



**Fundacja C.E.L.**

**Prezentacja wyników zogniskowanego wywiadu  
grupowego i pomiaru ankietowego z uczestniczkami  
projektu „Jak obchodzić się z apetytem na dobre związki”  
Fundacji Centrum Edukacji Liderkiej**

---

MJ Sochocki

PROJEKT FINANSUJE: MIASTO STOŁECZNE WARSZAWA

Warszawa, wrzesień 2009

## Spis treści

Wprowadzenie.....	3
Motywy udziału i źródła informacji o projekcie .....	4
Przykłady.....	6
Ocena sposobu prowadzenia spotkań i kompetencji trenerek.....	7
Przykłady.....	8
Ocena wpływu zajęć i stopnia realizacji potrzeb .....	9
Przykłady.....	11
Proponowane modyfikacje .....	12
Przykłady.....	13
Podsumowanie i wnioski.....	14
Aneks.....	16
Informacje o programie „Jak obchodzić się z apetytem na dobre związki” .....	16
Kwestionariusz ankiety .....	17

## Wprowadzenie

W raporcie prezentuję wyniki zewnętrznych badań ewaluacyjnych sześćdziesięciogodzinnego projektu Fundacji Centrum Edukacji Liderkiej „Jak obchodzić się z apetytem na dobre związki” wdrażanego w okresie od 7 maja do 6 września 2009 r.<sup>1</sup> (podstawowe informacje o tym projekcie zamieszczono w *Aneksie*). Ewaluacja prowadzona była z perspektywy ocen dokonywanych przez beneficjentki i skupiała się na następujących obszarach problemowych:

- 1) źródła informacji o projekcie (proces rekrutacji) i motywy zaangażowania;
- 2) sposób prowadzenia zajęć i kompetencje kadry;
- 3) (ewentualne) obszary wpływu projektu na postawy uczestniczek z wyróżnieniem sfery intra- i interpersonalnej, szczególnie – poczucie własnej wartości, samopoznanie, rozwiązywanie problemów w relacjach z innymi, umiejętność kształtowania takich relacji;
- 4) stopień realizacji potrzeb;
- 5) (ewentualne) propozycje modyfikacji projektu dotyczące sfery merytorycznej i organizacyjnej.

W badaniach wykorzystano ilościową i jakościową ewaluację *ex post* – bezpośrednio po zakończeniu zajęć (6 września 2009 r.) dokonano audytoryjnego pomiaru ankietowego (kwestionariusz znajduje się w *Aneksie*), w którym wzięły udział wszystkie uczestniczki zajęć obecne w trakcie ostatnich warsztatów (dziesięć osób z dwunastu) oraz zrealizowano zogniskowany wywiad grupowy (FGI – *focus group interview*, tzw. *focus*)<sup>2</sup> z ośmioma beneficjentkami, które mogły tego dnia poświęcić czas na udział w dyskusji.<sup>3</sup> Badania miały charakter anonimowy.

Autorkami i zarazem realizatorkami warsztatów były **Małgorzata Płocińska** i **Hanna Samson**. Pomiar ankietowy oraz wywiad grupowy zrealizowała **Agnieszka Górecka**

---

<sup>1</sup> Z przerwą wakacyjną.

<sup>2</sup> A. Dukaczewska-Nałęcz, *Zogniskowane wywiady grupowe – jakościowa technika badawcza*, w: H. Domański, K. Lutyńska, A. W. Rostocki (red.), *Spojrzenie na metodę. Studia z metodologii badań socjologicznych*, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa 1999. M. J. Sochocki, *Jakościowa technika badań społecznych – zogniskowane wywiady grupowe w ewaluacji przedsięwzięć z zakresu promocji zdrowia i profilaktyki problemów młodzieży*, w: A. Sito, M. Berkowska (red.), *Modele ewaluacji w programach promocji zdrowia. Teoria i Praktyka*, „Medycyna Wieku Rozwojowego”, nr 4, październik-grudzień 2000, suplement I.

<sup>3</sup> Kolejność poruszanych w trakcie wywiadu tematów odpowiadała obszarom problemowym wymienionym w punktach powyżej.

(ewaluatorka zewnętrzna). Autorem koncepcji badania był autor raportu – ewaluator zewnętrzny (koncepcję konsultowano z kierownictwem Fundacji). Badania przeprowadzono na zlecenie Fundacji ze środków Miasta Stołecznego Warszawy.

Wśród uczestniczek pomiaru ankietowego najmłodsza respondentka miała 24 lata, a najstarsza 29 lat, dwie osoby miały 25 lat, trzy 26 lat i także trzy 27 lat; średnia – 26 lat. Siedem ankietowanych posiadało wykształcenie wyższe magisterskie, jedna osoba legitymowała się wykształceniem pomaturalnym (policealnym), w grupie była także studentka bez dyplomu licencjata i studentka z dyplomem licencjata. Cztery osoby to pracownice niższego szczebla (usługi, administracja), trzy zajmowały stanowisko kierownicze, jedna osoba poza studiami nie pracowała zarobkowo, jedna respondentka wybrała odpowiedź „inne” (brak danych odnotowano w jednym kwestionariuszu).

