



Fundacja C.E.L.

Prezentacja wyników ilościowej i jakościowej ewaluacji
„Letniej szkoły profilaktyki” zrealizowanej przez Fundację
Centrum Edukacji Liderkiej w 2009 roku na zlecenie
Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej

Marcin J. Sochocki

Warszawa, grudzień 2009

Spis treści

Wprowadzenie.....	4
Ocena warsztatów – wybrane wyniki ilościowe	5
Opis zadania będącego przedmiotem ewaluacji: cel, zaplanowane działania, zakładane rezultaty	6
Badania ewaluacyjne: metoda, techniki, próba, realizacja.....	7
Prezentacja wyników badań ilościowych.....	8
Podstawowe dane socjodemograficzne	8
Motywy udziału w zajęciach.....	11
Prowadzenie zajęć – ocena uczestników	12
Ocena przydatności zajęć i stopnia realizacji potrzeb.....	13
Propozycje modyfikacji postulowane przez respondentów	15
Prezentacja wyników badań jakościowych	16
Charakterystyka uczestników wywiadów	16
Motywy udziału w zajęciach.....	17
Przykłady.....	17
Konsultacje psychologiczne w ocenie respondentów	19
Przykłady.....	19
Recepcja sposobu realizacji warsztatów i ocena atmosfery spotkań	20
Przykłady.....	21
Przykłady.....	25
Ocena wpływu zajęć na zmianę w zakresie wiedzy, zachowań i postaw	27

Przykłady.....	28
Przykłady.....	31
Podsumowanie i wnioski.....	32
A n e k s	35
Ankieta dla uczestników warsztatów	36
Ankieta dla uczestników wywiadów	40

Wprowadzenie

Poniżej zaprezentowano wyniki ilościowej i jakościowej ewaluacji *ex post* projektów zrealizowanych przez Fundację Centrum Edukacji Liderkiej w 2009 r. na zlecenie Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej. Badania odnosiły się do dwóch podstawowych wymiarów ewaluacji: **konkluzywnej** (sumatywnej), która ukierunkowana jest na podsumowującą ocenę projektów; **formatywnej** umożliwiającej formułowanie ocen zmierzających do optymalizacji podejmowanych działań.

Ewaluacja została przeprowadzana przez **ewaluatorów zewnętrznych**: Agnieszkę Górecką i autora niniejszego raportu. Wszystkie badania zostały zrealizowane z zachowaniem reguł poufności i anonimowości oraz dobrowolności uczestnictwa. Respondenci informowani byli o zasadach realizacji projektu badawczego i sposobie wykorzystania wyników; w szczególności podkreślano, że rolą ewaluatorów zewnętrznych jest ochrona anonimowości respondentów.¹

¹ Na temat zastosowanych rozróżnień pojęciowych patrz: M. J. Sochocki, *Liderzy – realizatorzy – beneficjenci. Prezentacja wyników badań ewaluacyjnych „Szkoły dla rodziców i wychowawców”* (edycja wrzesień-grudzień 2007), „Zeszyty Metodyczne”, nr 3, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, Warszawa 2008, s. 67; L. Korporowicz (opr.), *Słownik ważniejszych pojęć*, w: L. Korporowicz (red.), *Ewaluacja w edukacji*, Oficyna Naukowa, Warszawa 1997, s. 279.

Ocena warsztatów – wybrane wyniki ilościowe

- ✚ W trakcie realizacji ewaluacyjnych pomiarów ankietowych (bezpośrednio po zakończeniu zajęć) zebrano 71 kwestionariuszy.
- ✚ Średnia ocena sposobu prowadzenia warsztatów; skala od 1 (bardzo źle) do 5 (bardzo dobrze): komunikatywność osób prowadzących – 4,8; profesjonalne przygotowanie – 4,9.
- ✚ Średnia ocena przydatności zajęć ze względu na poszerzenie lub utrwalenie (skala jw.): wiedzy – 4,7, umiejętności – 4,6.
- ✚ Odpowiedzi na pytanie „Czy w trakcie zajęć zdobył(a) Pan(i) jakieś nowe umiejętności lub wiadomości?”: „tak” – 98,6%, „nie” – 1,4%. Cztery najczęściej wybierane odpowiedzi obrazujące obszary wpływu warsztatów: „poznanie osobistych ograniczeń i możliwości” – 72,9%, „formułowanie celów i potrzeb” – 64,3%, „docenianie własnej wartości” – 47,1%, „komunikacja” – 45,7%.
- ✚ Ogólna atrakcyjność zajęć (średnia, skala jw.) – 4,8.
- ✚ Ocena stopnia realizacji oczekiwań związanych z udziałem w zajęciach; skala od 0 (w ogóle) do 6 (całkowicie): 91,5% – wskazań na 4 (w dużym stopniu), 5 (w bardzo dużym stopniu) lub 6; 61,9% wskazań na 5 lub 6. Średnia ocen: 4,7.

Opis zadania będącego przedmiotem ewaluacji: cel, zaplanowane działania, zakładane rezultaty

W materiałach Fundacji Centrum Edukacji Liderkiej zapisano, że celem zadania będącego przedmiotem ewaluacji jest m. in. „(...) rozszerzenie oferty w zakresie działań nastawionych na (...) poprawę funkcjonowania osób i rodzin doświadczających przemocy i mierzących się ze skutkami życia w sytuacji opresji w obszarze zdrowia psychicznego i pełnienia ról życiowych. (...)”

Wśród propozycji, które dostaje klient są:

spotkanie indywidualne z terapeutą i/lub coachem życiowym jest pomostem do udziału w zajęciach grupowych i może pomóc w rozwiązaniu konkretnego problemu i/lub zmotywować do korzystania z pomocy psychologiczno-pedagogicznej i prawnej w specjalistycznych ośrodkach dla osób doświadczających przemocy domowej. W szczególnych sytuacjach może sprowadzić się do mediacji rodzinnych lub interwencji kryzysowej. Z założenia program spotkań indywidualnych jest integralnym elementem zajęć grupowych i oddziaływań systemowych. Jego celem jest zabezpieczenie wypadania z grupy, stworzenie możliwości pomocy wtedy, kiedy grupa przestaje działać lub potrzeba czegoś więcej np. zaangażowania innych osób lub instytucji etc. Ideą programu fundacji jest pomoc każdemu człowiekowi w poszukiwaniu skutecznych rozwiązań i wspieranie go w stawianiu pierwszego kroku na drodze do zmian. Spotkania indywidualne rozszerzają zdecydowanie możliwości grupy w tym zakresie i są ofertą dla tych, którzy nie decydują się na spotkania grupowe lub nie są w stanie nich skorzystać. (...)

letnia szkoła profilaktyki przemocy (...) – cykl pięciu 16-godzinnych warsztatów edukacyjnych **dla rodziców / rodzin doświadczających „przemocy” ze strony dzieci.** W ramach warsztatów proponujemy naukę strategii rozwiązywania problemów i podejmowania interwencji wobec dzieci oraz pomoc w zrozumieniu kontekstu w jakim pojawił się problem z zamieszczeniem ról w rodzinie. W czasie zajęć zajmujemy się ograniczającymi schematami i mitami na temat roli matki i ojca wyniesionymi z rodziny pochodzenia i wyposażamy rodziców w umiejętności życiowe potrzebne do diagnozowania dysfunkcji w systemie rodzinnym, przeciwstawiania się przemocy, uruchomienia zmian życia i w funkcjonowaniu rodziny oraz wspierania siebie nawzajem (jeden rodzic drugiego

rodzica) na drodze do zmiany ukierunkowanej na poszukiwanie pokojowych rozwiązań i pielęgnowanie współpracy w rodzinie (...)."

Zakładane rezultaty realizacji zadania

W materiałach Fundacji CEL zapisano m. in., że zaproponowane działania „(...) przyczyniają się do korekty zaburzonych zachowań i poprawy funkcjonowania rodziny i poszczególnych jej członków w obszarze zdrowia psychicznego i zdolności do realizacji podstawowych zadań życiowych bez przemocy.

Efektem planowanych działań jest:

- podniesienie stabilności i poczucia bezpieczeństwa życiowego,
- pomoc w radzeniu sobie ze stresującymi warunkami życia,
- poprawa funkcjonowania w pełnieniu ról życiowych oraz w relacjach z innymi i ze sobą,
- rozwijanie poczucia „sprawstwa” i wpływu na otoczenie,
- podnoszenie jakości życia i efektywności działania. (...)

Bezpośrednimi odbiorcami projektu są:

- (...) Rodzice i rodziny (...).

W oparciu o nasze dotychczasowe doświadczenia oczekujemy, że (...) u wszystkich uczestników projektu podniesie się poziom kompetencji życiowych, co poprawi ich relacje rodzinne, społeczne, zwiększy zaangażowanie w dbanie o własny los i efektywność działania w pracy, w szkole czy rodzinie”.

Badania ewaluacyjne: metoda, techniki, próba, realizacja

W projekcie ewaluacyjnym skoncentrowano się na „Letniej szkole profilaktyki”. Jak wspomniałem we wstępie, w badaniach posłużono się metodą ewaluacji *ex post* – zarówno realizację ilościowej jak i jakościowej części projektu przeprowadzono po zakończeniu zajęć. W ewaluacji ilościowej wykorzystano technikę ankiety audytoryjnej – respondentami

byli uczestnicy zajęć (pomiar przeprowadzono pod nieobecność trenerów oraz innych pracowników Fundacji CEL). Kwestionariusz zamieszczono w *Aneksie*. Zebrano łącznie 71 ankiet. Uwaga, **liczba zgromadzonych kwestionariuszy nie odpowiada liczbie respondentów – niektórzy ankietowani uczestniczyli w programach więcej niż jeden raz**. Pomiar przeprowadzono w okresie od 9 sierpnia do 20 września 2009 r.

Ewaluacja jakościowa zrealizowana została z wykorzystaniem techniki indywidualnego wywiadu pogłębionego. Populację wyjściową do stworzenia próby stanowili uczestnicy „Letniej szkoły profilaktyki”, którzy wyrazili zgodę na udział w badaniu – łącznie 44 osoby. Podjęto decyzję o przeprowadzeniu 20 wywiadów. Do próby badawczej zakwalifikowano wszystkich mężczyzn – z uwagi na ich niewielką liczbę – 5 osób w populacji wyjściowej. Spośród pozostałego grona wylosowano 15 uczestniczek warsztatów, z wyróżnieniem trzech pięcioosobowych podgrup – osób biorących udział w: jednym warsztacie, dwóch oraz trzech lub czterech.

