



**Fundacja C.E.L.**

## **Raport z ewaluacji**

**Warszawa, 2017**



**Grupy „Żeby chciało się chcieć” realizowane w Fundacji C.E.L. finansowane są w ramach zadań:**

„Program profilaktyki selektywnej” ze środków  
KRAJOWEGO BIURA DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII  
„Pomoc psychologiczna dla osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi oraz ich rodzin”  
ze środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

## Podsumowanie

- Wśród deklaracji uczestników wyraźnie wybrzmiewają motywacje zorientowane indywidualistycznie – lepsze poznanie siebie, rozwiązywanie problemów osobistych i rozwój osobisty. Badani wskazywali, że do udziału w zajęciach motywowały ich specyficzne momenty w ich biografii. Nieco rzadziej respondenci wskazywali na powody związane z kształtowaniem relacji z innymi. Odnosili się tu głównie do osób niespokrewnionych, co zapewne wiąże się z reprezentowaną przez nich grupą wiekową. W szczególności niska pozycja motywacji związanych z jakością relacji z dziećmi może wynikać ze względnie niskiej średniej wieku uczestników.
- Praktycznie wszyscy badani wskazali, że dzięki udziałowi w zajęciach zdobyli nowe umiejętności i/lub wiadomości – najczęściej podkreślali docenianie własnej wartości, komunikację, poznanie własnych możliwości, kompetencje w zakresie formułowania celów i potrzeb.
- Respondenci bardzo wysoko ocenili zajęcia. Zarówno w badaniu ilościowym, jak i jakościowym wypowiadali się pozytywnie o pracy prowadzących, podkreślając ich przygotowanie, komunikatywność, umiejętność tworzenia bezpiecznej atmosfery, warsztat pracy i współpracę w zespole.
- Dużym walorem zajęć okazała się ich aktywna forma, z wykorzystaniem symulacji i dyskusji grupowych, rund otwierających i zamykających, dużą otwartością prowadzących na potrzeby uczestników.
- Dziewięciu na dziesięciu uczestników wskazało, że zaspokoilo swoje oczekiwania co najmniej w dużym stopniu.
- Najczęściej wskazywane potrzeby zmian dotyczyły wydłużenia czasu trwania zajęć, zwiększenia liczby ćwiczeń, poprawy warunków lokalowych i zmniejszenia liczebności grup.



**Grupy „Żeby chciało się chcieć” realizowane w Fundacji C.E.L. finansowane są w ramach zadań:**

„Program profilaktyki selektywnej” ze środków  
KRAJOWEGO BIURA DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII  
„Pomoc psychologiczna dla osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi oraz ich rodzin”  
ze środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

## Spis treści

Podsumowanie .....	2
Nota metodologiczna .....	4
Opis próby .....	4
Motywacje do udziału w programie.....	9
Nabywanie wiedzy i umiejętności .....	12
Ocena zajęć.....	15
Propozycje zmian.....	20
Aneks – kwestionariusz ankiety .....	23



**Grupy „Żeby chciało się chcieć” realizowane w Fundacji C.E.L. finansowane są w ramach zadań:**

„Program profilaktyki selektywnej” ze środków  
 KRAJOWEGO BIURA DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII  
 „Pomoc psychologiczna dla osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi oraz ich rodzin”  
 ze środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

## Nota metodologiczna

Przedmiotowy zakres ewaluacji: „Żeby chciało się chcieć” (2015-2017), „Bliskie mijania i spotkania” (2015-2017), „Jak obchodzić się z apetytem na dobre związki” (2015-2017).

Typ ewaluacji: *ex post*.

Techniki badawcze: audytoryjne pomiary ankietowe bezpośrednio po zakończeniu zajęć oraz FGI – badana kategoria: uczestnicy zajęć „Żeby chciało się chcieć” obecni na ostatnim spotkaniu cyklu zajęć.

Inne warunki: poufność/anonimowość wypowiedzi (FGI/ankiety), dobrowolność uczestnictwa; ewaluacja zewnętrzna.

## Opis próby

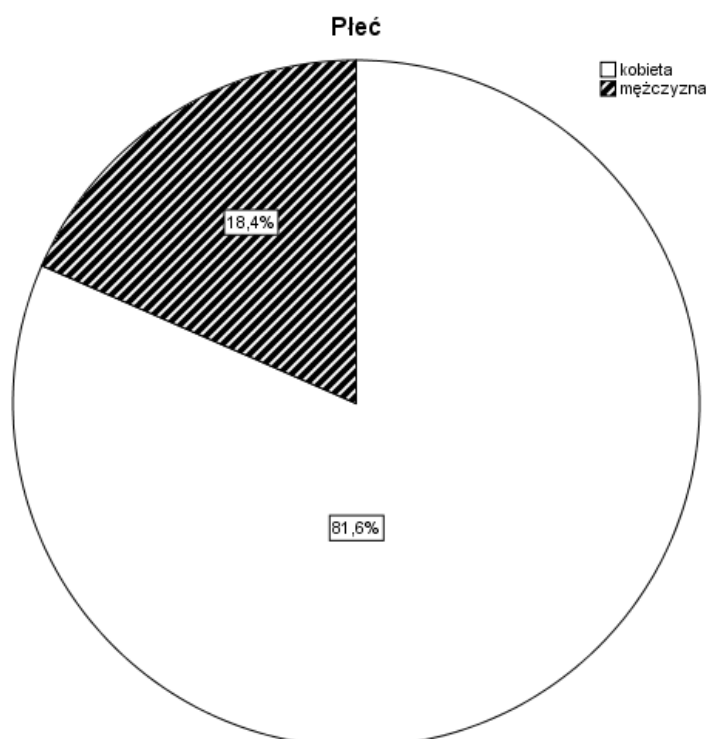
W części ilościowej badań uczestniczyło 154 respondentów. W próbie zdecydowanie przeważały kobiety, które stanowiły blisko 82% badanych.