## **Motywy udziału i źródła informacji o projekcie**

Uczestniczki wywiadu poproszone zostały o opisanie motywów udziału w zajęciach i wskazanie źródeł informacji o ewaluowanym projekcie. Część badanych to osoby, które brały udział (niekiedy wielokrotnie) w innych programach Fundacji. Dla nich uczestnictwo w kolejnym projekcie było kontynuacją drogi osobistego rozwoju, którą planowały wspólnie z trenerami CEL.

Inna grupa pytanych przed przystąpieniem do projektu miała już jakieś informacje o działalności Fundacji, ale nie brała udziału w żadnych zajęciach – osoby rekomendujące warsztaty respondentkom to beneficjenci projektów realizowanych przez CEL. Jedna z uczestniczek mówiła, że do zainteresowania się ofertą Fundacji skłoniły ją nie tylko bezpośrednie rekomendacje lecz także pozytywne zmiany jakie zaobserwowała w postawie koleżanki, która brała udział w zajęciach prowadzonych przez trenerów CEL.

Z kolei jeszcze inna grupa badanych wcześniej nie uczestniczyła w projektach Fundacji, nie miała też znajomych, którzy byli beneficjentami – respondentki o ofercie dowiedziały się przeszukując Internet lub z materiałów dystrybuowanych przez CEL.

Wśród motywów, oprócz wspomnianego wcześniej rozwoju osobistego, wymieniano także przygnębienie („dołek psychiczny”) odczuwane po rozstaniu z partnerem, problemy w związkach i dorastanie w rodzinie z problemem alkoholowym. Część badanych podkreślała znaczenie konsultacji indywidualnych, które trenerki przeprowadzały przed rozpoczęciem

zajęć – respondentki wskazywały na trafność diagnoz oraz propozycji zaangażowania się w projekt.

Wszystkie uczestniczki badania proszone o wskazanie powodów wzięcia udziału w zajęciach, w odpowiedzi na pytanie ankietowe zaznaczyły: lepsze poznanie siebie, rozwój osobisty oraz zdobycie wiedzy lub umiejętności przydatnych w rozwiązywaniu problemów osobistych (tabela 1). Dziewięć osób zaznaczyło odpowiedź: „doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z innymi ludźmi (spoza rodziny)”, a siedem „doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z małżonkiem (życiowym partnerem lub partnerką)”. Co druga respondentka chciała doskonalić wiedzę lub umiejętności pomocne w kształtowaniu relacji z rodzicami.

**Tabela 1. Odpowiedzi na pytanie „Z jakich powodów wziął/wzięła Pan(i) udział w tych zajęciach?” (N=10)**

Odpowiedzi uwzględnione w kafeterii	Liczba odpowiedzi*
Lepsze poznanie siebie	10
Rozwój osobisty	10
Zdobycie wiedzy lub umiejętności przydatnych w rozwiązywaniu problemów osobistych	10
Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z innymi ludźmi (spoza rodziny)	9
Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z małżonkiem (życiowym partnerem lub partnerką)	7
Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w kształtowaniu relacji z rodzicami	5
Doskonalenie wiedzy lub umiejętności pomocnych w wychowywaniu dzieci	1
Doskonalenie kompetencji zawodowych	0
Skierowanie, oddelegowanie (np. przez przełożonych)	0
Inne powody	0

\* Respondentki mogły zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź, dlatego liczba wskazań jest większa niż liczba uczestniczek pomiaru.

## Przykłady

W przykładach kursywą prezentuję fragmenty dyskusji ilustrujące prezentowane uogólnienia i kategoryzacje. Zachowując oryginalność wypowiedzi cytaty prezentuję bez poddawania ich istotnej gramatycznej i stylistycznej korekcie, zachowując tym samym błędy charakterystyczne dla wypowiedzi ustnych. Wypowiedzi moderatorki zostały wytluszczone.

– *Ja tutaj trafiłam, ponieważ miałam dołek psychiczny, dlatego że się rozstałam z chłopakiem i od siostry też się dowiedziałam, że dzieci alkoholików mają ze sobą problemy, czego tak naprawdę wcześniej nie wiedziałam i po prostu w Internecie znalazłam tę Fundację. Akurat tu mogłam przyjść już, i zaraz się „wkręciłam”, bo miała być ta grupa otwierana.*

– **Czyli Pani sama szukała tych informacji?**

– *Sama szukałam, tak. Chociaż poszłam do specjalisty się zapytać, do pani psycholog takiej na Fundusz, bo wiedziałam, że mam problem i ona mi poradziła jakąś grupę. Wtedy dopiero poszukałam w Internecie gdzie są jakieś grupy.*

– **Rozumiem.**

– *Ja do Fundacji trafiłam przez ulotkę podaną przez znajomych (...). Wówczas kiedyś tam trafiłam tu po raz pierwszy.*

– *Ja konkretnie dowiedziałam się o tej Fundacji widząc efekty po mojej jednej znajomej. Jakby bardzo dawno jej nie widziałam, byłam w szoku jak diametralnie zmieniła się dziewczyna. Chciałam się dowiedzieć czemu. Powiedziała mi, że była tutaj. Doradziła mi, żebym się zgłosiła tutaj. Zgłosiłam się na konsultację, bo sprawdziłam właśnie, akurat cudnie się złożyło, że zaczyna się to z czym akurat miałam problem, tak. Stwierdziłam, że to przeznaczenie i mi się udało. (...)*

