

Iceland  
Liechtenstein  
Norway



**Active  
citizens fund**

# Ewaluacja

## **Raport z ewaluacji projektu "Mamy siebie! Budowanie międzysenioralnej sieci wsparcia"**

Projekt "Mamy siebie! Budowanie międzysenioralnej sieci wsparcia"  
Projekt realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele - Fundusz  
Krajowy finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG.

## WSTĘP

Niniejsze opracowanie przedstawia główne wnioski z badania ewaluacyjnego projektu "Mamy siebie! Budowanie międzysenioralnej sieci wsparcia", realizowanego przez Fundację w Człowieku Widzieć Brata, w okresie X 2021 - IX 2022.

- Celem badania była ocena skuteczności podjętych w projekcie działań na rzecz poprawy funkcjonowania psychospołecznego uczestniczek i uczestników projektu, podniesienia ich aktywności społecznej i zwiększenia poczucia równowagi psychicznej.
- Główne pytania badawcze brzmiały więc:

**Czy i na ile projekt poprawił funkcjonowanie psychospołeczne i aktywność społeczną uczestniczek i uczestników projektu?**

**Czy i na ile projekt przyczynił się do poczucia większej równowagi psychicznej uczestniczek i uczestników ?**

**Czy i na ile projekt przyczynił się do nawiązania nowych, trwałych więzi społecznych między uczestniczkami i uczestnikami projektu, lub ich otoczeniem?**

## **METODOLOGIA - CZYLI SKĄD WYNIKI I WNIOSKI ?**

Połączenie metody ilościowej i jakościowej.

Dwukrotny pomiar (na początku i na końcu projektu) satysfakcji uczestniczek i uczestników z wybranych obszarów życia, których dotyczył projekt (funkcjonowanie psychospołeczne) i które są w literaturze psychologicznej podawane jako istotne wymiary/ obszary dobrostanu psychicznego.

Ankieta była inspirowana "Kołem życia" narzędziem wspierającym autorefleksję i autodiagnozę satysfakcji z życia. Oceny satysfakcji dokonuje się w skali 1-10, gdzie 1 oznacza niską, a 10 pełną satysfakcję. Samooceną zostały objęte:

- poczucie bezpieczeństwa
- poczucie równowagi psychicznej
- obszar: rozrywka/ hobby
- obszar: przyjaciele/ znajomi
- poczucie przynależności
- poczucie bycia potrzebnym, ważnym dla innych
- obszar: rozwój, uczenie się, nowe doświadczenia

Celem dwukrotnego pomiaru, było uchwycenie różnicy satysfakcji w czasie (zakładany: wzrost). Ankietę drugiego pomiaru wzbogacono o dwa pytania otwarte:

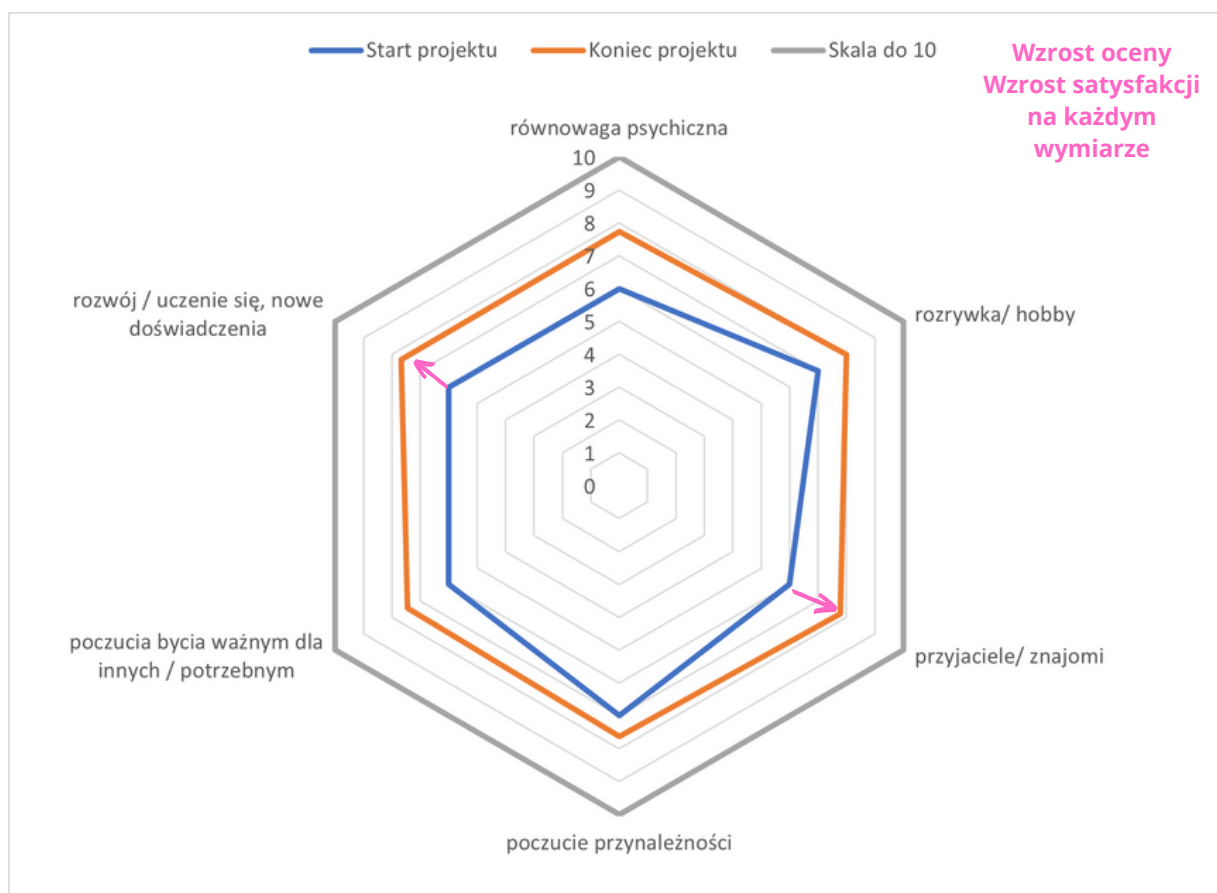
- pytanie o największą korzyść z uczestnictwa w projekcie. Pozwoliło to zorientować się czy dotyczą one obszarów, które były w centrum uwagi projektu, zidentyfikować inne korzystne a niezakładane rezultaty i upewnić, że uchwycone pozytywne zmiany w czasie, są efektem uczestnictwa w projekcie.
- pytanie o najbardziej wartościowe elementy projektu. Powstałą listę można potraktować jako rekomendacje do kontynuowania lub realizacji działań w ramach kolejnych projektów.

## **WNIOSKI: PROJEKT SKUTECZNIE ZREALIZOWAŁ CELE**

- Podjęte działania przyczyniły się do zwiększenia aktywności i poprawy funkcjonowania społecznego osób objętych projektem. Stał się przestrzenią gdzie nawiązały się nowe i trwałe więzi. Część uczestników deklaruje chęć kontynuowania nawiązanych przyjaźni po zakończeniu projektu.
- Projekt przyczynił się do zwiększenia poczucia równowagi psychicznej uczestników. Regularne spotkania, wartościowa rozrywka, nowe relacje oparte na wzajemnym szacunku i wsparciu podniosły poczucie satysfakcji w wielu obszarach życia, podnosząc ogólne poczucie dobrostanu i większą otwartość na nowe doświadczenia i kontakty z otoczeniem.

## WYŻSZA SATYSFAKCJA UCZESTNIKÓW WE WSZYSTKICH BADANYCH WYMIARACH

Na koniec projektu (linia pomarańczowa) uczestnicy wyższej (lepiej) oceniali swoje samopoczucie i satysfakcję z różnych dziedzin swojego życia, niż na starcie projektu (linia niebieska). Ich "Koło życia" przyjęło bardziej harmonijny kształt co można interpretować jako poczucie większej harmonii w życiu.



ŚREDNIA SAMOOCENA UCZESTNIKÓW  
(OCENA NA SKALI 1-10, GDZIE 1 TO BRAK ZADOWOLENIA, A 10 PEŁNA SATYSFAKCJA)

## **NAJWIĘKSZE KORZYŚCI: "NIE JESTEM SAM/A"**

Najczęściej wskazywaną korzyścią z projektu jest wyraźne, lepsze samopoczucie psychiczne oraz poczucie bycia we wspólnocie. Kontakt z innymi, nowe znajomości, poczucie bycia akceptowanym przełożyły się na zmniejszone poczucie osamotnienia, beznadziei, większą otwartość na innych.

