



Fundacja C.E.L.

Raport prezentujący wyniki ewaluacji *ex post* projektu „Mity i wyzwania w trudnych związkach” Fundacji Centrum Edukacji Liderkiej

Projekt realizowany ze środków m.st. Warszawy

Dzielnicy Mokotów

Projekt finansuje:



Warszawa, wrzesień 2013

Spis treści

Wprowadzenie.....	3
Motywy udziału w programie	4
Sposób realizacji zajęć	6
Oddziaływanie programu, przydatność zajęć.....	9
Propozycje modyfikacji.....	15
Ocena podsumowująca.....	18
Podsumowanie	20
Aneks – kwestionariusz ankiety	22

Wprowadzenie

Poniżej przedstawiam rezultaty ilościowej i jakościowej ewaluacji programu „Mity i wyzwania w trudnych związkach” Fundacji Centrum Edukacji Liderkiej. Projekt, realizowany przez Małgorzatę Płocińską i Andrzeja Ochremiaka, podlegał zewnętrznym badaniom¹, których celem była jego ocena – dokonywana przez uczestników zajęć – w zakresie:

- sposobu implementacji (kompetencji kadry);
- zmian dotyczących wiedzy i umiejętności (zgodnych z celami projektu);
- realizacji oczekiwań (potrzeb).

Ewaluacja służyła ponadto poznaniu motywów udziału w programie oraz ewentualnych propozycji jego modyfikacji. W trakcie badań zbierano także podstawowe dane socjodemograficzne uczestników.

Ewaluację zrealizowano za pośrednictwem audytoryjnego pomiaru ankietowego oraz wywiadu grupowego (wzorowanego na FGI). Badania przeprowadzono bezpośrednio po zakończeniu projektu. W obu przypadkach respondentami były osoby biorące udział w ostatnim spotkaniu – 4 lipca 2013 r. Badania zrealizowano bez udziału trenerów prowadzących zajęcia, respondenci informowani byli o poufności gromadzonych w trakcie badań danych (raport opracowany zgodnie z zasadami chroniącymi anonimowość badanych). Wzięło w nich udział 7 kobiet i 3 mężczyzn, w wieku od 36 do 57 lat (średnia – 46 lat)². Dwie osoby legitymowały się wykształceniem średnim, jedna – to student bez dyplomu licencjata, sześciu badanych to magistrzy, jeden respondent zaznaczył odpowiedź „tytuł naukowy (doktor i wyżej)”. Określając swój status na rynku pracy po jednej osobie wskazało możliwość: „niezatrudniony/a”, „prywatny przedsiębiorca”, „nauczyciel, pedagog”, „technik, wyspecjalizowany pracownik”. Z kolei trzech badanych zaznaczyło, że wykonują tzw. wolny

¹ Ewaluatorem był autor niniejszego raportu.

² W jednej ankiecie nie podano roku urodzenia.

zawód (specjalisty), także trzech zakreśliło odpowiedź „kierownik, menager, wyższy urzędnik”.

Poniżej, omawiając informacje uzyskane w trakcie wywiadu, kursywą przytaczam fragmenty dyskusji. W cytatach zachowałem oryginalną stylistykę wypowiedzi rozmówców, dlatego nie poprawiałem błędów charakterystycznych dla wypowiedzi ustnych.

Motywy udziału w programie

Wszyscy ankietowani – proszeni o wymienienie motywów udziału w projekcie – wskazali, że była to potrzeba doskonalenia kompetencji w kształtowaniu relacji z małżonkiem (życiowym partnerem lub partnerką). Dziewięć osób zaznaczyło zdobycie wiedzy lub umiejętności przydatnych w rozwiązywaniu problemów osobistych. Po siedmiu badanych wskazało na rozwój osobisty i doskonalenie kompetencji z zakresu kształtowania relacji z osobami spoza rodziny. Większość zaznaczyła, że motywacją było lepsze poznanie siebie. Pozostałe możliwości uwzględnione w kafeterii wybrały cztery osoby lub mniej, oprócz opcji „skierowanie, oddelegowanie”, której nie wskazał nikt (patrz tabela poniżej).

Odpowiedzi na pytanie „Z jakich powodów wziął/wzięła Pan(i) udział w tych zajęciach?” (N=10)*

Odpowiedzi uwzględnione w kafeterii	N
Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z małżonkiem (życiowym partnerem lub partnerką)	10
Zdobycie wiedzy lub umiejętności przydatnych w rozwiązywaniu problemów osobistych	9
Rozwój osobisty	7
Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z innymi ludźmi (spoza rodziny)	7
Lepsze poznanie siebie	6
Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w wychowywaniu dzieci	4
Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z rodzicami	3
Doskonalenie kompetencji zawodowych	1
Skierowanie, oddelegowanie (np. przez przełożonych)	0
Inne powody	1

* Dane nie sumują się do 10, gdyż respondenci mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź.

Materiały uzyskane w trakcie wywiadu dostarczają informacji, ilustrujących powyższe wybory. Respondenci mówili, że przystępując do projektu chcieli poprawić relacje w swoich związkach, a także lepiej radzić sobie z sytuacjami kryzysowymi w rodzinie (np. problemy wychowawcze z dzieckiem wskutek niewłaściwych relacji pomiędzy rodzicami). Pojawiła się deklaracja, że udział w programie nie wiązał się ze sprecyzowanymi oczekiwaniami, kwalifikacja nastąpiła na podstawie konsultacji indywidualnej i zawierzeniu postawionej diagnozie. Część respondentów uczestniczyła już w innych projektach Fundacji. Dla nich udział w „Mitach i wyzwaniach w trudnych związkach” był kolejnym etapem kształtowania kompetencji psychospołecznych.

Moderator: Moje pierwsze pytanie – jakie Państwo mieli oczekiwania w związku z udziałem w tych spotkaniach?

– *Więc, ja miałam oczekiwania, takie, że zdobędę tu nowe umiejętności w radzeniu sobie w kryzysowych sytuacjach, które mają miejsce u mnie w rodzinie. Znalazłam się tu z powodu (...) dziecka, i teoretycznie nie było można zobaczyć pod tym hasłem, że te zajęcia są dla mnie. Jednak okazało się, że są jak najbardziej ćwiczenia, które powodowały naprowadzenie mnie na moje problemy i były podpowiedzi, jak je rozwiązywać. (...) Natomiast te problemy miały również bardzo duży wpływ na moje relacje w małżeństwie, które wyglądało na to, że też dobiegnie ku końcowi. (...) Oczekiwałam, że zaprowadzę sobie jakiś porządek w głowie: jak w małżeństwie się współpracuje, jakie prawa sobie dajemy, jak się wspieramy, czyje zdanie jest brane pod uwagę, czyj model wychowania dzieci jest forsowany. (...)*

– *Ja się zgłosiłam w kwestii problemu z (...) partnerem. (...) Ja w końcu zdałam się na ludzi, którzy tutaj pracują. Dostałam taką wskazówkę właściwie decyzję, że ta grupa, najpierw tu. (...)*

– *Jeśli chodzi o mnie, to ten warsztat dla mnie był taki, taki.... Ja nie miałam oczekiwań, bo nie wiedziałam właściwie niczego konkretnego o programie. Natomiast chciałam coś zrobić dla siebie (...). A, jakby takie uwieńczenie, takie zakończenie tego procesu, który przeszłam. Z zadowoleniem, bo chodziło o relacje z mężem. (...)*

– *Ja jestem weteranem, to są moje (...) [kolejne – przyp. MJS] takie dwumiesięczne warsztaty. (...)*

Moderator: To dlaczego pani przyszła tutaj na te warsztaty?

– Dlatego, że uświadomiłam sobie, że to, że na poprzedniej grupie nauczyłam się (...) [pewnych umiejętności – przyp. MJS], ale to jest za mało, ponieważ problemy z (...) [dziećmi – przyp. MJS] wynikają z problemów z mojego związku. I dlatego potrzebowałam również wesprzeć naszą rodzinę wiedzą na ten temat. (...)

– Ja jestem (...) w związku. I warsztaty są fajną możliwością pozyskania informacji, doświadczenia, żeby nie popełnić pewnych błędów, jak wyjść z utartych schematów, jak spojrzeć na pewne sprawy z innej strony, żeby (...) relacja, (...) związek był lepszy, pełniejszy, efektywniejszy. A jednocześnie, żebym ja po prostu był sobą.

– Ja przyszłam tu (...) z powodu konfliktu, kryzysu z mężem, i poczucia, że doszłam do ściany, i nie mam pojęcia, co dalej robić. Jakiś konkretnych oczekiwań nie miałam, bo nie miałam pojęcia, co można zrobić.

Sposób realizacji zajęć

Badanych poproszono o ocenę sposobu realizacji zajęć przez trenerów, w odniesieniu do dwóch kategorii ewaluacji: komunikatywności i profesjonalnego przygotowania. Respondenci posługiwali się skalą od 1 („bardzo źle”) do 5 („bardzo dobrze”). W przypadku obu kategorii wszyscy ankietowani wystawili najwyższe oceny.

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

Kategorie oceny osób prowadzących	N	Minimum	Maksimum	Średnia
Komunikatywność osób prowadzących	10	5	5	5,0
Profesjonalne przygotowanie osób prowadzących	10	5	5	5,0

Podobne oceny zebrano w trakcie wywiadu. Badani wysoko zewaluowali umiejętności interpersonalne trenerów i ich wiedzę na temat zagadnień poruszanych w trakcie zajęć. Szczególnie ceniono „towarzyszący” i nieoceniający sposób prowadzenia spotkań, który dawał uczestnikom możliwość samodzielnego wyciągania wniosków. Pozytywnie

ewaluowano dostosowywanie przebiegu poszczególnych sesji do aktualnych potrzeb uczestników. Stwierdzano, że trenerzy uzupełniali się, stanowili zgrany tandem. Zdaniem wypowiadających się respondentów, osoby prowadzące zajęcia cechowała empatia w stosunku do szczególnych sytuacji uczestników, bardzo uważne prowadzenie zajęć – zaangażowanie w ich przebieg. Wysoko oceniono także ich kulturę osobistą. Atmosferę relacji interpersonalnych w grupie opisywano jako ciepłą, przyjazną.

Zajęcia oceniano jako angażujące, ciekawe. W tym kontekście szczególnie podkreślano atrakcyjność ćwiczeń i innych aktywnych form pracy z grupą.

– Zajęcia prowadzone w fajnej atmosferze, bo takiej bardzo przyjaznej. Nie były mentorskie te zajęcia, na zasadzie „mu tu wiemy, a wy słuchajta”. (...) Rzeczywiście nie bez powodu konsultowaliśmy się na ćwiczeniach, i bardzo dobrze. Wnioski, jakie prowadzący później z tego wyciągali, z tych naszych działań, z pozoru banalnych, bo były klocki czy inne tam prawda śmieszne rzeczy, które tam wyciągaliśmy, były bardzo konstruktywne, naprawdę ogromna wiedza. Ja jestem bardzo zadowolona. (...)

Moderator: A jak państwo oceniają sposób prowadzenia tych zajęć?

– Ja super, jeśli mogę pierwsza. Oni nam towarzyszyli, takie miałam wrażenia, jakby oczekiwań nie miałam, ale w trakcie trwania miałam wrażenie, że ci ludzie nam tylko towarzyszą. Żadnego oceniania, żadnego moralizowania. Po prostu fantastyczna metoda, nie wiem, jaka, ale się sprawdza, że myśmy się bardzo dobrze czuli, i właściwie te rzeczy od nas wychodziły. My wpadaliśmy na nie przy ich pomocy. Bardzo, bardzo na poziomie, delikatni, wyważeni. Bardzo obserwują nas nawet na naszych przerwach. Zawsze było gdzieś czujne oko doktora, było widać, jak trafnie z naszych nawet prywatnych rozmów, gdzieś tam obok siebie ktoś stoi i już widać, że wszystko wiedzą. Dużo taktu, jeśli nawet jakaś uwaga, że może odbiega od tematu to z taką klasą, według mnie. To było powiedziane tak, że mam wrażenie, że każdy czuł się bardzo dobrze, komfortowo. Dostawał tyle czasu, ile potrzebował. Była taka przestrzeń rzeczywiście inna, chwile zastanowienia się, super.

Moderator: A jak Państwo oceniają komunikatywność osób prowadzących?

[Różne osoby]: *Super. Komunikaty czytelne.*

Moderator: A wiedza?

– Ja powiem szczerze, to jak czytali te genogramy czasami jak coś powiedzieli, to jestem pod wrażeniem, po prostu. Wydawałoby się, że po prostu nie ma do czego się przyczepić, a po prostu takie rzeczy mówili, że człowiek przysiada.

– I dodajmy, że się nie czepiali, nie było się do czego przyczepić (...). I zawsze jakieś trafne ukierunkowanie, jakaś trafna wskazówka zawsze z taką klauzulą, że to są tylko przypuszczenia, i być może tak i tak, a być może należałoby zwrócić uwagę na to czy na tamto. Były to bardzo trafne wyciągnięte gdzieś spomiędzy tam jakiegoś zdania, nad którym ktoś przeleciał, w ogóle nieważnego. Więc świadczyło to o niesamowitej koncentracji i czujności, fachowości. (...)

Moderator: A czy były jakieś różnice w sposobie prowadzenia zajęć przez jedną i drugą osobę?

– Były momenty, kiedy zabierał głos Andrzej, były momenty, kiedy zabierała głos Małgosia. Ja mam wrażenie, że one były troszeczkę przy innym rodzaju problemów. Nie umiem ocenić w tej chwili, jak sprecyzować na przykład bardziej w związku, a tutaj bardziej z osobowości, ale tak bym chyba na biegu bez przemyśleń to podsumowała.

Moderator: Na innych tematach się koncentrowali, o to chodzi?

– Trochę tak, na innych aspektach, jakby jedna osoba była bardziej o związkach, a druga bardziej o osobowość, czy indywidualne osoby. Ale subtelna różnica. Uzupełniali się, nie powtarzali tego samego.

– Generalnie zajęcia były bardzo ciekawe, przez to, że było dużo fajnych ćwiczeń, takich jak (...) klocki, rysowanie, ale to były super narzędzia, dzięki którym wychodziły fajne rzeczy, fajne wnioski. Zajęcia były nieprzegadane, nienudne, i chyba każdy przychodził tu z przyjemnością.

– Na pewno wysoka kultura prowadzących, takie ciepłe, kojące, słuchające osoby.

– Zadbanie o każdą osobę.

Moderator: Co to znaczy?

– To znaczy, że po pierwsze wiedzieliśmy, że nie musimy. Na przykład ktoś przyszedł w gorszej formie i nie chciał rozmawiać, to nie było nacisku. Natomiast wylapywali, że (...) tradycyjnie w prawo, patrząc w lewo, i kiedy leciało kółeczko bywało też tak, że nie zawsze

było to w kółeczku, i zabierały głos poszczególne osoby chaotycznie, i na przykład potrafili wyczuć, że (...) [ktoś – przyp. MJS] nie zabrał głosu, (...) i czy (...) chce zabrać głos. (...)

– Jedna taka dość prosta sprawa organizacyjna. Na samym początku napisaliśmy, czym się chcemy zająć, wymieniliśmy tam cztery czy pięć punktów, na przykład stawianie granic, przyjmowanie krytyki, coś tam, coś tam. I te ćwiczenia tym się zajmowały.

– To było takie żywe (...).

– Oni się dopasowali.

– Tak oni się dostosowali, jakoś tam i czuli.

Oddziaływanie programu, przydatność zajęć

Wszyscy ankietowani udzielili twierdzącej odpowiedzi na pytanie „Czy w trakcie zajęć zdobył(a) Pan(i) jakieś nowe umiejętności lub wiadomości?”. Najczęściej (8 wskazań) odnotowano zmianę dotyczącą asertywności, formułowania celów i potrzeb oraz komunikacji. Większość pytanych wskazywała także na poznanie osobistych ograniczeń i możliwości oraz docenienie własnej wartości. Co drugi respondent zaznaczył, że dostrzegł u siebie zmianę, polegającą na doskonaleniu kompetencji dotyczących zasad kooperacji. Pozostałe odpowiedzi uwzględnione w pytaniu wybrało 4 lub mniej respondentów (nikt nie wskazał na „wiedzę lub umiejętności zawodowe”).

Wiedza i umiejętności zdobyte w trakcie zajęć (N=10)*

Odpowiedzi uwzględnione w kafeterii	N
Asertywność – umiejętność wyznaczania granic w relacjach z innymi	8
Formułowanie celów i potrzeb	8
Komunikacja	8
Poznanie osobistych możliwości	6
Poznanie osobistych ograniczeń	6
Docenianie własnej wartości	6
Zasady współpracy z innymi	5
Negocjacje, rozwiązywanie konfliktów	4
Wytrwałość w działaniu (realizacji celów)	1
Wiedza lub umiejętności zawodowe	0
Inne	1

* Dane nie sumują się do 10, gdyż respondenci mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź.

Badani, posługując się skalą jak poprzednio, oceniali przydatność zajęć ze względu na poszerzenie lub utrwalenie wiedzy i umiejętności. W odniesieniu do obu ewaluowanych kategorii najniższa wystawiona nota to 3, najwyższa zaś 5. Średnia arytmetyczna ocen w przypadku kształtowania wiedzy była wyższa (4,8) niż w odniesieniu do doskonalenia umiejętności (4,6).

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	10	3	5	4,8
Przydatność zajęć ze względu na poszerzenie lub utrwalenie umiejętności	10	3	5	4,6

W trakcie wywiadu badani, opisując wpływ programu na własne postawy, relacjonowali proces, w którym stopniowo rozumieli, że dokonywanie pozytywnych zmian w relacjach z innymi możliwe jest po uprzednim lepszym samopoznaniu (własnych potrzeb, motywów, oczekiwań), redefinicji sytuacji problemowej poprzez przyjęcie perspektywy, zgodnie z którą najważniejszym podmiotem stają się właśnie respondenci. Według wypowiadających się osób, dopiero takie podejście umożliwia rzeczywistą, pożądaną zmianę. Relacjonowano, że udział w zajęciach przyczyniał się również do wzrostu wiedzy i umiejętności interpersonalnych. Badani stwierdzali, że w trakcie spotkań poznali zasady i techniki kształtowania poprawnych relacji z innymi. Podczas wywiadu dzielili się doświadczeniami, zdobytymi w ich praktycznym stosowaniu, opisywano przykłady zmian, jakie zaszły wskutek udziału w projekcie, w tym kontekście podkreślano znaczenie możliwości wymiany opinii w trakcie kolejnych zajęć (otrzymywania wsparcia). Mówiono także, że udział w „Mitach i wyzwaniach w trudnych związkach” uruchomił pozytywne procesy zmian, które będą wymagały dalszej pracy.

– Myślę, że jakiś większy porządek w głowie mam, aczkolwiek zdaje sobie sprawę, że jest to jakby proces, i wiele mam jeszcze do zrobienia. Dostałam jakąś wiedzę na świeżo, z którą w tej chwili chcę coś zrobić. Jakby podsumowując, jak najbardziej te warsztaty spełniły oczekiwania, a nawet więcej, bo pewnych rzeczy nie wyobrażałam sobie, że można na prostych ćwiczeniach, takich warsztatowych pokazać, jak się działa w związku, i wychodzą te cechy. I ja oceniam te warsztaty jako bardzo cenne dla mnie. (...)

– Dobrze się czegoś dowiedzieć o sobie, o swoich motywach postępowania, o swoich sposobach reagowania, a docelowo (...). Ale warto było rzeczywiście, dowiedziałam się bardzo wielu ciekawych rzeczy o sobie. (...)

– Po raz kolejny okazało się, że muszę wspierać siebie, a całą resztę zostawić w świętym spokoju i dać im spokojnie żyć, i bardzo mi z tym dobrze. (...)

– Na początku rzeczywiście liczyłam na jakieś rady, ale to jest bez sensu oczywiście, najpierw trzeba poznać mechanizm takich zachowań, zjawisk, sytuacji. No i poznałam jak najbardziej taki mechanizm, ja niczego nie naprawię w związku, dopóki nie zrobię czegoś ze sobą, ponieważ – jak ja to oceniłam – w takim rodzaju zniewolenia emocjonalnego, to ja

nareszcie zaczynam poznawać siebie. No, ale myślę, że to jest zgodne z teorią psychologiczną, że najważniejsi jesteśmy dla siebie my, indywidualnie, no i właśnie na takim etapie jestem. A co do przyszłości, to mam optymistyczne podejście w związku z powyższym. I w trakcie trwania tego warsztatu, przekładając rzeczy, o których się dowiadywałam, ku swojemu zaskoczeniu niejednokrotnie, oczywiście w wyniku ćwiczeń. Przekładałam na życie taką wiedzę, i (...) w zasadzie równoległe z warsztatami odbywały. Także jak najbardziej efektywne.

– No dobrze, to ja przyszedłem z oczekiwaniem, że wyjdę stąd z receptą, w jaki sposób mój związek naprawić. Dowiedziałem się i zrozumiałem, że tę receptę to sobie sam muszę sporządzić. (...) Cieszę się, że tu trafiłem. Dużo (...) wiedzy do przemyślenia stąd wyniosę. (...)

Moderator: A tutaj Państwo już wspominali o tym, (...) czy te zajęcia coś Państwu dały (...)?

– (...) Ja osobiście bardzo dużo wiedzy zdobyłam, poznałam pewne takie, jak wspomniałam, mechanizmy, to, że rzeczy nie są takie oczywiste, jakby się wydawało, ale to zależy od podejścia do nich. Ale to tylko i wyłącznie dzięki narzędziom danym przez prowadzących. Prowadzący podrzucali narzędzia, o i teraz mamy ich używać.

– Tak naprawdę wszystko zależy od nas, co z tym zrobimy, czy chcemy czy nie chcemy.

Moderator: Czy próbowali Państwo to stosować w praktyce?

– Oczywiście.

Moderator: I jak wyszło?

– Doskonale. Jeżeli ktoś pamiętał, żeby z tych narzędzi korzystać, to miał z tego korzyści. (...)

– Ale na przykład mówienie komuś, żeby mówił konkretnie, o konkretach.

– A to jest cudne.

– Też może wpłynąć na jakość, przecież ja bardzo precyzyjnie określam, a ktoś zasuwają w sferze urojeń. A my chcemy fakty oddzielać.

– *Tak jesteśmy mądrzejsze o taką wiedzę praktyczną. A przed nami mnóstwo pracy, bo to jest dopiero początek. Zburzono czasami nam dobry swój wizerunek.*

– *Mieliśmy takie doświadczenie, takie ćwiczenie, że mieliśmy powiedzieć, co widzimy patrząc na każdą stronę innych osób. I tak sumując wychodzi na to, że potrafiliśmy w sferze faktu określić płęć. A reszta to urojenia. A mówiliśmy trochę dłużej niż „facet, kobieta, facet, kobieta”. (...)*

– *Dowiedzieliśmy się czegoś o sobie, i to nam pozwoli zmienić relację z naszymi bliskimi, to na pewno.*

– *(...) Pracując nad sobą powodujemy w stosunku naturalnym pozytywny nas odbiór, poprzez sam fakt, że ze sobą się dobrze czujemy.*

– *Ja powiem o ćwiczeniu, które w moim przypadku zadziałało (...). I ja wypróbowałam i zamierzam robić to dalej, ponieważ widzę, że to u mnie działa, że w moim przypadku działa, więc to jest taki konkret, który stąd zabieram i zamierzam stosować. Drugi konkret to jest cała nauka płynąca z genogramów. Z zauważenia, w jaki sposób te schematy rodzinne działają na ludzi i ich zachowania. I że to nie jest tak, że to wszystko jest przypadkowe, że tu jest jakiś chaos, że nie wiadomo. (...) I trzecia rzecz, którą ja wynoszę, o czym zresztą już tu mówiłam, to jest to, żeby właśnie przez pryzmat tych wiadomości z genogramów nałożyć sobie jakąś taką soczewkę na zachowania osób, których na przykład nie rozumiesz i nie wiesz, z czego wynikają, a przez tę wiedzę, która wynika z genogramu myślisz sobie „kurczę, trochę w innym świetle zaczynam widzieć zachowania tej osoby, bądź to, co mówi, sposób jej zachowania i tak dalej”. Co się śmiejesz?*

– *No nic, to powiedziała osoba, z której było trudno wycisnąć dwa słowa. (...)*

– *Coś takiego mi przychodzi do głowy, taki właśnie konkret, czego ja się tu dowiedziałam, że jeśli ktoś o mnie mówi, i tego już doświadczam, tak? To znaczy tyle, że mówi i to nie jest jakaś prawda objawiona o mnie. Ja znam siebie na tyle dobrze, tak, że mogę podzielać, mogę nie podzielać opinii, ale jest to tylko czyjeś zdanie. I to jest na przykład bardzo cenne, i to już jakby w relacjach z innymi ludźmi ja absolutnie to stosuję, udzielam i to działa.*

– *Poza tym wydaje mi się, że te warsztaty były dla nas wielkim takim wsparciem, bo widać było jak ewoluowała nasza historia, nasze życie na bieżąco. Każdy mówił to, co chciał,*

opowiadaliśmy, co się dzieje na bieżąco, a działa się, dużo się działo, i to było widać, jak te warsztaty mają na to też wpływ, bo myśmy jakoś też mogli wyrzucić z siebie pewne rzeczy. To nie to, że wprost nam ktoś coś radził, ale to się tak zazębiało, udział w warsztatach i nasze życie, które biegnie. Tak że to życie się działo i biegło równoległe z warsztatami, to było też fajne.

– A przede wszystkim okazało się, że w grupie są osoby, które na przykład mogą myśleć tak jak nasz partner, i w związku z tym, że była loża szyderców i parę ciętych języków, więc przy takim jednym genogramie zdarzyło się tu paru osobom, między innymi panom, że do innych osób pod wpływem burzy tak ciężkie wnioski, że później człowiek się reflektował i mówił „ale Cię bardzo przepraszam, ja nie chciałem, nie miałem złych intencji” i się okazywało, że wszyscy potrafimy nabierać dystansu do naszego życia później. I jedna jeszcze rzecz – czy to pomogło? No, jeżeli przyszłam na zajęcia i powiedziałam, że daję sobie na rozwód. I daję sobie czas do tego rozwodu rok, na to żeby ten rozwód wziąć albo nie wziąć. W tej chwili nie jest to opcja, którą w ogóle biorę pod uwagę. Problemy z (...) [dzieckiem – przyp. MJS], tak jak powiedziałam, że one mnie popchnęły tutaj, one wynikały z problemów w związku. Zostały w bardzo dużej mierze, myślę, że z tych stu procent, na jakim były poziomie, są w tej chwili na poziomie procent trzydziestu. Jeżeli przez te dwa miesiące okazuje się, że nie ma konfliktów w związku, jeżeli ja przychodzę do domu i nie to, że mówię innym głosem, ale ja czuję, że mój mąż innym głosem i nagle jest fajnie, no to chyba o to chodziło. I jeszcze jedną rzecz powiem, bardzo fajne to, że zawsze rozpoczynaliśmy zajęcia od tego, żeby powiedzieć, z czym przychodzimy, czyli pozostawaliśmy w takiej bliskiej, w takiej bliskości z własnymi emocjami, odczuciami, to jest super komfort uważam dla człowieka współczesnego, że przychodzi i mówi innym ludziom, którzy chcą tego słuchać, co go aktualnie trapi, martwi, o czym myśli, co go cieszy. Takie pozostawanie w bliskości z samym sobą, ludzie tego w ogóle nie mówią, noszą w sobie milion różnych odczuć i nie wyrzucają tego na zewnątrz, a tu mieliśmy ten komfort, że mogliśmy powiedzieć, i to nam klarowało myśli, przynajmniej mówię o moim przypadku.

– I takie wsparcie grupy też w sumie było, też wiele osób to podkreślało, że właśnie fajnie, że może przyjść i że jednak jakoś tak fajnie było, że w ten czwartek się przychodziło i jakoś ta grupa dawała wsparcie.

Propozycje modyfikacji

Spośród ankietowanych 8 osób stwierdziło, że gdyby istniała taka możliwość, to zmieniliby coś w tych zajęciach. Najczęściej wskazywano na zwiększenie liczby ćwiczeń (4 odpowiedzi).

Propozycje modyfikacji zajęć (N=8)*

Odpowiedzi uwzględnione w kafeterii	N
Większa liczba ćwiczeń	4
Wydłużenie czasu zajęć	3
Termin zajęć	1
Warunki lokalowe	1
Wyposażenie sal	1
Skrócenie czasu zajęć	0
Mniejsza liczba ćwiczeń	0
Osoby prowadzące	0
Zmniejszyć liczebność grupy	0
Zwiększyć liczebność grupy	0
Materiały wykorzystywane w trakcie zajęć	0
Inne	1

* Dane nie sumują się do 8, gdyż respondenci mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź.

Propozycje modyfikacji, zgłaszane w trakcie wywiadu, dotyczyły możliwości pisania notatek przez uczestników podczas zajęć lub przekazywania uwag przez prowadzących w formie pisemnej (albo w postaci broszury). Postulat ten nie uzyskał jednak jednomyślnego poparcia respondentów.

– *To ja mam pomysł, aby można by było zrobić na koniec jakieś notatki. Podsumowanie jakiś zasad, jakiejś wiedzy.*

Moderator: To Państwo nie mogli prowadzić notatek?

– *Nie, mogliśmy w przerwie wyjść sobie zanotować, co zostało nam w głowie. Natomiast na bieżąco było, że nie notujemy, nie nagrywamy. Takie były zasady.*

– *Tutaj chodziło o prywatność, ale brakuje nam podsumowania. (...)*

– *Po analizie genogramów fajnie by było mieć jakieś takie podsumowanie, możliwość notowania podczas dyskusji. Na przykład przy moim genogramie, po którym (...) [były – przyp. MJS] bardzo trafne uwagi, (...) nie tylko od prowadzących, ale i od osób z grupy. I ja nie mogłam, ponieważ była umowa, że ja słucham teraz, też nie było dyskusji, odbijania piłki, odpowiadania, co było świetne. Ale dobrze by było, jakbym na przykład mogła mieć notatkę, którą by zrobiła Małgosia albo Andrzej z taką informacją, to co oni powiedzieli w zasadzie to były dwa zdania, ale one były dla mnie bardzo cenne, natomiast ja przez pryzmat emocji, które mną targały, po tych emocjach, które tu wywołałam w grupie, to był naprawdę emocjonujący finał. (...) Fajnie byłoby móc odnieść się z dystansem, dlatego że brakowało tego dystansu.*

Moderator: Jak się odnieść z dystansu?

– (...) *Można odnieść do tego, co usłyszałam. Natomiast, ponieważ targały mną ogromne emocje, ja dzisiaj do tego wróciłam, ale ja mam poczucie winy. A to nie było tak powiedziane, natomiast w połączeniu z moimi emocjami wywołało to, ja sobie to zinterpretowałam, natomiast, jeśli miałabym możliwość wrócenia, usłyszenia na nowo tego zdania, nabrania dystansu po opadnięciu emocji, na przykład za tydzień, pewnie mogłabym więcej na tym skorzystać. (...)*

– *Konkretnie mówię o genogramie.*

Moderator: Pani chodzi o genogram, (...) że za tydzień wraca się do tego odtwarzając poprzednio powiedziane informacje i raz jeszcze się analizuje, tak?

– *Może nie tyle wraca, co można sobie zanotować podczas omawiania, na końcu, kiedy jest ta dyskusja, chciałabym móc zanotować punkty, nad którymi tutaj ta ściana aż się trzęsła.*

– *Żeby zostało nam do domu coś.*

– *Omawianie genogramów odbywało się w dużych emocjach.*

– *Emocjach, które w grupie się rodziły.*

– *I kiedy to wszystko spłynęło, to właściwie nie mamy praktycznie możliwości, ja na przykład nie pamiętam.*

– *(...) Te emocje tak strasznie blokują poziom myślenia i spostrzegania. W związku z tym to, co jest proponowane niejednokrotnie w jakiś zajęciach, to znaczy na terapiach, nie musisz się komunikować zawsze werbalnie i „paszczą”, możesz napisać. Co tutaj osoby z grupy do swoich połówek stosowały. W związku z tym, że możesz napisać, bo możesz nabrać dystansu, możesz przeczytać przed wysłaniem maila i zobaczyć, czy to na pewno jest to, co chciałeś. W związku z tym fajnie byłoby móc zrobić notatki tylko w przypadku tego genogramu.*

Moderator: Czy Panu o to samo chodziło, czy o coś innego?

– *To akurat jest uszczegółowienie, natomiast ja generalnie postulowałbym o zrobienie notatek co każde zajęcia. Na każdym zajęciach wciąż się dowiadaliśmy.*

Moderator: Ale kiedy miałyby te notatki być robione?

– *Kiedy? Pięć minut przed zakończeniem, ale słowami prowadzących.*

Moderator: Aha, czyli że to prowadzący podsumowywaliby dzień, sesje, warsztaty (...) i Pan by wtedy zanotował sobie...

– *Tak, o czym to tak naprawdę było, bo to, co ja wyniosłem, to są moje urojenia, o czym się już zdążyłem nauczyć. Chciałbym, żeby to właśnie było autoryzowane.*

– *Czasami taki był natłok tych informacji, które otrzymywaliśmy, bo wnioski, do których dochodziliśmy, że tam po prostu poumykały pewne rzeczy, a te rzeczy są ważne.*

– *Albo ja mam postulat. Taki, żeby na przykład można było, żeby można było sobie wrócić, czy dostać na koniec tutaj dzisiaj takie zestawienie zabaw, które były. Na ostatnich niedzielnych zajęciach ktoś wspomniał o kole. I ja dopiero sobie przypomniałam, że ja to koło rysowałam i nie do końca pamiętam, co na nim było, mam to koło gdzieś w torbie, albo i nie mam, natomiast fajnie byłoby móc, jakieś hasła, coś, jakąś broszurkę, krótką gdzieś, żeby można było sobie wrócić, zajrzeć. Troszeczkę bardziej rozbudowaną niż ta ulotka zapraszająca.*

Moderator: Czy pozostali Państwo podzielają tę opinię, czy też jej nie podzielają?

– *Ja nie podzielam z tego względu, że koło to się znajdzie w Internecie, ale część rzeczy jest zrobiona, wydaje mi się przez nich, przez nich wymyślone, przez nich skonstruowane i też myślę sobie, że oni po to nad tym myśleli, żeby nie było to tak, że to się gdzieś pół świata będzie to samo robiło.*

– *Ja mam inne zdanie na ten temat, ponieważ z (...) [innych tego rodzaju zajęć – przyp. MJS] pamiętam też takie założenie, że nie robi się notatek z tego względu, że przemijają te pewne rzeczy, dzieją się na bieżąco i już nie wraca się do przeszłości, w moim przypadku, trudnym takim. Ja chciałabym zauważyć, że Małgosia, zresztą Andrzej też, że podczas odczytywania genogramu wyraźnie powiedzieli o tym obydwójce, że chodzi o uświadomienie sobie pewnych spraw związanych z przeszłością, przodkami, wpływem ich na nasze życie, i poprzez to uświadomienie, zmianę myślenia i zmianę nastawienia do przeszłości i tak dalej, żeby wchodzili w proces, jakby skupili się na tu i teraz, a notatka już jest jakąś przeszłością, już jest jakimś powrotem do przeszłości. Ja na to zwracam uwagę dlatego, że nie skupiam się w tej chwili na przeszłości, uważam, że to rzecz zamknięta, a skupiam się na tu i teraz. Na tym procesie, który się rozpoczął. Tak ja to odbieram. I to było rzeczywiście bardzo wyraźnie powiedziane, na czym się mamy skupić.*

Ocena podsumowująca

Dokonując oceny ogólnej atrakcyjności zajęć wszyscy ankietowani wystawili najwyższe noty (5 – „bardzo dobrze”). Badani poproszeni zostali ponadto o ocenienie, w jakim stopniu spełnili swoje oczekiwania związane z zaangażowaniem się w ewaluowany projekt. W tym celu posługiwali się siedmiostopniową skalą od 0 do 6, gdzie 0 oznaczało „w ogóle”, 1 – „w bardzo małym stopniu”, 2 – „w małym stopniu”, 3 – „w średnim stopniu”, 4 – „w dużym stopniu”, 5 – „w bardzo dużym stopniu”, 6 – „całkowicie”. Oceniono, że zajęcia spełniały oczekiwania w dużym lub większym stopniu. Średnia arytmetyczna to 4,9, mediana – 5, modalna – 5.

Odpowiedzi na pytanie „W jakim stopniu spełnił(a) Pana(i) swoje oczekiwania związane z uczestnictwem w zajęciach?”; skala od 0 („w ogóle”) do 6 („całkowicie”)

N	Minimum	Maksimum	Średnia
10	4	6	4,9

Podsumowanie

Relacjonowane w trakcie wywiadu oraz wymieniane w ankietach motywy udziału w „Mitach i wyzwaniach w trudnych związkach” generalnie były zgodne z celami projektu. Ankietowani wskazywali, że podstawową przyczyną uczestnictwa w zajęciach było doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z małżonkiem (życiowym partnerem lub partnerką), co wiązało się ze zdobyciem wiedzy lub umiejętności przydatnych w rozwiązywaniu problemów osobistych i ogólnie – z rozwojem osobistym. Podczas wywiadu respondenci mówili, że ich motywem była chęć poprawy trudnej sytuacji w związkach, oraz rozwiązania problemów wychowawczych, których najistotniejszym źródłem były zaburzenia więzi pomiędzy małżonkami (życiowymi partnerami). Warte podkreślenia jest to, że niekiedy udział w ewaluowanym projekcie relacjonowany był jako kolejny etap w kształtowaniu kompetencji psychospołecznych; procesie, który realizowany był we współpracy z trenerami Fundacji i przez uczestnictwo w różnych (dobieranych indywidualnie, na podstawie diagnozy) programach, wdrażanych przez zespół. Tego rodzaju opinie wskazują na **kompleksowość prowadzonych przez Fundację projektów, stwarzającą możliwość realizacji różnych ważnych potrzeb klientów (korekty dysfunkcji).**

Sposób prowadzenia sesji oceniono bardzo pozytywnie. Komunikatywność trenerów i ich profesjonalne przygotowanie uzyskały wyłącznie najwyższe noty na skali. Uzasadniając te oceny w wywiadzie mówiono, że prowadzących postrzegano jako osoby posiadające dużą wiedzę i potrafiące ją umiejętnie (tzn. m.in. w sposób nienarzucający) przekazywać. Mówiono, że trenerzy stworzyli przyjazną atmosferę w grupie, wykazywali się empatią i wysoką kulturą osobistą. Ponadto stanowili uzupełniającą się, zgraną parę. Opisując styl pracy osób prowadzących, podkreślano i pozytywnie ewaluowano partnerskie podejście, które wyrażało się przede wszystkim w stwarzaniu uczestnikom zajęć możliwości samodzielnej pracy nad własnymi problemami. Zwracano także uwagę na atrakcyjność aktywnych form pracy z grupą.

Wszyscy uczestnicy badania stwierdzili, że udział w programie wiązał się z obserwowanymi przez respondentów pozytywnymi zmianami. Dotyczyły one

docenienia własnej wartości, samopoznania (potrzeb, oczekiwań, własnych ograniczeń i możliwości) oraz kompetencji interpersonalnych (asertywność, komunikacja, budowanie relacji). Mówiono, że dzięki programowi badani lepiej rozwiązywali sytuacje problemowe, które stanowiły motywy ich uczestnictwa w programie. Wypowiadające się osoby uważały, iż było to możliwe m.in. dlatego, że zmieniło się ich nastawienie, zrozumieli, że zmiany powinni zacząć od siebie i siebie (a nie innych) sytuować w centrum podejmowanych i planowanych działań.

Tego rodzaju opinie znalazły odzwierciedlenie w ogólnej ocenie przydatności zajęć ze względu na poszerzenie lub utrwalenie wiedzy oraz umiejętności. Średnie arytmetyczne wystawianych not (na pięciopunktowej skali) były stosunkowo wysokie (4,8 i 4,6) i jednorodne (od 3 do 5). Ewaluując ogólną atrakcyjność zajęć wystawiono wyłącznie najwyższe oceny. Stopień realizacji oczekiwań, mierzony na siedmiostopniowej skali (od 0 do 6) także był wysoki. Najniższa odnotowana nota to 4 („w dużym stopniu”), najwyższa – 6 („całkowicie”). Średnia arytmetyczna to 4,9, mediana i modalna – 5. O właściwej realizacji projektu oraz jego adekwatności do potrzeb badanych świadczą pośrednio także nieliczne i niejednorodne propozycje modyfikacji zgłaszane przez respondentów.

Podsumowując uzyskane wyniki można stwierdzić, że projekt „Mity i wyzwania w trudnych związkach” został wysoko oceniony przez respondentów. Pozytywnie zewaluowano zarówno sposób prowadzenia zajęć (w tym profesjonalizm, zaangażowanie i kulturę osobistą trenerów), jak i poziom merytoryczny. Badani relacjonowali, że udział w programie wiązał się ze zmianami, które były zgodne z celami projektu i dotyczyły przede wszystkim docenienia własnej wartości, samopoznania i kształtowania relacji interpersonalnych z najbliższymi. Ważnym rezultatem zajęć była – stwierdzana przez badanych – aplikowalność projektu do ich zróżnicowanych sytuacji problemowych, które stanowiły główny motyw udziału w programie.

MJ Sochocki

Aneks – kwestionariusz ankiety

ANKIETA

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

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

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

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

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

1. **Tak** – prosimy wskazać je na liście poniżej ↓

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

2. **Nie**

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

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

W każdej linijce należy zaznaczyć kółkiem jedną cyfrę

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

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

(Prosimy wskazać odpowiedź poprzez zakreślenie kółkiem właściwego numeru)

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

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

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

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

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

2. **Nie**

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

6. Jakie ma Pan(i) wykształcenie?

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

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!