**Grupy „Żeby chciało się chcieć” realizowane w Fundacji C.E.L. finansowane są w ramach zadań:**

„Program profilaktyki selektywnej” ze środków  
KRAJOWEGO BIURA DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII  
„Pomoc psychologiczna dla osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi oraz ich rodzin”  
ze środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

Wykres 1. Płeć

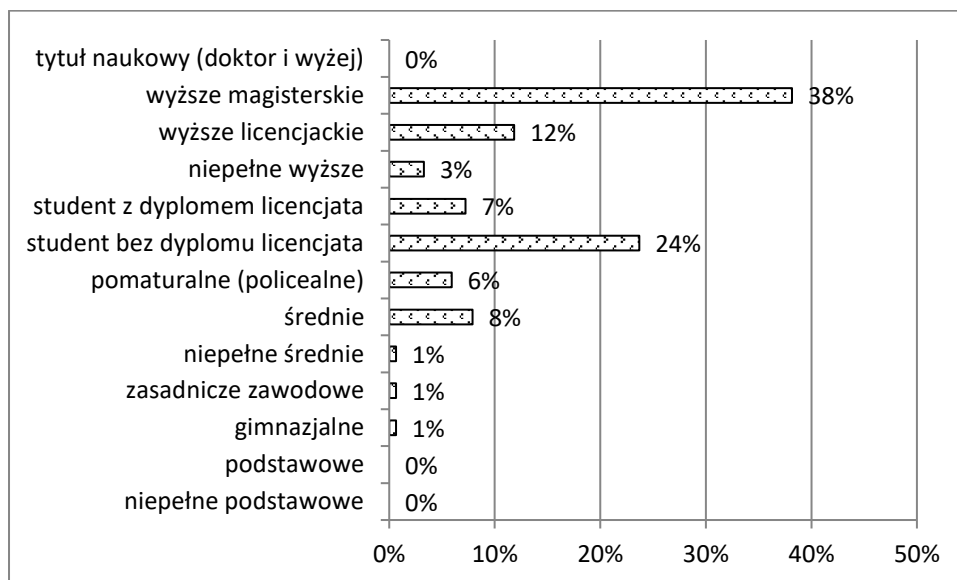


**Grupy „Żeby chciało się chcieć” realizowane w Fundacji C.E.L. finansowane są w ramach zadań:**

„Program profilaktyki selektywnej” ze środków  
KRAJOWEGO BIURA DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII  
„Pomoc psychologiczna dla osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi oraz ich rodzin”  
ze środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

Badani byli grupą jednorodną pod względem wykształcenia. Cztery piąte legitymowało się przynajmniej tytułem licencjata lub było w trakcie studiów.

Wykres 2. Jakie ma Pan(i) wykształcenie?



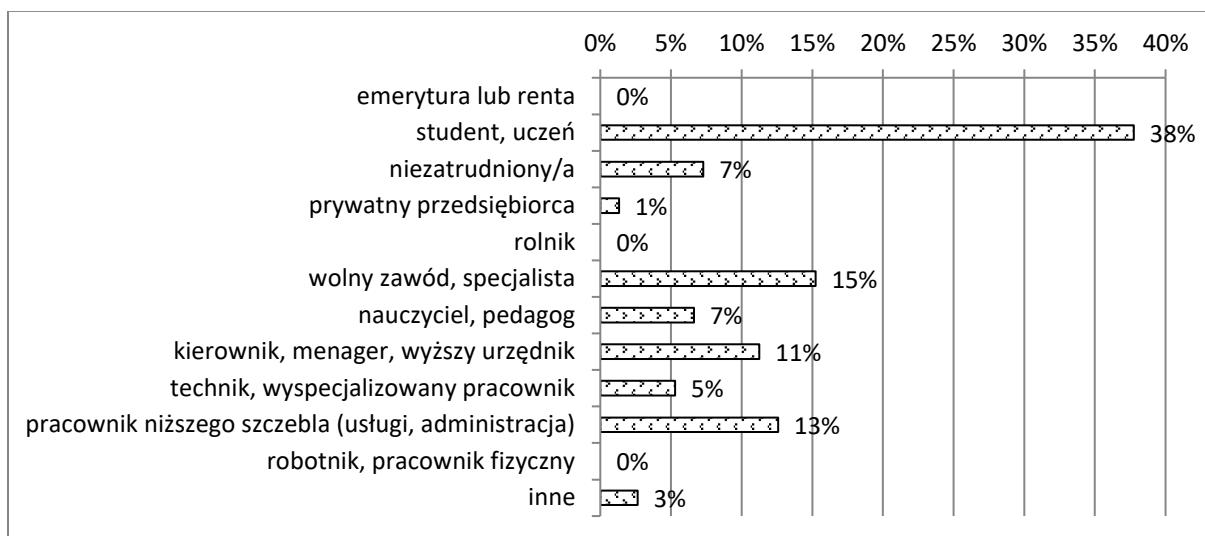
Badani byli grupą względnie zróżnicowaną pod względem przynależności do kategorii zawodowych. Najliczniejszą grupę stanowią studenci (38%), dalej przedstawiciele wolnych zawodów i specjaliści (15%), pracownicy usług i administracji niższego szczebla (13%) oraz zarządzający średniego i wyższego szczebla (11%).



**Grupy „Żeby chciało się chcieć” realizowane w Fundacji C.E.L. finansowane są w ramach zadań:**

„Program profilaktyki selektywnej” ze środków  
KRAJOWEGO BIURA DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII  
„Pomoc psychologiczna dla osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi oraz ich rodzin”  
ze środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