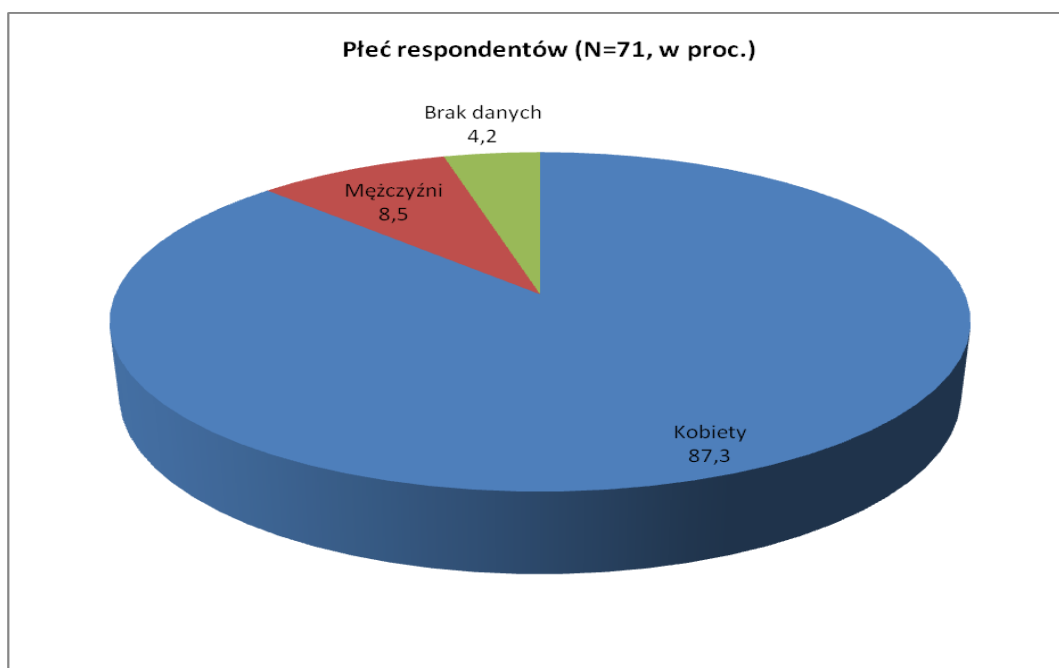
Ze wszystkimi respondentami uczestniczącymi w badaniach jakościowych ewaluatorzy kontaktowali się bezpośrednio – bez udziału przedstawicieli Fundacji CEL. Wszystkie wywiady przeprowadzono poza siedzibą Fundacji, w miejscach zapewniających poufność rozmowy (mieszkania respondentów, kawiarnie, odpowiednie pomieszczenia w miejscach pracy uczestników badania, itp.). Łącznie zrealizowano 20 wywiadów (po zakończeniu wywiadów respondenci wypełniali ankietę – podstawowe dane socjodemograficzne; patrz *Aneks*). Badania przeprowadzono w okresie od 10 października do 5 listopada 2009 r. (wywiady nagrano i poddano transkrypcji).

Prezentacja wyników badań ilościowych

Podstawowe dane socjodemograficzne

W badaniu zebrano 71 kwestionariuszy. Większość ankiet wypełniły kobiety – 87,3%, czyli 62 kwestionariusze; mężczyźni – 8,5% czyli 6 kwestionariuszy (brak danych: 4,2% – 3 kwestionariusze); wykres 1.

Wykres 1



Najmłodszy respondent miał 25 lat, najstarszy – 60 lat (tabela 1); średnia – 42 lata. Najwięcej ankiet wypełnili trzydziestolatkowie – 36,6% i czterdziestolatkowie – 33,8%. W dalszej kolejności pięćdziesięciolatkowie – 23,9%, dwudziestolatkowie – 2,8%, jeden kwestionariusz oddała osoba w wieku sześćdziesięciu lat – 1,4%.

Tabela 1. Wiek respondentów

Wiek	N	Proc.	Wiek	N	Proc.
25	1	1,4	43	5	7,0
28	1	1,4	44	1	1,4
30	1	1,4	45	2	2,8
31	2	2,8	47	1	1,4
32	4	5,6	48	6	8,5
33	2	2,8	50	4	5,6
34	7	9,9	51	4	5,6
35	2	2,8	52	2	2,8
36	1	1,4	53	2	2,8
37	3	4,2	54	1	1,4
38	3	4,2	55	1	1,4
39	1	1,4	57	3	4,2
40	3	4,2	60	1	1,4
41	5	7,0	Brak danych	1	1,4
42	1	1,4	Razem	71	100,0

Większość kwestionariuszy wypełniły osoby z wykształceniem wyższym (licencjat, magisterium, tytuł naukowy) – 74,6% (tabela 2). Ankiety osób z wykształceniem średnim lub pomaturalnym (policealnym) stanowiły 17,0% próby; niepełne wyższe – 4,2%, zasadnicze zawodowe – 1,4%, niepełne średnie – 1,4%.

Tabela 2. Wykształcenie

Poziom wykształcenia	N	Proc.
Zasadnicze zawodowe	1	1,4
Niepełne średnie	1	1,4
Średnie	6	8,5
Pomaturalne (policealne)	6	8,5
Student z dyplomem licencjata	1	1,4
Niepełne wyższe	3	4,2
Wyższe licencjackie	3	4,2
Wyższe magisterskie	48	67,6
Tytuł naukowy (doktor i wyżej)	1	1,4
Brak danych	1	1,4
Razem	71	100,0

Dziewięć na dziesięć ankiet zostało wypełnionych przez respondentów czynnych zawodowo lub uczących się (tabela 3). Co drugi kwestionariusz (49,3%) został oddany przez osoby sprawujące urząd kierowniczy, przedstawicieli wolnych zawodów lub respondentów prowadzących własną działalność gospodarczą. Wśród zgromadzonych ankiet 11,3% wypełnili nauczyciele (pedagodzy).

Tabela 3. Sytuacja zawodowa

Sytuacja zawodowa	N	Proc.
Wolny zawód, specjalista	25	35,2
Nauczyciel, pedagog	8	11,3
Niezatrudniony/a	6	8,5
Prywatny przedsiębiorca	6	8,5
Pracownik niższego szczebla (usługi, administracja)	6	8,5
Kierownik, menager, wyższy urzędnik	4	5,6
Technik, wyspecjalizowany pracownik	4	5,6
Emerytura lub renta	2	2,8
Student, uczeń	1	1,4
Rolnik	0	0,0
Robotnik, pracownik fizyczny	0	0,0
Inne	8	11,3
Brak danych	1	1,4
Razem	71	100,0

Motywy udziału w zajęciach

Zwróciliśmy się do badanych z prośbą, aby spośród zaproponowanych motywów wybrali te, które sprawiły, że postanowili wziąć udział w warsztatach. Najczęściej wymieniane powody to zdobycie wiedzy lub umiejętności przydatnych w rozwiązywaniu problemów osobistych – 84,5% (tabela 4). Ponad 70% wskazań dotyczyło lepszego poznania siebie (73,2%) oraz rozwoju osobistego (71,8%). W ponad połowie ankiet zakreślono: doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z osobami spoza rodziny – 57,7% oraz pomocnych w kształtowaniu relacji z małżonkiem (życiowym partnerem lub partnerką) – 56,3%. Stosunkowo częste wskazania dotyczyły jeszcze dwóch motywów: doskonalenia wiedzy lub umiejętności pomocnych w wychowywaniu dzieci – 40,8% oraz kształtowaniu relacji z rodzicami – 33,8%.

Tabela 4. Odpowiedzi na pytanie „Z jakich powodów wziął/wzięła Pan(i) udział w tych zajęciach?” (N=71)

Odpowiedzi uwzględnione w kafeterii	N	Proc.*
Zdobycie wiedzy lub umiejętności przydatnych w rozwiązywaniu problemów osobistych	60	84,5
Lepsze poznanie siebie	52	73,2
Rozwój osobisty	51	71,8
Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z innymi ludźmi (spoza rodziny)	41	57,7
Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z małżonkiem (życiowym partnerem lub partnerką)	40	56,3
Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w wychowywaniu dzieci	29	40,8
Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z rodzicami	24	33,8
Doskonalenie kompetencji zawodowych	3	4,2
Skierowanie, oddelegowanie (np. przez przełożonych)	0	0,0
Inne powody	2	2,8

* Dane nie sumują się do 100%, gdyż respondenci mogli zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

Prowadzenie zajęć – ocena uczestników

Respondenci posługując się skalą od 1 (bardzo źle) do 5 (bardzo dobrze) dokonywali oceny sposobu realizacji zajęć. Średnia ocen dotycząca komunikatywności osób prowadzących to 4,8; ich profesjonalnego przygotowania – 4,9 (tabela 5). W obu przypadkach nie odnotowano wskazań na dwie najniższe oceny skali.

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

Kategorie oceny	N	Min.	Maks.	Średnia
Komunikatywność osób prowadzących	71	3	5	4,8
Profesjonalne przygotowanie osób prowadzących	71	3	5	4,9

Ocena przydatności zajęć i stopnia realizacji potrzeb

Uczestnicy warsztatów – posługując się skalą jak poprzednio – dokonywali oceny przydatności zajęć ze względu na poszerzenie – względnie utrwalenie 1) wiedzy i 2) umiejętności, a także ewaluowali 3) ogólną atrakcyjność zajęć. Średnia wskazań odnosząca się do: pierwszej z wymienionych kategorii oceny to 4,7, drugiej – 4,6, trzeciej – 4,8 (tabela 6). W żadnym przypadku nie odnotowano jedynek, najniższa ocena to 2.

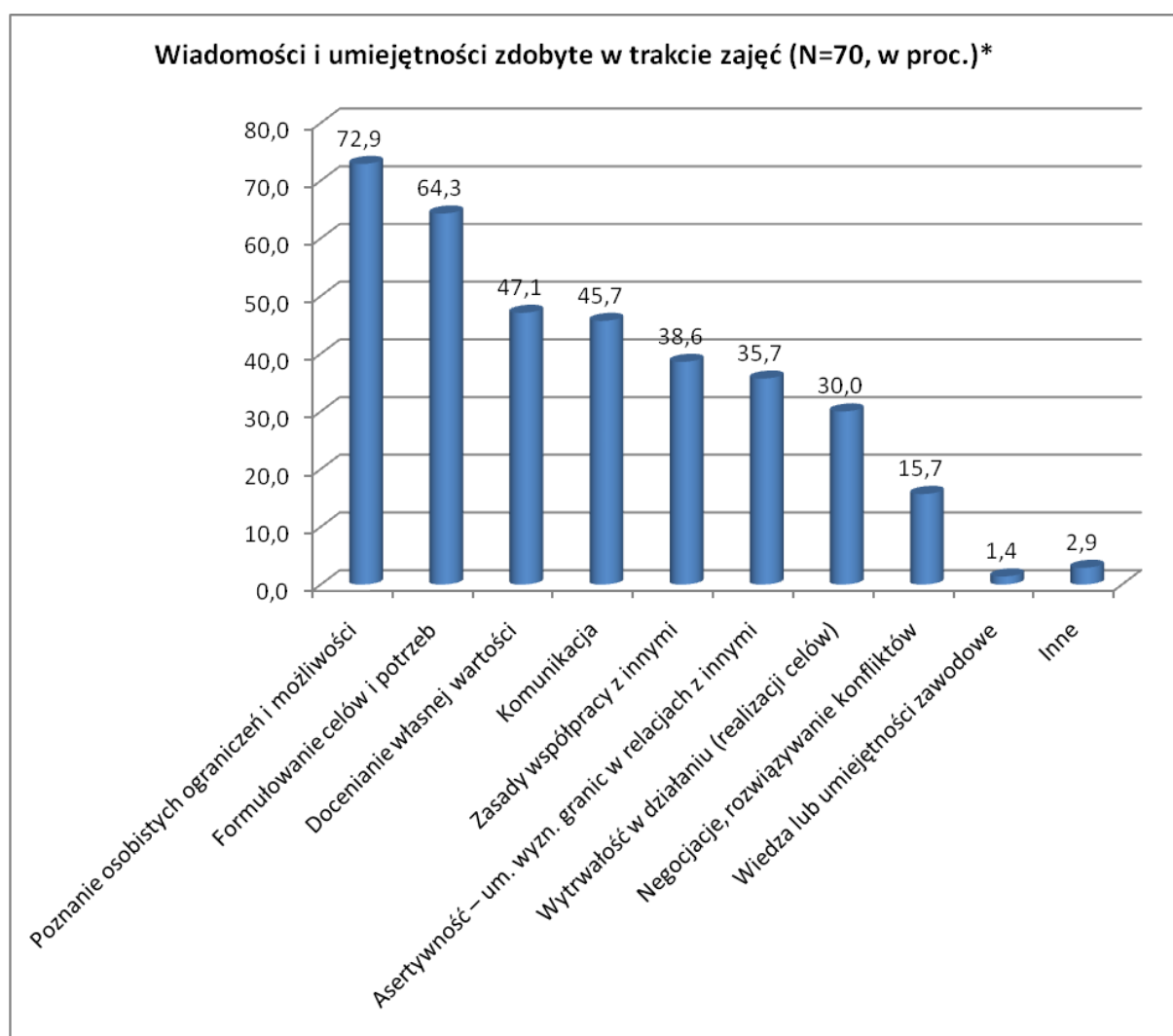
Tabela 6. Odpowiedzi na pytanie „Jak ocenia Pan(i) zajęcia, w których brał(a) Pan(i) udział?”; skala od 1 (bardzo źle) do 5 (bardzo dobrze)

