



Fundacja C.E.L.

Prezentacja wyników badań ewaluacyjnych programu
„Małymi krokami do wielkich zmian” Fundacji Centrum
Edukacji Liderkiej zrealizowanego w latach 2013–2015

MJ Sochocki

Projekt finansowany ze środków m.st. Warszawy, w ramach zadania „Pomoc psychospoleczna i prawna w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Zapewnienie kompleksowej i interdyscyplinarnej pomocy specjalistycznej osobom dotkniętym przemocą w rodzinie”

Projekt finansuje:



MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA



Warszawa, lipiec 2015

Spis treści

Wprowadzenie.....	3
Prezentacja wyników badań	4
Podstawowe dane socjodemograficzne ankietowanych.....	4
Motywy udziału w programie, źródła informacji o projekcie (Fundacji),.....	4
Sposób realizacji zajęć	7
Oddziaływanie programu, przydatność zajęć.....	12
Propozycje modyfikacji.....	17
Ocena podsumowująca.....	19
Podsumowanie i wnioski.....	19
Źródła informacji o Fundacji i programie oraz motywy udziału w programie	19
Postrzeganie kompetencji trenerek oraz opinie na temat relacji pomiędzy uczestnikami ...	20
Subiektywnie postrzegane efekty programu i ogólna ocena wartości zajęć	21
Aneks – kwestionariusz ankiety	23

Wprowadzenie

Poniżej prezentuję rezultaty badań ewaluacyjnych programu „Małymi krokami do wielkich zmian” Fundacji Centrum Edukacji Liderkiej (FCEL), wdrażanego w latach 2013–2015. Projekt finansował Urząd m.st. Warszawy w ramach zadania „Zapewnienie kompleksowej i interdyscyplinarnej pomocy specjalistycznej osobom dotkniętym przemocą w rodzinie 2012–2015”. W każdym roku odbyła się jedna edycja programu obejmująca prowadzenie 100 godzin zajęć z jedną grupą odbiorców, złożoną z dorosłych członkiń rodzin dysfunkcyjnych (szerszy opis programu – por. materiały Fundacji CEL). Każdorazowo projekt realizowany był przez dwie osoby. Zajęcia prowadziły łącznie 4 trenerki – dwie jednorazowo, dwie dwukrotnie.

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

- motywów udziału w projekcie i źródeł informacji o Fundacji/programie,
- postrzegania wiedzy i umiejętności trenerek,
- postrzegania relacji pomiędzy uczestnikami,
- zakładanego zdobycia (poszerzenia) wiedzy i umiejętności,
- ogólnej wartości cyklu zajęć,
- ewentualnych propozycji modyfikacji programu.

Ponadto gromadzono podstawowe dane socjodemograficzne uczestniczek.

Ewaluację przeprowadzono w schemacie *ex post* z wykorzystaniem zarówno ilościowej, jak i jakościowej metodologii. Bezpośrednio po zakończeniu zajęć, w każdej grupie, przeprowadzano audytoryjne pomiary ankietowe (wzór kwestionariusza zamieszczono w *Aneksie*). Pomiary, realizowane bez obecności trenerek, spełniały kryteria ewaluacji zewnętrznej, anonimowości i dobrowolności udziału. Do badania zapraszano wszystkie uczestniczki biorące udział w ostatnich zajęciach. Liczba ankiet zebranych w kolejnych latach: 2013 r. – 10, 2014 r. – 10, 2015 r. – 14.

Ewaluację jakościową przeprowadzono za pośrednictwem indywidualnych wywiadów pogłębionych. Badania realizowano wśród wszystkich osób, które wyraziły pisemną zgodę na przekazanie danych kontaktowych w celu przeprowadzenia ewaluacji (por. materiały Fundacji)

i mogły umówić się na spotkanie w wyznaczonym terminie. Łącznie przeprowadzono 9 wywiadów. Wywiady nagrywano. Aby zróżnicować opinie uczestniczek na temat programu, w badaniach zmienialiśmy czas, jaki dzielił przeprowadzenie wywiadu i zakończenie kolejnych edycji zajęć: 4 wywiady przeprowadzono kilka–kilkanaście dni po zakończeniu zajęć; 1 wywiad około 1 miesiąc po zakończeniu programu; 4 wywiady około 3 miesiące po zakończeniu projektu. I tym razem ewaluacja miała zewnętrzny charakter¹.

Uczestniczki badań (zarówno jakościowych, jak i ilościowych) były informowane o sposobie wykorzystania materiałów i o tym, że wszystkie zebrane w trakcie badań dane prezentowane będą w sposób chroniący anonimowość respondentek, nikt postronny (w tym przedstawiciele Fundacji) nie będzie miał dostępu do materiałów źródłowych.

Prezentacja wyników badań

Podstawowe dane socjodemograficzne ankietowanych

W badaniu uczestniczyły wyłącznie kobiety, w wieku od 33 do 67 lat (średnia arytmetyczna – 44 lata). Jedna respondentka miała wykształcenie zasadnicze zawodowe, 7 – średnie/ pomaturalne (policealne). Jedna ankietowana była studentką bez dyplomu licencjata, także jedna studiowała po licencjacie, 2 zaznaczyły odpowiedź „niepełne wyższe”, 4 – „wyższe licencjackie”, 18 badanych legitymowało się wykształceniem wyższym magisterskim. Respondentki proszone o określenie sytuacji zawodowej najczęściej deklarowały bycie specjalistką, wykonywanie wolnego zawodu – 9 wskazań, 7 badanych zaznaczyło odpowiedź „inne”, 5 – zatrudnionych było jako pracownice niższego szczebla usług czy administracji, także 5 to prywatne przedsiębiorczynie, a po 3 wykonywały zawód nauczycielki, pedagoga lub przebywały na rencie albo emeryturze. Spośród ankietowanych 2 osoby były niezatrudnione.

Motywy udziału w programie, źródła informacji o projekcie (Fundacji),

Dla części uczestniczek wywiadów udział w ewaluowanym programie był kolejnym projektem Fundacji, w który się zaangażowały. Relacjonowano, że korzystanie z oferty zajęć stymulowało rozwój osobisty i rozwiązywanie problemów badanych, a wybór cyklu spotkań „Małymi krokami do wielkich zmian” był konsekwencją dokonujących się przemian. Zwracano

¹ Badania ilościowe i jakościowe przeprowadził autor raportu.

uwagę, że w Fundacji panuje bezpieczny klimat relacji interpersonalnych, co wyraża się np. w poczuciu akceptacji klientów. Z kolei inna grupa badanych stwierdziła, że „Małymi krokami do wielkich zmian” był pierwszym projektem Fundacji, w którym brały udział. Zdarzało się, że wypowiadające się osoby przed zaangażowaniem się w ewaluowany program miały już doświadczenie korzystania z pomocy świadczonej przez różne instytucje, której cele były podobne do oferty Fundacji.

Wśród powodów udziału w projekcie wymieniano takie problemy jak: przemoc domową i seksualną, brak otwartości na innych (zamknięcie się w sobie), sytuacje kryzysowe – potrzebę podjęcia i ukierunkowania procesu zmian.

Respondentkom, które po raz pierwszy nawiązywały kontakt z Fundacją, skorzystanie z oferty zespołu polecili specjaliści (np. terapeuci) lub beneficjenci innych projektów FCEL. Ponadto badane samodzielnie szukały odpowiedniej oferty pomocy i trafiły do Fundacji za pośrednictwem strony internetowej tej organizacji. Omawiając przebieg rekrutacji zwrócono uwagę, że tytuł projektu był zachęcający i trafny.

Dalej, używając kursywy, cytuję fragmenty wywiadów, które ilustrują powyższe uogólnienia. W tych przytoczeniach zachowałem oryginalną formę, włącznie z błędami charakterystycznymi dla wypowiedzi ustnych. W celu pełnej ochrony anonimowości respondentek zrezygnowałem z oznaczania fragmentów poprzez wskazanie numeru wywiadu. Moje wypowiedzi wyróżniłem pogrubioną czcionką. Poszczególne fragmenty oddziela znak „●”.

– To nie były moje pierwsze zajęcia. (...) Przez cały rok pracowałam z niedużymi przerwami w Fundacji. (...) Wybrałam tę grupę, a nie inną, ponieważ byłam na takim etapie w swoim życiu, że czułam, że potrzebuję zmiany. Właściwie, że ona już nadchodzi, tylko potrzebowałam jakiegoś rozjaśnienia, tak na prawdę, na drodze. (...) Ten tytuł też był zachęcający – „Małymi krokami do wielkich zmian”. (...) Zresztą w trudnym momencie życia poszłam na tę grupę. Ja się przygotowywałam do zmiany i potrzebowałam, no takiego wyklarowania się tego. A że mam zaufanie do Fundacji i za każdym razem korzystałam – to było dobre doświadczenie, więc jakby tutaj też zaufałam i ten tytuł był taki naprawdę trafny. (...) W ogóle dla mnie w Fundacji jest taki nastrój, takiej pełnej akceptacji dla klienta. ●

– *Wcześniej byłam na terapii indywidualnej i na grupie wsparcia (...) ale nie w Fundacji. W Fundacji byłam pierwszy raz. Trafiłam tu przez moją panią psycholog. (...) Powiedziała, że to może być dobre dla mnie. (...) Zanim tam poszłam, bałam się ludzi. Byłam taka zamknięta w swoim świecie. (...) Przez to, że miałam przemoc w domu. ●*

– *Byłam – i nadal jestem jeszcze trochę – na zakręcie. Byłam na etapie podejmowania różnego rodzaju decyzji, takiej niepewności, i przede wszystkim takiego poczucia, że powinnam iść, ale nie wiadomo dokąd. ●*

– *Jestem w trakcie rozwodu (...) i się nie mogłam pozbierać sama ze sobą. Potrzebowałam pomocy specjalistów. Zostałam też skierowana przez (...) [instytucję zajmującą się przeciwdziałaniem przemocy domowej – przyp. MJS], (...) że można zrobić coś dla siebie. (...) Szukałam czegoś w takim skróconym tempie, żeby nie zajmowało dużo czasu – (...) intensywnie ale (...) skutecznie. ●*

– ***Jak Pani trafiła do Fundacji?***

– *(...) Zostałam skierowana przez osobę, która korzystała z Fundacji CEL.*

– ***Czy ten projekt był Pani pierwszym projektem Fundacji?***

– *Tak. ●*

– *Chodziło o doświadczenia przemocy seksualnej. ●*

– *Ja szukałam takiej terapii dla ofiar przemocy, bo (...) włączyła mi się nerwica i tak dalej. (...) Znalazłam na stronach Fundacji CEL ogłoszenie (...), no i się zgłosiłam, (...) no i tak się dostałam. ●*

Uczestniczki pomiarów ankietowych, pytane o powody udziału w zajęciach, najczęściej wskazywały na rozwiązywanie problemów (28 odpowiedzi) i rozwój osobisty (26) oraz lepsze samopoznanie (25) – tabela 1. Ponad połowa respondentek (18) zakreśliła doskonalenie kompetencji przydatnych w kształtowaniu relacji z ludźmi spoza rodziny, a dla 15 osób motywem było doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z małżonkiem (życiowym partnerem lub partnerką).

Tabela 1. Odpowiedzi na pytanie „Z jakich powodów wzięła Pani udział w tych zajęciach?” (N=34)*

Odpowiedzi uwzględnione w kafeterii	N
Zdobycie wiedzy lub umiejętności przydatnych w rozwiązywaniu problemów osobistych	28
Rozwój osobisty	26
Lepsze poznanie siebie	25
Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z innymi ludźmi (spoza rodziny)	18
Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z małżonkiem (życiowym partnerem lub partnerką)	15
Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z rodzicami	9
Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w wychowywaniu dzieci	8
Doskonalenie kompetencji zawodowych	5
Skierowanie, oddelegowanie (np. przez przełożonych)	0
Inne powody	2

* Dane nie sumują się do 34, gdyż respondentki mogły wskazać więcej niż jedną odpowiedź.

Sposób realizacji zajęć

Ankietowane proszone były o dokonanie oceny komunikatywności i profesjonalnego przygotowania trenerek. W tym celu posługiwały się skalą od 1 („bardzo źle”) do 5 („bardzo dobrze”). W obu przypadkach najniższa odnotowana nota to 4, najwyższa – 5. Średnie arytmetyczne przyjmowały wartości: 5,0 (komunikatywność) i 4,9 (profesjonalizm) – tabela 2.

Tabela 2. Odpowiedzi na pytanie „Jak ocenia Pani zajęcia, w których brała Pani udział?”; skala od 1 („bardzo źle”) do 5 („bardzo dobrze”)

Kategorie oceny osób prowadzących	N	Minimum	Maksimum	Średnia arytmetyczna
Komunikatywność osób prowadzących	34	4	5	5,0
Profesjonalne przygotowanie osób prowadzących	34	4	5	4,9

Pracę trenerek oceniano w wywiadach jako „profesjonalną”, tzn. twierdzono, że osoby prowadzące zajęcia, dzięki doświadczeniu i wysokim umiejętnościom interpersonalnym, potrafiły utrzymać właściwe tempo i kierunek prac grupy, dostosowane do zindywidualizowanych potrzeb uczestniczek. Styl prowadzenia zajęć oceniano jako nienarzucający i nieoceniający, a raczej wskazujący, stymulujący i towarzyszący w dokonywaniu zmian. Trenerki postrzegano jako osoby empatyczne, wspierające, wzbudzające zaufanie, potrafiące stworzyć atmosferę bezpieczeństwa w grupie, szanujące innych; ponadto twierdzono, że posiadają dużą wiedzę przedmiotową. Opisywano je jako osoby właściwie zaangażowane w pracę. Taka postawa – zdaniem wypowiadających się osób – przekładała się na otwartość uczestniczek zajęć.

Część badanych stwierdzała, że grupy były właściwie dobrane, a napięcia i konflikty pojawiające się wśród uczestniczek trenerki potrafiły wykorzystać w sposób zgodny z celami projektu – traktowały je jako materiał do pracy w grupie. Odnotowano jedną opinię krytyczną, respondentka uważała, że grupa była zbyt zróżnicowana pod względem głównego problemu uczestniczek, co przekładało się na brak spójności w grupie (podziały), a także na niedostateczną otwartość osób biorących udział w spotkaniach. Zdaniem respondentki osoby prowadzące nie radziły sobie z tą sytuacją, nie podejmowały właściwej interwencji. Ponadto badana relacjonowała, że widoczny był negatywny podział na osoby, które po raz pierwszy korzystały z tego rodzaju pomocy i uczestniczki, dla których udział w programie „Małymi krokami do wielkich zmian” stanowił kolejne już tego typu doświadczenie. Respondentka twierdziła, że osoby z tej drugiej kategorii, wypowiadając się, zawłaszczają czas, który można byłoby wykorzystać inaczej – z większym pożytkiem dla zajęć. I tym razem respondentka twierdziła, że trenerki niewłaściwie moderowały przebieg spotkań.

Odnotowano opinię, że osoby realizujące program tworzyły zgrane, uzupełniające się tandemy. Dostrzegane różnice w pracy lub postawach trenerek wartościowano pozytywnie, jako wzbogacające przebieg spotkań.

– Jak ocenia Pani pracę trenerek?

– *Bardzo dobrze.*

– Co to znaczy?

– *Może ja powiem, co dla mnie jest atutem w ich pracy. Ja mam do nich duże zaufanie (...). We mnie obie (...) wzbudziły (...) poczucie bezpieczeństwa. I to co cenię, to one nie stosują takich metod „hardcorowych”, są takie bardzo akceptujące. (...) To mi bardzo odpowiada ponieważ ja się boję agresji. (...) Bardzo mi się podobało, jak prowadziły grupę, ich interwencje. Obie Panie potrafiły trzymać kierunek grupy, czyli w momencie kiedy [uczestniczki zajęć – przyp. MJS] się rozłaziły na jakieś tematy, bo to jak to między kobietami – różne sytuacje nas tam dopadały, to one w stanowczy, aczkolwiek nie jakiś naruszający sposób, potrafiły jednak ten kierunek nadać grupie. Też taka duża uważność na każdą z nas. (...) Bo jakby nie dla każdego, na każdy moment wszystko jest dobre. (...) Dużo troski w obydwu jest, a poza tym też widzę takiego zaangażowania, ale zdrowego, czyli zachowują się jak trenerki, ale widać ich zaangażowanie takie emocjonalne i chęć niesienia pomocy osobom, które przychodzą. ●*

– *W trakcie spotkań czułam się jak bym była u siebie – taki spokój. Znaczący wiedziałam, że jestem w dobrym miejscu. (...) Bardzo ciepła atmosfera, taka przyjazna. (...) [Trenerki – przyp. MJS] od razu zyskały moje zaufanie. (...) W trakcie prowadzenia zajęć miałam pełne zaufanie do prowadzących, a to chyba najważniejsze jest. (...) One się nawzajem uzupełniały. (...) Fajne było to (...), że my przy prowadzących nie bałyśmy się odkryć, mówić o sobie. (...) Nie bałyśmy się pokazać tego, jakie jesteśmy naprawdę, że jesteśmy słabe, że mamy wady. (...) Były też sytuacje takie różne. Jedna drugiej coś powiedziała, odebrała jako atak. To prowadzące potrafiły to wykorzystać i żeby to było na naszą korzyść. My wtedy uczyłyśmy się, co ja takiego powiedziałam, że druga osoba tak zareagowała. (...) Prowadzące obserwowały wszystko bacznie i one zwracały uwagę nam na to, co my czujemy w danej sytuacji. ●*

– (...) [Trenerki – przyp. MJS] zwracają uwagę na to..., no z szacunkiem się do nas odzywały. ●

– *Pomoc terapeutów, którzy nie ingerowali nadmiernie, pokazywali jakieś rozwiązania i samemu trzeba było jakby dojść do swoich decyzji, myślenia. To mi się podobało, że nie było to takie biadolenie tylko – jak mi źle i niedobrze. No, oczywiście, można było powiedzieć, był czas na to, ale były przedstawiane metody, żeby samemu sobie poradzić w takich trudniejszych chwilach. (...) Czułam się bezpiecznie, dobrze. Bez narzucania jakiegoś swojego punktu widzenia, a pokazywanie jakichś rozwiązań. (...)*

– *A czy były to osoby, które posiadały odpowiednie przygotowanie – w sensie wiedzy?*

– *Według mnie tak.*

– *A czy były komunikatywne, dostępne w takim kontakcie, czy też nie?*

– *Tak, raczej tak, ale to też chyba indywidualnie zależy: z jedną osobą można się było czuć bliżej, z drugą dalej. Wydawało mi się, że reprezentowały dwa odmienne style, postawy i mogły część grupy, ja również z jakimś tam problemem, czy z czymś iść..., wybrać sobie po prostu osobę. Nie były takie jednakowe, w poglądach, w sposobach, każda z nich czasem inne pokazała rozwiązanie, nawet tej samej sytuacji.*

– *Ale czy to były jakieś sprzeczne rozwiązania?*

– *Nie, inne po prostu. No i pokazywały też różnice, że można się też dogadywać, sposób porozumiewania się. Wydaje mi się, że każda z tych osób inny styl bycia reprezentowała jak samą sobą, i to też było fajne dla mnie. (...) Podobają mi się, że prowadzące były w różnym wieku, i to dość chyba sporym. (...) Grupa była bardzo fajna. Można było porozmawiać, ale można było się też pokłócić, dochodziło do wymiany jakichś zdań, „pokłócić” – w sensie wymiany zdań, może nawet takiej gwałtowniejszej. Można było z boku popatrzeć, jak to wygląda, co jest cenne dla..., popatrzeć z boku, po prostu, jak to wygląda. ●*

– *[Trenerki – przyp. MJS] uważam, że były świetne, w odpowiednim momencie nakierowywały, w odpowiednim momencie stopowały, jak rzeczywiście, którąś z nas poniosło w niewłaściwym kierunku. (...) Nie wyobrażam sobie, że mogłoby to być lepiej. (...) Spokój, dystans, bez oceniania. Czułyśmy wsparcie i pomoc w – wydawałoby się – nie do rozwikłania problemach. (...) [Trenerki – przyp. MJS] – one stanowiły świetny team, (...) świetnie się uzupełniały. (...) Wspaniałe było to, że potrafiły się pochylić nad każdą z nas. Niezależnie od tego jak trudno przychodziło którejś z nas mówić o swoich problemach, potrafiły właśnie bardzo delikatnie pomóc nam. (...) Uważam, że jasno i klarownie potrafiły przekazać nam to, co chciały. (...) Zawsze miałam obiektywność przed opowiadaniem o sobie przy innych, jakby nie potrafiłam tego robić, a tutaj bardzo świetnie się to udało. Każda z nas umiała, jak się okazało, otworzyć się, na tyle, na ile było to konieczne. ●*

– *Była bardzo zróżnicowana grupa. Utworzyły się podgrupy, które sobie przeszkadzały. (...) Znalazło się kilka (...) kobiet, które miały podobny problem, z którymi nawiązałam od razu taką więź, ale było też kilka, które miały absolutnie z innej półki [problemy – przyp. MJS] i te grupy sobie przeszkadzały, że tak powiem. Nie było współdziałania. (...) Nie było tego do tego stopnia, że nie było szczerości jako takiej. (...) Często właśnie było coś takiego, że nie było mówione szczerze, tylko było mówiono to, co nie urazi. (...)*

– A czy w jakiś sposób osoby prowadzące reagowały na to?

– Nie zawsze, właśnie (...), albo one nie były do końca przygotowane... Właśnie myślałam, że bardziej będzie taka reakcja. Nie było. Pozwalały się wygadać i trochę mi zabrakło takiej stanowczej reakcji, stanowczego zatrzymania się, czy ukierunkowania bardziej nas. (...) Przeszkadzał podział, bo były, że tak powiem, takie pierwiastki, które były po raz pierwszy (...), były też takie stare wygi, że tak powiem, które z terapii korzystają x lat i ja odniosłam wrażenie, że one potrzebują publiczności, więc wygadania się, tak jak mówię, szkodliwe niestety dla tej drugiej grupy. (...) Konflikt interesów, to się bardzo gryzło, i te osoby, te stałe bywalczynie terapii, to one jak już dopadły do głosu, że tak powiem, no to po prostu był słowotok, mówiły, mówiły, bez sensu. Czasami ja nie rozumiałam, o co chodzi, ale taką potrzebę właśnie miały i zabrakło mi reakcji prowadzących. Może trzeba było to troszeczkę przystopować, to niczemu dobremu nie służyło. ●

– Jak Pani ocenia obie prowadzące, ich sposób prowadzenia?

– Bardzo profesjonalnie, obie panie, (...) chyba mają bardzo długi staż ze sobą, bardzo dużą wiedzę, tyle pokory, rzadko się spotyka takich terapeutów.

– „Pokory”? Kto miał pokorę? Państwo wobec nich, czy one wobec państwa?

– One wobec nas. Bo wiadomo, że człowiek przychodzi z różnymi pomysłami i to jednak, ta ingerencja w to, co się tworzyło między nami, no była minimalna. Znaczący wydaje mi się, że wszyscy podążyliśmy za tym, co się wytwarzało w trakcie zajęć, że nie było jakiegoś planu, że musimy dzisiaj wykonać to, czy tamto, tylko było bardziej obserwowane, co się dzieje.

– Powiedziała Pani, że nie było „planu”, to znaczy, że był taki bałagan?

– No nie, absolutnie, to nie te kategorie, moim zdaniem. Bałaganu tam w ogóle nie było, bardziej to było pójście za intuicją..., jakiś tam plan pewnie mieli, ja nie wiem, nie mam pojęcia, ale bałaganu to tam nie było. (...) [Osoby prowadzące charakteryzowały się – przyp. MJS] odwagą.

– Co to znaczy?

– To znaczy, że ja miałam dość duży problem, który przerabiałam, no i np. (...) [trenerka – przyp. MJS] w ogóle się nie cofnęła [lecz podążono – przyp. MJS] w głąb tego problemu. (...) Obserwowała to, co się dzieje i szła za ciosem. To było niesamowite. (...) Bardzo mi się

podobało np. u (...) [jednej z trenerek – przyp. MJS] omawianie systemu rodzinnego, gdzie też ani razu nie usłyszałam, że coś jest oceniane, albo coś jest wyśmiewane, albo narzucane. (...) One się uzupełniały nawzajem, taki tandem po prostu. Obydwie wykazały się totalnym spokojem i tam nie było jakiejś takiej rywalizacji, kto jest ważniejszy, kto ma coś więcej. ●

Oddziaływanie programu, przydatność zajęć

Respondentki wypowiadające się w trakcie wywiadów stwierdzały, że udział w programie wiązał się z lepszym zdefiniowaniem własnych potrzeb i ogólnym wzrostem samoświadomości, co prowadziło np. do autoanalizy własnych (ograniczających) schematów. Mówiono, że dzięki spotkaniom badane uzyskiwały ważne dla nich wsparcie w trudnych sytuacjach, emocjonalną równowagę. Stwierdzano, że zajęcia pozwoliły lepiej wyznaczyć życiowe priorytety, przyczyniły się do wzrostu otwartości na innych.

Badane relacjonowały, że dzięki spotkaniom mogły w kontrolowanych, bezpiecznych warunkach zmierzyć się z traumatycznymi przeżyciami z przeszłości. Poznać źródła lęków czy dysfunkcyjnych postaw. Mówiono, że udział w projekcie doprowadził do ustąpienia psychosomatycznych dolegliwości, manii. Jedna wypowiadająca się osoba stwierdziła jednak, że mimo dostrzegania różnych pozytywnych zmian, jej oczekiwania były większe i nie zostały w wystarczającym stopniu zrealizowane. Z kolei inna badana stwierdziła wprost, że udział w projekcie uratował jej życie.

Wskazywano też na przyrost wiedzy. Dotyczył on tematyki poruszanej w trakcie spotkań – nowego zdefiniowania sytuacji problemowej, manipulacji w kontekście bycia ofiarą przemocy czy lepszego zrozumienia zasad funkcjonowania systemu rodzinnego.

Odnotowano opinię, że wiedza i umiejętności zdobyte w trakcie zajęć znajdowały pozytywne przełożenie w kształtowaniu relacji interpersonalnych z najbliższymi oraz w pracy respondentek.

W wypowiedziach zwracano uwagę na pozytywne oddziaływanie innych uczestniczek. Mówiono, że ich uwagi i spostrzeżenia były pomocne w lepszym uświadomieniu sobie własnych problemów, motywowały do zmiany. Respondentki znajdowały oparcie w grupie, w doświadczeniu innych kobiet z borykaniem się z tożsamymi lub podobnymi problemami. Także słuchając o sytuacji innych kobiet (lepiej) uświadamiały sobie własne problemy. Stwierdzano, że dzięki programowi badane poszerzyły krąg osób, z którymi utrzymywały

towarzyskie lub przyjacielskie relacje interpersonalne, czasem przyjmujące postać nieformalnych grup wsparcia.

Relacjonowano, że pozytywne efekty udziału w projekcie dokonywały się na bieżąco, czyli w trakcie trwania cyklu zajęć i utrzymywały się około 3 miesiące po jego zakończeniu (w momencie przeprowadzania wywiadu).

– *Powiem, co mi się udało. (...) Po pierwsze udało mi się określić, czego ja potrzebuję. Po drugie znaleźć to w sobie, a przy okazji, ponieważ to był dla mnie trudny czas zawodowy, toteż ja wtedy dostałam dużo wsparcia właśnie w tej sytuacji trudnej zawodowo. Czyli przede wszystkim odkryłam, po co idę, wzięłam to i jeszcze dostałam wsparcie w tej sytuacji takiej obok. (...) W tej grupie dziewczyny bardzo wyraźnie nazwały to, co mi dokucza (...), i to było (...) to, co mi grupa dała, to że dziewczyny mi powiedziały, jak mnie postrzegają na pierwsze wejście. Ja sobie to uświadomiłam, a jak mam świadomość, to mogą coś z tym zrobić. Mam teraz taką uważność na to, kiedy się zachowuję w taki, a nie inny sposób. Dziewczyny też mi powiedziały, jak to na nie działa: że się mnie boją na przykład, że jestem ostra, że jestem krytyczna, że one tak mnie na początek odbierają, że respekt duży budzę (...) na początku. (...) U mnie to się bierze z takiej niepewności w kontakcie, z braku zaufania. (...) Odnalazłam w sobie spokój, że potrafię być spokojna, bo najbardziej się borykałam w ostatnim okresie z taką chwiejnością emocjonalną. (...) Jestem na swojej drodze, jestem spokojna i zadowolona i teraz też kolejne etapy przechodzę w takiej samoświadomości, myślę, że to jest efekt grupy [tzn. ewaluowanego projektu – przyp. MJS], takiej uważności na siebie, eksperymentowania ze sobą, ze swoimi schematami. ●*

– *Ja wyszłam zupełnie odmieniona. (...) Poznałam siebie w kontaktach z innymi kobietami, tak naprawdę nie miałam takich kontaktów wcześniej. (...) Tak sobie myślę co wyniosłam z tych zajęć – przyjaciół. Dużo przyjaciół, no i te ćwiczenia, pamiętam kilka ćwiczeń, (...) potem dużo myślałam o nich w domu. Było takie ćwiczenie (...), kiedy cofamy się do wieku – same sobie określałyśmy do jakich lat chcemy się cofnąć i to było dla mnie bardzo mocnym przeżyciem..., i teraz jak sobie przypominam, to mi się łzy w oczach... Skonfrontowałam się ze swoimi lękami, odkryłam te lęki (...), no i zmierzyłam się z nimi. Wychodząc z CEL-u, wyszłam do ludzi. (...) Kilka nas – osiem dziewczyn, spotykamy się, po zakończeniu już kilka spotkań było i się wspieramy nawzajem. Ja myślę, że jesteśmy przyjaciółmi. ●*

– [W wyniku udziału w projekcie – przyp. MJS] *umiem priorytety wyznaczać i te kroki sobie, jak to wszystko ułożyć. Całe te warsztaty, te zajęcia dały mi też wyrozumiałość dla samej siebie, i że pewne rzeczy idą tak, jak idą, ale też chęć, żeby to zmieniać (...) – idę tu kawałek dalej, idę tu kawałek dalej, dużo rzeczy trzeba wolniej niż ja chciałam. Wcześniej się rzucałam z motyką na słońce.* ●

– *Miałyśmy te zajęcia, które jakby zainicjowała (...) [jedna z trenerek – przyp. MJS], czyli poprzez rysowanie koła, naszych kręgów uczuć, poprzez umieszczanie tam naszych bliskich potrafiła nam bardzo wiele powiedzieć (...) o relacjach naszych rodzinnych i ich właśnie defektach albo ich prawidłowości i jak można pracować dalej, żeby je naprawić.* ●

– *Dużo wnosiły, że się nie jest po pierwsze samemu – inne osoby, kobiety – w tym wypadku – które też doświadczały, przeżyły. Doświadczenia innych, które już były, że można z czegoś takiego wyjść. Jest gdzie się zgłosić, z kim porozmawiać.* ●

– [Zajęcia – przyp. MJS] *umocniły mnie, ukazały drogi jakichś rozwiązań i dały takie zaplecze tych ludzi z podobnymi problemami. Jestem dużo mocniejsza psychicznie przez to.* ●

– *Dzięki temu, że była to grupa, i że można było poprzez inne osoby siebie samego jakby lepiej rozpoznać, rozpoznać swój problem – to jest moja pierwsza terapia – to bardzo pomogło, bo rzeczywiście w grupie poprzez słuchanie i przeżywanie (...) problemów innych można było dojść do swoich własnych.* ●

– **Czy otrzymała Pani pomoc, której się Pani spodziewała** [tzn. dotyczącą rozwiązania głównego problemu – przyp. MJS]?

– *No nie. (...) Omawianie genogramu (...) bardzo mi pomogło zrozumieć istotę problemów życiowych i to było dla mnie bardzo czytelne. (...) Otworzyłam się sama na siebie. (...) Miałam fizyczne dolegliwości typu potworny ból głowy, (...) oczopląsy, odruchy wymiotne, więc coś takiego jakby się ze mnie chciało wydobyć i pewnego dnia to się po prostu urwało – tam pękłam, w pewnym momencie się rozplakałam, mam problem z rozplakaniem się, a tam mi się udało, nie wiem czy to jest dzięki (...) [zajęciom – przyp. MJS]? Tak myślę. Za to jestem bardzo wdzięczna. Coś mi tam pomogło, jakąś tam barierę.* ●

– *Bez tych zajęć, to ja nie wiem, w jakim punkcie bym była. Znaczy bym pewnie dalej szukała terapii. (...) Te zajęcia mnie totalnie odmieniły, bo mi groziła choroba dwubiegunowa, (...) np. łąpałam hipomanię. Po tych zajęciach ta hipomania mi przeszła, bez leków w ogóle. (...)*

Nauczyłam się budować granice. Mówiąc tak w skrócie, udało się zrealizować i zobaczyć to, z czym ja miałam problem, a czego wcześniej nigdy w życiu nie konfrontowałam, nigdy tego nie widziałam. (...) Udało się bardzo dużo, a nawet więcej. ●

– Wydaje mi się, że ta terapia, ja to nazywam „terapią”, uratowała mi życie, tak naprawdę, bo już było bardzo, bardzo źle. Byłam bardzo zamknięta w sobie, może nadal jestem, ale już widzę znaczną, znaczną poprawę. (...) Próbuję się cieszyć życiem (...), a wcześniej byłam skupiona na swoich problemach. Jakoś je tam przepracowałam i teraz widzę, że jest o wiele, wiele lepiej

●

– Postanowiłam, że jednak bardzo ważna jest uczciwa komunikacja dosłownie z każdym, zarówno z moją najbliższą rodziną (...), tak samo jak z przyjaciółmi, tak samo jak w pracy. Zauważyłam, że komunikacja, jeżeli jest ona prowadzona na odpowiednim poziomie, z komunikatem „ja” (...) i mówieniem też o swoich uczuciach, nawet, pan sobie wyobrazi, w sytuacjach pracowych – nie na zasadzie, że „ja cierpię”, tylko na zasadzie „to mnie zabolalo” albo (...) „dla mnie to byłoby lepiej, żeby coś się inaczej zadziało” – to działa. Ludzie (...) przestają być agresywni (...). Ja nawet dzisiaj z siostrą miałam taką rozmowę, która eskalowała, jadąc samochodem (...). Ja dzięki temu, że ja to potrafiłam dzięki tym warsztatom przenieść na poziom troszeczkę odpersanoliczowany, tzn. powiedzenie „to jest, co ja czuję, to są moje uczucia, rozumiem, że Twoje mogą być inne”, spowodowało, że ta nasza eskalacja, ta rozmowa, która dążyła w kierunku awantury, zakończyła się spokojnie. I to też stosuję w pracy, i to też z moimi dziećmi stosuję. Czyli tak, (...) komunikowanie tego, co ja czuję i myślę, w sposób taki niehisteryczny, spokojny, ale prawdziwy. (...) Mówienie ludziom, co się myśli, nieukrywanie, nieowijanie w bawełnę, spokojnie. (...) Słuchanie też drugiego człowieka – kolosalna sprawa, (...) nieoceniać (...), i żeby nie doradzać im, żeby bardziej znaleźć się koło nich w rozmaitych sytuacjach, czyli „jestem tutaj i Cię słucham”, niż mówienie „Ty powinieneś zrobić to, powinieneś zrobić tamto, dlaczego tego nie zrobiłeś”. I rzeczywiście mam wrażenie, że będąc osobą bardzo emocjonalną, mi jest czasem trudno zejść na ziemię i uspokoić się, po tych warsztatach myślę, że mi się to powoli udaje. Przynajmniej tak to widzę w relacjach rodzinnych i pracowych.

– Nam uświadamiano, na czym polega manipulacja i tak dalej, przemoc taka psychiczna, tak też taka nauka z tego. (...) Ja poczułam dużą ulgę po tym. (...) Poziom wiedzy [trenerek – przyp. MJS] był..., no nie wiem jak to powiedzieć, jeżeli to w ogóle można ocenić, to na szóstkę. ●

Wszystkie respondentki objęte badaniami ilościowymi udzieliły twierdzącej odpowiedzi na pytanie „Czy w trakcie zajęć zdobyła Pani jakieś nowe umiejętności lub wiadomości?”. Najczęściej wskazywano, że udział w projekcie wiązał się z docenieniem własnej wartości (30 wskazań) oraz poznaniem osobistych możliwości (29) i ograniczeń (22), a także lepszym formułowaniem celów i potrzeb (21) – tabela 3. Niemal co druga pytana (16) była zadana, że spotkania przyczyniły się do poprawy komunikacji.

Tabela 3. Wiedza i umiejętności zdobyte w trakcie zajęć (N=34)*

Odpowiedzi uwzględnione w kafeterii	N
Docenianie własnej wartości	30
Poznanie osobistych możliwości	29
Poznanie osobistych ograniczeń	22
Formułowanie celów i potrzeb	21
Komunikacja	16
Asertywność – umiejętność wyznaczania granic w relacjach z innymi	14
Wytrwałość w działaniu (realizacji celów)	13
Zasady współpracy z innymi	12
Negocjacje, rozwiązywanie konfliktów	10
Wiedza lub umiejętności zawodowe	0
Inne	3

* Dane nie sumują się do 34, gdyż respondentki mogły wskazać więcej niż jedną odpowiedź.

Ankietowane dokonując oceny (skala jak poprzednio) przydatności programu „Małymi krokami do wielkich zmian” ze względu na poszerzenie wiedzy i umiejętności, wskazywały noty od 3 do 5. W obu przypadkach średnia arytmetyczna osiągnęła taką samą wartość: 4,8 (tabela 4).

Tabela 4. Odpowiedzi na pytanie „Jak ocenia Pani zajęcia, w których brała Pani udział?”; skala od 1 („bardzo źle”) do 5 („bardzo dobrze”)

Kategorie oceny	N	Min.	Maks.	Średnia arytmetyczna
Przydatność zajęć ze względu na poszerzenie lub utrwalenie wiedzy	33	3	5	4,8
Przydatność zajęć ze względu na poszerzenie lub utrwalenie umiejętności	33	3	5	4,8

Propozycje modyfikacji

Spośród ankietowanych 22 uczestniczki zajęć stwierdziły, że gdyby istniała taka możliwość, to zmieniłyby coś w zajęciach (pozostałe pytane były odmiennego zdania). Najczęściej wskazywano na postulat wydłużenia czasu zajęć (18 osób) – tabela 5. Pozostałe uwzględnione w kwestionariuszu możliwości wybierała mniej niż połowa respondentek lub w ogóle ich nie wskazywano.

Tabela 5. Propozycje modyfikacji zajęć (N=22)*

Odpowiedzi uwzględnione w kafeterii	N
Wydłużenie czasu zajęć	18
Większa liczba ćwiczeń	8
Zmniejszyć liczebność grupy	3
Warunki lokalowe	2
Termin zajęć	0
Skrócenie czasu zajęć	0
Mniejsza liczba ćwiczeń	0
Osoby prowadzące	0
Zwiększyć liczebność grupy	0
Wyposażenie sal	0
Materiały wykorzystywane w trakcie zajęć	0
Inne	0

* Dane nie sumują się do 22, gdyż respondentki mogły wskazać więcej niż jedną odpowiedź.

Podczas wywiadów, niektóre badane stwierdzały *explicite*, że nie dokonałyby jakichkolwiek zmian w ewaluowanym projekcie. Inne mówiły, że czynnikiem przeszkadzającym było spóźnianie się części uczestniczek na zajęcia lub ich absencja. Pojawiły się postulaty zwiększenia liczby ćwiczeń, wydłużenia czasu zajęć, poprawienia warunków lokalowych i zmniejszenia liczebności grupy. Zaproponowano też inną formułę omawiania genogramów, która ogranicza liczbę wypowiadających się osób do autorki danego genogramu i kadry.

– *Nie mam żadnych zastrzeżeń do tych warsztatów, ja jeszcze nie byłam [na takich warsztatach – przyp. MJS] – a chodziłam na różne terapie i miałam do czynienia z bardzo dobrymi (...) terapiami.* ●

– *Mi to zawsze przeszkadzało, jak ludzie się spóźniają, jeżeli jesteśmy umówieni na niespóźnianie. Dlatego, że ja się nastawiam, że jak najwięcej będę czerpała z takiej grupy, no jeżeli się ludzie albo spóźniają, albo nie przychodzą, to mi to przeszkadzało. Ale wiem, że dziewczyny [tzn. – trenerki – przyp. MJS] trzymały nad tym pieczę i dzwoniły do osób, które nie przychodziły, które nawalały. (...) Były tam osoby, które powiedziały, że takie było dla nich przeżycie silne na tamtym spotkaniu, że się nie mogły pozbierać i przyjść.* ●

– *Myślę, że mogłoby być więcej ćwiczeń. Mi się bardzo podobały i dużo z nich wynosiłam.* ●

– *Mogłyby dla mnie te warsztaty trwać, powiedzmy, pół roku.* ●

– *Przydałaby się salka taka większa, (...) tam na korytarzu jest ciasno. (...) No ale w tym lokalu jest jak jest. Jest bardzo sympatyczny i po prostu na tyle, na ile to można jest rozwiązane bardzo dobrze.* ●

– *Uważam, że za duża grupa była. (...) Według mnie z celem mijalo się to, żeby na temat genogramów wypowiadała się cała grupa. Moim zdaniem ten genogram to jest indywidualna sprawa, więc powinna się wypowiadać osoba, która genogram narysowała i ewentualnie (...) prowadząca. (...) Bardzo dużo genogramów, koszmarnie dużo czasu poświęcone (...), każdy genogram bardzo dużo czasu zabierał.* ●

Ocena podsumowująca

Uczestniczki badania ankietowego poproszone zostały o ocenienie stopnia spełnienia swoich oczekiwań związanych z uczestnictwem w zajęciach na skali 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 – 5,1.

Niektóre respondentki udzielające wywiadów podsumowującą ocenę ujmowały w kontekście całego procesu zmian związanego z udziałem w projektach Fundacji, którego ewaluowany program był elementem. Mówiono, że „Małymi krokami do wielkich zmian” były zajęciami, które wpisywały się w plan pozytywnej ewolucji postaw dokonywanej przy wsparciu zespołu trenerów. Podkreślano profesjonalizm osób prowadzących i postulowano zwiększenie zasięgu oferty Fundacji, aby mogły z niej korzystać szersze grupy odbiorców.

– Dzięki pracy w Fundacji, to ja przez (...) [kilkanaście miesięcy – przyp. MJS] o 180 stopni odwróciłam swoje życie i jestem tu, dokąd szłam. (...) Już wiem, co chcę robić. (...) Mam ogromną wdzięczność i mam swój pomysł, co chcę robić w życiu. ●

– To jest bardzo profesjonalne miejsce. Mam jakiś punkt odniesienia do innych miejsc. Bardzo bym chciała, żeby ta Fundacja dalej prowadziła zajęcia dla kobiet ze środowisk przemocowych. Te czternaście kobiet, w tym ja, miałyśmy bardzo duże szczęście, że trafiłyśmy na takie zajęcia. Kobiety z tego środowiska są narażone na bardzo mocne nadużycia, no i teraz jak mamy do czynienia z takimi zajęciami, gdzie wreszcie jest jakiś rodzaj pracy, no to jest kropla w morzu potrzeb. ●

Podsumowanie i wnioski

Źródła informacji o Fundacji i programie oraz motywy udziału w programie

Badane biorące udział w wywiadach do Fundacji trafiały skierowane przez zewnętrznych specjalistów. Zdarzało się, że ofertę FCEL rekomendowali beneficjenci innych projektów Fundacji. Niekiedy respondentki samodzielnie poszukiwały informacji na temat możliwości uzyskania pomocy w rozwiązywaniu problemów lub sytuacji kryzysowych.

Ankietowane jako najważniejsze powody udziału w projekcie wskazywały potrzeby intrapsychiczne – rozwiązywanie problemów osobistych, samorozwój i samopoznanie. Na nieco dalszym planie znalazły się potrzeby odnoszące się do nauki kształtowania relacji interpersonalnych – z osobami spoza rodziny oraz małżonkiem (życiowym partnerem lub partnerką). Takie ukierunkowanie odpowiedzi może być efektem udziału w projekcie – w trakcie zajęć uczestniczki zachęcane są do tego, aby najpierw zająć się sobą i swoim samorozwojem, a następnie przyrzeć się, w jaki sposób wpływają na relacje z innymi.

Uczestniczki wywiadów jako motywy wskazywały zarówno potrzeby intrapsychiczne, jak i interpersonalne. Zdarzało się, że obie grupy potrzeb sytuowane były przez respondentki w kontekście potrzeby rozwiązywania sytuacji przemocowych. Część badanych mówiła, że wybierając projekty Fundacji realizuje plan osobistego rozwoju, który prowadzony jest z udziałem zespołu trenerów FCEL.

Zebrane informacje świadczą, że motywy udziału w projekcie wpisywały się w cele ewaluowanego projektu. Dane na temat źródeł informacji o programie bądź Fundacji świadczą z kolei, że FCEL w pewnych środowiskach cieszy się dobrą marką jako instytucja świadcząca profesjonalną pomoc. Marka ta oraz powiązane z nią bezpośrednie rekomendacje specjalistów i beneficjentów projektów Fundacji stanowią ważny element w procesie rekrutacji.

Postrzeganie kompetencji trenerek oraz opinie na temat relacji pomiędzy uczestnikami

Ankietowane były zgodne w bardzo wysokiej ocenie komunikatywności i profesjonalnego przygotowania trenerek. Średnie arytmetyczne przyjmowały wartości 5,0 i 4,9 (skala od 1 do 5), wszystkie badane wskazały jedną z dwóch najwyższych not.

Ocenę tę generalnie potwierdzają opinie zebrane w trakcie wywiadów. Osoby prowadzące postrzegano jako profesjonalistki, które pracując w zgranych parach potrafiły nadać właściwe tempo i kierunek zajęciom, w sposób, który z reguły budził uznanie wypowiadających się osób – nienarzucający, nieoceniający, stwarzający atmosferę bezpieczeństwa. Trenerki postrzegane były jako osoby posiadające dużą wiedzę.

Wypowiadające się osoby relacje pomiędzy uczestniczkami generalnie postrzegały jako otwarte, bezpieczne. Stwierdzano, że odpowiednia otwartość i poczucie bezpieczeństwa osiągnęto dzięki właściwemu zaangażowaniu trenerek w przebieg zajęć – był to proces, jeden

z celów spotkań, warunkujący, zdaniem respondentek, możliwość osiągnięcia pozytywnych zmian w postawach uczestniczek. Pojawiła się jedna ocena, która odbiega od nakreślonego powyżej obrazu. Ponieważ ta negatywna ewaluacja nie znalazła odzwierciedlenia w opiniach innych badanych, można ją potraktować jako odosobnioną opinię, chociaż być może warto rozważyć uwagi krytyczne formułowane przez tę respondentkę.

Subiektywnie postrzegane efekty programu i ogólna ocena wartości zajęć

Wszystkie ankietowane były zdania, że udział w zajęciach wiązał się ze zdobyciem jakichś nowych umiejętności lub wiadomości. **Wskazywane obszary zmian**, podobnie jak motywy udziału w projekcie, **odnosiły się przede wszystkim do sfery intrapsychicznej**: docenienia własnej wartości, poznania osobistych możliwości i ograniczeń. Większość badanych stwierdzała także, że po spotkaniach umieją lepiej formułować cele i potrzeby. Średnie arytmetyczne przydatności zajęć ze względu na poszerzenie wiedzy i umiejętności osiągnęły tę samą wartość – 4,8 (skala jak poprzednio). Wskazania wahały się w przedziale od 3 do 5. **Oznacza to, że badane wysoko oceniły przydatność zajęć**, chociaż nieco słabiej niż sposób ich realizacji, tym razem opinie były też bardziej zróżnicowane.

Ogólna ocena stopnia spełnienia swoich oczekiwań związanych z uczestnictwem w zajęciach wypadła pomyślenie. Najniższa odnotowana nota to 3 („w średnim stopniu”), najwyższa – 6 („całkowicie”), średnia arytmetyczna – 5,1 (skala 0–6). **Pośrednio o dobrej jakości projektu i jego realizacji świadczą wskazania ponad połowy badanych, które postulowały wydłużenie czasu zajęć.**

Opinie te są zbieżne z ocenami zgromadzonymi podczas badań jakościowych. Respondentki mówiły, że dzięki spotkaniom lepiej zrozumiały własne potrzeby, nastąpiło lepsze samopoznanie, co przekładało się pozytywnie na przezwyciężanie ograniczeń, rozwiązywanie problemów czy sytuacji kryzysowych, stanowiących motywy udziału w zajęciach.

Zakres relacjonowanych zmian był zróżnicowany i zależał od specyficznych sytuacji wypowiadających się osób – od poprawy w relacjach interpersonalnych z innymi poprzez ustąpienie uciążliwych dolegliwości psychosomatycznych po – jak stwierdziła jedna badana – uratowanie życia. Na tym tle pojawiła się jedna wypowiedź, krytycznie ewaluująca zakres zmian, które dokonały się pod wpływem programu. Myślę, że podobnie jak w przypadku oceny

pracy trenerek, nie należy jej marginalizować, jednak wyraźnie widać, że jest ona sprzeczna z dominującym kierunkiem ocen.

Generalnie wskazywane obszary zmian były zgodne z celami programu „Małymi krokami do wielkich zmian”. Zebrane opinie świadczą, że pozytywny wpływ zajęć na postawy badanych rozpoczynał się w trakcie trwania cyklu zajęć i trwał co najmniej 3 miesiące po ich zakończeniu – rejestrowany był w trakcie przeprowadzenia wywiadów.

Aneks – kwestionariusz ankiety

ANKIETA

Ankieta, o wypełnienie której Pana(ią) prosimy ma na celu poznanie opinii uczestników zajęć 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 linii 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 zmienil(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 (policealne) | |

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!