Wykres 3. Prosimy o określenie Pana(i) sytuacji zawodowej

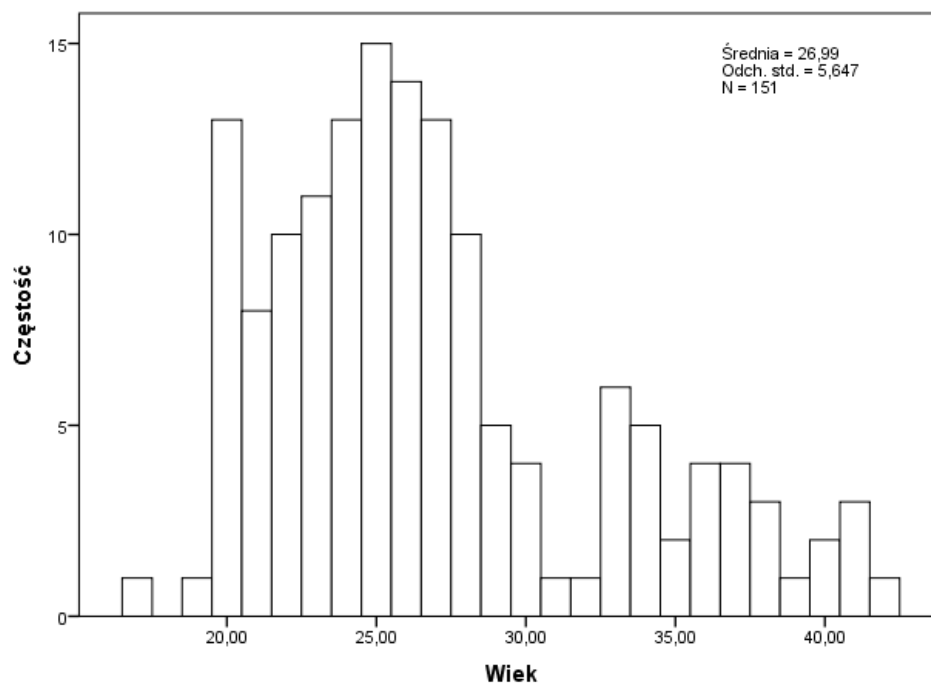


**Grupy „Żeby chciało się chcieć” realizowane w Fundacji C.E.L. finansowane są w ramach zadań:**

„Program profilaktyki selektywnej” ze środków  
 KRAJOWEGO BIURA DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII  
 „Pomoc psychologiczna dla osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi oraz ich rodzin”  
 ze środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

Średnia wieku wyniosła 26,9 (mediana 26) lat. Najmłodszy uczestnik miał 17, najstarszy 42 lata.

Wykres 4. Wiek



**Grupy „Żeby chciało się chcieć” realizowane w Fundacji C.E.L. finansowane są w ramach zadań:**

„Program profilaktyki selektywnej” ze środków  
 KRAJOWEGO BIURA DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII  
 „Pomoc psychologiczna dla osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi oraz ich rodzin”  
 ze środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY



## Motywacje do udziału w programie

Wśród motywacji uczestników i uczestniczek do udziału w zajęciach były widoczne dwie, dominujące, kategorie – zorientowane indywidualistycznie i na relacje z innymi (wykres 5). W pierwszej z kategorii wyraźnie wybiły się trzy motywacje: lepsze poznanie siebie (wskazane przez 85%), podniesienie umiejętności przydatnych w rozwiązywaniu problemów osobistych (81%) i rozwój osobisty (80%). Wyraźnie pojawiały się one także podczas wywiadów grupowych.

*- Miałam potrzebę lepiej siebie zrozumieć [...] tak żeby się rozwinąć.*

*- Lepiej poznać siebie.*

*- Z chęcią rozwoju takiego osobistego. [FGI]*

Badani, uszczegóławiając swoje motywacje wskazywali na potrzebę większej samoświadomości.

*- Żebyśmy się dowiedzieli, czego chcemy.*

Podkreślali także znaczenie pracy z celami.

*- Żeby nauczyć się wyznaczać cele [...] odróżniać, stworzyć sobie taki szkielet [...] zrobić wszystko co jest dla nas ważne, ale w pewnej kolejności.*

*- Szukaliśmy inspiracji, motywacji [...] do osiągnięcia swoich celów. [FGI]*

Wątkiem, wyraźnie widocznym w wypowiedziach, było rozwinięcie lub utrzymanie motywacji.

*- Takie ograniczenia jakie mamy bardziej w naszych głowach [...] próbować coś z nimi zrobić.*

*- Sposobu na utrzymanie motywacji. [FGI]*

Co ważne, respondenci dostrzegali znaczenie pracy grupowej w realizacji postawionych celów.

*- Było ileś rzeczy, które chciałam zmienić, chciałam przepracować, wiedziałam, że sama tego nie zrobię [FGI]*

Badani uzasadniali swoje uczestnictwo dostrzeżonymi u siebie deficytami, jak na przykład obniżoną motywacją i problemami z komunikacją.



**Grupy „Żeby chciało się chcieć” realizowane w Fundacji C.E.L. finansowane są w ramach zadań:**

„Program profilaktyki selektywnej” ze środków  
KRAJOWEGO BIURA DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII  
„Pomoc psychologiczna dla osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi oraz ich rodzin”  
ze środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

*- Zainteresowała mnie tematyka [...] bo odczuwam u siebie brak motywacji. [FGI]*

*- Myślę, żeby się nauczyć wielu rzeczy i jak żyć, bo tak zauważyłam, że miałam wcześniej i nadal trochę mam często problemów z komunikacją. [FGI]*

Wydaje się jednak, że udział w zajęciach często wynikał z biografii – badani określali szczególne potrzeby, wynikające z ich sytuacji życiowej.

*- To był okres, kiedy skumulowały mi się negatywne emocje.*

*- Ze względu na różne problemy jakie się ma w życiu.*

*- Trochę się tak pogubiłam w którymś momencie życia. [FGI]*

Postrzegali zajęcia jako szansę na otwarcie na przyszłość.

*- Potrzebowałam zajęć, które pokażą mi co dalej.*

*- Ja tutaj przyszłam po to, żeby przypomnieć sobie wartości, które gdzieś tam pogubiłam.*

Druga grupa motywacji to rozwój kompetencji z zakresie kształtowania relacji z osobami niespokrewnionymi z badanymi (79%).