Kategorie oceny	N	Min.	Maks.	Średnia
Przydatność zajęć ze względu na poszerzenie lub utrwalenie wiedzy	71	2	5	4,7
Przydatność zajęć ze względu na poszerzenie lub utrwalenie umiejętności	70	2	5	4,6
Ogólna atrakcyjność zajęć	70	2	5	4,8

W odpowiedzi na pytanie „Czy w trakcie zajęć zdobył(a) Pan(i) jakieś nowe umiejętności lub wiadomości?” odpowiedź „tak” odnotowano w 98,6% kwestionariuszy. Odmiennego wyboru dokonała jedna osoba – 1,4%. Badanych, którzy udzielili odpowiedzi twierdzącej, w kolejnym pytaniu poprosiliśmy, aby wskazali na wiedzę i umiejętności zdobyte w trakcie warsztatów (wykres 2). Najczęściej zakreślane w ankietach odpowiedzi odnosiły się do poznania osobistych ograniczeń i możliwości – 72,9%, a w dalszej kolejności – formułowania celów i potrzeb – 64,3%. Ponad 40% wskazań dotyczyło doceniania własnej

wartości – 47,1% i komunikacji – 45,7%, z kolei 30% lub więcej, ale mniej niż 40% odpowiedzi odnosiło się do zasad współpracy z innymi – 38,6%, asertywności – 35,7% oraz wytrwałości w działaniu (realizacji celów) – 30,0%.

Wykres 2.

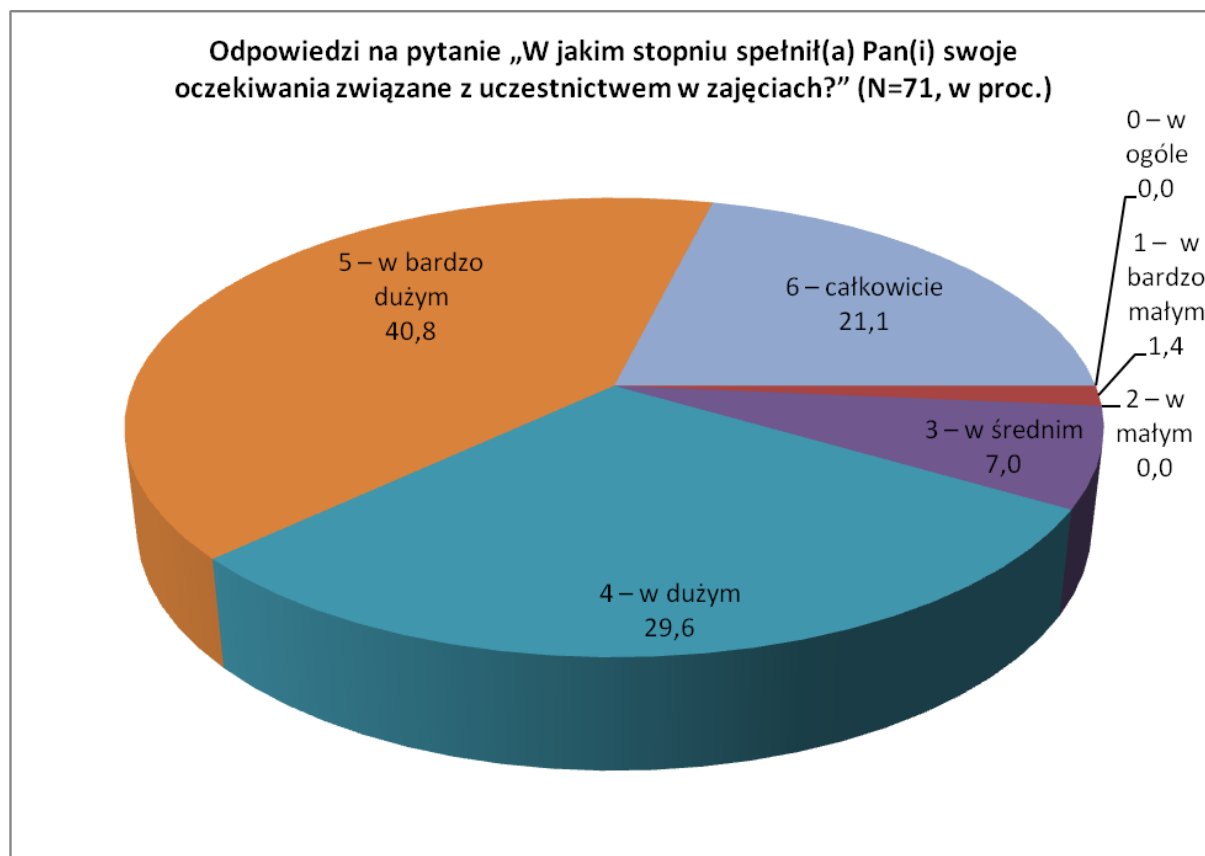


* Dane nie sumują się do 100%, gdyż respondenci mogli zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

Badani poproszeni zostali o ocenę stopnia realizacji oczekiwań związanych z udziałem w warsztatach. Dokonując ewaluacji tego wymiaru programu zajęć posługiwali się siedmiostopniową skalą od 0 (w ogóle) do 6 (całkowicie). W 91,5% kwestionariuszy pytani uznali, że stopień ten był „duży” lub większy; odpowiedzi przeciwstawne – 1,4% (wykres 3).

Z kolei w 61,9% ankiet stopień realizacji oczekiwań zewalutowano na 5 (bardzo duży) lub 6 (całkowicie); odpowiedzi przeciwstawne – 1,4%. Średnia ocen: 4,7.

Wykres 3



Propozycje modyfikacji postulowane przez respondentów

W 64,8% kwestionariuszy badani udzielili twierdzącej odpowiedzi na pytanie o to czy zmieniliby coś w warsztatach. Odpowiedź przeczącą odnotowano w 33,8% ankiet (brak danych – 1,4%).

Wśród wszystkich ankiet najczęściej wskazano dotyczyło warunków lokalowych 26,8% (tabela 7). W dalszej kolejności wymieniano wydłużenie czasu zajęć – 21,1%, zwiększenie liczby ćwiczeń – 16,9%, poprawę wyposażenia – 15,5% oraz postulowano zmniejszenie liczebności grupy – 11,3%. Pozostałe wskazania nie przekraczały 6%.

Tabela 7. Zmiany postulowane przez respondentów, N=71

Odpowiedzi uwzględnione w kafeterii	N	Proc.*
Warunki lokalowe	19	26,8
Wydłużenie czasu zajęć	15	21,1
Większa liczba ćwiczeń	12	16,9
Wyposażenie sal	11	15,5
Zmniejszyć liczebność grupy	8	11,3
Materiały wykorzystywane w trakcie zajęć	4	5,6
Termin zajęć	3	4,2
Skrócenie czasu zajęć	3	4,2
Mniejsza liczba ćwiczeń	0	0,0
Osoby prowadzące	0	0,0
Zwiększyć liczebność grupy	0	0,0
Inne	2	2,8

* Dane nie sumują się do 100%, gdyż respondenci mogli zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

Prezentacja wyników badań jakościowych

Charakterystyka uczestników wywiadów

Wśród dwudziestoosobowej grupy respondentów uczestniczących w indywidualnych wywiadach pogłębionych najmłodszy badany miał 32 lata, a najstarszy 51 lat (jak wspomniałem powyżej, w próbie było 15 kobiet). Najliczniejszą grupę stanowili czterdziestolatkowie – 8 osób, następną trzydziestolatkowie – 6, a kolejną pięćdziesięciolatkowie – 5 (brak danych 1 osoba); średnia – 43 lata. Rodzicami było 15 osób (brak danych – 1 osoba), z czego jeden respondent nie utrzymywał z dziećmi kontaktu. Największa liczba dzieci to 4, najmniejsza 1; średnia – 2. Wiek dzieci: od 5 do 28 lat.

Wśród badanych 12 osób miało wykształcenie wyższe magisterskie, 2 osoby średnie, 2 pomaturalne (policealne); po jednej osobie: niepełne wyższe, zasadnicze zawodowe, niepełne średnie, student z dyplomem licencjata. Osoby posiadające wykształcenie pomaturalne (policealne) lub wyższe poprosiliśmy o opisanie specjalności: nauki społeczne –

8 osób, nauki techniczne – 2 osoby, prawo, ekonomia – 2 osoby, kierunki artystyczne – 2 osoby, lingwistyka – 1 osoba, medycyna – 1 osoba.

Najwięcej respondentów wykonywało wolny zawód, pracę specjalisty – 5, 3 osoby to prywatni przedsiębiorcy, także 3 – pedagodzy, nauczyciele, 2 badanych było pracownikami niższego szczebla (usługi, administracja); jedna osoba wykonywała funkcje kierownicze, również jedna – była technikiem (inne – 1, brak danych – 1). Trzy osoby były niezatrudnione (w tym jedna odbywała studia).

Motywy udziału w zajęciach

Część spośród badanych proszona o opisanie powodów, które sprawiły, że nawiązali kontakt z Fundacją wskazywała na problemy odnoszące się do sfery życia rodzinnego: powielanie dysfunkcyjnych schematów z rodziny pochodzenia (np. odwzorowywanie relacji i zachowań z rodziny z problemem alkoholowym – przemoc, współzależnienie), konflikty pomiędzy małżonkami i/lub z dziećmi, niedostateczne kompetencje wychowawcze, kłopoty w komunikacji, chęć lepszego poznania się (małżonków, partnerów życiowych). Niektórzy mówili o złych relacjach w pracy, mobbingu. Kolejna wymieniana kategoria motywów odnosiła się do problemów, które respondenci ujmowali jako mające źródło w ich niewłaściwym funkcjonowaniu i zarazem nie prezentowali ich w kontekście życia rodzinnego czy zawodowego: brak asertywności, impulsywność. Dla pewnej grupy powodem udziału w warsztatach był rozwój osobisty.² Część badanych mówiąc o swoich motywach podkreślała znaczenie braku odpłatności za udział w warsztatach.

Badana grupa była zróżnicowana pod względem doświadczenia w korzystaniu z oferty Fundacji. Dla większości respondentów udział w „Letniej szkole profilaktyki” był pierwszym kontaktem z Fundacją. Były jednak także osoby, które uczestniczyły we wcześniejszych projektach (od 2006 r. lub od 2007 r.).

Przykłady

Poniżej prezentuję wybór cytatów, które stały się podstawą dla opisanych wyżej wniosków i kategoryzacji. Przytaczając wypowiedzi respondentów nie stosowałem korekty –

² Część respondentów opisując swoją motywację wymieniała więcej niż jeden powód.

w celu zachowania ich oryginalności (dlatego pojawiają się – charakterystyczne dla wypowiedzi słownych – błędy). Pytania ewaluatorów podaję wytyśzczoną czcionką. Poszczególne fragmenty oddzielam znakiem „■”.

