	5
17) Osoby z mojego najbliższego otoczenia stosują wobec mnie przemoc fizyczną	1	2	3	4	5
18) Jestem narażona na przemoc w środowisku pracy (np. wykorzystywanie, obrażanie, poniżanie, groźby)	1	2	3	4	5



**2. Czy problem, który spowodował przyjście do Fundacji C. E. L. dotyczy Pani relacji z mężem lub partnerem życiowym?**

1) tak 2) nie (jeśli „nie”, to prosimy opuścić następne pytanie i od razu przejść do pytania nr 4)

**3. Jeśli tak to – generalnie w jakim stopniu uważa Pani rozwiązanie tego problemu za możliwe? Odpowiedź prosimy zaznaczyć na skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „bardzo trudne”, a 5 – „bardzo łatwe”.**

*Odpowiedź prosimy zaznaczyć biorąc w kółko właściwy numer*

bardzo trudne... 

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 ...bardzo łatwe

**5. Czy problem, który spowodował przyjście do Fundacji C. E. L. dotyczy relacji z Pani dzieckiem lub dziećmi?**

1) tak 2) nie (jeśli „nie”, to prosimy opuścić następne pytanie i od razu przejść do pytania nr 6)

**5. Jeśli tak to – generalnie w jakim stopniu uważa Pani rozwiązanie tego problemu za możliwe? Odpowiedź prosimy zaznaczyć na skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „bardzo trudne”, a 5 – „bardzo łatwe”.**

*Odpowiedź prosimy zaznaczyć biorąc w kółko właściwy numer*

bardzo trudne... 

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 ...bardzo łatwe

**6. Czy problem, który spowodował przyjście do Fundacji C. E. L. dotyczy Pani relacji z innymi członkami rodziny, osobami najbliższymi (poza mężem/partnerem i dzieckiem/dziećmi)?**

1) tak 2) nie (jeśli „nie”, to prosimy opuścić następne pytanie i od razu przejść do pytania nr 8)

**7. Jeśli tak to – generalnie w jakim stopniu uważa Pani rozwiązanie tego problemu za możliwe? Odpowiedź prosimy zaznaczyć na skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „bardzo trudne”, a 5 – „bardzo łatwe”.**

*Odpowiedź prosimy zaznaczyć biorąc w kółko właściwy numer*

bardzo trudne... 

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 ...bardzo łatwe

**8. Czy Pani bezpośrednio lub osób, z którymi żyje Pani na co dzień (np. dziecko, mąż) dotyczy problem nadużywania alkoholu i/lub narkotyków?**

1) Tak 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.

**9. W tabeli poniżej prosimy wymienić liczbę szkoleń i warsztatów zorganizowanych przez Fundację CEL, w których dotychczas brała Pani udział, prosimy także określić w których to było latach. Jeśli dotychczas nie uczestniczyła Pani w szkoleniach i warsztatach zorganizowanych przez Fundację CEL to prosimy pominąć to pytanie i od razu przejść do pytania nr 10.**

Lp.	Czas trwania warsztatów	Liczba odbytych zajęć	Rok/lata
1	Warsztaty kilkugodzinne (jednodniowe)		
2	Warsztaty kilkunastogodzinne (dwudniowe)		
3	Zajęcia kilkudziesięciogodzinne (trwające więcej niż dwa dni)		

#### 10. Czy posiada Pani dzieci?

- 1) Tak i utrzymuję kontakty
- 2) Tak, ale nie utrzymuję kontaktów
- 3) Nie (jeśli „nie”, to prosimy opuścić następne pytanie i od razu przejść do pytania nr 12)

**11. W odniesieniu do każdego z Pani dzieci, prosimy o określenie płci poprzez wstawienie znaku X w odpowiednią kratkę oraz wpisanie roku urodzenia.**

	Płeć		Rok urodzenia
	Dziewczyna	Chłopiec	
1) Pierwsze dziecko			
2) Drugie dziecko			
3) Trzecie dziecko			
4) Czwarte dziecko			
5) Piąte dziecko			
6) Szóste dziecko			

(Jeżeli posiada Pani więcej dzieci, to informacje o kolejnych prosimy zamieścić z boku tabeli).