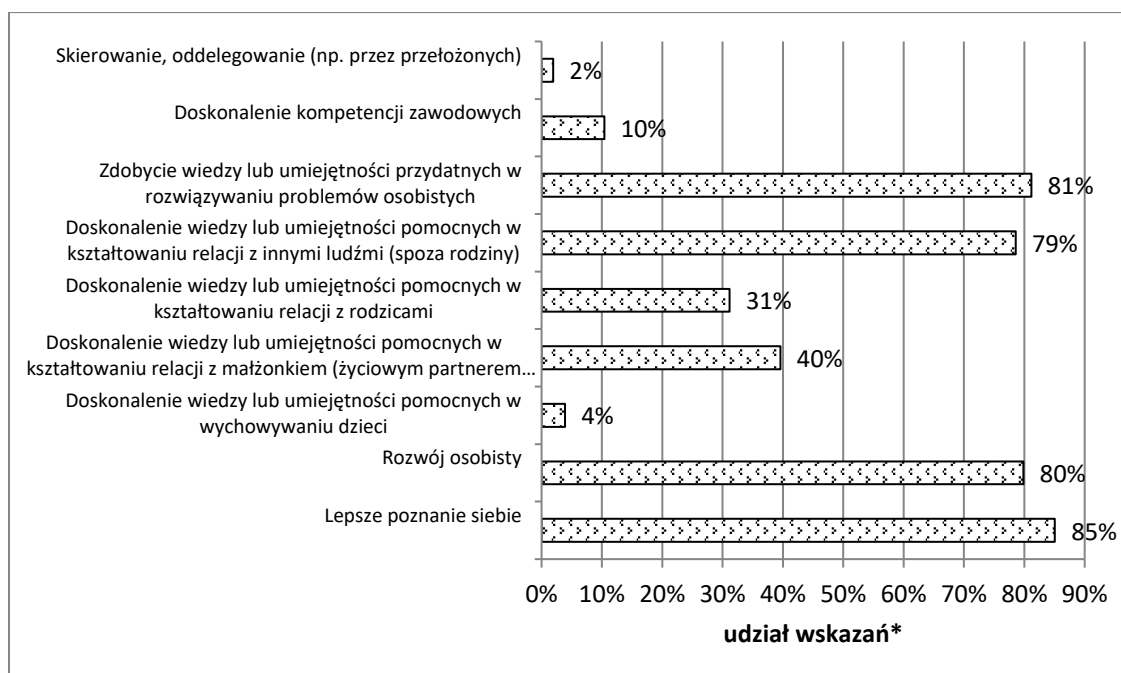
Pozostałe motywacje były wskazywane przez mniejszość respondentów: doskonalenie: umiejętności kształtowania relacji z partnerem/partnerką (40% wskazań), rodzicami (31%), kompetencji zawodowych (10%). Na kształtowanie relacji z dziećmi wskazały jedynie 4% badanych, a 2% (trzy osoby) zostały skierowane na zajęcia przez przełożonych.



**Grupy „Żeby chciało się chcieć” realizowane w Fundacji C.E.L. finansowane są w ramach zadań:**

„Program profilaktyki selektywnej” ze środków  
KRAJOWEGO BIURA DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII  
„Pomoc psychologiczna dla osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi oraz ich rodzin”  
ze środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

Wykres 5. Struktura motywacji



\* Pytanie wielokrotnego wyboru, łączna liczba wskazań przekracza wielkość próby



**Grupy „Żeby chciało się chcieć” realizowane w Fundacji C.E.L. finansowane są w ramach zadań:**

„Program profilaktyki selektywnej” ze środków  
 KRAJOWEGO BIURA DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII  
 „Pomoc psychologiczna dla osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi oraz ich rodzin”  
 ze środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

## Nabywanie wiedzy i umiejętności

Niemal wszyscy (99,4%) badani wskazali, że w trakcie zajęć zdobyli nowe umiejętności lub wiadomości. Odmiennego zdania była jedna osoba.

Jakie to umiejętności? Badani najczęściej wskazywali na docenianie własnej wartości (76% spośród 153 badanych, którzy wskazali na zdobycie wiedzy/umiejętności, wykres 6), komunikacja i poznanie osobistych możliwości (po 71%). Około dwóch trzecich respondentów zadeklarowało wzrost umiejętności formułowania celów i potrzeb (65%) oraz poznanie osobistych ograniczeń (65%). Nieco ponad połowa (56%) – asertywność, umiejętność wyznaczania granic w relacjach z innymi.

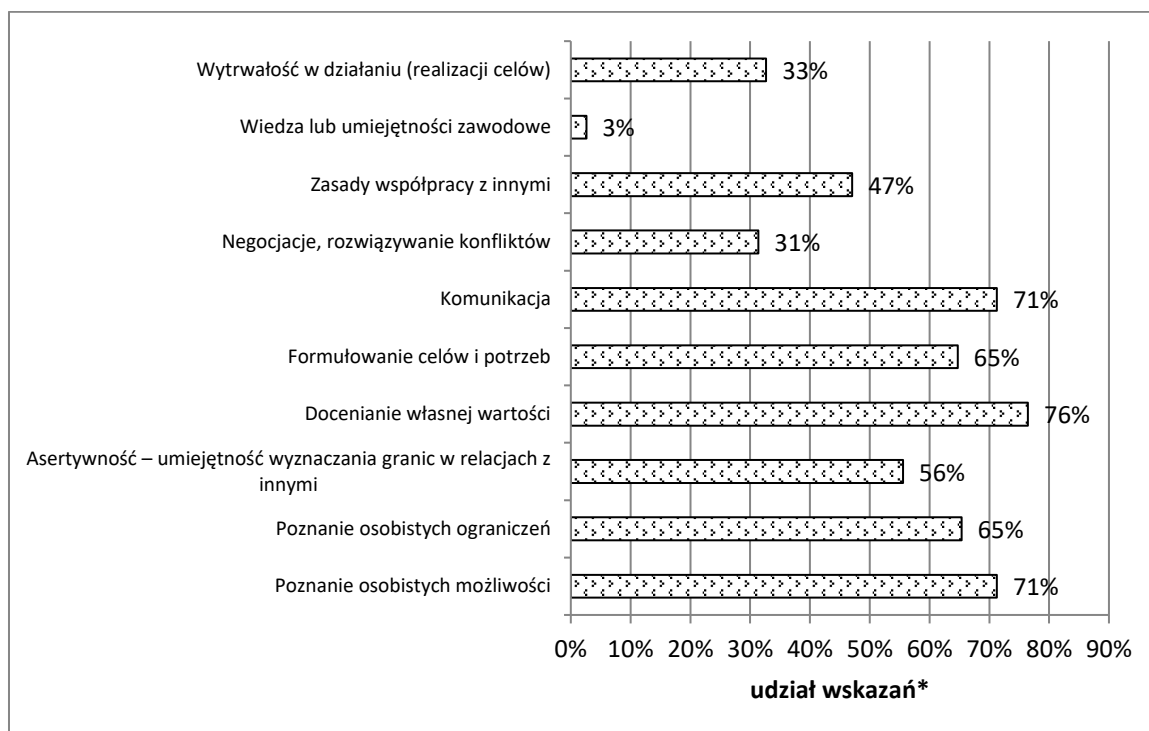
Pozostałe odpowiedzi są już w mniejszości. Niespełna połowa (47%) odniosła się do zasad współpracy z innymi. Około jednej trzeciej (33%) wskazała na wytrwałość w działaniu w realizacji celów, 31% na negocjacje, rozwiązywanie konfliktów. Rozwój wiedzy lub umiejętności istotnych z punktu widzenia pracy zawodowej zostały wzmocnione w ocenie 3% badanych.