– *Wychowałam [się – MJS] w rodzinie patriarchalnej i też pomimo takiej pozornej ogromnej samodzielności w życiu to jednak w dalszym ciągu takie zakodowanie patriarchy mam w głowie. Patriarchatu, który jednak lokuje kobiety w roli podrzędnej, wręcz takiej służalczej w stosunku do mężczyzny. ■*

– *Ponieważ wychowałam się w rodzinie dysfunkcyjnej i ta dysfunkcja za mną cały czas się ciągnie i jest mi bardzo trudno, bo właściwie powielam schematy wciąż, pomimo takiego cierpienia, robię dokładnie to samo co wcześniej i wciąż wybieram takie bardzo krzywdzące dla siebie opcje. ■*

– *Dlatego, że jestem (...) DDA, no krótko mówiąc mam wiele problemów, no takie charakterystyczne właśnie dla tego syndromu, nie wiem, z nawiązywaniem relacji, no generalnie z takim funkcjonowaniem w świecie. (...) Oczywiście jestem zachwycona, że jest takie miejsce, które oferuje takie warsztaty bezpłatne, no bo one jednak bardzo dużo kosztują, no i to jest dość spore obciążenie finansowe. ■*

– *Przede wszystkim kłopoty z dziećmi w domu, (...) ja po prostu chcę, żeby oni ze mną rozmawiali, (...) ale to z tym co było wcześniej, bo to był dom alkoholowy, przemocowy, więc są kłopoty w tych relacjach (...). Tak (...) kontakt został utracony w momencie kiedy ja wpadłam we współzależnienie od męża alkoholika, że tylko nim się interesowałam. ■*

– *Znacząca sytuacja rodzinna (...) zmusiła mnie do szukania jakiejś pomocy, nie wiem jak to nazwać inaczej, konflikt rodzinny, który jest, który się pogłębia. To jest główna motywacja. Gdyby nie ten konflikt to nie wiem czy bym szukał takiej pomocy. (...) Miedzy mną a żoną, włączone są w to dzieci po uszy. Właściwie walczę o kontakt z dziećmi, bo nie mam kontaktu z dziećmi. ■*

– *Mnożstwo takich złych, nefajnych emocji. Ja zaczęłam na nią krzyczeć i świadkiem tego były dzieci (...) i moja (...) córka, i nagle taka furia we mnie, w ogóle nie do opisanie i (...) [interlokutorka – MJS] coś do mnie tam jeszcze powiedziała i (...) po prostu ja do niej dopadłam i ją szarpnęłam. ■*

– *Mamy problemy z komunikacją, z dogadywaniem się, za mało o sobie jeszcze wiemy i uważamy, że należy starać się, dowiadywać się najwięcej o naszych wspólnych relacjach, czy jedna osoba o drugiej. ■*

– *Co mnie zmotywowało? Moja bezsilność i bezradność z tym co się działo (...) z moimi dziećmi, że mną, na takim obszarze naszym rodzinnym. Do pewnego momentu sobie próbowałam radzić i się po prostu okazało, że już nie ma żadnych narzędzi, to wszystko nie działa, no to po prostu zaczęłam szukać pomocy. Naprawdę motywacją była bezsilność, jeśli tak można powiedzieć. ■*

– *Więc może zaczęłam od początku, że była taka sytuacja, że znalazłam się w trudnej sytuacji w związku z pracą. Przeżyłam taką można nawet powiedzieć traumę pewną, bo o to chodziło, że (...) wymuszenia na mnie i trudno mi było sobie z tym poradzić, aczkolwiek merytorycznie sobie poradziłam, ale że tak powiem, zdrowie mi nie wytrzymało, takie psychosomatyczne sprawy. ■*

– *Ja dosyć długo korzystam z oferty tej Fundacji, (...) korzystam teraz z konsultacji psychologa. Jestem teraz jakby poza warsztatami i korzystam teraz na bieżąco.* ■

– *[W ofercie Fundacji – MJS] były (...) zajęcia, które uczyły, dawały jakąś tam podstawę teoretyczną i uczyły takich asertywnych zachowań. Mnie to interesuje po prostu. Myślę, że to jest jakaś taka umiejętność, której ja się uczę cały czas, i na której mi po prostu zależy, więc to jakoś się przydaje w życiu, a niestety człowiek się z czymś takim nie rodzi, po prostu się trzeba nauczyć.* ■

Konsultacje psychologiczne w ocenie respondentów

Zgodnie z zasadami przyjętymi przez zespół Fundacji udział w zajęciach grupowych poprzedzany jest spotkaniem klienta z terapeutą i/lub coachem życiowym (konsultacją). Poprosiliśmy respondentów, aby opisali przebieg konsultacji oraz wyrazili opinie na temat celowości takich spotkań. Zdaniem wypowiadających się osób konsultacje mają dwa zasadnicze cele: diagnozę sytuacji klienta i pomoc w wyborze właściwej formy zajęć (lub wskazanie innych projektów czy ośrodków). Uczestnicy wywiadów mówili, że członkowie zespołu Fundacji trafnie opisywali sytuację respondentów – czasem ukazując ją w nowej dla badanych perspektywie. W tym kontekście odnotowaliśmy głosy, że konsultacje uruchamiały proces rozumienia źródeł problemu i podejmowania prób jego rozwiązania (już w trakcie warsztatów). Respondenci relacjonowali, że wskazówki udzielane przez psychologów dotyczące wyboru warsztatu były trafne, badani mówili, że niekiedy w trakcie tych spotkań ich decyzje ulegały modyfikacji (czego nie żałowali).

Jednym z ważnych aspektów konsultacji wymienianym przez niektórych uczestników wywiadów była możliwość odbycia więcej niż jednej rozmowy – zarówno przed, jak i po zakończeniu warsztatów. Część badanych korzystała z tej możliwości.

Przykłady

– *To (...) była taka rozmowa wstępna dotycząca opowiedzenia co nas sprowadza do Fundacji, jakie mamy problemy, dlaczego chcemy wziąć udział w warsztatach. No takie wstępne rozeznanie na temat tego czego my oczekujemy, na co liczymy i po co tam się zwróciliśmy, w jakim celu. To była taka wstępna rozmowa, ona przed warsztatami się odbyła.* ■

– *Prowadząca ze mną osoba jakoś tak bardzo fachowo to zrobiła i chyba bardzo fachowo odgadła mój problem, nie mówiąc mi o tym, że to jest mój problem, co bardzo w niej cenię, tylko, że poradziła mi, że takie ewentualnie takie byłyby dla mnie dobre warsztaty i chętnie się zgodziłam i przyszłam na nie. (...) Rozmowa była tak świetnie przeprowadzona, że nie podano mi [innej definicji problemu – MJS], tylko podano mi do myślenia – czy to nie*

jest przypadkiem mój problem i uznałam, że warto spróbować czy sprawdzić – czy to nie jest przypadkiem mój problem, a nie mojej córki? ■

– Myślę, że rekrutacja (...) była jak najbardziej trafna, dlatego że rzeczywiście (...) podczas tej rozmowy zobaczyłam kilka rzeczy, które się dzieją u mnie w domu. Już sama konsultacja pierwsza pomogła mi jakby w dalszej pracy nad sobą, na przyglądaniu się. Była takim początkiem przyglądania się w innym kierunku. ■

– Ja oczywiście (...) bardzo chciałam uczestniczyć we wszystkich warsztatach, bo jestem taka bardzo zachłanna na te... Pani (...) [prowadząca konsultację – MJS], ponieważ bardzo słusznie, (...) przedstawiła mi to w taki sposób, że jest to zbyt duże obciążenie. No człowiek nie jest w stanie jakby wchłonąć, przyswoić tyle wiedzy, tyle doświadczeń (i też może trudnych) naraz. W związku z tym wybrałyśmy (...) [mniejszą liczbę warsztatów – MJS]. Zresztą już po czasie widzę, że to było naprawdę bardzo słuszne, bo to była jednak bardzo ciężka praca nad sobą. ■

– Bardzo spodobała mi się forma tego wszystkiego, ta możliwość konsultacji osobistych z psychologiem, gdzie było sporo czasu, bo przeważnie jednak inne możliwości [chodzi o pomoc psychologiczną oferowaną przez inne instytucje niż Fundacja – MJS] to jest pół godziny, albo kilkanaście minut, tam gdzie ja, że tak powiem uczestniczyłam w indywidualnych spotkaniach, tak że tutaj to mi odpowiadało. ■

– Znaczący zaproponowałam drugą rozmowę, ponieważ ten temat, który mamy do zrobienia, to przy jednej godzinie nie da się omówić po prostu, a ponieważ miałem taki bardziej czas godzinny, to było dwa razy po godzinie. ■

Recepcja sposobu realizacji warsztatów i ocena atmosfery spotkań

Kadra postrzegana była jako zespół profesjonalistów, z dużym doświadczeniem zawodowym, mający świadomość celu realizowanych w trakcie zajęć aktywności i osiągający go. Podkreślano, że osoby prowadzące nie narzucały gotowych rozwiązań czy własnych definicji sytuacji lecz stwarzały warunki, w których uczestnicy sami je odkrywali. Respondenci twierdzili, że czuli się „zaopiekowani”, mieli pewność, że jeśli podjęto jakąś kwestię (dotyczącą bezpośrednio ich sytuacji), to zostanie ona domknięta, że nie zostaną pozostawieni sami sobie. Pozytywnie wypowiadano się o nieoceniającym stylu komunikacji. Mówiono, że psychologowie Fundacji posiadają dużą wiedzę i zarazem odpowiednie kompetencje komunikacyjne pozwalające w ciekawej i przystępnej formie przekazać ją uczestnikom, prowokować do (głębszej) refleksji. Postrzegane przez wypowiadające się osoby różnice w stylach pracy pomiędzy psychologami Fundacji – zdaniem badanych – nie prowadziły do obniżenia jakości pracy, były raczej uzupełnieniem, stwarzały większą

różnorodność form oddziaływania. Chociaż zdarzało się, że badani mieli swojego „ulubionego” członka zespołu, z którym mieli najlepszy kontakt.

Przedstawiciele kadry z reguły opisywani byli jako osoby życzliwe, taktowne, ciepłe, sympatyczne, autentyczne, zaangażowane w przebieg zajęć. W odniesieniu do jednego członka zespołu, oprócz wyrazów uznania, odnotowaliśmy wypowiedzi krytyczne – mówiono o nadmiernym zdystansowaniu, pewnej oschłości w kontaktach.

Zdaniem większości pytanym zajęcia prowadzone były w dobrym tempie i sprawnie, nie było kłopotów z utrzymywaniem dyscypliny (spośród badanych jedna respondentka uznała tempo warsztatów za zbyt wolne i całe zajęcia za mniej udane, ale dodała przy tym, że być może po części ocena ta wynikała nie tyle z nie dość dobrego sposobu realizacji programu zajęć, ile z sytuacji w jakiej się znalazła – co nie miało związku z Fundacją). Wysoko ceniono gry i ćwiczenia, które nie tylko uatrakcyjniały przebieg zajęć, ale także były okazją do refleksji – ułatwiały (lepiej) zrozumienie problemu czy sytuacji w jakiej był respondent. Umiejętnie dostosowywano przebieg zajęć do potrzeb grupy. Mówiono, że kadra wykazała się kompetencjami z zakresu mediacji – wówczas, gdy występowały sytuacje konfliktowe lub pojawiało się napięcie.

Odnotowaliśmy postulat, aby sukcesywnie, w trakcie realizacji programu zajęć przekazywać uczestnikom materiały dotyczące poruszanych zagadnień. Materiały te osoby biorące udział w warsztatach mogłyby np. wpinać do segregatorów. Inna propozycja to wykorzystywanie w trakcie zajęć materiałów opracowanych na nośnikach elektronicznych (video, CD, DVD).