### 12. Jakie ma Pani wykształcenie?

- |                             |                                     |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| 1) niepełne podstawowe      | 8) studentka bez dyplomu licencjata |
| 2) podstawowe               | 9) studentka 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 (policealne) |                                     |

### 13. Prosimy o określenie Pani sytuacji zawodowej

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| 1) emerytura lub renta      | 8) kierownik, menager, wyższy urzędnik                  |
| 2) studentka, uczennica     | 9) technik, wyspecjalizowany pracownik                  |
| 3) niezatrudniony/a         | 10) pracownik niższego szczebla (usługi, administracja) |
| 4) prywatny przedsiębiorca  | 11) robotnik, pracownik fizyczny                        |
| 5) rolnik                   | 12) urlop macierzyński                                  |
| 6) wolny zawód, specjalista | 13) inne  |
| 7) nauczyciel, pedagog      |   |

### 14. Prosimy podać rok urodzenia:.....

W celu poprawnego zakodowania ankiet do obliczeń statystycznych potrzebne jest ich oznaczenie i to w taki sposób, aby zagwarantować anonimowość. Dlatego też postanowiliśmy wykorzystać pewien system pozwalający na spełnienie obu powyższych warunków: bardzo prosimy, aby w poniższe kratki wpisała Pani pierwsze **trzy** litery imienia, a następnie pierwsze **trzy** litery nazwiska Pani babci ze strony matki.

Pierwsze trzy litery imienia

babci ze strony matki:

--	--	--

Pierwsze trzy litery nazwiska

babci ze strony matki:

--	--	--

**Bardzo dziękujemy za poświęcenie czasu i wypełnienie ankiety!**

## Posttest

### ANKIETA

Ankieta, o wypełnienie której Panią prosimy, ma na celu poznanie powodów nawiązania przez Panią kontaktu z Fundacją C. E. L. oraz Pani opinii na temat grupy „Kilka kroków ku zmianie”. Ankieta ta służy wyłącznie celom badawczym, co oznacza, że udzielane przez Panią odpowiedzi mają charakter **poufny, anonimowy** i posłużą do lepszego dostosowania oferty Fundacji C. E. L. do potrzeb klientów. Na podstawie zebranych odpowiedzi powstanie raport prezentujący dane w postaci zbiorczych zestawień statystycznych.

**1. Prosimy o dokonanie samooceny na skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „całkowicie się nie zgadzam”, a 5 „całkowicie się zgadzam”.**

1 – „całkowicie się <u>nie</u> zgadzam” 5 – „całkowicie się zgadzam” (W każdej linijce prosimy zaznaczyć <b>jedną</b> odpowiedź zakreślając kółkiem właściwą cyfrę)					
1) Jestem osobą, która potrafi wyznaczać sobie cele	1	2	3	4	5
2) Generalnie mam poczucie, że jestem wartościową osobą	1	2	3	4	5
3) Zazwyczaj, gdy dochodzi do trudnych sytuacji konfliktowych z najbliższymi nie potrafię zapanować nad emocjami	1	2	3	4	5
4) Zwykle potrafię odmówić, gdy ktoś chce nakłonić mnie do zrobienia czegoś czego nie chcę	1	2	3	4	5
5) Zwykle trudno jest mi znaleźć czas tylko dla siebie	1	2	3	4	5
6) Jestem osobą, która potrafi rozwiązywać sytuacje konfliktowe w sposób rzeczowy	1	2	3	4	5
7) Jestem osobą, którą inni często wykorzystują	1	2	3	4	5
8) Nie mam trudności z wyrażaniem uczuć	1	2	3	4	5
9) Jestem osobą, która nie potrafi konsekwentnie dążyć do wyznaczonych celów	1	2	3	4	5
10) W trudnych sytuacjach konfliktowych z najbliższymi stosuję przemoc psychiczną (np. obrażanie, poniżanie, groźby)	1	2	3	4	5
11) W trudnych sytuacjach konfliktowych z najbliższymi stosuję przemoc fizyczną	1	2	3	4	5
12) Jestem osobą zestresowaną	1	2	3	4	5
13) Mam trudności w nawiązywaniu bliższych relacji z innymi	1	2	3	4	5
14) Często jestem poirytowana	1	2	3	4	5
15) Zwykle nie akceptuję uczuć jakie wzbudzają we mnie najbliżsi	1	2	3	4	5
16) Osoby z mojego najbliższego otoczenia stosują wobec mnie przemoc psychiczną (np. obrażanie, poniżanie, groźby)	1	2	3	4	5
17) Osoby z mojego najbliższego otoczenia stosują wobec mnie przemoc fizyczną	1	2	3	4	5
18) Jestem narażona na przemoc w środowisku pracy (np. wykorzystywanie, obrażanie, poniżanie, groźby)	1	2	3	4	5