**Grupy „Żeby chciało się chcieć” realizowane w Fundacji C.E.L. finansowane są w ramach zadań:**

„Program profilaktyki selektywnej” ze środków  
KRAJOWEGO BIURA DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII  
„Pomoc psychologiczna dla osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi oraz ich rodzin”  
ze środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

Wykres 6 Efekty



\*Pytanie wielokrotnego wyboru, łączna liczba wskazań przekracza wielkość próby

Uczestnicy wywiadów grupowych podkreślali korzyści z brania udziału w zajęciach, choć ich wypowiedzi miały – z uwagi na wrażliwość wiążącą się z tymi kwestiami – na ogół dość ogólny charakter.

*- W sobie widzę bardzo dużo zmian, bardzo dużo wynoszę [...] bardzo dużo mi to [uczestniczenie w zajęciach] daje [...] wychodzę bogatsza.*

*- To [zajęcia] pomaga zrozumieć wiele rzeczy.*

*- Dały mi bardzo dużo, więcej niż myślałam, że mi dadzą. [FGI]*



**Grupy „Żeby chciało się chcieć” realizowane w Fundacji C.E.L. finansowane są w ramach zadań:**

„Program profilaktyki selektywnej” ze środków  
KRAJOWEGO BIURA DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII  
„Pomoc psychologiczna dla osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi oraz ich rodzin”  
ze środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

Z mniej ogólnych wskazań, badani zauważają wzrost motywacji, pozytywnego nastawienia i wytrwałości w dążeniu do celów.

*- Chęć do czegokolwiek [...] cele, nastawienie, zobaczenie innych perspektyw.*

*- Ja teraz się czuję znacznie bardziej pozytywnie do wszystkiego nastawiona. I bardziej nakręcona energetycznie pod względem takiej energii niż kiedyś się czułam. I faktycznie zaczyna mi się chcieć.*

*- [Zajęcia] nauczyły mnie, żeby osiągnąć cel trzeba czasu i małych kroków. [FGI]*

Pojawił się wątek lepszej znajomości siebie. Co ważne, nie jest to pusty slogan, gdyż badani pokazywali na jakie działania przekłada się samoświadomość.

*- Najważniejsze co z tego wynoszę to świadomość, że są rzeczy, nad którymi powinnam pracować, które powodują dyskomfort, konflikt [...] te zajęcia spowodowały, że uzyskałam świadomość tego problemu.*

*- Otworzyło mi oczy na siebie, pozwoliło bardziej się poznać, dzięki czemu potrafię poradzić sobie z różnymi sytuacjami [...] w inny sposób niż dotychczas.*

*- Bardzo dużo rzeczy zrozumiałam, zobaczyłam [...] zgłębiłam bardziej to co u mnie tam w środku leży. [FGI]*

Sporo opisanych efektów dotyczy kompetencji. Jak to ogólnie ujął jeden z uczestników:

*- Wyciągnęliśmy z tego zestaw prawd o sobie plus pakiet praktycznych umiejętności społeczno-towarzyskich, że tak powiem. [FGI]*

Przede wszystkim uwagę zwracają kompetencje dotyczące panowania nad emocjami.

*- Nauczyłam się rozmawiać z ludźmi o trudnych rzeczach, nie przez krzyk, nie przez agresję.*

*- Potrafię nazywać swoje emocje.*



**Grupy „Żeby chciało się chcieć” realizowane w Fundacji C.E.L. finansowane są w ramach zadań:**

„Program profilaktyki selektywnej” ze środków  
KRAJOWEGO BIURA DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII  
„Pomoc psychologiczna dla osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi oraz ich rodzin”  
ze środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

*- Jak stawiać granice, ja sobie radzić z trudnymi emocjami [...] takich rzeczy obecnych w naszym życiu. [FGI]*

Widać również wskazania na wzrost kompetencji związanych z komunikacją

*Bardzo dużo rzeczy związanych z komunikacją. [FGI]*

*Bardziej takie rzeczy związane z byciem w grupie, jak się czuję w grupie, funkcjonuję w grupie. [FGI]*

## Ocena zajęć

Komunikatywność osób prowadzących została pozytywnie (wskazania na wartości 4 i 5) oceniona przez 95,5% respondentów, profesjonalne przygotowanie – przez 98,1% (tabela 1). Dwoje badanych udzieliło negatywnej informacji zwrotnej w doniesieniu do komunikatywności.

Również w superlatywach o prowadzących mówili uczestnicy wywiadów grupowych.

*- Widać, że są to osoby kompetentne [...], mają doświadczenie. Zawsze były przygotowane, miały taką wiedzę.*

*- Bardzo fachowo [...] widziałam z tego co panie mówiły, jak się zachowywały, że są profesjonalnymi psychologami.*

*- Wiedza i doświadczenie [prowadzących] jest kolosalna [...], myślę, że wiele grup już prowadziły [...], są to osoby, które mają podejście do różnego rodzaju problemów [potrafią zindywidualizować relacje].*

*- Jak dla mnie odpowiednie osoby na odpowiednim miejscu. [FGI]*

Badani szczególnie mocno podkreślali nastawienie prowadzących na uczestników i umiejętność mediowania w trudnych sytuacjach.