Przykłady

– Dla mnie te (...) [osoby – MJS], z którymi miałam warsztaty, no krótko mówiąc, to jest pierwsza liga. Jestem naprawdę pod ogromnym wrażeniem, bo widać zarówno ogromną wiedzę jak i ogromne doświadczenie i przede wszystkim (...) coś co dla mnie jest niezwykle ważne to od razu, jakby na samym początku, miałam jak to się tworzyło, takie poczucie bezpieczeństwa, ogromnego profesjonalizmu, fachowości (...). To się przejawia takim zorganizowaniem, bo byłam na warsztatach [nie organizowanych przez Fundację CEL – MJS] gdzie to się wszystko rozjeżdża, są zagadane przez prowadzących. Natomiast tutaj (...) [osoby – MJS] prowadzące zdecydowanie miały swój cel, który zrealizowały w stu procentach w moim odczuciu. (...) Panowały nad sytuacją. Bywały również jakieś takie sytuacje sporne, konfliktowe, konflikt to jest może za dużo powiedziane, ale jakieś tam zgrzyty, starcia, więc one [rozwiązywały je – MJS] w sposób dla mnie naprawdę mistrzowski i chylę czoła, że mogłam uczestniczyć w czymś takim. Te problemy, zgrzyty, no nie łagodziły, bo nie chodziło

o łagodzenie, tylko były takimi mediatorami i właśnie osobami, które sprawiły, że w sposób bezpieczny można było te konflikty wyjaśnić.

– Znaczą [konflikty – MJS] pomiędzy uczestnikami, o tym Pani mówi?

– Tak, tak. Konflikt to nie jest dobre słowo, no że ktoś powie coś przy czym druga osoba się poczuje dotknięta, poczuje się, nie wiem, jakoś osobiście zraniona, to nie jest konflikt, to nie jest kłótnia, to nie są jakieś takie personalne starcia, natomiast no, czasami coś takiego może paść i widać, że na kimś to może robić duże wrażenie i widać, nie wiem, że taka osoba się nagle zamyka. Mówię o takich rzeczach, które nieuchronnie jakby na każdym warsztacie właściwie no chyba muszą się zdarzyć.

– (...) A czy były jakieś różnice w stylu prowadzenia tych warsztatów pomiędzy poszczególnymi osobami, czy poszczególnymi parami?

– Tak. Zdecydowanie były różnice (...). [Pewna osoba – MJS] (...) zdecydowanie jest taka prorodzinna w moim odczuciu, bardzo często, bardzo dużo mówiła na temat uwikłań rodzinnych, na temat problemów rodzinnych, które nawet w tematach, które teoretycznie nie dotyczyły rodziny zawsze tam się wylaniały, bo były osoby, które na bieżąco się borykają z takimi problemami i o nich opowiadały (...). [Pewna osoba – MJS] (...) z kolei, (...) no pełniła taką ogromną rolę wspierającą kobiety, natomiast nie było w tym takiego feministycznego sznytu tylko raczej takie fajne zrównoważenie, że kobiety dobrze by było, żeby zauważyły, że mają swoje prawa i dobrze by było, żeby walczyły o swoje prawa, ale nie jest to winą mężczyzn, więc nie odbywało się to kosztem mężczyzn (...). To jest taki bardzo zrównoważony sposób prowadzenia, to było naprawdę bardzo fajne. Natomiast [pewna osoba – MJS] (...) miała taki bardzo wspierający ciepły styl. Zresztą nawet to w jaki sposób ona mówi i w jaki sposób jakoś tak się prezentuje – jest takie bardzo kojące, takie ciepłe. No tutaj też przekazała sporo wiedzy i pomimo tej takiej łagodności też była stanowcza i też wprowadzała taki element takiego, no jakiegos tam dyrektywności, prawda, że „idziemy w tym kierunku” i zagadujemy. No może było fajnie, ale nie zbaczamy z kursu. Tak bym to ujęła.

– A czy te różnice, które Pani opisała, czy one (...) przekładały się jakoś na to, że (...) z jednymi osobami lepiej się Pani współpracowało, a z innymi nieco gorzej, czy też nie?

– Nie, (...) to nie były różnice jakościowe, absolutnie. To były różnice, które wynikały z jakiegos takiego indywidualnego stylu prowadzenia, natomiast wszystkie trzy osoby oceniam dokładnie tak samo. (...) Tutaj też jest ogromna rola prowadzących, które w taki bardzo skuteczny sposób reagowały na wszystkie przejawy właśnie grupy, czy też jakiegos pobudzenia, czy też takiego już zmęczenia – więc wtedy proponowały takie energetyzujące ćwiczenia, więc cały czas podtrzymywały to na takim pożądanym poziomie. Natomiast też dbały bardzo o to, żeby te relacje były przyjacielskie. ■

Jak Pani ocenia sposób prowadzenia, kompetencje kadry?

– Naprawdę byłam zachwycona, naprawdę najwyższe słowa uznania (...). Znaczą bardzo mi się podobało, że była bardzo wycofana, a jednocześnie bardzo czujna kadra, i rzeczywiście to wszystko przebiegało w taki, no w taki właśnie sposób, który bardzo mi się spodobał. Znaczą bardzo taki, no właśnie, pracujemy sami, ale ktoś czuwa nad tym. Czujemy tę opiekę, ale nie jest to narzucanie swojego zdania ani woli. (...) Nie było żadnego

tłumaczenia tylko sami dochodziliśmy, no ideal. Ja jestem nauczycielką, jakby ideal nasuwa mi się od razu, nauczyciel, który stoi z boku, przygląda się i czeka aż uczeń będzie gotowy wysnuć wnioski i myślę, że akurat w moim przypadku to było trafione absolutnie. ■

– Osoby prowadziły profesjonalnie. Dbaly o to, żeby też nie zostawić otwartego, a ważnego dla poszczególnych członków warsztatów. Poruszane były naprawdę dosyć ciężkie tematy, ale były poruszane w sposób tak profesjonalny, że nie sędzę, aby żadna osoba poszła z jakimś niedosytem, ewentualnie z czymś co by no w jakiś sposób szkodziło zdrowiu psychicznemu czy jego stanu.

– Czyli coś co zostało otwarte...

– Zostało zamknięte. (...) Było to zrobione profesjonalnie, z dużą dozą taktu, z dużą dozą takiego zadbania o uczestników. ■

– Takie naprawdę fantastyczne uwagi jakie były potrzebne i kierowane do kogoś, czy do mnie, czy do kogoś innego, dały tyle do myślenia, że ja wracając do domu po prostu jeszcze długo, długo nie mogłam dojść do siebie i długo te uwagi były dla mnie zadaniem do przemyślenia, do przepracowania i długo, długo jeszcze we mnie pozostały. ■

– Bardzo mi się podobał sposób prowadzenia, taki właśnie, że nie narzucamy decyzji, czy coś komuś, tylko czasami tam te rzeczy kwitowano, ale bez jakichś ocen tylko, takie prawdy wychodziły. ■

– [Spośród członków kadry z pewną osobą – MJS] miałam największy kontakt, uważam, że ma bardzo duże doświadczenie i (...) jeżeli uczestniczy w zajęciach z osobą drugi czy trzeci raz, to zna naprawdę bardzo dobrze naszą sytuację. My żeśmy jeszcze rozmawiały już jakby poza warsztatami i w trakcie warsztatów, co mnie zawsze zadziwia bardzo, to że bardzo dobrze pamięta też moją sytuację, pamięta różne szczegóły. (...) Duże zaufanie mam do [tej osoby – MJS] (...). ■

– Znaczy ja miałam (...) [poczucie – MJS] profesjonalizmu i takiego, znaczy życzliwości i to było coś takiego autentycznego. ■

– Jest max, nie wyobrażam sobie, żeby ktoś mógł się bardziej angażować, bardziej, że tak powiem, być, no dla mnie przyswajalny. Bo nie widzę żadnych takich, u tych prowadzących, no nie wiem, jakiegoś takiego dystansu, jakiegoś takiego czegoś, że oni są nieszczerzy, nigdy czegoś takiego nie czułam. (...) Ja mam taką pewność, że mnie nie zostawią samej, że coś będzie dokończone. Jeżeli ja mam taką potrzebę w tej chwili, to też będzie dokończone i ja mam tą świadomość, i ja np. wiem, że jeżeli ja w tej chwili nie jestem gotowa, to ja mogę przyjść na konsultacje i przegadać. ■

– One są bardzo mile (...) [osoby – MJS], (...) tak że i otwartość, zawsze, nawet na przerwach jakieś poświęcone chwile czasu, rozmowa. Nie jest się takim anonimowym, wchodzisz, kilka godzin i wychodzisz, tylko było takie bardzo życzliwe. ■

– [Jedna osoba jest – MJS] no taka trochę blokująca. (...) No po prostu ja myślę, że jeśli tak rzeczywiście jest, że jest oschła, to taki sposób bycia. ■

– Niesamowita osoba. To znaczy wrażenie niesamowite zrobiła na mnie, dlatego że no jest taka naturalna, że ma olbrzymią wiedzę, to po pierwsze, a po drugie jak się z nią rozmawia to po prostu ona nie jest jakaś usztywniona, czy jakieś takie. Bo czasami się spotyka, że psycholog to jakaś grupa ludzi, że oni jakoś tak są wytrenowani, no takie mam wrażenie, jak się z nimi rozmawia, że są sztywni, a tutaj (...) [ta osoba – MJS] jest taka zwykła, ciepła (...). Natomiast widać, że ma wiedzę niesamowitą, że po prostu chwyta w lot pewne rzeczy, które wcześniej musieliśmy komuś bardzo długo tłumaczyć, ona po prostu wychwytuje momentalnie. Naprawdę bardzo dobre wrażenie na mnie zrobiła. (...) Byłam zachwycona pomimo, że to jest czasowo bardzo obciążające, no bo to jest cała sobota, cała niedziela, to po prostu tak szybko minęło. No naprawdę, no byłam oczarowana tymi osobami. Bo to było i tak właśnie w tempie odpowiednim prowadzone i człowiek nawet nie czuł kiedy ten czas zleciał. ■

– Muszę Panu powiedzieć, że wcale mi się na nich nie nudziło, bardzo szybko czas leciał, tak że było fajnie. Było ciekawie i później wracając do domu to długo myślałam na temat tych różnych ćwiczeń, bardzo fajne to było. Jedne mi się bardzo przydały, zwłaszcza stworzenie genogramu, to wisi u mnie na ścianie, do tej pory i analizuję go cały czas. ■

– Forma mi się podobała, że były gry i zabawy, było trochę ruchu, nie było to takie statyczne. ■

– Znaczący powiem tak, pierwsze warsztaty, na których byłam, (...) miałam więcej czasu, sytuacja była inna (...) i ja się tam mogłam bardziej zaangażować. A te drugie to trochę inna sytuacja była już, bo ja byłam bardzo zajęta i właściwie to towarzyszyło mi rozdrażnienie przez całe te dwa dni, ale też jak mówię, to jest jakby po mojej stronie, więc ta wina jest częściowo, ale były mało dynamiczne, bardzo mało dynamiczne i tego nam szalenie brakowało. A z drugiej strony moje takie „czy ja przypadkiem nie powinnam być teraz gdzie indziej?”, cały czas mi ta myśl towarzyszyła, dlatego one były trochę mniej udane. Tak jak mówię po obu stronach leży (...). One były przegadane. (...) Natomiast sama ta forma tych wspomnianych warsztatów była tak nużąca i tak męcząca, że myślę sobie, że ciężko byłoby mi się zdecydować na następne i na taką formę pracy wiedząc (...). No nie godzimy się na takie uczucie zmudności i rozdrażnienia, które trwa przez tak długi czas, a jakoś to jednak było. ■

– Bardzo mi się podobało, że kiedy uczestnicy zaczęli się rozgadywać za bardzo jednak (...), ci prowadzący doskonale potrafili ukrócić pewne niepotrzebne wypowiedzi, które do niczego się nie, znaczy niepotrzebne, (...) rzeczywiście odchodziły od meritum sprawy. Potrafiły to utrzymać w ryzach, to mi się bardzo podobało. Bardzo kulturalnie, z dużym wyczuciem. ■

– To znaczy tak, ja np. jestem wzrokowcem i bardzo dobrze robiło robienie notatek i ja te notatki robiłam. (...) Dostaliśmy na koniec bardzo fajne książki, takie podręcznikowe. (...) Nie dawałabym książki na końcu, tylko zrobiłabym materiały być może w formie wpinanej do segregatora, nie wiem A-5, A-4, wszystko jedno, plus czyste kartki i tak, dzisiaj naszym tematem jest to i dałabym taką wiedzę merytoryczną, tak, co to są emocje, jakie są emocje, że są potrzeby. ■

– Bardziej by można było, o ile możliwe to jest, wykorzystanie jakiegoś sprzętu multimedialnego. Już na ten temat jest dużo rzeczy, jakichś kaset video, czy też na nośnikach CD, czy DVD. No troszkę urozmaicić, żeby była ta chwila przerwy, żeby nie myśleć, w cudzysłowie nie myśleć, a oglądać, poprzez wzrok, żeby nam coś do głowy trafiło. ■

Wypowiadające się osoby opisując atmosferę relacji interpersonalnych w trakcie zajęć mówiły o pozwalającym na otwartość poczuciu bezpieczeństwa i więzi z uczestnikami, empatii oraz zaangażowaniu. Podkreślano wagę informacji otrzymywanych od członków grup warsztatowych (niektóre respondentki szczególnie ceniły możliwość poznania opinii mężczyzn). Pozytywnie wartościowano także to, że warsztaty były okazją do analizy sytuacji innych osób (związków, rodzin) i dokonywania porównań.