**2. Czy problem, który spowodował przyjsie do Fundacji C. E. L. dotyczy Pani relacji z męzem lub partnerem życiowym?**

1) tak 2) nie (jeśli „nie”, to prosimy opuścić następne pytanie i od razu przejść do pytania nr 4)

**3. Jeśli tak to – generalnie w jakim stopniu uważa Pani rozwiązanie tego problemu za możliwe?** Odpowiedź prosimy zaznaczyć na skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „bardzo trudne”, a 5 – „bardzo łatwe”.

*Odpowiedź prosimy zaznaczyć biorąc w kółko właściwy numer*

bardzo trudne... 

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 ...bardzo łatwe **lub** prosimy wstawić znak X jeśli problem został rozwiązany →

**4. Czy problem, który spowodował przyjsie do Fundacji C. E. L. dotyczy relacji z Pani dzieckiem lub dziećmi?**

1) tak 2) nie (jeśli „nie”, to prosimy opuścić następne pytanie i od razu przejść do pytania nr 6)

**5. Jeśli tak to – generalnie w jakim stopniu uważa Pani rozwiązanie tego problemu za możliwe?** Odpowiedź prosimy zaznaczyć na skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „bardzo trudne”, a 5 – „bardzo łatwe”.

*Odpowiedź prosimy zaznaczyć biorąc w kółko właściwy numer*

bardzo trudne... 

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 ...bardzo łatwe **lub** prosimy wstawić znak X jeśli problem został rozwiązany →

**6. Czy problem, który spowodował przyjsie do Fundacji C. E. L. dotyczy Pani relacji z innymi członkami rodziny, osobami najbliższymi (poza męzem/partnerem i dzieckiem/dziećmi)?**

1) tak 2) nie (jeśli „nie”, to prosimy opuścić następne pytanie i od razu przejść do pytania nr 8)

**7. Jeśli tak to – generalnie w jakim stopniu uważa Pani rozwiązanie tego problemu za możliwe?** Odpowiedź prosimy zaznaczyć na skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza „bardzo trudne”, a 5 – „bardzo łatwe”.

*Odpowiedź prosimy zaznaczyć biorąc w kółko właściwy numer*

bardzo trudne... 

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 ...bardzo łatwe **lub** prosimy wstawić znak X jeśli problem został rozwiązany →

## 8. Jak ocenia Pani prowadzenie zajęć?

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

1) komunikatywność osób prowadzących	1	2	3	4	5
2) profesjonalne przygotowanie osób prowadzących	1	2	3	4	5

## 9. Gdyby istniała taka możliwość, to czy zmienilaby Pani 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)

<i>W tym miejscu można wpisać uwagi, propozycje, sugestie itp.</i>

2. **Nie**

## 10. Generalnie, w jakim stopniu spełniła Pani 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

W celu poprawnego zakodowania ankiet do obliczeń statystycznych potrzebne jest ich oznaczenie i to w taki sposób, aby zagwarantować anonimowość. Dlatego też postanowiliśmy wykorzystać pewien system pozwalający na spełnienie obu powyższych warunków: bardzo prosimy, aby w poniższe kratki wpisała Pani pierwsze **trzy** litery imienia, a następnie pierwsze **trzy** litery nazwiska Pani babci ze strony matki.

Pierwsze trzy litery imienia  
babci ze strony matki:

--	--	--

Pierwsze trzy litery  
nazwiska babci ze strony  
matki:

--	--	--

**Bardzo dziękujemy za poświęcenie czasu i wypełnienie ankiety!**