**Grupy „Żeby chciało się chcieć” realizowane w Fundacji C.E.L. finansowane są w ramach zadań:**

„Program profilaktyki selektywnej” ze środków  
KRAJOWEGO BIURA DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII  
„Pomoc psychologiczna dla osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi oraz ich rodzin”  
ze środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

- *Umiąły słuchać [...] radziły sobie z różnymi sytuacjami, które się tu pojawiały.*
- *Czułam wielkie zrozumienie [ze strony prowadzących].*
- *Wnieśli bardzo dużo szacunku do grupy, byli uważni na nas, na nasze potrzeby. [FGI]*

Badani podkreślali rolę dobrej współpracy w zespole prowadzących:

- *Dobre były, uzupełniały się [...] różne spojrzenia, każda pani coś wносиła, uzupełniały się.*
- *Uzupełniały się dobrze między sobą [...], ta współpraca dobrze wyglądała, dobrze działała. [FGI]*

Jedna z uczestniczek zwróciła uwagę na brak otwartości w przywoływaniu własnych doświadczeń jednej z prowadzących, jednak ta uwaga została zakwestionowana przez pozostałych badanych.

- *Jedna pani była taka otwarta, potrafiła coś ze swojego życia powiedzieć, druga odmawiała [...], myśmy tak rozmawiały z koleżanką, że nam trochę przykro [...] powinna dać trochę z siebie [FGI]*

Kolejna krytyczna uwaga dotyczyła tempa – zdaniem części uczestników bywały sytuacje, w których zabrakło czasu na podsumowanie dnia.

Odsetek pozytywnych wskazań na przydatność zajęć z uwagi na poszerzenie lub utrwalenie wiedzy wyniósł 89,6%, przy dwóch ocenach negatywnych (1,2%), zaś w odniesieniu do umiejętności – 88,3% wobec 1,9% ocen negatywnych.

Ogólnie zajęcia pozytywnie oceniło 95,5% uczestników i uczestniczek, pięcioro (3,3%) wybrało odpowiedź neutralną, dwoje (1,3%) – negatywną.



**Grupy „Żeby chciało się chcieć” realizowane w Fundacji C.E.L. finansowane są w ramach zadań:**

„Program profilaktyki selektywnej” ze środków  
KRAJOWEGO BIURA DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII  
„Pomoc psychologiczna dla osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi oraz ich rodzin”  
ze środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY



Tabela 1. Ocena zajęć

	1-bardzo źle		2		3		4		5-bardzo dobrze		Ogółem	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Komunikatywność osób prowadzących	0	0,0%	2	1,3%	5	3,2%	24	15,6%	123	79,9%	154	100,0%
Profesjonalne przygotowanie osób prowadzących	0	0,0%	0	0,0%	3	1,9%	22	14,3%	129	83,8%	154	100,0%
Przydatność zajęć ze względu na poszerzenie lub utrwalenie wiedzy	1	0,6%	1	0,6%	14	9,1%	53	34,4%	85	55,2%	154	100,0%
Przydatność zajęć ze względu na poszerzenie lub utrwalenie umiejętności	0	0,0%	3	1,9%	15	9,7%	35	22,7%	101	65,6%	154	100,0%
Ogólna atrakcyjność zajęć	0	0,0%	2	1,3%	5	3,3%	34	22,2%	112	73,2%	153	100,0%

Uczestnicy wywiadów grupowych podkreślali zalety aktywnych metod stosowanych przez prowadzących.

*- Pierwsze hasło jakie usłyszałam to, że nie bierzemy długopisów i zeszytów. Ja się przeraziłam, bo ja to robię przez cały czas. I się bałam, że będę tutaj siedzieć cała taka przerażona, że chcę coś zapisać, a nie mogę. A jednak mnie te zajęcia tak wciągnęły, że*



**Grupy „Żeby chciało się chcieć” realizowane w Fundacji C.E.L. finansowane są w ramach zadań:**

„Program profilaktyki selektywnej” ze środków  
KRAJOWEGO BIURA DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII  
„Pomoc psychologiczna dla osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi oraz ich rodzin”  
ze środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

*zaczęłam dochodzić do tych refleksji sama w swojej głowie i mi to na dłużej zostanie niż bym znowu zostawiła kupkę kartek w swoim pokoju.*

*- Nie było tak, że przekazywali nam suchą teorię [...], tylko praktykę starali się przekazać.*

*- Możliwość skonfrontowania własnych przemyśleń z tym, co inni wynieśli z zajęć. [FGI]*

Jako zaletę postrzegano zachęcanie przez prowadzących do samodzielnego poszukiwania odpowiedzi zamiast podawania gotowych rozwiązań.

*- Bardzo mi się podobało, że przez prowadzenie nie pokazywano nam odpowiedzi, tylko dochodziliśmy do wszystkiego sami.*

*- Nie narzucały nam jakieś odpowiedzi, tylko bardzo to było widać, że skłaniały nas do refleksji. Żebyśmy do tego sami doszli albo za pomocą jakiegoś zadania sami na to wpadli [FGI]*

W opinii uczestników wywiadów prowadzący potrafili efektywnie zarządzać czasem a jednocześnie stworzyć bezpieczną atmosferę.

*- Był wypełniony czas, zaplanowany od początku do końca.*

*- Nie było sztywnej atmosfery między nami, było to poczucie bezpieczeństwa.*

*- Fajne było to, że była taka luźna atmosfera.*

*- Zadanie nie były na początku krępujące [...], taka stopniowość. Zestaw aktywności był dobrany tak [...], że każdy mógł wyciągnąć z tych zajęć to co chciał [nie było to narzucane].*

*- Prowadzący podkreślali, że jest całkowita dowolność uczestniczenia w ćwiczeniu. [FGI]*

Zwracano także uwagę na indywidualizację pracy prowadzących i uważność na jednostki tworzące grupę.