Niektórzy badani relacjonowali, że po zakończeniu zajęć utrzymują znajomość z wybranymi osobami poznanymi w trakcie warsztatów. Spotykają się z nimi towarzysko lub korespondują za pośrednictwem Internetu.

Zajęcia oceniano jako fizycznie i/lub psychicznie wyczerpujące. Niektórzy dodawali jednak, że nie mogło być inaczej – tego wymagało dokonywanie zmian. Pojawiło się stwierdzenie o zmęczeniu w sensie pozytywnym.

Pewnym problemem był niedogodności lokalowo-sprzętowe. Pomieszczenia przy ul. Sandomierskiej (na dole) określano czasem jako ponure, nieprzyjemne, przygnębiające. Niekiedy zajęcia realizowano w zbyt małych pomieszczeniach lub korzystano z niewygodnych krzeseł.

Przykłady

– Prowadziły to różne osoby, z różnymi osobami się zetknęłam i muszę powiedzieć tak: moje wrażenia pierwsze to są takie, że szalenie sympatyczna atmosfera była stwarzana przez osoby prowadzące, wzbudzająca takie poczucie bezpieczeństwa. Poza tym zawsze jest możliwość wycofania się, nie jest to tak, że trzeba się kategorycznie oddać wymogom, można w każdym momencie powiedzieć „stop, ja np. nie chcę tego czy tamtego”. ■

A jak Pani ocenia atmosferę tych zajęć? Relacje pomiędzy uczestnikami?

– Właściwie oceniam jako relacje, ponieważ to były dwudniowe więc był też czas, żeby się zżyć, więc bardzo ciepłe i przyjacielskie. ■

– Były to różne osoby, ale myślę, że udało się stworzyć bardzo taką miłą atmosferę, znaczy taką atmosferę zaufania. Myślę, że to było najważniejsze, że jakoś niezależnie od tego, że jakoś byliśmy w tej grupie różni, to jednak była taka atmosfera ufności, zaufania i to wydaje mi się też po części, muszę podziękować kadrze, że potrafiła stworzyć taką atmosferę, że można było się w jakiś sposób otworzyć lub nie – jeżeli ktoś nie chciał, były takie osoby, ale to było bardzo jakoś tak profesjonalnie. ■

– Takie poczucie solidarności grupy, bardzo szybko się to zawiązało. Jakby takie poczucie, we mnie przynajmniej, ale mam wrażenie, że też w wielu uczestnikach, takie poczucie wspólnoty i to jakoś zdumiewająco szybko zaistniało. ■

– Znaczą na pewno w jakiś sposób się środowisko integrowało. Na pewno, to są dość takie rozmowy nie powiedziałbym, że intymne, ale indywidualnie człowiek mówi o sobie. (...) Znaczą nie zauważyłem jakichś rzeczy negatywnych, natomiast widziałem pozytywne, bo te warsztaty pomagały ludziom w jakiś sposób, no otwierali się i starali się zrozumieć. (...) [Atmosfera – MJS] była przyjazna uczestnikowi. Nie było presji czasu. No generalnie była taka atmosfera zrozumienia, współpracy, pomocy, ale też i wymagała, wymagała zaangażowania uczestników i to dobrze. ■

– Natomiast relacje, myślę, że dużo było takiej empatii. ■

– I się okazało, że nawet powstają znajomości, takie po warsztatach, że tak kontynuuję się tę znajomość już nie w samej Fundacji tylko gdzieś tam na zewnątrz (...). Ja zajmowałam się (...) [pewną działalnością – MJS] i poznałam pana, który też (...) [zajmuje się tym samym – MJS] więc mieliśmy takie spotkanie już poza, ale takie bardzo ciepłe, fajne. ■

– Były nawet takie sytuacje, że jak wychodziły jakieś problemy, bo różni ludzie mają różne problemy to zauważyłam, że taka życzliwość, takie pocieszenie tej osoby, czy nawet jakieś takie pomysły – „ale przecież ty możesz to i to zrobić”, tam w czasie przerwy takie. Właśnie, że to bardzo dobrze działało, bo coś uświadamiało, bo z zewnątrz ktoś mówi, dostrzega coś po tak krótkim spotkaniu, znaczą że jest jakiś problem, którego samemu się nie dostrzega, więc relacje były bardzo dobre. ■

– A czy w tych ostatnich grupach uczestniczą mężczyźni?

– Tak, byli mężczyźni.

– I uważa Pani, że to ma jakieś znaczenie, że grupy są mieszane czy nie?

– To znaczą ja uważam, że mężczyźni jak najbardziej. Jeżeli chodzi o mój pogląd na tę sprawę to ja uważam, że ja chętnie słucham stanowiska mężczyzn, też mam możliwość zobaczenia jak mężczyźni funkcjonują jakby w takich sytuacjach. Jakby to powiedzieć – męski punkt widzenia jest cenny, o tak. Jakby możliwość zobaczenia i przyjrzenia się, że męczyzna, np. widzi to inaczej jest też dla kobiety bardzo cenne, no przynajmniej dla mnie.

– I czy obserwuje Pani coś takiego na tych warsztatach kiedy mężczyźni się wypowiadają?

– Że jest inaczej?

– Tak.

– Mają inne stanowisko. Znaczą tak, widzę, że rzeczywiście w niektórych kwestiach jakoś tak zadziwiają mnie i w ogóle jestem zdziwiona, że „o jejku! – tak to widzą” (...). Ale w zasadzie taką refleksję, którą mam główną, to jest taka refleksja, że to w zasadzie, że faceci to nie są jakieś potwory, tylko też mają swoje uczucia, mają swoje powody, mają swoje życie, chcą mieć swoją przestrzeń. ■

– Bo to się wychodzi późno i naprawdę już wszyscy byli tak zmęczeni, bo to mimo, że to było przerywane, była i przerwa na obiad, to się okazało, że to jest duży wysilek. ■

– Niektóre warsztaty, jeżeli wgryzam się we własną psychikę lub też słucham kogoś, no są to bolesne sprawy dla wszystkich i one bywają męczące. Naprawdę momentami w wielu tych sytuacjach jest taki człowiek przemęczony, wręcz, nawet powiedziałabym, psychicznie i fizycznie, bo dotyka tam najważniejszych rzeczy i to się odbija na naszym samopoczuciu, ale to trudno, żeby było inaczej, bo odkrywamy tyle rzeczy dla nas nowych, o których nie zdawaliśmy sobie sprawy, i to bolesnych, no i to powoduje olbrzymie przemęczenie i w moim przypadku zarówno takie psychiczne jak i fizyczne wręcz, czasami tak bywa. ■

– Intensywność po prostu tego, że to jest jednak niby jakaś tam forma zabawy i my w tym uczestniczymy nie do końca wiedząc dlaczego, a później no to człowiek się zaczyna nad tym zastanawiać i właściwie „czy ja tak nie postępuję też nie tylko w zabawie ale i w życiu?”, „a jak inni robili?”, „co oni o tym myśleli?”, „a co ja o tym myślę?”, więc bardziej to mnie męczyło, w takim sensie pozytywnym, nie, że „o Jezu!, jestem taka zmęczona, że już nic nie będę robiła”, tylko w takim po prostu, no takim psychicznym zmęczeniu, że to jest jednak ciężka praca. ■

– Nie wiem na ile są tutaj możliwości wpływu w postaci środków materialnych, ale powiedziałabym, że wyposażenie i warunki lokalowe są takie dość siermiężne, że jest tam ciemno i to podwórko jest takie ponure (...). Takie mało komfortowe, mało przyjemne. ■

– Bardzo dobrą lokalizację ma Fundacja – jako komunikacyjny dojazd do niej. Jedyne co, to pomieszczenia tam w suterenie są takie przygnębiające trochę i myślę, że gdyby się udało w Fundacji zmienić lokal na jakiś taki, bo jednak przychodzą tam osoby, które mają jednak no gdzieś tam depresję, jakieś problemy i schodzą gdzieś tam jeszcze do piwnicy, gdzie są takie dwa małe okienka to tak trochę przytłacza. Oczywiście jest czyściutko i nie można na ten temat nic złego powiedzieć, ale same te pomieszczenia nie są takie, żeby dodały jakiegось tam energii, tak że gdyby była możliwość zmienić to no to by było ciekawiej na pewno, bo i osobom by się lepiej tam było. ■

– Jest mocno niewygodnie na tych krzesłach, trochę inne siedzenia albo jakieś, nie muszą być materace. ■

– Czy ma Pani jakieś propozycje modyfikacji?

– Co bym mogła, co bym chciała ulepszyć? (...) Sala była za ciasna i to jest właściwie jedyna. ■

Ocena wpływu zajęć na zmianę w zakresie wiedzy, zachowań i postaw

W ocenie wypowiadających się osób udział w warsztatach przyczynił się do lepszego zrozumienia własnej sytuacji (często w relacji do innych, np. członków rodziny), co nierzadko wiązało się ze zmianą perspektywy postrzegania problemów. Badani dokonywali reorientacji hierarchii wartości, celów. Mówili, że zajęcia wzmacniały (uruchamiały) proces ich

osobistego rozwoju (a także zawodowego – np. studia podyplomowe), dokonywali introspektywnej analizy potrzeb – warsztaty były okazją do lepszego samopoznania. Respondenci uczyli się jak rozpoznawać emocje. Wzrastało poczucie własnej wartości, pewności siebie, bezpieczeństwa, poprawiało się samopoczucie (co było związane np. z akceptacją własnego wyglądu, odciążeniem z poczucia winy za rzeczy, na które nie miało się wpływu). Mówiono o docenianiu siebie – uwzględnianiu w większym zakresie swoich potrzeb.

Zmiany dotyczyły także zachowań – uczestnicy badania przekonywali się, że mają większy wpływ na swoje życie niż sądzili, że mogą świadomie wpływać na otaczającą ich rzeczywistość. Respondenci wcielali w życie umiejętności ćwiczone w trakcie zajęć, np. starali się panować nad gniewem, postępować asertywnie – wyznaczać i konsekwentnie przestrzegać granic w relacjach z innymi (np. z dziećmi), komunikować się w sposób nieoceniający, wnikliwie słuchać. Pod wpływem warsztatów badani kształtowali konstruktywne relacje (np. z członkami rodziny), odbudowywali je, uczyli się w jaki sposób unikać przemocy.