– **A jak Pani się dowiedziała?**

– *O samej Fundacji dowiedziałam się od znajomych, a konkretnie na tę grupę trafiłam po konsultacji z jedną z Pań prowadzących. (...)*

– *Ja się dowiedziałam, a właściwie moja koleżanka, nie miała co robić w pracy i właśnie miała Internet i tak trafiła na ofertę tej Fundacji. Powiedziała, że to jest oferta dla mnie. Przeczytałam, no i rzeczywiście pasowała idealnie do moich potrzeb. (...)*

– *Ja wcześniej już byłam na warsztatach w Fundacji i tak sobie od czasu do czasu zaglądam na stronę Fundacji i akurat okazało się, że jest taki warsztat (...), i stwierdziłam, że to jest dla mnie, i zgłosiłam się na rozmowę. Rozmowa była na temat różnych..., co mnie tu sprowadza – generalnie. Czy (...) trzeba się zgłosić na grupę i okazało się, że tak. (...)*

– *Ja mam styczność z Fundacją od (...) [dawna – przyp. MJS]. Fundacji ulotkę znalazłam na uczelni. Potem w miarę regularnie uczestniczyłam w różnego typu warsztatach, no i też w miarę regularnie spotykałam się z jedną z prowadzących, która znała moje potrzeby, problemy, itd. i stwierdziła, że ta grupa jest dla mnie idealna. I tak zostałam poinformowana.*

– **Już, rozumiem nie uczestniczyła Pani..., nie było jakiejś oficjalnej rozmowy [konsultacyjnej – przyp. MJS]?**

– *To znaczy te kontakty były, odbywały się tutaj w Fundacji za każdym razem i jeśli można to tak nazwać, ja przechodziłam już wielokrotne konsultacje z grupą i nie było potrzeby takiej kolejnej. Ale gdybym była świeżym klientem Fundacji to tak, to musiałabym przejść taką rozmowę.*

– Ja do Fundacji trafiłam przez przyjaciółkę, która mnie pierwszy raz tutaj przyprowadziła. Bardzo dobrze, że mnie przyprowadziła. (...) Warsztaty, tak naprawdę przysłałam, żeby uczestniczyć w innych, natomiast po konsultacji, po rozmowie, prowadząca, to ona jakby naprowadziła mnie (...) i bardzo dobrze zrobiła, bo właściwie trafiła w dziesiątkę. Bardzo mi pomogły.

## Ocena sposobu prowadzenia spotkań i kompetencji trenerek

W trakcie *focusa* respondentki zostały poproszone o dokonanie oceny realizacji projektu i kompetencji osób prowadzących. Nie pojawiła się żadna wypowiedź krytyczna. Trenerki postrzegano jako profesjonalistki zaangażowane w przebieg spotkań i dobrze ze sobą współpracujące. Badane podkreślały umiejętność nawiązywania właściwego kontaktu z grupą (bez stwarzania niepotrzebnego dystansu) i empatię trenerek, co przekładało się na wytworzenie dobrej, otwartej atmosfery spotkań i zintegrowanie uczestniczek. Zwrócono uwagę na umiejętności rozładowywania napięć i rozwiązywania sytuacji konfliktowych w trakcie spotkań. Ceniony był elastyczny styl pracy, pozwalający na zindywidualizowane podejście i reagowanie na potrzeby jednostek oraz grupy. Dokonując oceny stylu pracy badane pozytywnie oceniały także to, że trenerki nie przyjmowały postawy osób narzucających swój sposób postrzegania sytuacji respondentek lecz starały się raczej w sposób partnerski towarzyszyć w samopoznaniu czy podejmowaniu decyzji. Pojawiła się opinia, że ważne znaczenia miała płeć prowadzących – uczestniczkom trudniej byłoby otworzyć się przed mężczyznami.

Ocena prowadzenia zajęć stanowiła także przedmiot ewaluacji dokonywanej za pośrednictwem ankiet. Badane posługiwały się skalą od 1 (bardzo źle) do 5 (bardzo dobrze). Wszystkie respondentki oceniając komunikatywność oraz profesjonalne przygotowanie trenerek wskazały na maksymalną wartość skali (tabela 2).

**Tabela 2. 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 uwzględnione w kafeterii	Liczba odpowiedzi	Min.	Maks.	Średnia
a) komunikatywność osób prowadzących	10	5	5	5,0
b) profesjonalne przygotowanie osób prowadzących	10	5	5	5,0

## **Przykłady**

– *Mi się wydaje, że to było bardzo profesjonalne, ponieważ my jak miałyśmy konflikt między sobą jakiś, to [trenerki – przyp. MJS] potrafiły tak tą rozmowę rozłożyć...*

– **Konflikt między uczestniczkami?**

– *Tak. Jak były jakieś spięcia czy coś, to potrafiły tak to rozłożyć, że nikt się nie „pozabijał”, tylko wprost przeciwnie. Było bardzo miłe wyjaśnienie. Potem prawie, że się rzucały sobie w ramiona i była miłość. Przynajmniej ja patrząc na to z boku byłam w szoku, że tak fajnie potrafią nas naprowadzić i tak fachowo to robią. I się bardzo cieszę, że trafiłam tu (...).*

– *Myszę, że fachowo i jednocześnie życiowo. (...) Jestem pod wrażeniem, naprawdę, bo nieraz już miałam styczność i z psychologami i innymi (...). Pierwsza sprawa, że traktuje się tutaj mnie, czy nas tutaj bardzo życiowo. Nie jakąś nam teorię daje (...) i stosujcie sobie ją, tylko gdzieś tam to jest przekazywane w sposób bardzo fajny, praktyczny, życiowy (...).*

– *Jeszcze tak między sobą rozmawiałyśmy podczas przerwy, że niesamowicie tworzą zgrany duet. W pełni się jakby uzupełniają. W sposób dla nas niezauważalny przejmują pałeczkę, nie ma jakichkolwiek przerw w prowadzeniu, nie ma sztucznej formy prezentacji, tak, że zwracają się do nas per grupa, itd. Ja od razu jakby odczuwałam swobodę mówienia, dzielenia się. Wiadomo, z jedną osobą mamy bliższy kontakt ze względu na to, że jedna z nich wprowadziła mnie do tej grupy. Ja może od początku wiedziałam, że wie o mnie więcej. Natomiast genialne uzupełnianie się i tak przepływość [sic!] w prowadzeniu nas i jakby nie spieramy się, też jakby tutaj była lepsza atmosfera, że jedna jest bardziej od jakichś tam spraw, druga od jakichś i sposób taki genialny dla mnie, przekazywanie sobie pałeczki, jakby była pełna płynność w prowadzeniu tego.*

– *Ja to odczuwałam tak, że panie prowadzące tak naprawdę uczestniczyły w tym co mówimy, (...) w tym co przeżywamy. Nie na zasadzie właśnie – „tu jestem, bo to moja praca”, tylko empatii i faktycznego zaangażowania.*

– *(...) Jak miałam jakiś problem i siedziałam na środku to jedna z prowadzących właśnie w taki sposób mnie doprowadziła do jakiegoś momentu i właśnie dzięki niej mogłam do tego momentu dojść, i jakieś tam wskazówki, czy rady pozwoliły mi zobaczyć to czego nie dostrzegałam na początku (...).*

– *(...) Tak naprawdę one indywidualnie-torowo każdą z nas prowadziły. To nie była jedna wielka masa, która gdzieś zmierzała, tylko naprawdę poczułam (...) zainteresowanie każdą z nas indywidualnie jakby w takim podejściu, tak.*

– *Tak. Też (...) profesjonalizm, widać to wieloletnie doświadczenie, ale jednocześnie (...) [osoby prowadzące – przyp. MJS] potrafiły..., nie pokazywały nam jakiegoś dystansu – „my jesteśmy tutaj takie mądre, z taką wiedzą, my wam pokażemy”. One były razem z nami, potrafiły zadbać o każdą z nas. Każda z nas miała czas dla siebie, bardzo o to dbały. Ogromne wsparcie. (...)*

– *Ja jestem też pod dużym takim wrażeniem profesjonalizmu, takiej elastyczności prowadzenia zajęć. Że tak naprawdę każde nasze spotkanie wynikało z..., to w jakim kierunku pójdzie, wynikało z potrzeb każdej z nas. To nie było tak, że był jakiś jeden schemat spotkania i dziewczyny sobie zakładały, że zaczynamy od tego, kończymy na tym. One jakieś ramy miały, ale w momencie kiedy pojawiał się albo konflikt, tak jak powiedziała (...) [koleżanka – przyp. MJS], albo potrzeba tak, żeby zatrzymać się na dłużej nad jakąś sprawą, albo żeby coś*



*przyspieszyć, bo coś już zdążyliśmy zamknąć to było to robione. I to też dawało nam takie poczucie, że jak potrzebujemy czasu trochę więcej to go mamy, a kiedy coś tam udaje się przyspieszyć to możemy przejść do kolejnego etapu, żeby nie tracić czasu.*

*– (...) Mogę dodać to, że panie nam bardziej towarzyszyły niż dawały rady i pozwalały byśmy same dojrzały do tego, żeby jakiś etap w swoim życiu właśnie przejść. Dla mnie to jest totalny profesjonalizm jeśli chodzi o pomoc psychologiczną.*

*– Tak naprawdę to my pracowałyśmy w grupie pod takim okiem profesjonalnym i takim czuwaniem czy to wszystko idzie w dobrym kierunku i czy przypadkiem nie zbaczymy z jakiejś tam ścieżki, ale ja myślę, że każda z nas ma takie poczucie, że to my pracujemy na grupie przede wszystkim.*

*– A czy np. to, że to były dwie panie to było OK, czy może lepiej, żeby to była para mieszana, kobieta i mężczyzna?*

*– Nie [kilka osób – przyp. MJS].*

*– Jeżeli rzeczywiście osoby dobrze czuwają nad grupą, są do tego świetnie przygotowane, to nie ma różnicy czy to jest mieszana para czy nie.*

*– Znaczący dla mnie byłoby problemem w tej tematyce poruszanie się. Ja wiem, że mogłabym mieć blokadę w wypowiedaniu się w jakichś tam kwestiach przed mężczyzną. Jakby nie mówię, że jestem wstydliwa, tylko jakby chodzi o to, jakby to naprawdę pomogło. Głębsze zrozumienie jestestwa problemu. (...)*

*– Ja np. tutaj przychodząc czułam się jak bym była w rodzinie. Miałyśmy super mamę i tatę, siostry. Ja po prostu czułam się tutaj rewelacyjnie. (...)*

*– Po prostu żyłyśmy, polubiłyśmy, tak fajnie w takim układzie.*

## **Ocena wpływu zajęć i stopnia realizacji potrzeb**

Uczestniczki wywiadu poproszone o zrelacjonowanie ewentualnego wpływu zajęć na ich postawy mówiły o wzroście pewności siebie i pełniejszym zrozumieniu swoich potrzeb oraz celów, a także potencjału i ograniczeń. Uczestniczki docierały do ukrytych przyczyn trudności w relacjach z innymi, stawały się bardziej otwarte, łatwiej im było wyrażać i uwzględniać własne potrzeby. W opinii wypowiedających się osób uległy poprawie ich umiejętności rozwiązywania konfliktów, słuchania innych. Uczestniczki dyskusji mówiły o satysfakcji z dokonywanych wskutek udziału w programie zmian. Niekiedy podkreślały przy tym znaczenie wykorzystywanych w trakcie spotkań dram.

Respondentki dokonując ogólnej oceny projektu mówiły, że warto, aby w przyszłości był on szerzej dostępny. Badane uznały, że zajęcia należy rekomendować innym potencjalnym uczestniczkom.

Wszystkie ankietowane udzieliły twierdzącej odpowiedzi na pytanie „Czy w trakcie zajęć zdobył(a) Pan(i) jakieś nowe umiejętności lub wiadomości?”. Cała grupa proszona o ich wskazanie na liście zaznaczyła docenianie własnej wartości, dziewięć respondentek wybrało „poznanie osobistych ograniczeń i możliwości” oraz „formułowanie celów i potrzeb” (tabela 3). Ponad połowa badanych wskazała na zmiany dotyczące komunikacji, zasad kooperacji i asertywność.

**Tabela 3. Wiedza/umiejętności zdobyte w trakcie zajęć, N=10**

Odpowiedzi zamieszczone w kafeterii	Liczba odpowiedzi*
Docenianie własnej wartości	10
Poznanie osobistych ograniczeń i możliwości	9
Formułowanie celów i potrzeb	9
Komunikacja	7
Zasady współpracy z innymi	7
Asertywność – umiejętność wyznaczania granic w relacjach z innymi	6
Negocjacje, rozwiązywanie konfliktów	6
Wytrwałość w działaniu (realizacji celów)	4
Inne**	3
Wiedza lub umiejętności zawodowe	0

\* Respondentki mogły zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź, dlatego liczba wskazań jest większa niż liczba uczestniczek pomiaru.

\*\* Odpowiedzi wynotowane z ankiet: 1) *umiejętność pracy w grupie*; 2) *cieszenie się z tego co mam*; 3) *budowanie zdrowych relacji*.

Ankietowane poproszone zostały o dokonanie ewaluacji stopnia przydatności zajęć ze względu na poszerzenie lub utrwalenie wiedzy i umiejętności, a także o ogólną ocenę ich atrakcyjności (skala jak poprzednio). Średnie przyjmowały wartości od 4,8 do 4,9. Minimalna ocena to 3, maksymalna – 5 (tabela 4).

**Tabela 4. 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 uwzględnione w kafeterii	Liczba odpowiedzi	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	4	5	4,9
Ogólna atrakcyjność zajęć	10	4	5	4,9

W ankietach zwrócono się też do uczestniczek z prośbą o ocenę stopnia realizacji oczekiwań. Tym razem posłużono się skalą od 1 (w ogóle) do 6 (całkowicie); tabela 5. Wszystkie respondentki uznały, że ich oczekiwania zostały zrealizowane w co najmniej bardzo dużym stopniu (średnia 5,7).

**Tabela 5. Odpowiedzi na pytanie „W jakim stopniu spełnił(a) Pan(i) swoje oczekiwania związane z uczestnictwem w zajęciach?”, skala od 0 (w ogóle) do 6 (całkowicie)**

Oceny stopnia realizacji oczekiwań uwzględnione w kafeterii	Liczba odpowiedzi
6 – całkowicie	7
5 – w bardzo dużym	3
4 – w dużym	0
3 – w średnim	0
2 – w małym	0
1 – w bardzo małym	0
0 – w ogóle	0

### **Przykłady**

– Czuję, że spokojniejsza, na pewno. Sądzę, że każda z nas wspomniała, że wynosi więcej spokoju. Bardziej siebie my, ja, bardziej siebie rozumiem i troszkę bardziej wiem czego chcę, do czego mam dążyć. (...)

– Mnie na początku było bardzo trudno funkcjonować w grupie, bo ja nigdy wcześniej nie byłam na podobnej terapii i podobnej grupie, więc ciężko było mi się tu odnaleźć i początkowo miałam takie myślenie: jak będę odbierana?, co mówię?, czy to będzie w porządku czy nie? Ze spotkania na spotkanie gdzieś to uczucie tam odchodziło i teraz mam takie poczucie, że coraz łatwiej mi mówić o tym co myślę i coraz bardziej jestem taka pewna, że to jest tam w środku jest moje, i że mam prawo to wypowiadać na głos, nawet jeżeli ktoś się z tym nie zgadza, bo to jest moje. (...)

– U mnie ta zmiana, która zaszła tutaj to wydawało mi się, że jak przyszedłam tutaj to ja wchodzę w relacje z mężczyznami toksyczne (...), okazało się, że było dokładnie odwrotnie. Moje jakieś schematy myślowe sprawiały, że to ja jakoś tam przyczyniałam się do tego, że te związki no nie były takie, że tak powiem, jak bym chciała, żeby były. (...)

– Ja mogę powiedzieć, że bardzo podobało mi się to, że było połączenie teorii i praktyki. Np. dzięki temu, że było sporo dram wiele rzeczy się powyjaśniało. Już nie będę się tym dzielić, bo to bardzo intymne i uważam, że jest dużo na plus.

– Wiem, że przeszłam niesamowite jakby rozwiązanie paru sytuacji traumatycznych z przeszłości i nie przypuszczałam, że to już około dziesięcioletni problem, że będę w stanie poradzić sobie z nim. Naprawdę przyszedłam z czymś innym, to się okazało było tylko przykrywką jakąś tam pod esencjonalnym problemem, który

*był gdzieś na dnie i nie przypuszczałam, ale to na pewno przy dobrym poprowadzeniu i przechodzeniu z etapu na etap, dzisiaj mogę stwierdzić, że jestem bardzo jakby dumna z tego, że udało mi się hektomilowy po prostu krok wykonać w tak krótkim czasie. (...)*

*– Przede wszystkim wydaje mi się, że to jest większa kontrola (...). Ja mogę powiedzieć na swoim przykładzie, ja myślałam, że mam problem w relacjach z mężczyznami, a to nie do końca się okazało, bo nie do końca to było przyczyną. Znaczący, OK – mam problemy z mężczyznami, ale co innego jest przyczyną. Taka świadomość tego, że coś jest przyczyną, coś skutkiem. Że to nie zawsze jest taka prostolinijna zależność, że są jakieś inne aspekty. Mi się wydaje, że to przede wszystkim, tę świadomość, ale także ja wychodzę z taką umiejętnością słuchania siebie, słuchania innych, ze spokojem.*

***– Pani mówi przyczyna-skutek, (...) Pani też mówiła jaką Pani zdobyła umiejętność – mówienia co jest dla Pani ważne. Jakie Panie jeszcze zdobyły umiejętności?***

*– Słuchania no, co do mnie, słuchania i brania od innych. Też na pewno spokój i właśnie spojrzenia na siebie szczególnie. Bo dużo z nas miało właśnie taki problem, że bardziej patrzyło na innych i się kierowało tym co inni, a nie liczyłyśmy się z tym co ja. A tutaj tak nauczono nas zwracać się bardziej na siebie uwagę. Nie na zasadzie, że jak ja zwracam na siebie uwagę to jestem egoistką, tylko że mam do tego prawo, bo przecież ja jestem najważniejsza sama dla siebie. To wydaje mi się, że dużo z nas coś takiego mogło wynieść.*

*– Też wydaje mi się, to znaczy to co ja wyniosłam też z tych zajęć, jakby z samego funkcjonowania w grupie, takie doświadczenie, umiejętność słuchania się nawzajem i rozwiązywania problemów przy pomocy słów, bez zbędnych emocji. Czyli jeżeli pojawia się konflikt to umiejętność rozmowy na temat tego jak się z tym czuję, jak czuje się ta druga osoba, jak jestem odbierana i jak moje słowa są odbierane, to też jest ważne.*

*– W moim przypadku, nie wiem czy to można nazwać umiejętnością, ale dostałam jakieś narzędzia, drogowskazy i wskazówki, na czym powinnam się skupić, nad czym pracować. Nie wiem czy akurat to określenie umiejętność jest ważne, ale chociażby zwrócenie, tym drogowskazem jakby (...) samoakceptacji, itd. i na pewno bym na to nie wpadła bez tutejszych spotkań. To nie jest do końca coś co można nazwać umiejętnością, ale jakby pokierowaniem mnie, tak, gdzie trzeba łagodzić problemy.*

*– (...) Taka umiejętność jakby zauważenia samych siebie, dostrzeżenia swoich potrzeb, swoich możliwości, niemożliwości. (...)*

*– Na pewno (...) jest to bardzo potrzebne i jeżeli to nam tak, bo my jesteśmy oczywiście pierwszą grupą, to nam tak pomogło, to przydałby się, żeby też inne dziewczyny miały szansę. (...)*

*– Ja jestem jakby dumna z nas wszystkich, że przebrnęłyśmy przez to, bo znaczy, że jesteśmy odważne, bo jesteśmy w stanie, jeśli jest problem, coś z nim zrobić, tak i optymistycznie życzyłabym dużej ilości osób, żeby chciały tak pracować, i żeby tego było więcej, i żeby więcej miejsc, chociaż ja bym nie chciała w żadne inne trafić.*

## **Proponowane modyfikacje**

Niektóre respondentki, w trakcie wywiadu zgłaszały propozycje modyfikacji programu zajęć. Dotyczyły one harmonogramu i czasu trwania projektu – pojawił się postulat wprowadzenia większej liczby zablokowanych zajęć przed wakacyjną przerwą oraz

wydłużenia cyklu spotkań. Dyskusję wzbudziła ocena jednego z ćwiczeń. Zwrócono uwagę, że praca z tzw. genogramami była nużąca przez koncentrację na każdym genogramie z osobna, odnotowano także opinie przeciwstawne, podkreślające znaczenie tego ćwiczenia.

W odpowiedzi na pytanie ankietowe cztery uczestniczki postulowały wprowadzenie jakichś zmian. Trzy osoby wskazały na wydłużenie czasu zajęć, dwie chciałyby, aby w projekcie wykorzystywać większą liczbę ćwiczeń, jedna osoba wpisała, iż zależałoby jej na większej liczbie zajęć zablokowanych.<sup>4</sup>

## **Przykłady**

– *Ja dodałabym jeszcze więcej takich zablokowanych zajęć, ponieważ przed dwumiesięczną przerwą miałyśmy tylko jeden weekend zablokowany i tylko sobotę. Ja bym dodała, żeby były jeszcze sobota i niedziela, bo to, mi to dużo dało, można było się otworzyć, mimo że naprawdę to też mnie, też mnie męczyło, bo to były po prostu dwa dni od rana do wieczora dość intensywnych, zrzucania z siebie czegoś, ale uważam, że to było potrzebne. (...)*

– *U mnie jeden taki moment zniecierpliwienia i nie wiem czy bym to zmieniła, bo to nie było zbyt często, natomiast w momencie kiedy omawiałyśmy te nasze genogramy, czyli takie ćwiczenia z kółkami, to były nasze rodziny, przyszedł taki moment, że miałam przesyć. Bo to były któreś zajęcia z kolei, zdaje się, że było ich chyba z pięć albo nawet więcej i omawiałyśmy każdej z nas to kółko. Nie bardzo wiem jak można byłoby to rozwiązać, bo jednak każda miała czas dla siebie i to było bardzo fajne. Dziewczyny, które zrobiły na początku czekały aż wszystko przebiegnie, więc dobrze byłoby to rozwiązać tak, żeby bardziej wszystkie w tym uczestniczyły.*

– **Czy Panie mają podobne odczucia?**

– *Ja nie.*

– *No ja właśnie też troszeczkę miałam, ale jednak zrozumiałam, że tak jak mówisz, nic się nie da zrobić, bo każda musi mieć te swoje pięć minut. No jednej to jest pół godziny, a jednej to są dwie minuty.*

– *(...) Z tych innych rysunków można było coś tam dla siebie brać tak, że to było też fajne, że nie miałam takiego poczucia, że marnotrawię czas, jestem zniecierpliwiona.*

– *(...) Więc zupełnie, jeśli chodzi o układ zajęć, nie zmieniałabym nic, bo dzięki temu dotarłyśmy do punktu, do którego dotarłyśmy. Natomiast ja mam zdecydowany jeszcze niedosyt. Ja broń Boże nie narzekam, bo wiem, że bardzo dużo udało mi się zrobić, wypracować, itd., natomiast no gdzieś mam niepokój, bo może bym chciała jeszcze, w sensie... Z drugiej strony może to nam pomogło, bo wiedziałyśmy, że to jest zamknięty gdzieś tam etap, ale może to byłoby jeszcze lepiej gdyby to mogło trwać, ale ja bym np. chciała jeszcze móc uczestniczyć w takich zajęciach.*

---

<sup>4</sup> Liczba wskazań jest większa niż liczba osób postulujących wprowadzenie jakichś modyfikacji, gdyż badane mogły zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź na liście.

## Podsumowanie i wnioski

Uczestnicząca w wywiadzie grupa respondentek była zróżnicowana pod względem historii angażowania się w projekty Fundacji. Wśród badanych były osoby mające już (niekiedy kilkuletnie) doświadczenie w korzystaniu z oferty CEL, jak i takie, które po raz pierwszy brały udział w programie organizowanym przez Fundację. W kontekście ocen dokonywanych przez respondentki oraz zaprezentowanych powyżej uogólnień i poniższych wniosków można stwierdzić, że zróżnicowanie to nie miało jakiegoś negatywnego przełożenia na jakość ewaluowanego projektu. Świadczy to o **właściwym doborze grupy na etapie konsultacji indywidualnych** (które zdaniem wypowiedających się osób odegrały pozytywną i ważną rolę w podjęciu decyzji o uczestnictwie).

Wskazywane przez respondentki powody udziału w projekcie to przede wszystkim samopoznanie i rozwój oraz rozwiązywanie problemów osobistych – w relacjach z innymi. Wymieniane **motywy były zgodne z ogólnymi założeniami projektu**.

**Sposób prowadzenia spotkań i kompetencje trenerek zostały ocenione bardzo pozytywne.** W wywiadzie nie pojawiły się żadne uwagi krytyczne, a w ankietach respondentki ewaluując komunikatywność oraz profesjonalne przygotowanie osób prowadzących wskazały wyłącznie na najwyższe oceny na skali. Uczestniczki dyskusji podkreślały umiejętności trenerek w stwarzaniu właściwej atmosfery spotkań, która przekładała się na zintegrowanie i dobrą pracę grupy. Pozytywnie oceniano także partnerski i elastyczny styl pracy oraz zaangażowanie w trakcie warsztatów.

**Wszystkie uczestniczki badania były przekonane, że udział w zajęciach wiązał się z poszerzeniem zakresu wiedzy i umiejętności.** W opinii respondentek warsztaty prowadziły do wzmocnienia poczucia własnej wartości, głębszego samopoznania i lepszego rozumienia przyczyn trudności w relacjach z innymi. Badane relacjonowały, że rozwinęły umiejętności interpersonalne, stały się bardziej asertywne. Mówiono także o satysfakcji jaką dawało dokonywanie zmian.

Większość badanych, w odpowiedzi na pytanie ankietowe, nie postulowała wprowadzenia jakichś modyfikacji do projektu. Zgłaszane zmiany skupiały się na jego wydłużeniu – kontynuacji. Pośrednio można je odczytać jako **pozytywną ewaluację zajęć** – badane deklarowały chęć udziału w kolejnych programach Fundacji. Dyskusję wzbudziło jedno z ćwiczeń, które przez niektóre respondentki odbierane było jako zbyt mało

dynamiczne – być może autorki projektu znajdą jakiś sposób, aby urozmaicić ten element programu zajęć.

Badane, udzielając odpowiedzi na pytanie ankietowe, uznały, że ich oczekiwania zostały spełnione w bardzo dużym stopniu lub całkowicie. O ogólnie pozytywnej ocenie projektu dokonanej przez uczestniczki świadczą ponadto pojawiające się w trakcie wywiadu opinie, że **projekt wart jest zarekomendowania innym osobom.**

Na koniec warto zwrócić uwagę, że generalnie pozytywna ewaluacja projektu dokonana przez respondentki miała miejsce bezpośrednio po zakończeniu zajęć i tym samym w badaniach nie uwzględniono dalszej ewolucji procesów odnoszących się zarówno do kształtowania postaw beneficjentek, relacji z innymi osobami, jak i formułowania (pozytywnych lub krytycznych) ocen warsztatów.

## **Aneks**

### ***Informacje o programie „Jak obchodzić się z apetytem na dobre związki”<sup>5</sup>***

**Grupa osobistego rozwoju dla młodych kobiet z rodzin z przemocą.** 10 spotkań po 4h i dwa 15 godzinne warsztaty weekendowe. Przewidujemy, że w grupie weźmie udział ok. 12 osób. Zajęcia, prowadzone przez dwie osoby z odpowiednimi kwalifikacjami. Program tych zajęć powstał na zapotrzebowanie klientów. Od trzech lat prowadzimy 24-godzinne warsztaty na temat budowania związków i bliskich relacji. W czasie tych zajęć okazało się, że dla wielu naszych klientów jest to za mało. Oni też potrzebują indywidualnego zaopiekowania się urazami wyniesionymi z domu – dotyczy to kobiet, które były świadkami/ofiarami przemocy rodziców i/lub ofiarami molestowania. Znajdują się one często w pułapce swoich destrukcyjnych przekonań co powoduje, że w efekcie traumatycznych doświadczeń albo same wchodzą w bardzo toksyczne związki, albo izolują się w swojej samotności i tęsknocie za tym czego nigdy nie miały. Funkcjonowanie w sferze emocjonalnej i bliskich relacjach bardzo szybko przekłada się na zaburzenia funkcjonowania w innych obszarach dlatego warto podejmować ten temat z przyszłymi (czasami już obecnymi matkami), które kiedyś będą uczyć budowania relacji następnego pokolenia. W czasie spotkań będziemy pomagać w uporaniu się z traumą i uruchamiać zmianę w kierunku przeformułowania destrukcyjnych przekonań tak, żeby po odkryciu schematów działania móc podejmować dobre dla siebie decyzje i dokonywać dobrych wyborów. Będziemy uczyć jak rozpoznawać to co mi służy od tego co nie służy i jak zaopiekować się sobą i swoimi potrzebami w relacjach z ludźmi i w związku z bliską osobą. (...)

#### **Oczekiwane rezultaty**

Skorzysta 12 osób. Służą one opracowaniu doświadczeń traumatycznych, wzmocnieniu przekonania o wpływie na własne życie, nauczaniu się rozpoznawania tego co służy, a co nie oraz dbania o siebie, swoje bezpieczeństwo i własne potrzeby w bliskich relacjach.

---

<sup>5</sup> Materiał przekazany przez Fundację CEL, informacje pochodzą z wniosku dotacyjnego.



## Kwestionariusz ankiety

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. 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 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 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)

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

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!**