**Grupy „Żeby chciało się chcieć” realizowane w Fundacji C.E.L. finansowane są w ramach zadań:**

„Program profilaktyki selektywnej” ze środków  
KRAJOWEGO BIURA DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII  
„Pomoc psychologiczna dla osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi oraz ich rodzin”  
ze środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

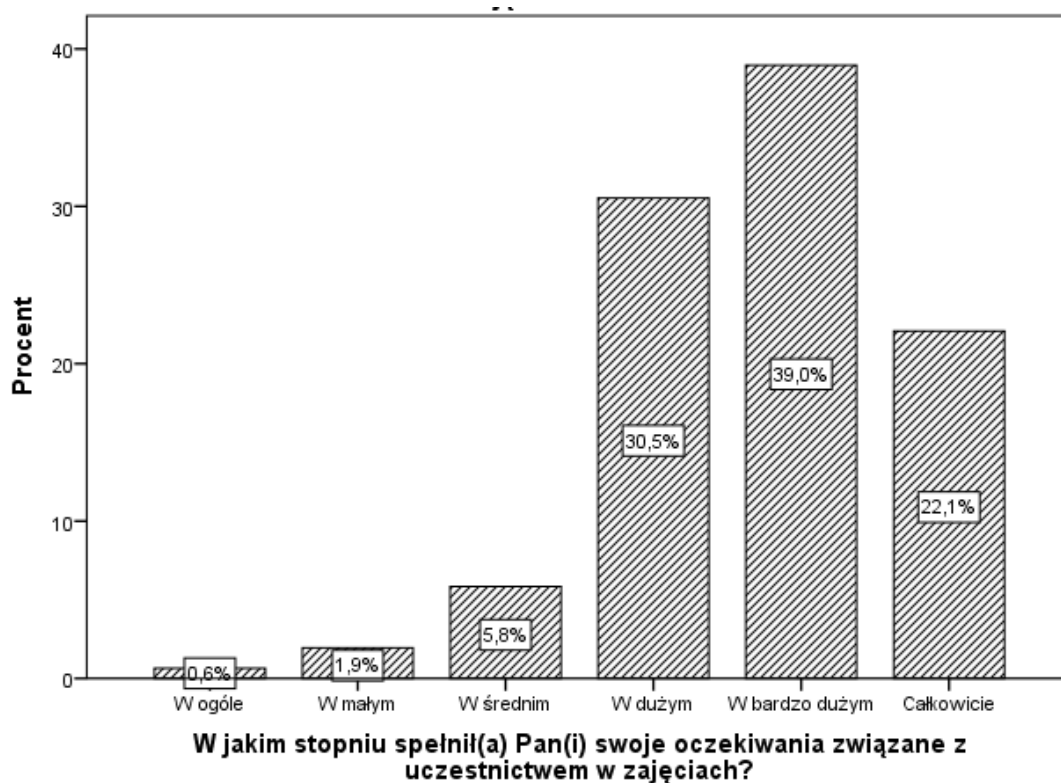
- Ćwiczenia były układane pod naszą grupę [...] w zależności od tego jakie były potrzeby grupy.

- Dopytywano nas, co ułatwiło powiedzenie o nam o co chodzi.

- [Prowadzące] były punktualne, zawsze były pomocne, kiedy ktoś miał pytanie to na nie odpowiadały. Staraty się nam pomóc, kiedy ktoś miał jakąś trudność. Wysłuchiwały, dawały nam przestrzeń i były dla nas wsparciem. [FGI]

Spśród badanych 91,6% respondentów zadeklarowało, że zaspokoilo swoje oczekiwania związane z zajęciami co najmniej w dużym stopniu. Jedna osoba (0,6%) wskazała na brak zaspokojenia tych oczekiwań.

Wykres 7 W jakim stopniu spełnił(a) Pan(i) swoje oczekiwania związane z uczestnictwem w zajęciach?

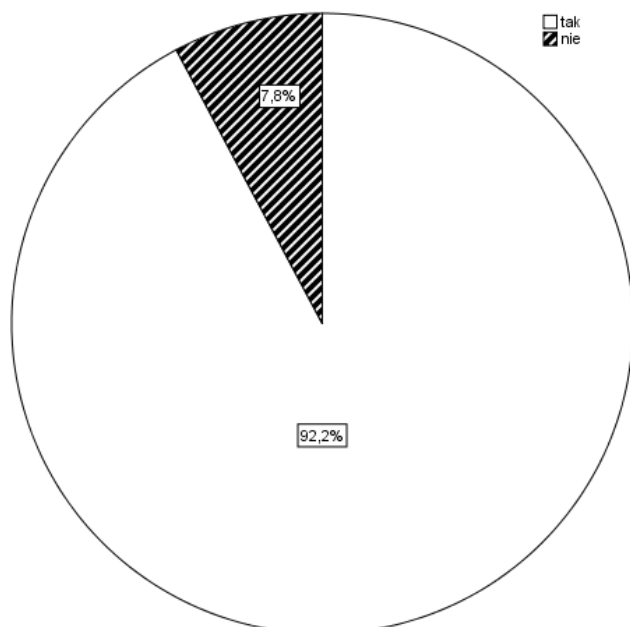


**Grupy „Żeby chciało się chcieć” realizowane w Fundacji C.E.L. finansowane są w ramach zadań:**

„Program profilaktyki selektywnej” ze środków  
KRAJOWEGO BIURA DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII  
„Pomoc psychologiczna dla osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi oraz ich rodzin”  
ze środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

## Propozycje zmian

Ponad 92% badanych dostrzegało potrzebę wprowadzenia zmian w zajęciach.