Przykłady

– *Przyszłam dla córki mojej, (...) znaczy dla siebie przyszłam, no bo ja (...) chcę mieć dobrą relację z nią. Ona w okresie dojrzewania sprawiała mi dużo kłopotów, ale to też wynikało z tego, że ja za dużą kontrolę miałam nad nią, dusiłam ją. Właśnie dotarło do mnie (...). Niesamowicie, ale przypomniało mi się coś co ona mówiła, czego ja nie chciałam słuchać, nie słyszałam co ona do mnie mówiła (...). I jak ona tak kiedyś mówiła, to ja nie miałam do tego zaufania, myślałam, że jakiś tam podstęp kryje, żeby mnie wyciszyć, żeby mnie uśpić, moją czujność, a ja tu ciągle czuwałam ja ten cerber. Do mnie dotarło, że moje dziecko w taki sposób chciało mi powiedzieć: „mamo, nie kontroluj mnie tak strasznie, bo to mnie dusi, będę musiała się od ciebie boleśnie odrywać, w sposób, który nie będzie dla ciebie przyjemny”. Ona tego mi nie powiedziała, ale to tak wynikało z tego, ja to dopiero zrozumiałam właśnie na tych warsztatach. Słuchając też innych wypowiedzi (...) matek, jak te matki boleśnie przeżywają to jak się te dzieci zachowują. Ja zobaczyłam siebie, że to dziecko się po prostu chce od tej matki oderwać, ta matka nie pozwala, tylko trzyma je kurczowo, nie pozwala mu, chociaż powinny odchodzić, być sobą i pomalutku, małymi kroczkami przynajmniej, żeby odrywało się dziecko, a nie cały czas się ma kontrolę nad tym. ■*

– *Mogę podać przykład, np. w pracy zawodowej. Ja mam bardzo stresującą pracę zawodową, bardzo wymagającego szefa, który nota bene przekraczał moje granice. W momencie kiedy ja sobie to uświadomiłem zacząłem się przeciwstawiać temu. Nie odbieram telefonów po godzinie dwudziestej, bo to już jest czas mój prywatny, nie czas dla firmy. Dla firmy to ja jestem od godziny siódmej do godziny szesnastej. Też następowało u mnie przewartościowanie pewnej hierarchii wartości: nie praca, nie reszta, ale ja też jestem ważny. Bo jak ja nie będę dla siebie ważny, to każdy będzie mnie traktował (...) [jak – MJS] przedmiot i będzie mnie przesuwiał,*

gdzie jest moja godność. (...) Powiem szczerze, że po tych zajęciach i po wprowadzeniu (...) [tego – MJS] to co mi się udało wprowadzić to widzę efekty tego. Już jest inne podejście mojego szefa, inne podejście mojej żony, (...) już nie dają sobą pomiatać. ■

– Tutaj na tej grupie nauczyłam się rozpoznawać emocje. ■

– Uwierzyłam w to, że ode mnie bardzo dużo zależy, że to co ja uważam, (...) co ja czuję, to ja jestem tego autorem i mnóstwo takich rzeczy, że wcześniej wydawało mi się, że taka prosta rzecz, że ktoś mnie denerwuje, tutaj na warsztatach odkrycie, że nie, że ktoś denerwuje tylko ja sama odpowiadam za to, czy ja się zdenerwuję, czy nie. (...) Zaczęłam inaczej patrzeć, to znaczy na swoje dzieci, ale w ogóle jakoś tak zainteresowałam się, że może coś jakiego studia podyplomowe jeszcze zrobię teraz od tego roku, od przyszłego tygodnia i to chyba mnie jakoś tak zainspirowało – te warsztaty, w tym kierunku. ■

– Znaczą tak, ja miałam spory problem z poczuciem własnej wartości i byłam na takich warsztatach, tytułu nie pamiętam, natomiast pamiętam, że zdecydowanie miałyśmy mówić, że jesteśmy OK i były one nastawione właśnie na to, żeby wykopać poczucie własnej wartości, żeby zobaczyć, że najważniejsze jesteśmy my i te warsztaty (...) przynoszą rezultaty naprawdę spore, i ja w różnych sytuacjach widzę, że poczucie wartości u mnie wzrasta. Ja potrafię jakby czerpać, przekładając to na poczucie wartości, np. w miejscu pracy, gdzie, na początku, znaczy ja pracuję dopiero od (...) [kilku lat – MJS], więc to jest bardzo nowe doświadczenie. Przedtem wychowywałam dzieci, no i trafiłam w miejsce gdzie szef się okazał przemocowcem i nadal w tym miejscu jestem. Mam taką świadomość, że powinnam zmienić miejsce pracy, niemniej jednak (...) nie dając mu przekroczyć tych moich jakichś tam granic (...). Widzę u niego szacunek i też widzę, że on szanuje mnie i (...) widzę swoją wartość, bo widzę, że on to respektuje po pierwsze. Po drugie szanuje mnie i tam np. się często zmieniają pracownicy, ja (...) widzę, że jak np. „jeździ” po innych, to po mnie nie „jeździ” i ja mam poczucie wartości. Ewidentnie mam i do tego stopnia, że..., ja już nie będę opowiadać szczegółów, bo to też nie chcę, ale są rzeczy, których nigdy nikt nie ośmielił się u niego wymóc. Ja w tym roku, w czasie wakacji się ośmieliłam mając takie poczucie wartości, że jeżeli on powie „nie, do widzenia” – no to ja znajdę pracę. A kiedyś sobie po prostu nie wyobrażałam czegoś takiego, ja po prostu za wszelką cenę bym powiedziała „nie powiem”, żeby ta praca była. (...) Wyrażna praca tych warsztatów. ■

– Zaakceptowałam siebie. To jest w ogóle już moim zdaniem fajnie. (...) To widać. Ja to też widzę. Jak idę po ulicy to ja się nie chowam i też się z tego cieszę. ■

– I te warsztaty mi dały, po pierwsze, żeby przestać się bać, że ja nie muszę się czuć winna, że ja mam dziecko z jakimś konkretnym problemem. No i po prostu mi pokazały jaką ja mam drogą dalej iść. Myśmy już byli po prostu zmęczeni i załamani, nie wiedzieliśmy co mamy zrobić. Dziecko jest jakie jest i dziecka nie zmienię, jedynie muszę robić wszystko, żeby jakoś mu pomóc, i żeby on mógł funkcjonować. ■

– Przede wszystkim ja mam problem ze słuchaniem. (...) Uczą nas słuchać. Siedzi się, słucha, ma się milczeć, tylko pytania pomocnicze, albo przytaknąć. I to właśnie jak są te takie zadania, gdzie mam słuchać to ja staram się to pamiętać, żebym to robiła na co dzień. (...) Teraz mam na uwadze to, że jak ktoś coś chce to muszę ja go wysłuchać. Mam być słuchaczem, a nie mówić o sobie. Bo ktoś przychodzi do mnie i chce mi powiedzieć, jak ja będę chciała to ja też poproszę tę osobę, ona mnie wysłucha i to jest bardzo ważne. Ja po prostu nie umiałam

sluchać, absolutnie. Nie słuchałam moich dzieci, być może mojego męża nie słuchałam, (...) chyba w ogóle nie słuchałam nikogo, tylko mnie było słyszeć. Tak, że to jest bardzo ważne, żeby wysłuchać drugiego człowieka, nawet milcząc, przytakując, ale wysłuchać go bez mówienia o sobie, bez wtykania swoich trzech groszy. (...) I też właśnie nie ocenianie, też staram się nie oceniać. ■

– To było bardzo fajne, że myśmy (...) w większym gronie uzgadniali, dochodzili do jednej sprawy, uczyliśmy się dyskutować, wybierać co jest dla mnie najważniejsze, bo często w domu: to jest moja prawda, twoja prawda. Czy tam dla mnie, ja się rozmieniam, potrafię się rozmieniać na tysiąc rzeczy (...). A tutaj właśnie podobało mi się, bo to też tak można przenieść na grunt domowy, że zaktywizować tę rodzinę, spytać o zdanie. Np. jeżeli gdzieś chcemy wspólnie jechać – „ty dokąd chcesz?”, „ty dokąd?” i po prostu – wy się zastanówcie nad jedną propozycją, my nad drugą, a później coś z tego wybierzemy, i to mi się tak właśnie podobało. ■

– Nauczyłam się np., że niekoniecznie napięcie emocjonalne musi się rozładowywać na zasadzie jakiejś agresji, np. słownej czy krzykiem. Że można użyć innych sposobów i osiągnąć ten sam rezultat – nie angażując aż takich emocji. Że można dojść zupełnie inną drogą do tych samych rezultatów. ■

– Druga rzecz, z takim asertywnym stawianiem granic, to właściwie w relacjach z każdym, bo to dotyczy każdych relacji. Więc tak, jak najbardziej wdrażam to w życie na co dzień praktycznie, od rana do wieczora, bardzo się staram. W relacjach z rodziną, (...) czyli o mojej matce, o mojej siostrze, też ociepliły się stosunki, też ociepliły się relacje. (...) Jeżeli chodzi o pracę, (...) to też (...) znalazłam w tej pracy inny sens niż wcześniej, lepszy sens, który daje jednak siłę do pracy, a nie jest tak, że praca jest złem koniecznym. ■

– Duża poprawa nastąpiła (...) w ogóle w relacjach z dziećmi, (...) jest taka poprawa niesamowita, że wcześniej (...) tyle chodziłam w różne miejsca, a tutaj wystarczył jeden warsztat, fakt, że to jest godzinowo dosyć duży, że ten jeden warsztat dał mi więcej niż chodzenie gdzieś wcześniej. ■

– Czy też mówienie takich rzeczy jak: „ktoś mnie zdenerwował”. Nie, to ty się zdenerwowałaś czyimś postępowaniem, a on miał prawo tak postąpić, bo on jest innym człowiekiem, w stosunku do dzieci uważam, bo się często mówi „wkurzyłeś mnie”, „zdenerwowałaś mnie”, (...) a on to odbiera zaraz jako naganę, jako jakąś pretensję do niego. A jeżeli to się powie w odwrotnym kierunku, że „ja się o ciebie martwię”, to odbiera to jako troskę, takich rzeczy się nauczyłam tam. ■

– Ja przyszłam z nadzieją na dalsze przypatrywanie się sobie i na dalsze wytyczanie kierunku, w którym należy patrzeć, bo mam świadomość, że spoglądam i spoglądałam nie w tym kierunku, w którym jest dobrze dla mnie i mojej rodziny. Tutaj uzyskiwałam tak naprawdę poza wsparciem i poza mnóstwem informacji uzyskiwałam też takie obszary, którymi mogę się jeszcze zajmować. Takie nowe rzeczy, nowe miejsca, które tak naprawdę są dla mnie początkiem rozwoju mojego, dalszego rozwoju, o tak bym powiedziała, początkiem dalszego rozwoju. (...) Przez to, że (...) praca nad relacją z moją córką, to przede wszystkim zaczęłam pracować nad sobą. (...) Mam lepszą optykę na siebie, o tak bym powiedziała. Jestem bardziej świadoma siebie, swoich problemów, swoich też ograniczeń. Staram się o tym pamiętać, różnie mi z tym wychodzi, ale generalnie, gdzieś tam z tyłu głowy cały czas mi powraca czego się o sobie dowiedziałam i tak naprawdę wiadomości różne uzyskałam na tym szkoleniu, na różnych warsztatach, one się przełożyły tak naprawdę. Tak naprawdę największe zaszczyły we mnie, o tak. (...) No to na pewno większa świadomość własnych emocji. Na pewno to co mi się udało jakby dostrzec i nad czym

pracuję i to co jest jakby taką główną sprawą relacji to jest nie obwinianie, nie obarczanie, nie reagowanie gwałtowne, to powiem, że z sukcesem udało mi się opanować, poprzez pracę taką długą, długą te emocje jakby się uspokoiły, poprzez zrozumienie pewnych procesów, o tak bym powiedziała. ■

*

* *

Część respondentów mówiła, że rekomendowała warsztaty realizowane przez Fundację innym osobom: znajomym, członkom rodziny. Niekiedy chęć wzięcia udziału w zajęciach – zdaniem badanych – następowała po obserwacji korzystnych zmian w zachowaniu respondentów. Pojawiały się także postulaty „rozreklamowania” działań Fundacji i zwiększenia liczby grup warsztatowych.

Przykłady

– Jestem bardzo głodna i ciekawa następnych warsztatów, bo po prostu jestem fanką i wiele osób przyprowadziłam do Fundacji – chodzą, korzystają, tak że bardzo mi są wdzięczne. Też tak samo są zachwycone i też mówią, że tyle wiedzy i tyle wszystkiego. ■

– Zachęciłam koleżanki dwie, też chodzą na warsztaty. ■

– Po zmianie mojego zachowania i jakby mojej osoby wyraził chęć uczestnictwa też mój mąż w tych warsztatach, gdzie nie był do tego jakoś namawiany czy duszony. (...)

– I też w Fundacji CEL?

– Też w Fundacji CEL i sam się zapisywał, sam sobie tam ścieżkę swoją wydeptywał, sam na konsultacje, sam dbał, zachęcony mną, tak bez jakiegoś naciskania. To są ogromne sukcesy. ■

– Mi się wydaje, że powinno być masę takich rzeczy, (...) uważam, że to jest bardzo dobry pomysł, bardzo dobry patent i godny rozreklamowania, żeby ludzie wiedzieli. ■

– No ważne jest to, żeby takich warsztatów, takich zajęć, żeby było więcej, bo to naprawdę, osób tam było bodajże dwanaście czy czternaście, ale to jest kropla w morzu potrzebujących. Żeby więcej rozreklamowania tego, żeby więcej osób mogło skorzystać. W dobie jakiej żyjemy to niestety biegamy, zapominamy o tym gdzie jesteśmy, kim jesteśmy. ■

Podsumowanie i wnioski

Ankiety najczęściej wypełniały kobiety (87%), osoby z wykształceniem wyższym (79%), w wieku trzydziestu-czterdziestu lat (70%), czynne zawodowo – najczęściej wykonujące wolny zawód, sprawujące urząd kierowniczy, prowadzące własną działalność gospodarczą lub zatrudnione w roli nauczyciela (pedagoga) – razem 61%.

Zakreślane w kwestionariuszach motywy udziału w warsztatach zwykle odnosiły się do sfery rozwiązywania problemów osobistych – 85%, lepszego poznania siebie – 73% i rozwoju osobistego – 72%. W ponad połowie ankiet wskazano na kształtowanie relacji z ludźmi spoza rodziny – 58% oraz z małżonkiem (życiowym partnerem lub partnerką) – 56%. Bardziej pogłębiony wgląd w motywację respondentów dostarczyły wywiady indywidualne. Na ich podstawie wyróżniłem podstawowe typy motywacji odnoszące się do trzech sfer³:

- **osobowościowej** – w dwojakim znaczeniu – 1) problemowym (np. brak asertywności, impulsywność) oraz 2) rozwoju osobistego;
- **życia rodzinnego** – dorastanie w rodzinie z problemem alkoholowym, w której dochodziło do przemocy i/lub występowało współzależnienie; kłopoty wychowawcze, konflikty pomiędzy członkami rodziny; zła komunikacja; potrzeba lepszego poznania się – rozwój związku;
- **pracy zawodowej** – złe relacje ze współpracownikami, wykorzystywanie przez przełożonych.

W wywiadach respondenci podkreślali znaczenie konsultacji indywidualnych w wyborze właściwych zajęć spośród oferty Fundacji. Mówiono o trafności stawianych diagnoz (niekiedy dla badanych zaskakujących) i adekwatności zaproponowanych warsztatów. Ważnym elementem była też możliwość korzystania z więcej niż jednej konsultacji (zarówno przed, jak i po warsztatach).

Respondenci wysoko ocenili sposób prowadzenia warsztatów (w pięciopunktowej skali): komunikatywność osób prowadzących – 4,8; profesjonalne przygotowanie – 4,9. Najniższa ocena to trzy. O dobrej jakości pracy trenerów świadczy także to, że nikt spośród

³ Patrz przypis nr 2.

badanych, w odpowiedzi na pytanie o propozycje wprowadzenia ewentualnych zmian dotyczących odbytych zajęć, nie wskazał na osoby prowadzące. Ta pozytywna ewaluacja pracy realizatorów warsztatów znalazła odzwierciedlenie w **wysokiej ocenie przydatności zajęć ze względu na poszerzenie lub utrwalenie wiedzy (4,7) i umiejętności (4,6)** – brak wskazań na najniższą ocenę na skali.

Generalnie, ewaluacja ilościowa znalazła potwierdzenie w wywiadach indywidualnych. Kadre postrzegano jako profesjonalistów. Wiedzę i doświadczenie zawodowe, tak jak umiejętności interpersonalne oceniano bardzo wysoko. Badani mówili, że obdarzali psychologów Fundacji dużym zaufaniem. Sposób prowadzenia warsztatów (taktowne utrzymywanie dyscypliny, właściwe tempo pracy, elastyczność – reagowanie na potrzeby grupy) także znalazły uznanie uczestników wywiadów (szczególnie ceniono ćwiczenia).⁴ Charakteryzując kadre respondenci mówili przede wszystkim, że są to ciepłe i życzliwe osoby. Uwagi krytyczne pojawiały się sporadycznie i nie dotyczyły kwestii kluczowych (poza jednym wypadkiem – respondentka zaznaczyła jednak, że na jej ocenę – w pewnym stopniu – rzutowała sytuacja nie mająca związku z warsztatami).

Pozytywna ewaluacja sposobu prowadzenia warsztatów znalazła odzwierciedlenie w ocenie atmosfery relacji interpersonalnych podczas zajęć dokonywanej w trakcie wywiadów indywidualnych. Respondenci mówili m. in. o:

- poczuciu bezpieczeństwa,
- więzi z innymi członkami grupy warsztatowej (empatii, życzliwości),
- otwartości,
- zaangażowaniu w realizację programu zajęć.

Pewnym problemem były warunki lokalowe. Część badanych uczestnicząca w wywiadach indywidualnych relacjonowała, że niektóre sale oddziaływały na nich przygnębiająco. Warunki lokalowe były też najczęściej wskazywane w odpowiedzi na pytanie ankietowe dotyczące postulowanych zmian (27%). Wydaje się, że warto rozważyć możliwość takiej aranżacji wnętrza, aby zminimalizować ten negatywny efekt.

⁴ Może warto rozważyć możliwość opracowania niektórych przekazów dydaktycznych w formie materiałów dla uczestników, które otrzymywaliby sukcesywnie wraz z realizacją kolejnych elementów programu zajęć.

Niemal we wszystkich kwestionariuszach (99%) respondenci uznali, że w trakcie zajęć zdobyli jakieś nowe umiejętności lub wiadomości. Najczęściej wskazywane obszary zmian: poznanie osobistych ograniczeń i możliwości – 73%, formułowanie celów i potrzeb – 64%, docenianie własnej wartości – 47%, komunikacja – 46%.

Opisywane w wywiadach zmiany odnosiły się do następujących wymiarów: wiedzy, umiejętności, postaw oraz zachowań. Badani lepiej **rozumieli problemy**, które stanowiły motyw nawiązania kontaktu z Fundacją i **podejmowali działania** zmierzające do ich rozwiązania (np. poprawa relacji rodzinnych poprzez zmianę stylu komunikacji). Podawali przykłady korzystnych zmian w relacjach z dziećmi i innymi członkami rodziny, a także w pracy. Mówiono, że wzrosło poczucie **własnej wartości, bezpieczeństwa i sprawstwa**. Badani stali się bardziej **asertywni**, skuteczniej **wyznaczali granice** (ja – inni), np. wobec dzieci. Relacjonowano także poprawę **umiejętności komunikacyjnych**. Zajęcia stały się okazją do **osobistego rozwoju**.

Średnia ocena ogólnej atrakcyjności zajęć (mierzona na skali jak poprzednio) nie odbiegała od zaprezentowanych wyżej wskazań – 4,8. O tym, że warsztaty cieszyły się uznaniem pośrednio świadczą także odsetki ankiet, w których badani udzielając odpowiedzi na pytanie o ewentualne zmiany, zgłaszali postulat wydłużenia czasu zajęć – 21%, była to druga najczęściej wskazywana odpowiedź. Wynik ten po części świadczy, że warsztaty oceniono na tyle dobrze, że chciano je kontynuować.

Także pozytywnie wypadła ewaluacja stopnia realizacji oczekiwań związanych z udziałem w zajęciach mierzona na skali od 0 (w ogóle) do 6 (całkowicie). Średnia ocen – 4,7; 92% – wskazań na 4 (w dużym stopniu), 5 (w bardzo dużym stopniu) lub 6, a 62% wskazań na 5 lub 6. Tylko w jednej ankiecie odnotowano odpowiedź negatywną (1 – w bardzo małym stopniu).

O tym, że zajęcia były oceniane jako atrakcyjne i spełniły oczekiwania respondentów świadczy także to, że **rekomendowali** je członkom rodzin i znajomym. W trakcie wywiadów postulowali także szersze upowszechnianie wiadomości o ofercie Fundacji i **zwiększenie liczby grup warsztatowych**.

Aneks

Ankieta dla uczestników warsztatów

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

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

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

- | | |
|---|---|
| 1. Lepsze poznanie siebie | 6. Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z innymi ludźmi (spoza rodziny) |
| 2. Rozwój osobisty | 7. Zdobycie 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 ograniczeń i możliwości
- II. Asertywność – umiejętność wyznaczania granic w relacjach z innymi
- III. Docenianie własnej wartości
- IV. Formułowanie celów i potrzeb
- V. Komunikacja
- VI. Negocjacje, rozwiązywanie konfliktów
- VII. Zasady współpracy z innymi
- VIII. Wiedza lub umiejętności zawodowe – prosimy wpisać
jakie.....
- IX. Wytrwałość w działaniu (realizacji celów)
- X. 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 zmienił(a)by Pan(i) coś w tych zajęciach?

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

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

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

2. **Nie**

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

6. Jakie ma Pan(i) wykształcenie?

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

Ankieta dla uczestników wywiadów

Ankieta ma na celu zgromadzenie podstawowych informacji na temat osób uczestniczących w wywiadach. Ankieta ta ma charakter **anonimowy**, a zebrane dane posłużą wyłącznie do utworzenia zbiorczych zestawień statystycznych.

1. W tabeli poniżej prosimy wymienić liczbę szkoleń i warsztatów zorganizowanych przez Fundację CEL, w których brał(a) Pan(i) udział, prosimy także określić w których to było latach.

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

2. Jakie ma Pan(i) wykształcenie?

1) niepełne podstawowe

2) podstawowe

3) gimnazjalne

4) zasadnicze zawodowe

5) niepełne średnie

6) średnie

7) pomaturalne (policealne), prosimy określić profil:.....

8) student bez dyplomu licencjata, prosimy określić profil:.....

9) student z dyplomem licencjata, prosimy określić profil:.....

10) niepełne wyższe, prosimy określić profil:.....

11) wyższe licencjackie, prosimy określić profil:.....

12) wyższe magisterskie, prosimy określić profil:.....

13) tytuł naukowy (doktor i wyżej), prosimy określić profil:.....

3. 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 |

4. Czy posiada Pan(i) dziecko/dzieci?

- 1) Tak i utrzymuję kontakt
- 2) Tak, ale nie utrzymuję kontaktu
- 3) Nie (*prosimy pominąć pytanie nr 5*)

5. Prosimy o wypełnienie poniższej tabeli. W odniesieniu do każdego z Pani/Pana 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			
7) Siódme dziecko			

6. Prosimy podać swój rok urodzenia:

Bardzo dziękujemy za udział w badaniu!