Część uczestników chce utrzymać nowe relacje, także po zakończeniu projektu. Efekty projektu mają szansę na trwałość.

Uczestnicy doceniają szansę doświadczenia relacji opartej na życzliwości, empatii, wzajemnym szacunku i wsparciu, w której mogą komunikować swoje potrzeby i własne zdanie. Zostaje w nich świadomość "dobrego miejsca" do którego mogą wrócić, ale też chęć budowania takich relacji w swoim codziennym otoczeniu.

## Cytaty

**Co jest największą korzyścią udziału w projekcie?  
Co ze sobą zabierasz?**

*Ważne spotkania z innymi ludźmi,  
rozmowy, dyskusje, robienie świetnych  
rzeczy. Wrażenie, że jest się potrzebnym.*

*Poznałam dużo wspaniałych ludzi.  
Zabieram ze sobą spokój, wyciszenie,  
rozrywkę.*

*Chce mi się żyć,  
wyjść z domu, poznać  
nowych przyjaciół i poznawać  
swoje umiejętności.  
Czuć się potrzebnym*

*Zabieram pozytywną  
energię grupy, przyjaźnie,  
znajomość ciekawych  
osób*

*Nie jestem sama*

*Przynależność do grupy,  
większa pewność siebie.  
Lepsze rozumienie siebie*

*Zabieram odwagę  
w wyrażaniu myśli  
i dobry humor.  
Poczucie przynależności*

## **NAJWIĘKSZE KORZYŚCI: WARTOŚCIOWE SPĘDZANIE CZASU, SELF CARE**

Kolejną korzyścią jest dobre, wartościowe spędzanie czasu, które rozwija i utrzymuje sprawność intelektualną, poznawczą i fizyczną, a także pozwala "zapomnieć o troskach codziennego dnia". Na warsztatach realizowanych w ramach projektu uczestniczki i uczestnicy dowiedzieli się nowych rzeczy (np. z zakresu dietetyki), nauczyli wykonywać przedmioty dekoracyjne i użytkowe (warsztaty z rękodzieła), spróbowali nowych zajęć ruchowych (jogi).

Niektóre osoby odkryły nowe sposoby spędzania czasu, które wdrożyły w swoje życie codzienne, znajdując nowy sposób na relaks i samorealizację.

Zwłaszcza rękodzieło zostało wskazane jako przyjemne, angażujące, satysfakcjonujące i łatwe do przeniesienia poza ramy projektu.



## Cytaty

**Co jest największą korzyścią udziału w projekcie?  
Co ze sobą zabierasz?**

*Możliwość poszerzania horyzontów oraz  
poznanie swoich predyspozycji*

*Poznanie nowych możliwości spędzania  
czasu, rozrywka od monotonii dnia  
codziennego*

*Rozwój  
umiejętności  
manualnych  
"coś robienie"*

*Nowe doświadczenia.  
Zajęcia, przy których można  
zapomnieć o troskach dnia  
codziennego*

*Zaczęłam wykonywać  
różne przedmioty, mimo ,  
ze kiedyś uważałam, że  
jestem beztalencie*

## **NAJBARDZIEJ WARTOŚCIOWE ELEMENTY PROJEKTU W OCZACH UCZESTNIKÓW**

- Spotkania "przy herbacie" - bardzo satysfakcjonująca formuła
- Gimnastyka umysłu
- Warsztaty z rękodzieła
- Gimnastyka z elementami jogi
- Ćwiczenia relaksacyjne: masaż dźwiękami
- Wsparcie psychologiczne (spotkania z psycholożką)
- Warsztaty kulinarne z elementami dietetyki

Jako atrakcyjne, warte wprowadzenia w kolejnych, podobnych projektach uczestnicy i uczestniczki wskazali:

- Zajęcia ruchowe, na przykład: taniec, gry
- Praktyczne zajęcia z zakresu nowych technologii
- Wycieczki po Łodzi i w plener

**koniec**

Realizatorka ewaluacji:  
Katarzyna Luteracka  
k.luteracka@gmail.com