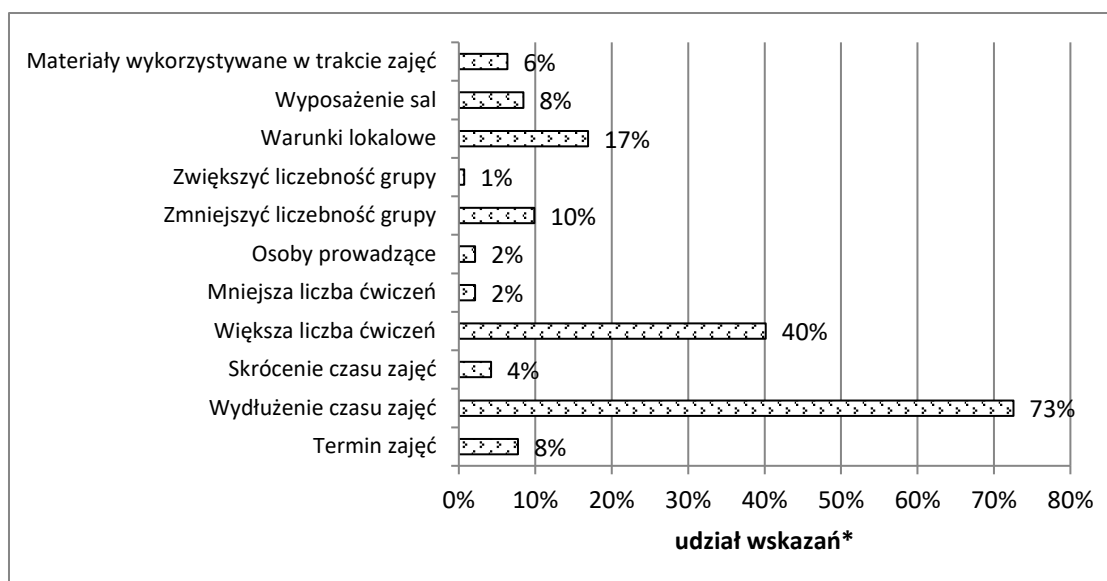


Dwa najwyraźniejsze postulaty dotyczyły wydłużenia czasu zajęć (73% spośród 142 badanych, którzy wskazali na potrzebę zmiany) oraz zwiększenia liczby ćwiczeń (40%). Mniej niż co piąta osoba (17%) postulowała poprawę warunków lokalowych, co dziesiąta – zmniejszenie liczebności grup. Z kolei 8% pytanych wskazało na wyposażenie sal i terminy zajęć, 6% – na materiały dydaktyczne. Pozostałe kategorie zostały wskazane przez niewielkie grupy badanych.



**Grupy „Żeby chciało się chcieć” realizowane w Fundacji C.E.L. finansowane są w ramach zadań:**

„Program profilaktyki selektywnej” ze środków  
KRAJOWEGO BIURA DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII  
„Pomoc psychologiczna dla osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi oraz ich rodzin”  
ze środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY



\*Pytanie wielokrotnego wyboru, łączna liczba wskazań przekracza wielkość próby

Postulaty zgłaszane w wywiadach grupowych można podzielić na następujące kategorie:

- Dobór grup
  - *Ważne jest, żeby zachować różnorodność osób [uczestniczących w zajęciach] [FGI].*
- Formy zajęć
  - *Więcej rozmów w grupie, choć było ich dużo [śmiech], żeby każdy z nas mógł powiedzieć z czym się boryka [FGI]*
- Czas trwania zajęć – badani zgodnie wskazywali na chęć uczestniczenia w dłuższych zajęciach.
  - *Więcej godzin [FGI].*
  - *Dla mnie mogłaby trwać ta grupa jeszcze dłużej [...], może więcej szczegółów byśmy przerobili.*



**Grupy „Żeby chciało się chcieć” realizowane w Fundacji C.E.L. finansowane są w ramach zadań:**

„Program profilaktyki selektywnej” ze środków  
 KRAJOWEGO BIURA DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII  
 „Pomoc psychologiczna dla osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi oraz ich rodzin”  
 ze środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

- *Tak jakby częstotliwość tych zajęć się zgadzała ale długość za krótka [FGI].*

Pojawił się tu postulat zaplanowania pojedynczej sesji na trzy godziny bez zmniejszania łącznej liczby godzin, co wiązałoby się ze zwiększeniem liczby spotkań.

- *4 godziny to było za dużo [...] o 21 się nie myśli.*

- *Te trzy godziny to optymalny czas [...] czas rwania tych zajęć jest wstrzelony w punkt.*

[FGI]

- Warsztaty w weekendy – tu opinie były rozproszone.

- *Warsztaty weekendowe były bardzo męczące [...] skrócić po pięć godzin.* Jednak ten postulat był przedmiotem kontrowersji w grupie *Jak dla mnie sobota, maksymalnie 8 godzin jest ok.* [FGI]

- *Trudne były zajęcia weekendowe [...] trwały 10-18 [...] to bym trochę rozbiła.*

- *Weekendy były super. Ja bym zostawiła weekendy i jeszcze więcej bym dodała [FGI]*

- Wielkość grupy

- *Mniej osób w grupie – byłoby więcej czasu na osoby [...] z drugiej strony więcej osób, więcej doświadczeń [śmiech] [FGI]*

- Organizacja i wyposażenie. Tu można zwrócić uwagę na propozycję, aby materiały przekazywać po każdej sesji.

- *Fajnie byłoby po zajęciach dostać coś, żeby sobie w domu [...] jakiś film.*

- *Żeby chodząc na jedną grupę można było chodzić na inną.*

- *W sali jest duszno [FGI]*



**Grupy „Żeby chciało się chcieć” realizowane w Fundacji C.E.L. finansowane są w ramach zadań:**

„Program profilaktyki selektywnej” ze środków  
KRAJOWEGO BIURA DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII  
„Pomoc psychologiczna dla osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi oraz ich rodzin”  
ze środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

## 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 ↓

- Poznanie osobistych możliwości
- Poznanie osobistych ograniczeń
- Asertywność – umiejętność wyznaczania granic w relacjach z innymi
- Docenianie własnej wartości
- Formułowanie celów i potrzeb
- Komunikacja
- Negocjacje, rozwiązywanie konfliktów
- Zasady współpracy z innymi
- Wiedza lub umiejętności zawodowe – prosimy wpisać jakie.....
- Wytrwałość w działaniu (realizacji celów)
- 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



**Grupy „Żeby chciało się chcieć” realizowane w Fundacji C.E.L. finansowane są w ramach zadań:**

„Program profilaktyki selektywnej” ze środków  
KRAJOWEGO BIURA DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII  
„Pomoc psychologiczna dla osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi oraz ich rodzin”  
ze środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

**5. Gdyby istniała taka możliwość, to czy zmieni(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!



**Grupy „Żeby chciało się chcieć” realizowane w Fundacji C.E.L. finansowane są w ramach zadań:**

„Program profilaktyki selektywnej” ze środków  
KRAJOWEGO BIURA DS. PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII  
„Pomoc psychologiczna dla osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi oraz ich rodzin”  
ze środków MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY