

Animacja samopomocowego środowiska społecznego 60+ Raport ewaluacyjny

Tomasz Kowalewicz
Fundacja Praesterno

Warszawa, grudzień 2016

Spis treści

PODSUMOWANIE.....	3
WSTĘP.....	6
DIAGNOZA SYTUACJI SPOŁECZNEJ I PSYCHOEMOCJONALNEJ UCZESTNIKÓW PROGRAMU	7
SYTUACJA SOCJODEMOGRAFICZNA UCZESTNIKÓW GRUP	7
<i>Wiek seniorów</i>	<i>7</i>
<i>Płeć.....</i>	<i>7</i>
<i>Wykształcenie.....</i>	<i>8</i>
<i>Stan cywilny.....</i>	<i>8</i>
<i>Miejsce zamieszkania</i>	<i>9</i>
<i>Mieszkanie samotne.....</i>	<i>9</i>
<i>Mieszkanie z żoną/małżonkiem.....</i>	<i>10</i>
<i>Źródło utrzymania</i>	<i>10</i>
<i>Miesięczny dochód gospodarstwa domowego respondenta</i>	<i>11</i>
<i>Niepełnosprawność i grupa inwalidzka</i>	<i>12</i>
KONTAKTY SPOŁECZNE	13
PROBLEMY ZGŁASZANE PRZEZ SENIORÓW.....	14
CZĘSTOŚĆ ODCZUWANIA OBJAWÓW W CIĄGU OSTATNIEGO TYGODNIA	15
OCENA SWOJEJ SYTUACJI ŻYCIOWEJ	16
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA.....	18
OCENA EFEKTYWNOŚCI PROGRAMU SENIORALNYCH GRUP SAMOPOMOCOWYCH.....	19
CHARAKTERYSTYKA ABSOLWENTÓW PROGRAMU	19
OCENA WYBRANYCH ASPEKTÓW PROGRAMU	19
<i>Ocena przydatności programu</i>	<i>20</i>
<i>Ocena poziomu trudności programu</i>	<i>21</i>
<i>Ocena atrakcyjności programu</i>	<i>22</i>
<i>Ocena poziomu nasycenia programu</i>	<i>23</i>
<i>Ocena kompetencji i przygotowania zawodowego prowadzących program</i>	<i>24</i>
<i>Ocena długości czasu trwania programu</i>	<i>25</i>
<i>Ocena warunków realizacji programu</i>	<i>26</i>
ZMIANY FUNKCJONOWANIA SENIORÓW POD WPŁYWEM UCZESTNICTWA W PROGRAMIE.....	27
<i>Zmiany w aktywności spowodowane uczestnictwem w programie</i>	<i>27</i>
<i>Przeżywanie problemów a uczestnictwo w programie</i>	<i>30</i>
ZAINTERESOWANIE KONTYNUACJĄ UCZESTNICTWA W GRUPIE SENIORALNEJ	33
OPINIE O PROGRAMIE – ODPOWIEDZI SENIORÓW NA PYTANIA OTWARTE.....	34
<i>Propozycje zmian w programie</i>	<i>34</i>
<i>Zalety programu</i>	<i>35</i>
OCENA SZKOLENIA DLA LIDERÓW 60+.....	37
SPIS WYKRESÓW	39
ZAŁĄCZNIKI – TABELY BAZOWE	40
BADANIA WSTĘPNE - DIAGNOZA.....	41
BADANIA KOŃCOWE – EWALUACJA.....	49

Podsumowanie

W programie pod nazwą „Animacja samopomocowego środowiska społecznego. Program pracy grup samopomocowych 60+” wzięło udział 116 seniorów, z których 89 ukończyło program.

Program był realizowany w Bydgoszczy, gminie Pruszcz Gdański, Lublinie i Warszawie, w 7 grupach. W każdej grupie przeprowadzono 12 trzygodzinnych sesji, ponadto odbywały się spotkania okolicznościowe (m.in. Wigilia), wycieczki oraz wyjścia do kina, teatru i na koncerty. Grupy były prowadzone przez trenerów Fundacji Praesterno i – w Warszawie – Spółdzielni Wola, zatrudnionymi przez Fundację na podstawie umów cywilno-prawnych. Zamierzeniem animacji grup było doprowadzenie do ich integracji i kontynuacji ich funkcjonowania bez udziału profesjonalnych trenerów.

W końcowych badaniach ewaluacyjnych zdecydowana większość seniorów (82%) stwierdziła, że samodzielne spotkania grup będą kontynuowane, 88% seniorów zadeklarowała chęć uczestnictwa w aktywności grup w przyszłości.

We wstępnych badaniach diagnostycznych uczestniczyło 94 seniorów.

32% seniorów było w wieku do 65 roku życia, 37% w wieku 66-70 lat i 31% w wieku powyżej 70 roku życia, w tym 6% w wieku ponad 80 lat.

Wśród uczestników programu przeważały kobiety (89%).

Niemal połowa uczestników programu (46%) to wdowy/wdowcy, 1/3 – mężatki i żonaci.

Ponad połowa uczestników programu (52%) mieszka samotnie, 1/3 z żoną/małżonkiem.

Dla zdecydowanej większości (89%) podstawowym źródłem utrzymania jest emerytura. Miesięczny dochód gospodarstwa domowego 86% seniorów to kwota netto w przedziale 1001 – 2500 zł.

27% uczestników programu posiada orzeczoną stopień niepełności, 22% ma grupę inwalidzką.

30% seniorów nie miało w ciągu ostatnich 7 dni przed badaniem kontaktu z rodziną, 20% ze znajomymi lub przyjaciółmi.

Wśród wskazywanych przez seniorów problemów najczęściej wybieranym był brak lekarza, kiedy potrzebna jest wizyta lekarska (41% wskazań). W dalszej kolejności wybierano następujące problemy:

otrzymuję niewystarczającą pomoc w pracach domowych (35%), rzadko z kimś rozmawiam (34%), często zapominam o różnych rzeczach (30%), kiedy jestem sam nie odżywiam się właściwie (28%), moje miejsce zamieszkania nie jest stosowne do mojego stanu zdrowia (23%), nie jestem zadowolony/a z moich obecnych warunków bytowych (21%), potrzebuję pomocy w codziennych czynnościach (20%), mam trudności z samodzielnym robieniem zakupów (18%).

Znaczące odsetki seniorów skarżą się na symptomy depresji: smutek i przygnębienie przeżywało nie rzadziej niż czasem w ciągu ostatniego tygodnia przed badaniem 47% seniorów, dla 45% seniorów problemem odczuwanym czasem, często lub bardzo często w ciągu ostatniego tygodnia była samotność, brak przyjemności i zadowolenia z życia przeżywało nie rzadziej niż czasem 41% seniorów, poczucie bezwartościowości 37%, niechęć do wykonywania jakichkolwiek czynności 36%, krytykowanie i obwinianie siebie 35%, problemy z podejmowaniem decyzji 41%. Najrzadziej seniorzy skarżyli się na myśli samobójcze – tylko 2% czasem, nikt często lub bardzo często w ciągu ostatniego tygodnia.

Na złą lub raczej złą sytuację zdrowotną skarżyło się 16% seniorów, na sytuację rodzinną 15%, na sytuację materialną 9%, na złe lub raczej złe kontakty społeczne poza rodziną 5% i tylko 3% na złą lub raczej złą sytuację mieszkaniową.

Rzadziej niż raz w tygodniu uprawia sport lub rekreacyjną aktywność fizyczną prawie 2/3 seniorów (62%), w tym aż 30% w ogóle nie uprawia ani sportu, ani rekreacyjnej aktywności fizycznej.

W badaniach ewaluacyjnych kończących program udział wzięło 78 seniorów, to jest 88% grupy, która przeszła przez cały program.

Zdecydowana większość seniorów (82%) twierdzi, że grupa, w której uczestniczyli, będzie spotykać się w przyszłości. Przy czym grupa będzie miała charakter samopomocowy, ponieważ – zgodnie ze wstępnymi planami - nie będzie już moderatorów z Fundacji Praesterno, którzy uczestniczyli w grupie w pierwszej fazie jej funkcjonowania.

Zdecydowana większość seniorów (aż 87%) jest zainteresowana kontynuacją uczestnictwa w samopomocowej grupie funkcjonującej samodzielnie w przyszłości. 5% nie będzie uczestniczyć w grupie, 7% nie podjęło jeszcze decyzji.

Aż 96% seniorów uznało, że program, w którym brali udział był dla nich przydatny. 79% seniorów stwierdziło, że poziom jego trudności był właściwy. 94% przyznało, że zajęcia były raczej lub zdecydowanie atrakcyjne. 87% wyraziło opinię, że zawartość treściowa programu była odpowiednia. Uczestnicy programu bardzo wysoko ocenili kompetencje i przygotowanie zawodowe prowadzących program. 99% seniorów przyznało oceny raczej i zdecydowanie dobre. 90% oceniło, że ilość spotkań grupy senioralnej była w sam raz. 93% było zdania, że warunki realizacji programu (sale, oświetlenie itp.) były raczej lub zdecydowanie dobre.

Seniorzy oceniali swoją aktywność dotyczącą 8 obszarów funkcjonowania w dwóch punktach czasowych:

- przed rozpoczęciem programu,
- po zakończeniu programu.

Oceniane obszary:

- 1/ aktywność fizyczna, sportowa
- 2/ uczestnictwo w kulturze (kino, teatr, koncerty itp.)
- 3/ kontaktowanie się z członkami rodziny
- 4/ kontaktowanie się ze znajomymi
- 5/ aktywne spędzanie wolnego czasu
- 6/ troska o własne zdrowie
- 7/ edukacja, zdobywanie wiedzy
- 8/ samodzielność w codziennych czynnościach

W zakresie każdego branego pod uwagę obszaru aktywności seniorzy zarejestrowali istotną statystycznie poprawę.

Także w dwóch punktach czasowych: przed rozpoczęciem i po zakończeniu programu seniorzy oceniali częstotliwość odczuwania problemów w 8 obszarach:

- 1/ problemy z podejmowaniem decyzji
- 2/ samotność
- 3/ poczucie bezwartościowości
- 4/ smutek i przygnębienie
- 5/ brak przyjemności i zadowolenia z życia
- 6/ niechęć do wykonywania jakichkolwiek czynności
- 7/ myśli samobójcze
- 8/ krytykowanie i obwinianie siebie.

W zakresie każdego branego pod uwagę obszaru problemowego seniorzy zarejestrowali istotne statystycznie zmniejszenie częstotliwości przeżywania objawów.

W odpowiedziach na pytania otwarte uczestnicy wyrażali zdecydowanie pozytywne opinie na temat programu. Zdecydowana większość uznała, że nic w programie nie należy zmieniać, ponieważ program jest bardzo dobry – ciekawy, urozmaicony, dobrze prowadzony.

Postulowano, by zwiększyć pulę finansową na rozbudowę oferty o wycieczki i wyjścia na imprezy kulturalne.

Zdecydowaną, powszechnie wymienianą zaletą programu było umożliwienie seniorom nawiązania kontaktów interpersonalnych, dostarczenie im możliwości uczestnictwa w grupie społecznej osób w podobnym wieku.

Za zaletę uznawano także dostarczenie przez program możliwości ciekawego spędzania czasu, wyjścia do kina i teatru, interesujących rozrywek.

Chwalono prowadzących program i sposób prowadzenia.

W każdej grupie senioralnej uczestniczyło dwoje seniorów pełniących rolę liderów – wolontariuszy 60+ - w sumie 14 osób w 7 grupach. Przed rozpoczęciem rekrutacji do grup senioralnych liderzy 60+ uczestniczyli w 3-dniowym szkoleniu przygotowującym ich do pełnienia roli liderów w planowanych grupach. W szkoleniu udział wzięło 11 osób.

Na zakończenie liderzy wypełniali Ankietę ewaluacyjną warsztatu szkoleniowego dla liderów. Wyniki ankiety pokazują, że liderzy 60+ ocenili szkolenie bardzo pozytywnie. Szkolenie spełniło ich oczekiwania, prowadzone było w sposób profesjonalny, w bardzo dobrych warunkach, materiały szkoleniowe były w porządku, zarówno czas trwania szkolenia jak i program były odpowiednie.

Wstęp

W 2016 roku Fundacja Praesterno zrealizowała program pod nazwą „Animacja samopomocowego środowiska społecznego. Program pracy grup samopomocowych 60+”. Projekt był dofinansowany ze środków Programu Rządowego na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.

Celem programu było opracowanie metodyki animowania grup samopomocowych dla seniorów umożliwiających podjęcie aktywności społecznej opartej na samoorganizacji (seniorzy dla seniorów).

Planowano, że uczestnictwo w programie zaktywizuje samotnych lub subdepresyjnych seniorów do nawiązania relacji społecznych w grupie wewnątrzpokoleniowej, prowadząc do podjęcia samopomocowego wsparcia umożliwiającego zaspokojenie potrzeb wieku podeszłego oraz ułatwi samoorganizację w zakresie działań w sferze aktywności fizycznej, rekreacji i kultury lub pomoże w utrzymaniu satysfakcjonującego poziomu aktywności w sytuacji zmian związanych z wiekiem (np. emerytura, ograniczenia zdrowotne) i wykorzystanie potencjału doświadczenia i kompetencji seniorów. Program miał zatem charakter profilaktyki marginalizowania i wykluczania osób aktywnych jak i reintegracji społecznej osób już częściowo bądź całkowicie wykluczonych, rozumianej jako odbudowa i podtrzymanie umiejętności tych osób do uczestniczenia w życiu społeczności lokalnej i pełnienia ról społecznych w miejscu zamieszkania lub realizowania wybranych aktywności społecznych.

Program zrealizowano w 7 grupach senioralnych w Bydgoszczy, Pruszczu Gdańskim, Lublinie i w Warszawie. Zakładano, że w programie weźmie udział ok. 84 beneficjentów (7 grup x 12 osób, przy wstępnej rekrutacji po 14 osób do grupy). Przeprowadzono 12 trzygodzinnych spotkań w każdej grupie.

Uczestnictwo w zajęciach rozpoczęło 116 osób. Przez cały program przeszło 89 seniorów.

We wstępnych badaniach diagnostycznych ankiety wypełniły 94 osoby. W końcowych badaniach ewaluacyjnych udział wzięło 78 seniorów, co stanowi 88% grupy, która przeszła przez cały program.

Diagnoza sytuacji społecznej i psychoemocjonalnej uczestników programu

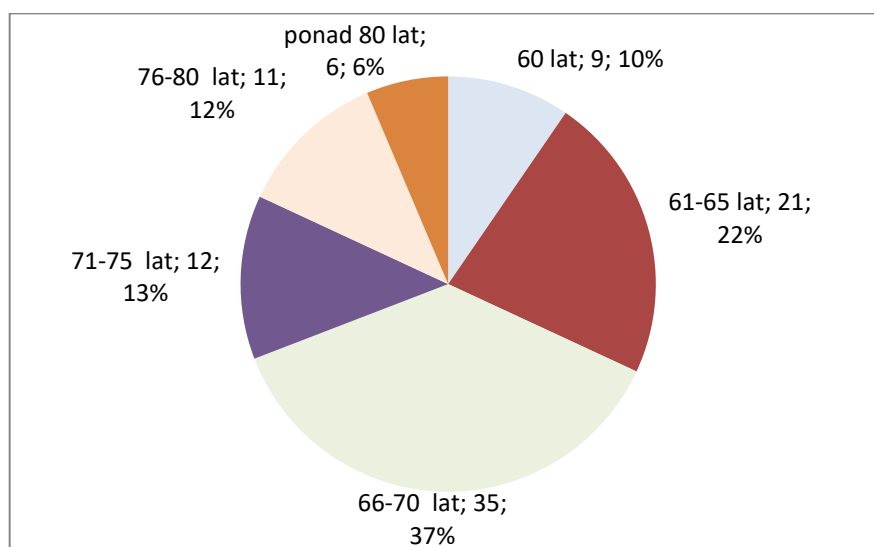
We wstępnym etapie pracy grupy uczestnicy wypełnili kwestionariusz umożliwiający dokonanie diagnozy ich sytuacji społecznej i psychoemocjonalnej.

Wyniki uzyskano od 94 osób.

Sytuacja socjodemograficzna uczestników grup

Wiek seniorów

Wykres 1. Wiek seniorów

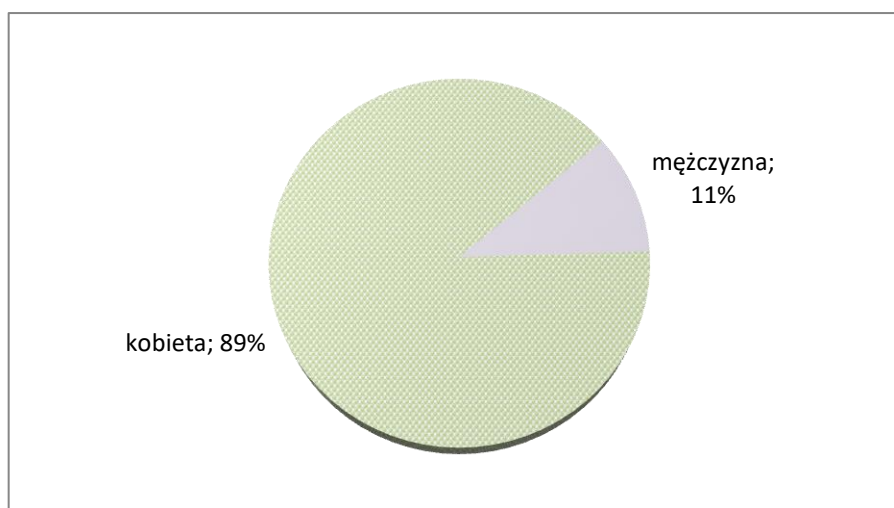


W grupach senioralnych uczestniczyło 9 osób (10%) w wieku 60 lat, 21 osób (22%) w wieku 61-65 lat, 35 osób (37%) w wieku 66-70 lat, 13% w wieku 71-75 lat, 12% w wieku 76-80 lat i 6 osób powyżej 80 roku życia.

Do dalszych analiz podzielono grupę na 3 kategorie wiekowe: do 65 lat, 66-70 lat i ponad 70 lat.

Płeć

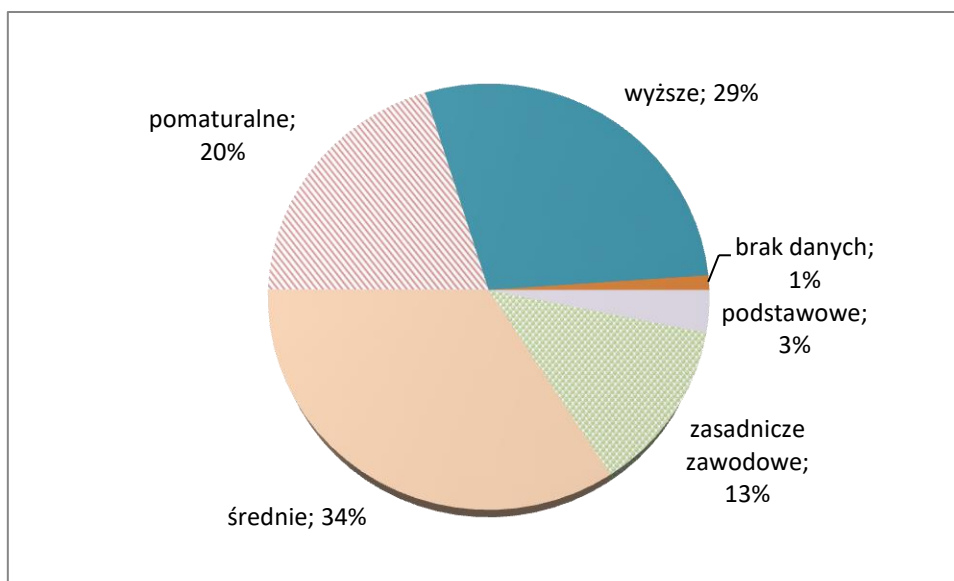
Wykres 2. Płeć seniorów



Co dziesiąty uczestnik programu to mężczyzna, 89% to seniorki.

Wykształcenie

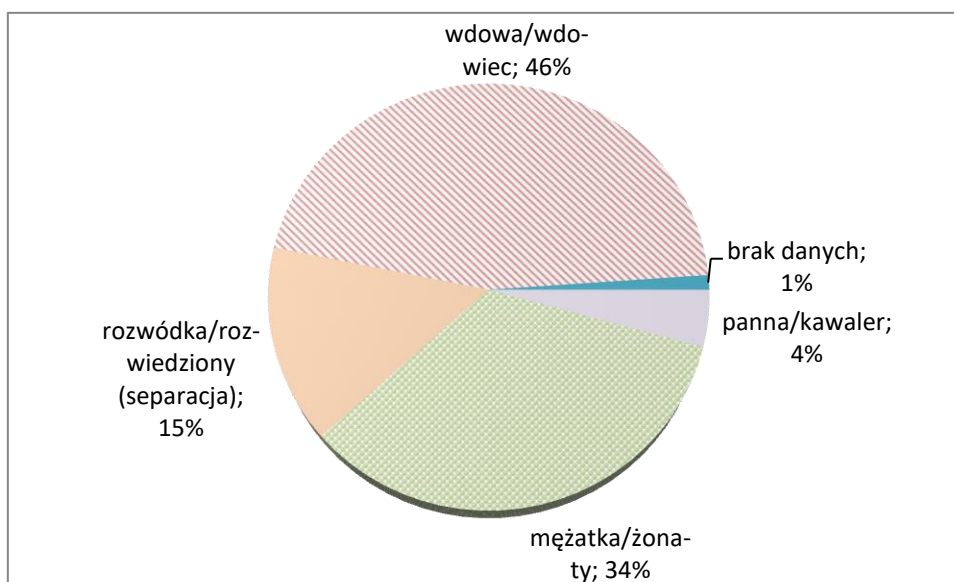
Wykres 3. Wykształcenie uczestników programu



1/3 seniorów charakteryzowała się wykształceniem średnim, 29% wyższym, 20% seniorów miało wykształcenie pomaturalne, 13% - zasadnicze zawodowe, 3% podstawowe. Jedna osoba nie podała swojego wykształcenia.

Stan cywilny

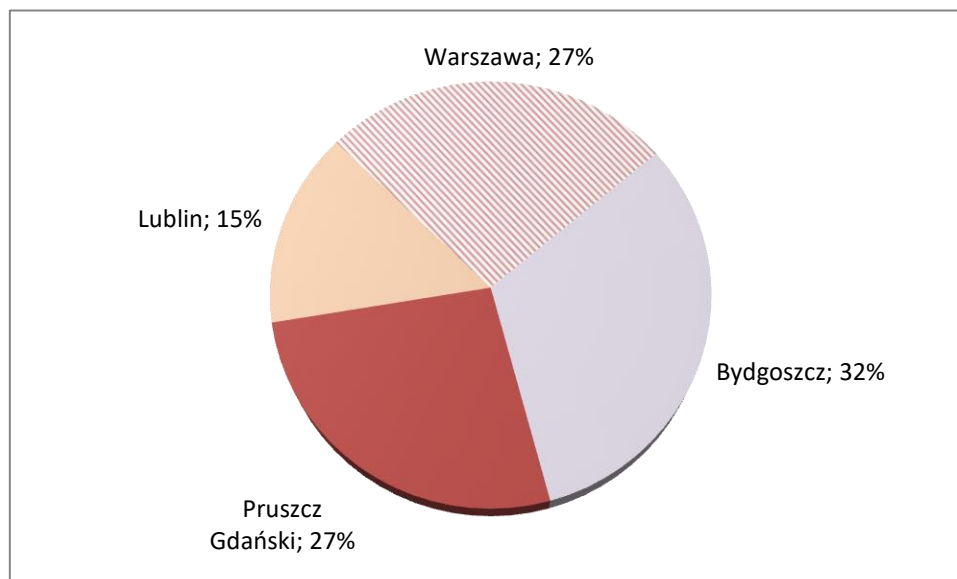
Wykres 4. Stan cywilny



Niemal połowa uczestników programu (46%) to wdowy lub wdowcy. 1/3 to mężatki lub seniorzy żonaci. Rozwiedzionych było 15%, panien i kawalerów 4%, Jedna osoba nie podała stanu cywilnego

Miejsce zamieszkania

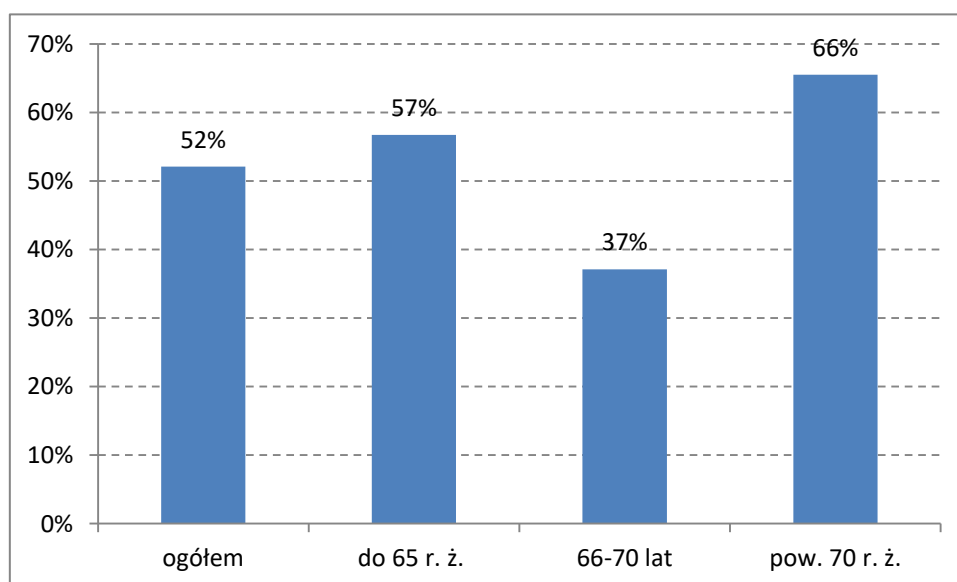
Wykres 5. Miejsce zamieszkania uczestników programu



Spośród 94 uczestników programu, którzy wypełnili ankietę diagnostyczną 32% stanowili seniorzy z Bydgoszczy, po 27% z Warszawy i gmin pomorskich, 15% - seniorzy z grupy lubelskiej.

Mieszkanie samotne

Wykres 6. Mieszkanie samotne

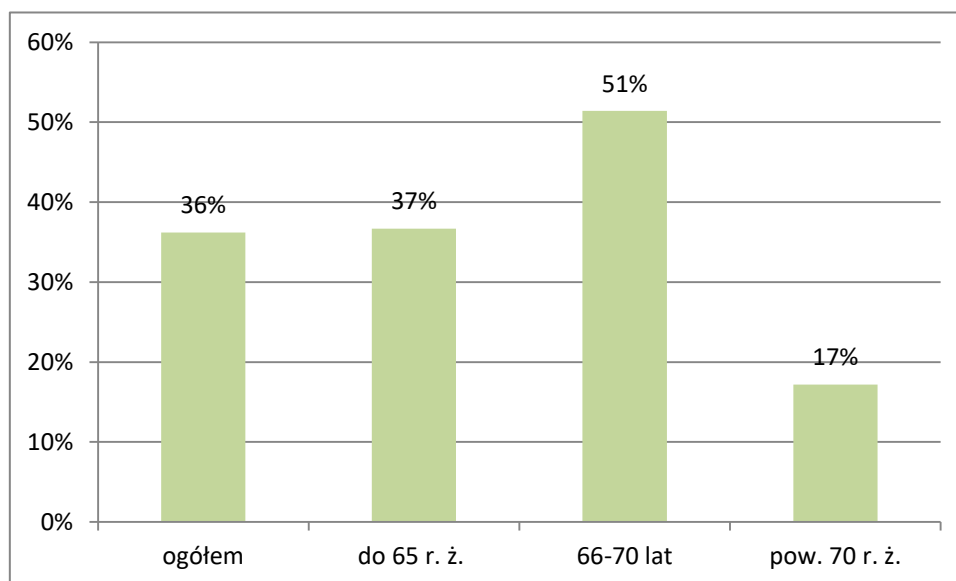


Ponad połowa uczestników programu (52%) mieszka samotnie. Istotnie statystycznie częściej osoby powyżej 70 roku życia,

Wszyscy seniorzy mieszkają we własnym mieszkaniu, domu lub mieszkaniu rodzinnym.

Mieszkanie z żoną/małżonkiem

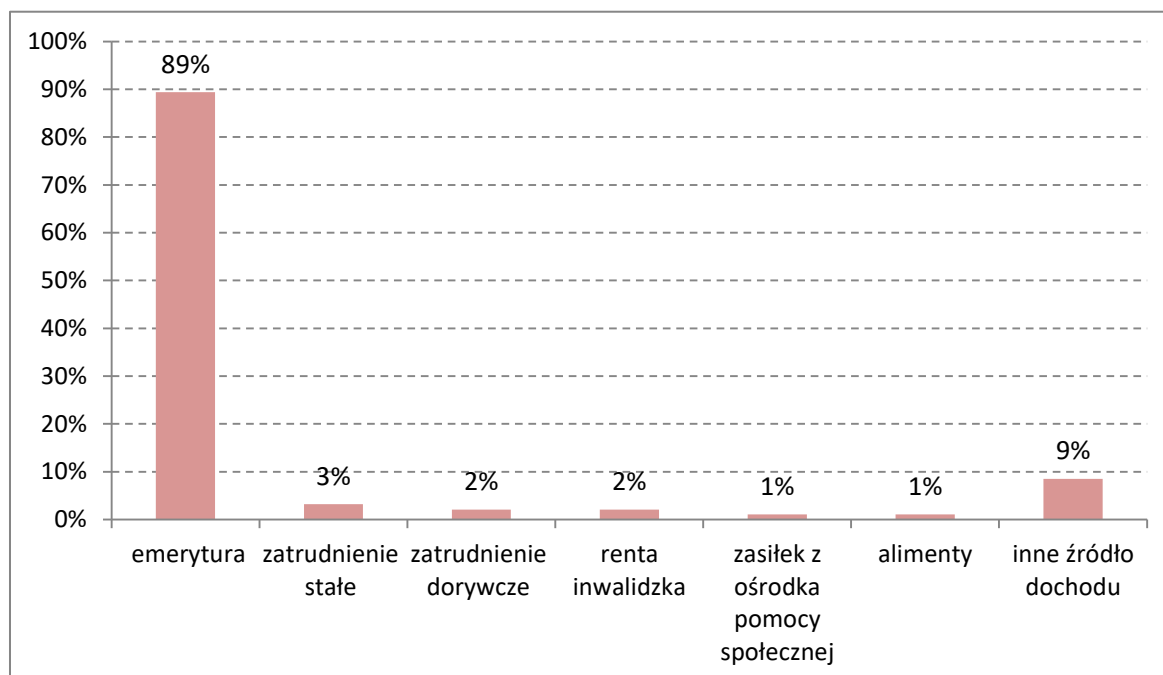
Wykres 7. Mieszkanie z żoną/małżonkiem



Nieco ponad 1/3 seniorów mieszka z partnerką/partnerem. Istotnie rzadziej najstarsi seniorzy (70+).

Źródło utrzymania

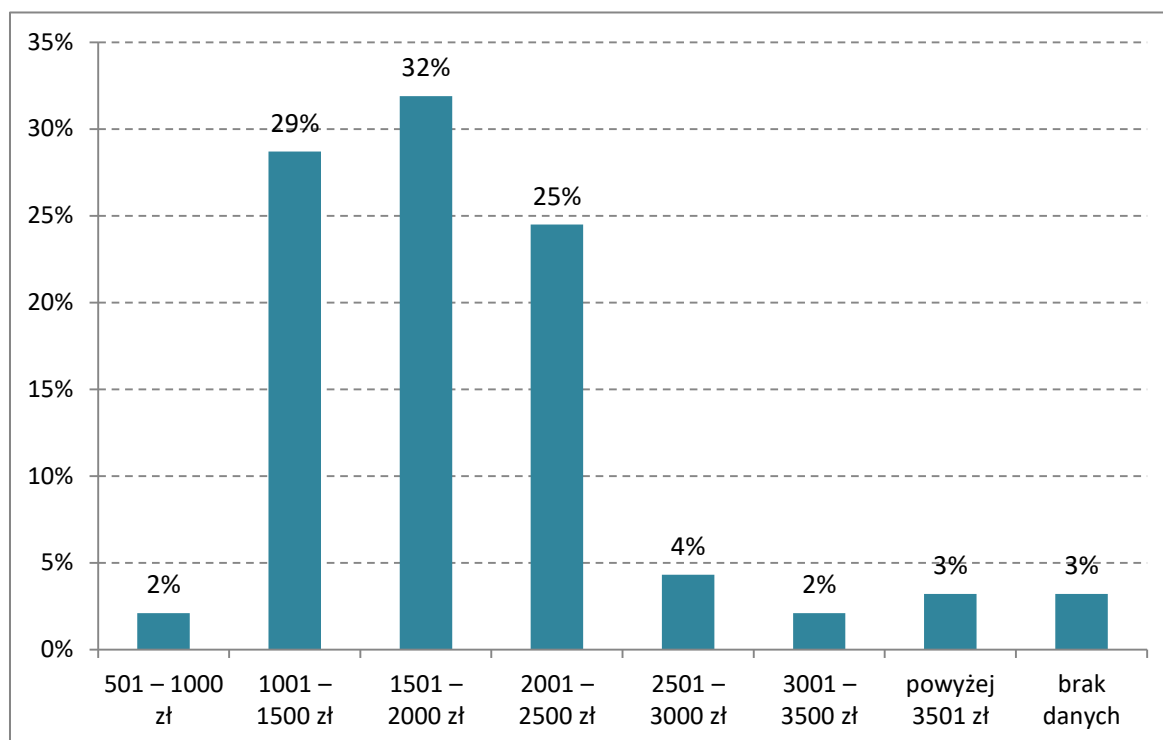
Wykres 8. Źródło utrzymania



Praktycznie wszyscy seniorzy są samodzielni finansowo. 89% utrzymuje się z emerytury, tylko 1 osoba korzysta z zasiłku, 9% z innego źródła, najczęściej pomocy finansowej dzieci. Suma wskazań przekracza 100%, bo można było wskazać więcej niż jedno źródło.

Miesięczny dochód gospodarstwa domowego respondenta

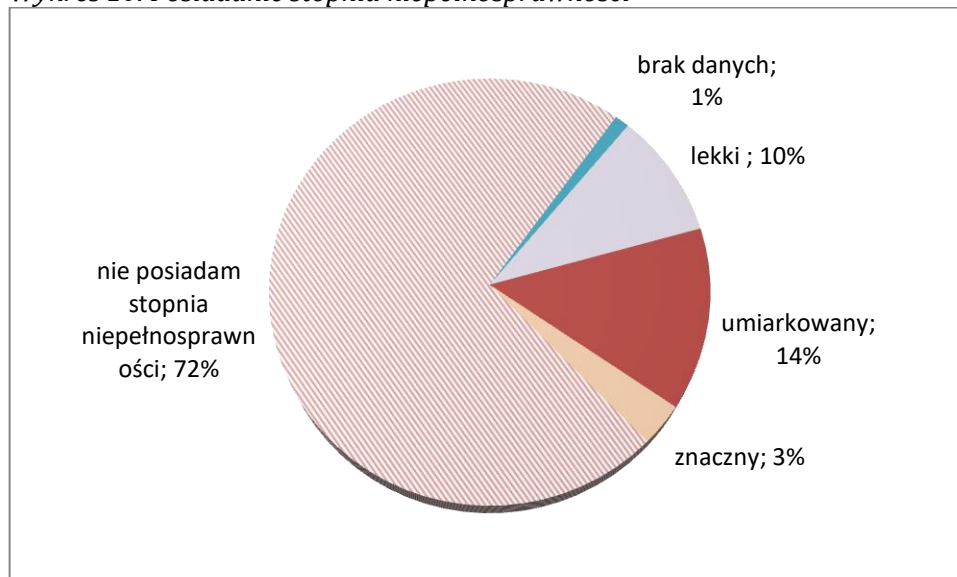
Wykres 9. Miesięczny dochód



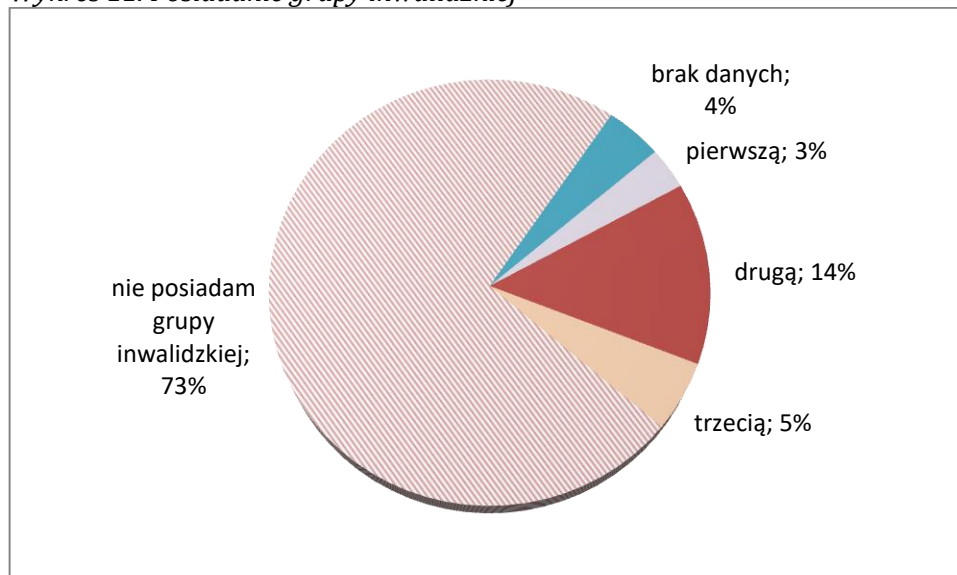
Gospodarstwo domowe 32% seniorów dysponuje kwotą netto 1501-2000 zł, 29% nieco mniejszą kwotą (1001-1500 zł), 25% nieco większą (2001-2500 zł). Poniżej 1000 zł kwoty miesięcznego dochodu wskazuje tylko 2% badanych, powyżej 2500 zł – 9%.

Niepełnosprawność i grupa inwalidzka

Wykres 10. Posiadanie stopnia niepełnosprawności



Wykres 11. Posiadanie grupy inwalidzkiej



Ok. $\frac{3}{4}$ seniorów nie posiada orzeczonego ani stopnia niepełnosprawności, ani grupy inwalidzkiej.

27% seniorów ma orzeczonego stopień niepełnosprawności, w tym 10% lekki, 14% umiarkowany i 3% znaczny.

22% uczestników programu posiada przyznaną grupę inwalidzką: 5% trzecią, 14% drugą i 3% pierwszą.

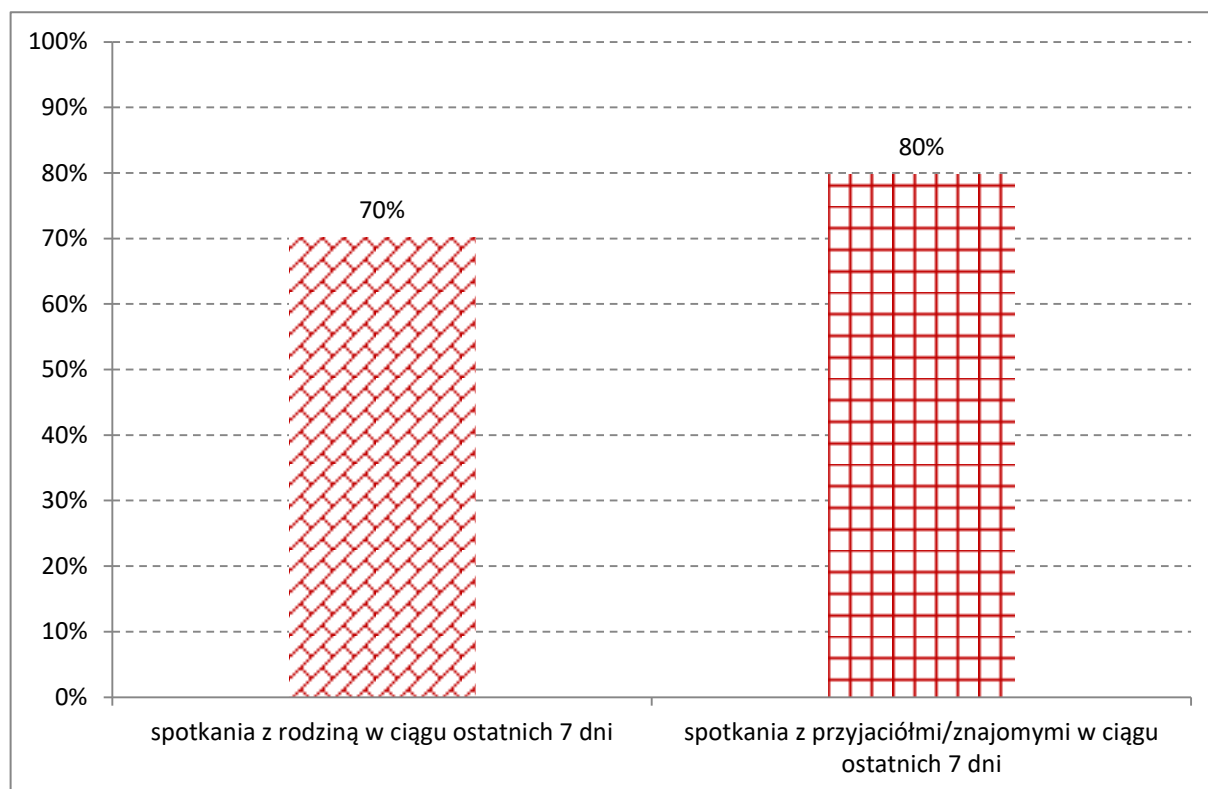
Pojedyncze osoby nie ujawniły informacji na ten temat.

Kontakty społeczne

Seniorów zapytano, czy w ciągu ostatnich 7 dni spotkali się z kimś z rodziny oraz o to, czy w ciągu ostatnich 7 dni spotkali się z przyjaciółmi lub znajomymi.

Odsetki osób, które odpowiedziały twierdząco prezentuje poniższy wykres.

Wykres 12. Kontakty społeczne w ciągu ostatnich 7 dni



70% seniorów miało kontakty w ciągu ostatniego tygodnia z kimś z rodziny, 80% kontaktowało się z przyjaciółmi lub znajomymi.

Wiek seniorów nie różnicuje kontaktów społecznych.

Problemy zgłaszane przez seniorów

W ankiecie umieszczono 9 problemów z prośbą o ocenę, czy badani zgadzają się ze stwierdzeniami opisującymi poszczególne problemy.

Stwierdzenia miały następującą postać:

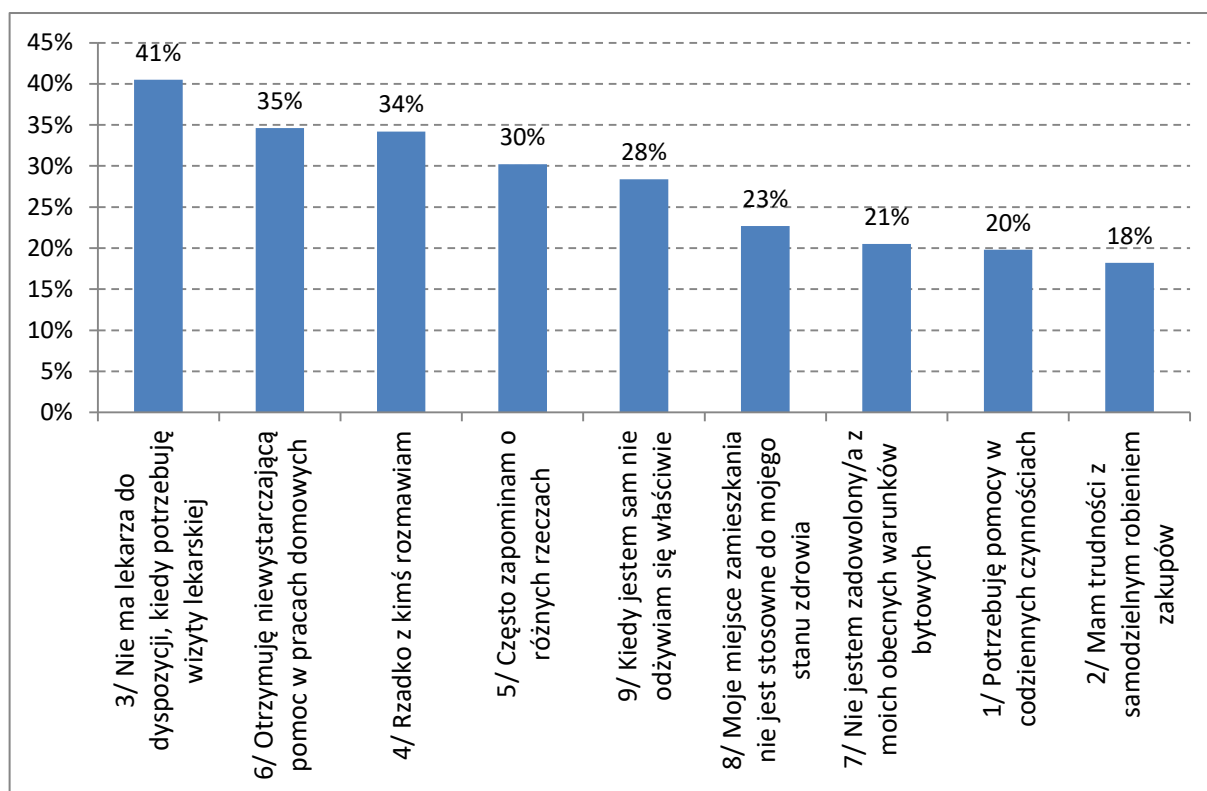
- 1/ Potrzebuję pomocy w codziennych czynnościach
- 2/ Mam trudności z samodzielnym robieniem zakupów
- 3/ Nie ma lekarza do dyspozycji, kiedy potrzebuję wizyty lekarskiej
- 4/ Rzadko z kimś rozmawiam
- 5/ Często zapominam o różnych rzeczach
- 6/ Otrzymuję niewystarczającą pomoc w pracach domowych
- 7/ Nie jestem zadowolony/a z moich obecnych warunków bytowych
- 8/ Moje miejsce zamieszkania nie jest stosowne do mojego stanu zdrowia
- 9/ Kiedy jestem sam nie odżywiam się właściwie.

Badani dokonywali oceny posługując się 4-stopniową skalą:

1- zupełnie się nie zgadzam , 2-raczej się nie zgadzam, 3-raczej się zgadzam, 4-zupełnie się zgadzam.

Policzono odsetki wskazań raczej i zupełnie się zgadzam. Wyniki ilustruje poniższy wykres.

Wykres 13. Poziom akceptacji stwierdzeń



Uczestnicy grup senioralnych najczęściej skarżyli się na kłopoty z dostępem do lekarza. 41% raczej lub w pełni zgodziło się ze stwierdzeniem, że *Nie ma lekarza do dyspozycji, kiedy potrzebuję wizyty lekarskiej*. Istotnie statystycznie rzadziej problem zgłaszali najstarsi seniorzy (po 70 roku życia).

35% seniorów zgodziło się ze stwierdzeniem *Otrzymuję niewystarczającą pomoc w pracach domowych*. Istotnie częściej z tym stwierdzeniem zgadzała się najstarsza grupa seniorów (po 70 r.ż.).

34% uczestników grup ma poczucie, że *Rzadko z kimś rozmawia*. Ten problem nie różnicuje grup wyróżnionych ze względu na wiek.

30% seniorów *Często zapomina o różnych rzeczach*, podobnie w każdej grupie wiekowej.

28% seniorów twierdzi, że *Kiedy jestem sam nie odżywiam się właściwie*, podobnie często w każdej grupie.

23% seniorów uważa, że *Moje miejsce zamieszkania nie jest stosowne do mojego stanu zdrowia*. Najczęściej twierdzą tak seniorzy do 65 roku życia, najrzadziej seniorzy po 70 roku życia.

21% seniorów nie jest zadowolonych ze swoich obecnych warunków bytowych. Podobnie w poszczególnych grupach wiekowych.

20% seniorów potrzebuje pomocy w codziennych czynnościach. Zdecydowanie najpowszechniej w najstarszej grupie.

18% seniorów ma trudności z samodzielnym robieniem zakupów. Zdecydowanie najpowszechniej w najstarszej grupie.

Częstość odczuwania objawów w ciągu ostatniego tygodnia

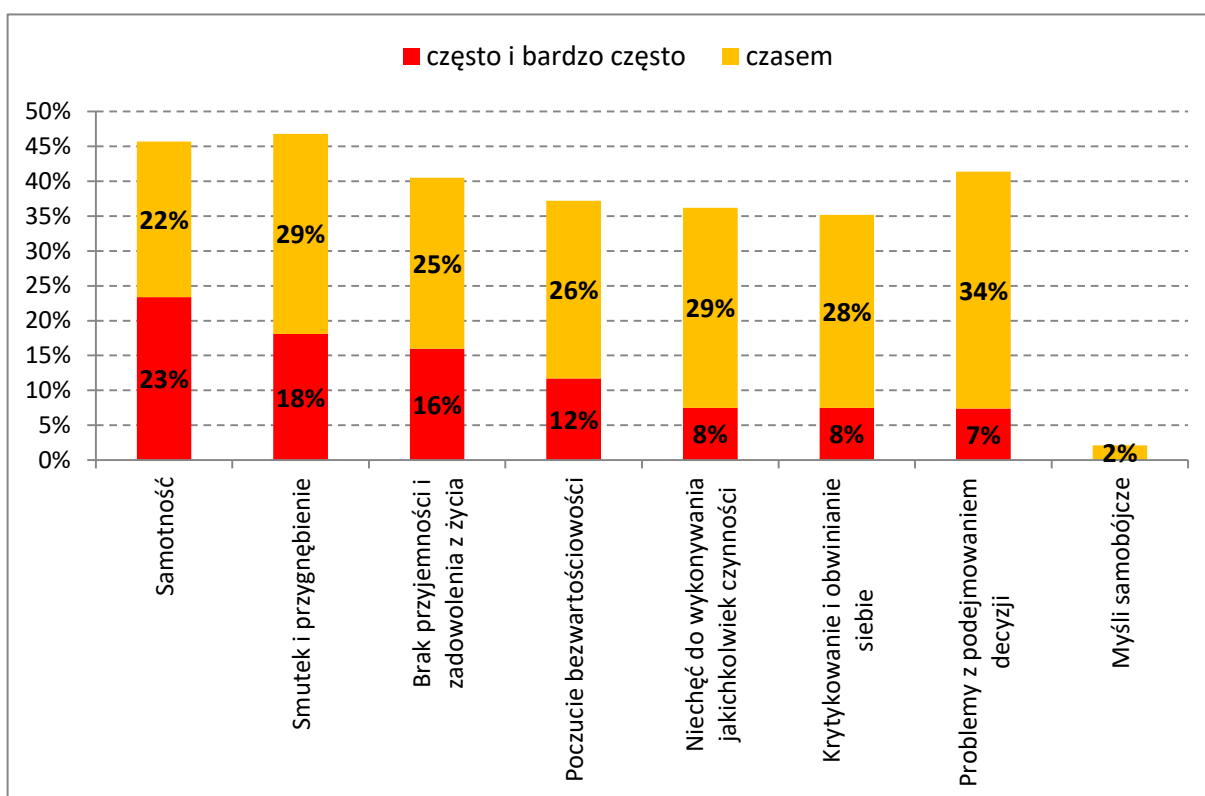
Badani zostali poproszeni o to, jak często – w ciągu ostatniego tygodnia – odczuwali następujące objawy:

- samotność
- smutek i przygnębienie
- brak przyjemności i zadowolenia z życia
- poczucie bezwartościowości
- niechęć do wykonywania jakichkolwiek czynności
- krytykowanie i obwinianie siebie
- problemy z podejmowaniem decyzji
- myśli samobójcze

Seniorzy dokonywali oceny w oparciu o 5-punktową skalę: 0 - wcale, 1 – rzadko, 2 - czasami, 3 – często, 4 - bardzo często.

Odsetki wskazań często i bardzo często oraz czasem prezentuje poniższy wykres,

Wykres 14. Częstotliwość odczuwania objawów



Najczęstszym odczuwanym przez badaną grupę problemem jest samotność wskazywana jako często lub bardzo często odczuwana przez ¼ badanych. Wiek nie różnicuje częstości wskazywania tego kłopotu.

18% seniorów często lub bardzo często odczuwa smutek i przygnębienie, najczęściej badani w wieku do 65 lat, najrzadziej najstarsi seniorzy.

16% seniorów skarży się na brak przyjemności i zadowolenia z życia – częściej badani w wieku do 65 roku życia i w wieku 65-70 lat, w porównaniu z najstarszą grupą.

12% seniorów skarży się na częste i bardzo częste przeżywanie poczucia bezwartościowości, najrzadziej najstarsi badani.

8% ujawnia niechęć do wykonywania jakichkolwiek czynności.

Także 8% często i bardzo często krytykuje i obwinia siebie, najrzadziej najstarsi.

7% badanych zgłasza częste i bardzo częste problemy z podejmowaniem decyzji, najczęściej najmłodszy seniorzy.

Nikt nie ma często lub bardzo często myśli samobójczych.

Ocena swojej sytuacji życiowej

Seniorzy oceniali swoją sytuację życiową pod następującymi względami:

- sytuacja zdrowotna (stan zdrowia)

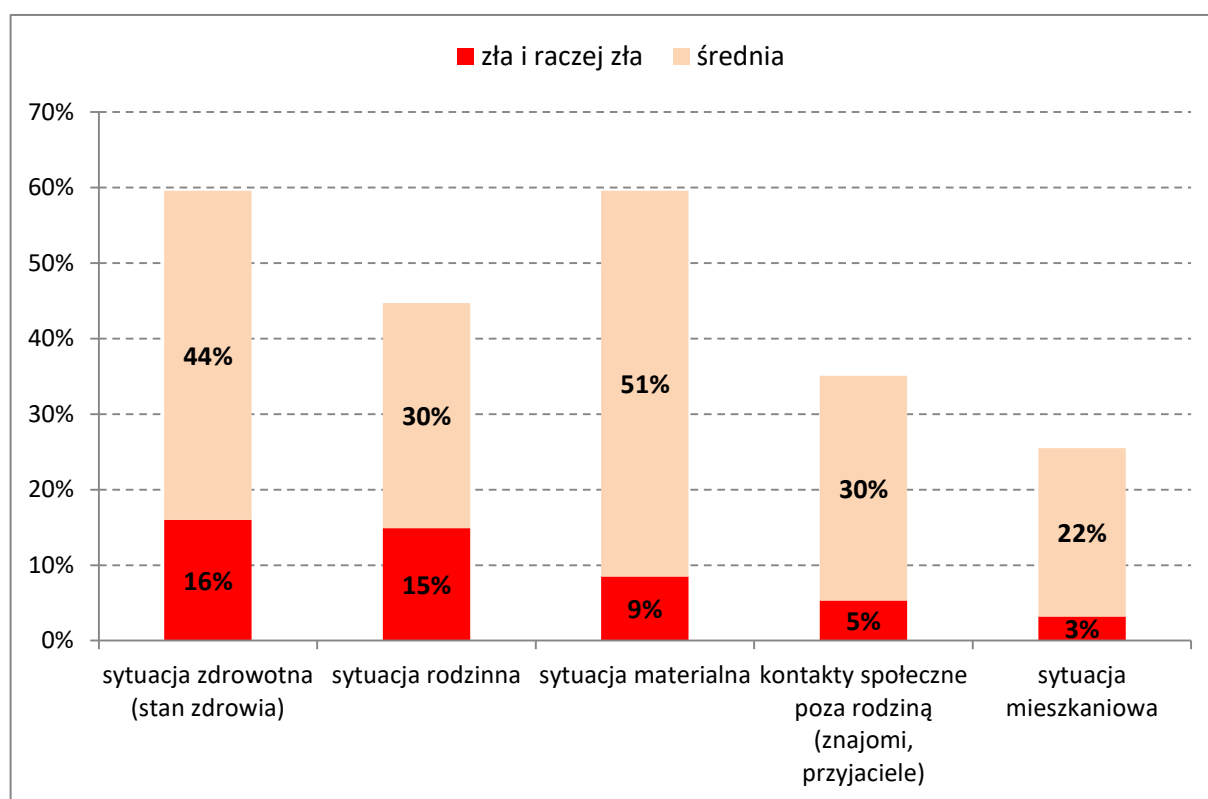
- sytuacja rodzinna
- sytuacja materialna
- kontakty społeczne poza rodziną (znajomi, przyjaciele)
- sytuacja mieszkaniowa

Oceny dokonywane były na 5-stopniowej skali 1 – zła, 2 - raczej zła , 3 – średnia, 4 - raczej dobra, 5 – dobra.

Policzono odsetki wskazań zła i raczej zło oraz średnia.

Wyniki przedstawia poniższy wykres:

Wykres 15. Ocena sytuacji życiowej



16% badanych ocenia swoją sytuację zdrowotną jako złą lub raczej złą. Podobnie w poszczególnych grupach wiekowych.

15% badanych uznało swoją sytuację rodzinną jako złą lub raczej złą. Podobnie w poszczególnych grupach wiekowych.

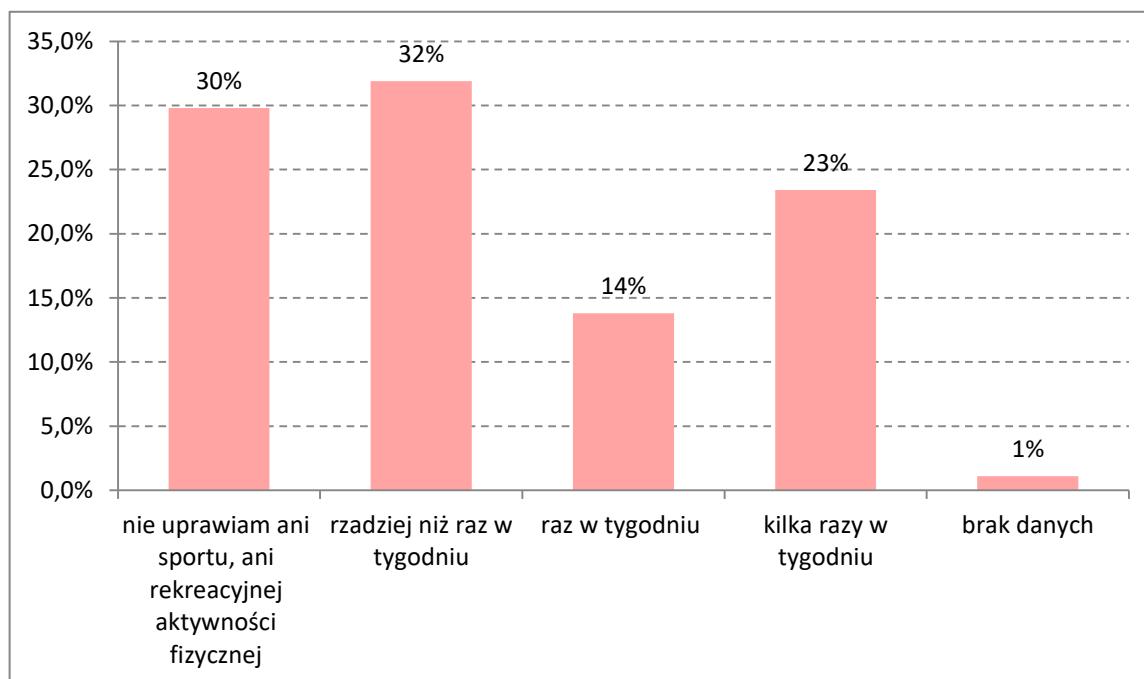
9% seniorów uważa, że zła bądź raczej zła jest ich sytuacja materialna. Podobnie w poszczególnych grupach wiekowych.

5% za złą lub raczej złą uważa swoją sytuację społeczną poza rodziną. Podobnie w poszczególnych grupach wiekowych.

3% za złą lub raczej złą uznało swoją sytuację mieszkaniową. Podobnie w poszczególnych grupach wiekowych.

Aktywność fizyczna.

Wykres 16. Częstość uprawiania sportu lub rekreacyjnej aktywności fizycznej



Niemal 1/3 seniorów w ogóle nie uprawia sportu ani rekreacyjnej aktywności fizycznej. 1/3 uprawia sport lub rekreacyjną aktywność fizyczną rzadziej niż raz w tygodniu. 14% raz w tygodniu i tylko 23% kilka razy w tygodniu. Pojedyncze osoby nie odpowiedziały na pytanie.

Częściej w ogóle nie uprawia sportu ani rekreacyjnej aktywności najstarsza grupa seniorów, choć różnica nie osiąga poziomu istotności statystycznej.

Ocena efektywności programu senioralnych grup samopomocowych

Charakterystyka absolwentów programu

W końcowej fazie realizacji programu seniorzy wypełniali kwestionariusz ewaluacyjny. W badaniach udział wzięło 74 respondentów.

87% badanych stanowiły kobiety, 13% mężczyźni.

Wykształceniem podstawowym charakteryzowało się 3% badanych, wykształceniem zasadniczym zawodowym 17%, średnim 34%, pomaturalnym 17% i wyższym 29%.

Badani z Bydgoszczy stanowili 35% seniorów, z Pruszcza Gdańskiego 34%, z Lublina 13% i z Warszawy 18%.

35% respondentów stanowili seniorzy do 65 roku życia, 35% w wieku 66-70 lat i 30% seniorzy w wieku ponad 70 lat.

Ocena wybranych aspektów programu

Uczestnicy programu zostali poproszeni o jego ocenę pod następującymi względami:

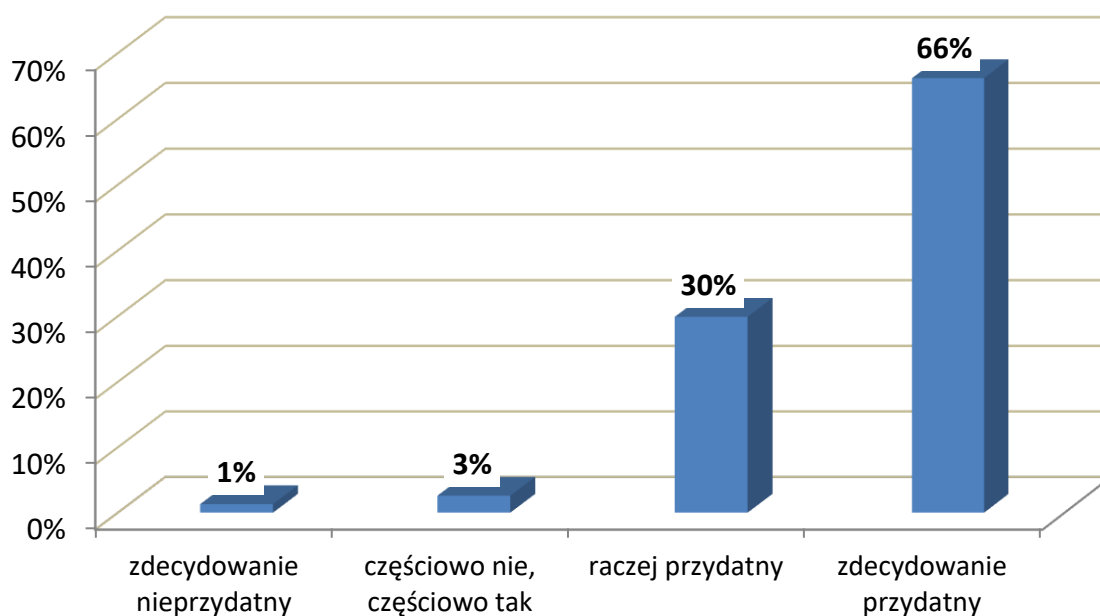
- 1/ Ocena przydatności programu
- 2/ Ocena poziomu trudności programu
- 3/ Ocena atrakcyjności programu
- 4/ Ocena poziomu nasycenia programu
- 5/ Ocena kompetencji prowadzących
- 6/ Ocena czasu trwania programu (ilości spotkań grup)
- 7/ Ocena warunków realizacji programu (sale, oświetlenie itp.)

Ocena była dokonywana na 5-punktowej skali. Poniżej prezentowane są wyniki odsetkowe odpowiedzi na poszczególne pytania.

Ocena przydatności programu

Wykres 17. Ocena przydatności programu

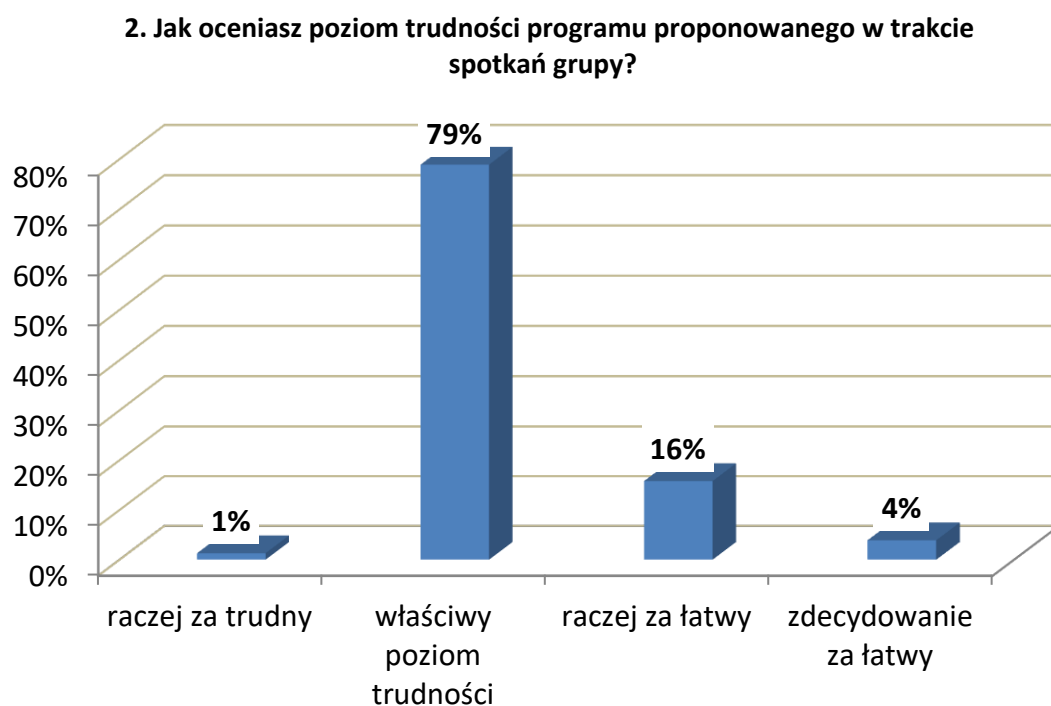
1. Czy udział w Grupie senioralnej oceniasz jako przydatny dla siebie czy nieprzydatny?



Aż 96% uczestników programu uznało, że był on przydatny (w tym aż 66%, że zdecydowanie przydatny). Zdaniem 3% rodziców program był częściowo przydatny, częściowo nieprzydatny. Jedna osoba stwierdziła, że program nie był dla niej przydatny.

Ocena poziomu trudności programu

Wykres 18. Ocena poziomu trudności programu

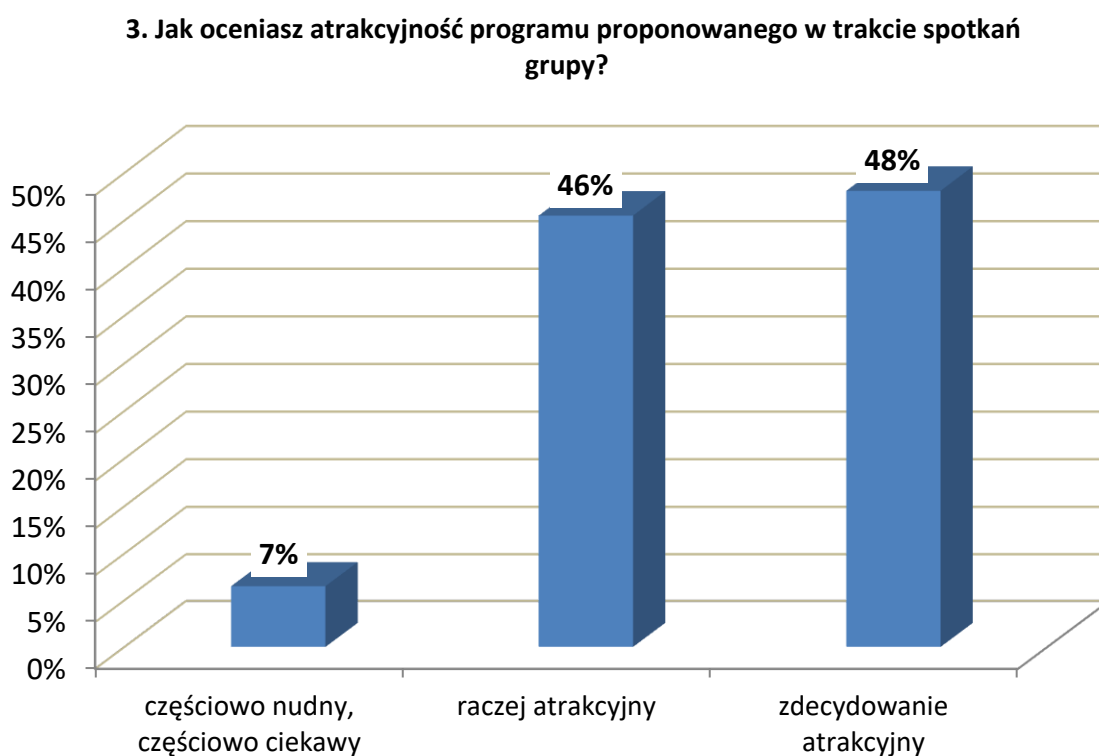


79% uczestników programu uznało poziom jego trudności za właściwy.

Wszyscy pozostali (20%), z wyjątkiem jednej osoby, uznali program za zbyt łatwy (w tym 4% za zdecydowanie za łatwy).

Ocena atrakcyjności programu

Wykres 19. Atrakcyjność programu



94% seniorów uczestniczących w programie uznało, że zajęcia były raczej lub zdecydowanie atrakcyjne (w tym 48%, że zdecydowanie atrakcyjne).

Zdaniem 7% respondentów zajęcia były częściowo nudne, częściowo ciekawe.

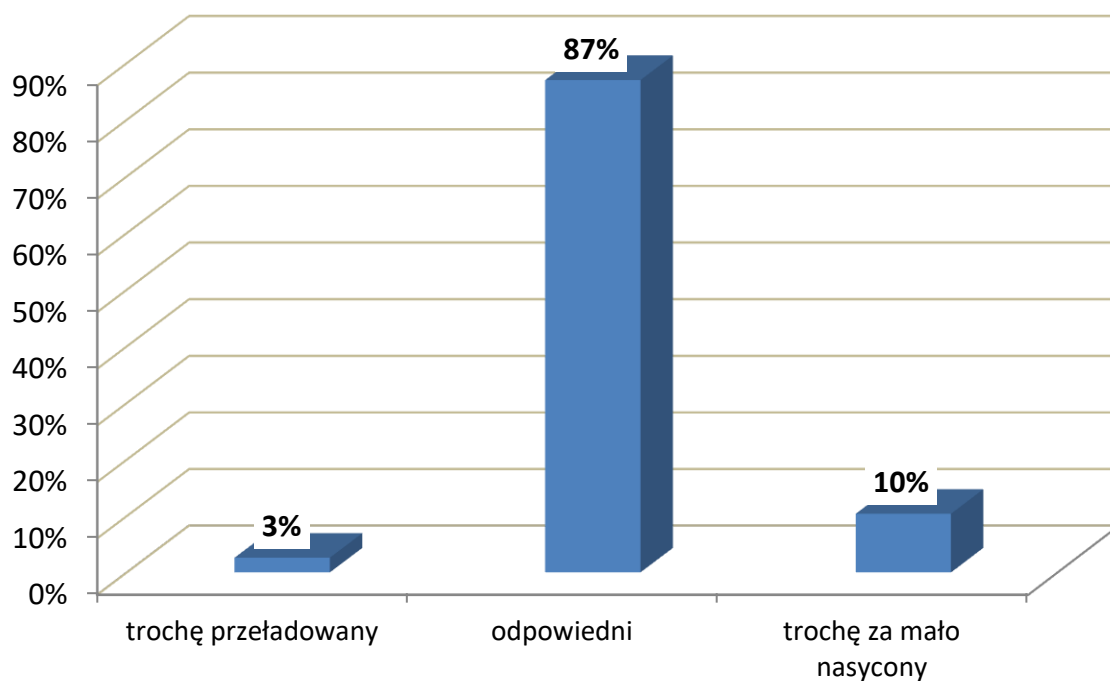
Nikt nie ocenił zajęć jako raczej lub zdecydowanie nudnych.

Najwyżej atrakcyjność zajęć ocenili seniorzy w wieku do 65 lat (100% ocen raczej lub zdecydowanie atrakcyjny). 4% seniorów w wieku 66-70 lat i 17% seniorów po 70 r. ż. uznało program za częściowo nudny, częściowo ciekawy

Ocena poziomu nasycenia programu

Wykres 20. Ocena poziomu nasycenia programu

4. Czy program był przeładowany, odpowiedni czy za mało nasycony?

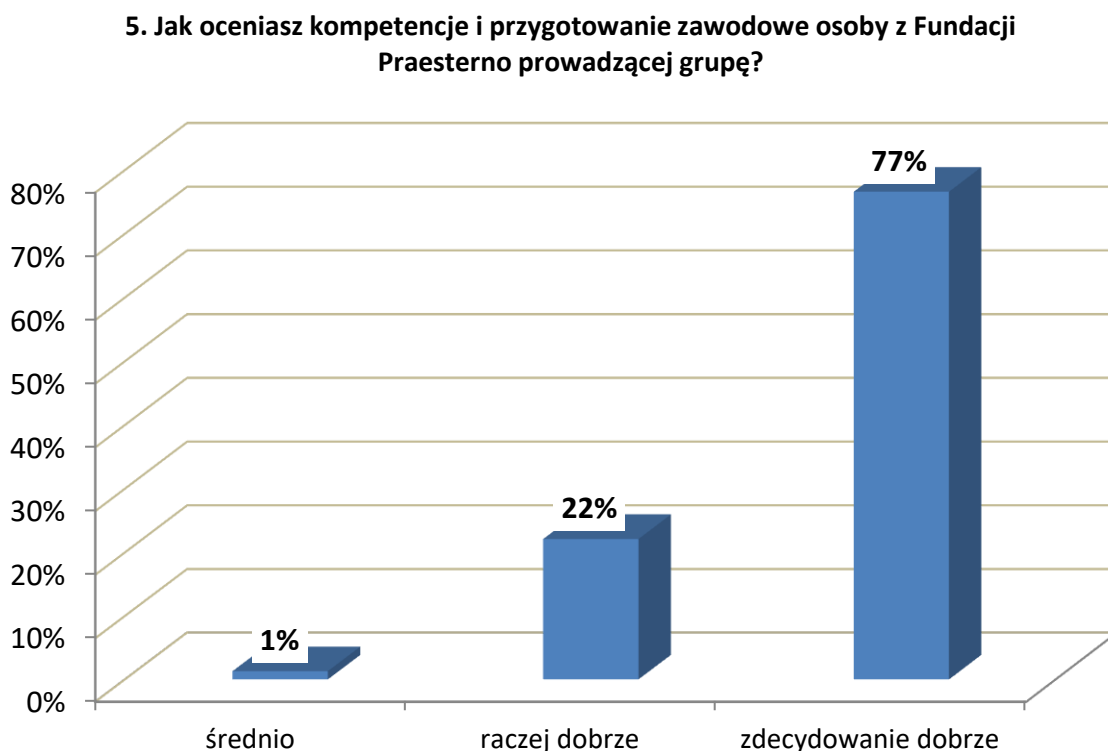


87% seniorów wyraziło opinię, że zawartość treściowa programu była odpowiednia.

Zdaniem 10% program był trochę za mało nasycony, wg 3% - trochę przeładowany

Ocena kompetencji i przygotowania zawodowego prowadzących program

Wykres 21. Ocena przygotowania prowadzących

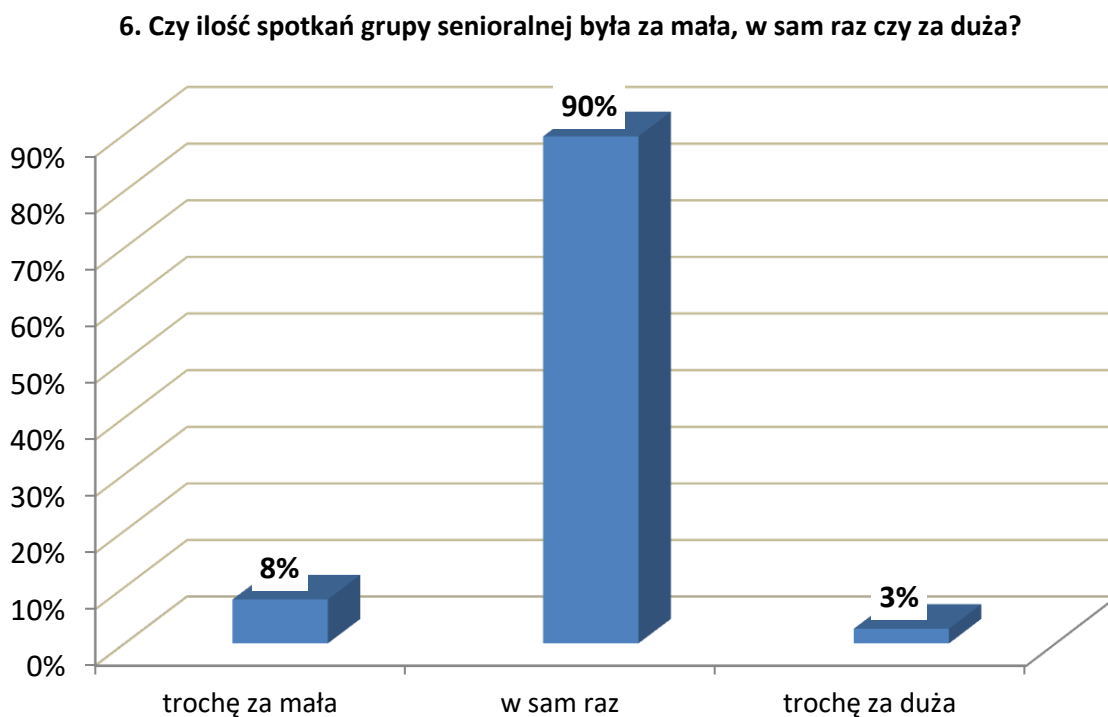


Uczestnicy programu bardzo wysoko ocenili kompetencje i przygotowanie zawodowe prowadzących program. 99% seniorów przyznało oceny raczej i zdecydowanie dobre, w tym 77% zdecydowanie dobre.

Jedna osoba uznała, że przygotowanie zawodowe prowadzących było średnie. Nikt nie stwierdził, że prowadzący byli źle przygotowani do prowadzenia programu.

Ocena długości czasu trwania programu

Wykres 22. Ocena ilości spotkań grupy

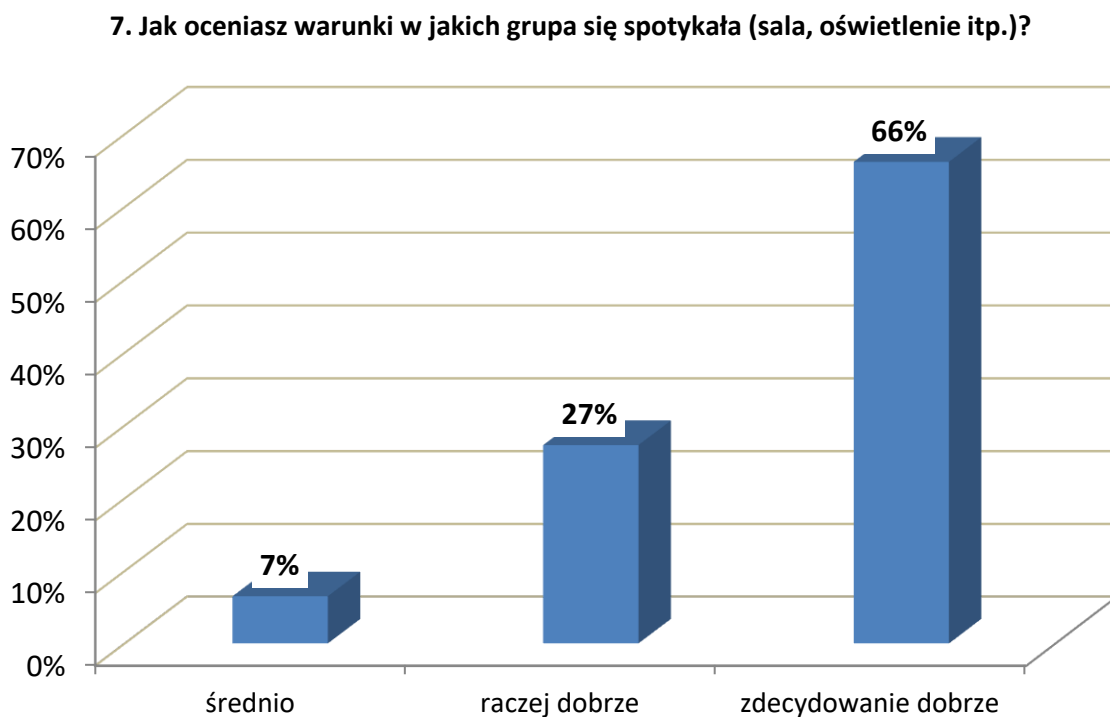


90% seniorów oceniło, że ilość spotkań grupy senioralnej była w sam raz.

8% badanych wyraziło niedosyt twierdząc, że ilość spotkań grupy była trochę za mała. 3% uznało, że spotkań było za dużo.

Ocena warunków realizacji programu

Wykres 23. Ocena warunków realizacji programu



93% seniorów uznało warunki realizacji programu (sala, oświetlenie itp.) za raczej lub zdecydowanie dobre (w tym 66% za zdecydowanie dobre).

Zdaniem 7% warunki realizacji programu były średnie. Nikt nie stwierdził, że warunki były złe.

Zmiany funkcjonowania seniorów pod wpływem uczestnictwa w programie

Zmiany w aktywności spowodowane uczestnictwem w programie

Seniorzy uczestniczący w programie oceniali swoją aktywność dotyczącą 8 obszarów w dwóch punktach czasowych:

- przed rozpoczęciem programu,
- po zakończeniu programu.

Oceniane obszary:

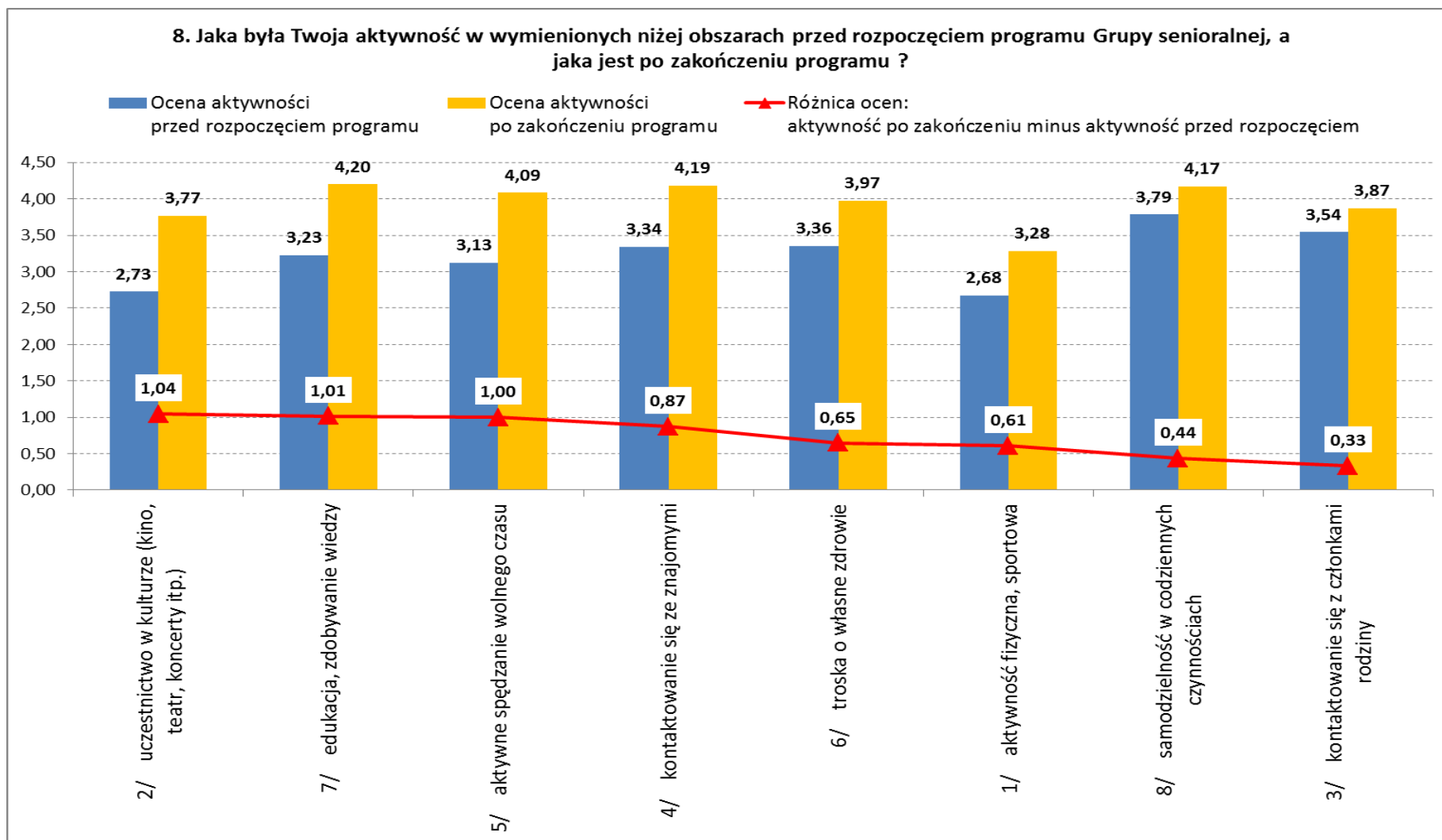
- 1/ aktywność fizyczna, sportowa
- 2/ uczestnictwo w kulturze (kino, teatr, koncerty itp.)
- 3/ kontaktowanie się z członkami rodziny
- 4/ kontaktowanie się ze znajomymi
- 5/ aktywne spędzanie wolnego czasu
- 6/ troska o własne zdrowie
- 7/ edukacja, zdobywanie wiedzy
- 8/ samodzielność w codziennych czynnościach

Oceny dokonywane były na 5-stopniowej skali:

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 1 – zdecydowanie niska ocena | 4 – raczej wysoka ocena |
| 2 – raczej niska ocena | 5 – zdecydowanie wysoka ocena |
| 3 – średnia ocena | |

Policzono średnie ocen każdego obszaru branego pod uwagę, dla obu punktów czasowych. Wyniki przedstawia poniższy wykres.

Wykres 24. Ocena zmian pod wpływem programu



Wykres 24 prezentuje:

- średnią ocenę seniorów w zakresie aktywności w każdym z 8 branych pod uwagę wymiarów diagnozującą stan przed rozpoczęciem programu
- średnią ocenę aktywności diagnozującą stan – w zakresie każdego obszaru – po zakończeniu programu
- różnicę średnich: średnia ocena aktywności po zakończeniu programu minus średnia ocena aktywności przed rozpoczęciem programu.

Wykres jest uporządkowany ze względu na wielkość różnic średnich „po” minus „przed”.

W zakresie każdego branego pod uwagę obszaru aktywności seniorzy uczestniczący w programie zarejestrowali poprawę w wysokości mieszczącą się w przedziale (0,33 punktu – 1,04 punktu). Poprawa w każdym diagnozowanym obszarze jest istotna statystycznie na poziomie $p < 0,001$.

Najwyższy przyrost aktywności (1,04, 0,98 oraz 0,96 punktu) seniorzy zanotowali na trzech wymiarach:

uczestnictwo w kulturze (kino, teatr, koncerty itp.) - średnia ocena aktywności w tym zakresie przed rozpoczęciem programu wynosiła 2,73 punktu, po zakończeniu programu osiągnęła wartość 3,77 punktu,

edukacja, zdobywanie wiedzy - średnia ocena aktywności w tym zakresie przed rozpoczęciem programu wynosiła 3,27 punktu, po zakończeniu programu osiągnęła wartość 4,20 punktu,

aktywne spędzanie wolnego czasu – średnia ocena aktywności przed rozpoczęciem programu to 3,13 punktu, po zakończeniu – 4,09 punktu.

Aktywność w zakresie kontaktowania się ze znajomymi wzrosła o 0,85 punktu. Średni poziom początkowy aktywności wynosił 3,34 punktu. Poziom końcowy osiągnął wartość 4,19 punktu.

Przyrost o 0,61 punktu zanotowano w obszarze aktywności w zakresie troski o własne zdrowie. Wstępna ocena aktywności to 3,36 punktu, końcowa - 3,97 punktu.

Przyrost aktywności fizycznej, sportowej także wyniósł 0,61 punktu. Średnia ocena wstępnego poziomu aktywności wyniosła 2,68 punktu. Ocena końcowa wzrosła do poziomu 3,28 punktów.

Aktywność dotycząca samodzielności w codziennych czynnościach wzrosło średnio o 0,38 punktu. Średnia ocena poziomu aktywności w tym zakresie przed rozpoczęciem programu wynosiła 3,79 punktu, po zakończeniu programu osiągnęła wartość 4,17 punktu.

Przyrost aktywności w zakresie kontaktowania się z członkami rodziny wyniósł 0,33 punktu. Średnia ocena wstępnego poziomu aktywności wynosiła 3,54 punktu. Ocena końcowa wzrosła do poziomu 4,87 punktu.

Analizując wstępną ocenę aktywności seniorów odnośnie 8 branych pod uwagę obszarów można zauważyć, że najwyżej ocenili oni swoją wstępną aktywność odnośnie samodzielności w codziennych czynnościach oraz kontaktowania się z członkami rodziny, a więc w obszarach, w których zanotowano najmniejszy przyrost aktywności.

Na drugim krańcu mieści się aktywność fizyczna, sportowa. Tu seniorzy uznali, że ich wstępna aktywność jest najniższa. Także ocena końcowej aktywności lokuje ten wymiar najniżej. Wzrost aktywności fizycznej i sportowej jest jednak istotny statystycznie.

Natomiast wzrost aktywności na wymiarze uczestnictwa w kulturze jest najwyższy ze względu na bardzo niskie miejsce tego wymiaru we wstępnej ocenie aktywności.

Średnia początkowa ocena aktywności na większości wymiarów mieści się w przedziale 2,68 – 3,36 punktu, a więc w przedziale raczej niska ocena – średnia ocena. Średnia końcowa ocena aktywności na większości wymiarów mieści się w przedziale 3,77 - 4,20 punktu, a więc w przedziale średnia ocena – raczej wysoka ocena.

Przeżywanie problemów a uczestnictwo w programie

Seniorzy uczestniczący w programie oceniali częstotliwość odczuwania problemów w 8 obszarach w dwóch punktach czasowych:

- przed rozpoczęciem programu,
- po zakończeniu programu.

Oceniane obszary problemowe:

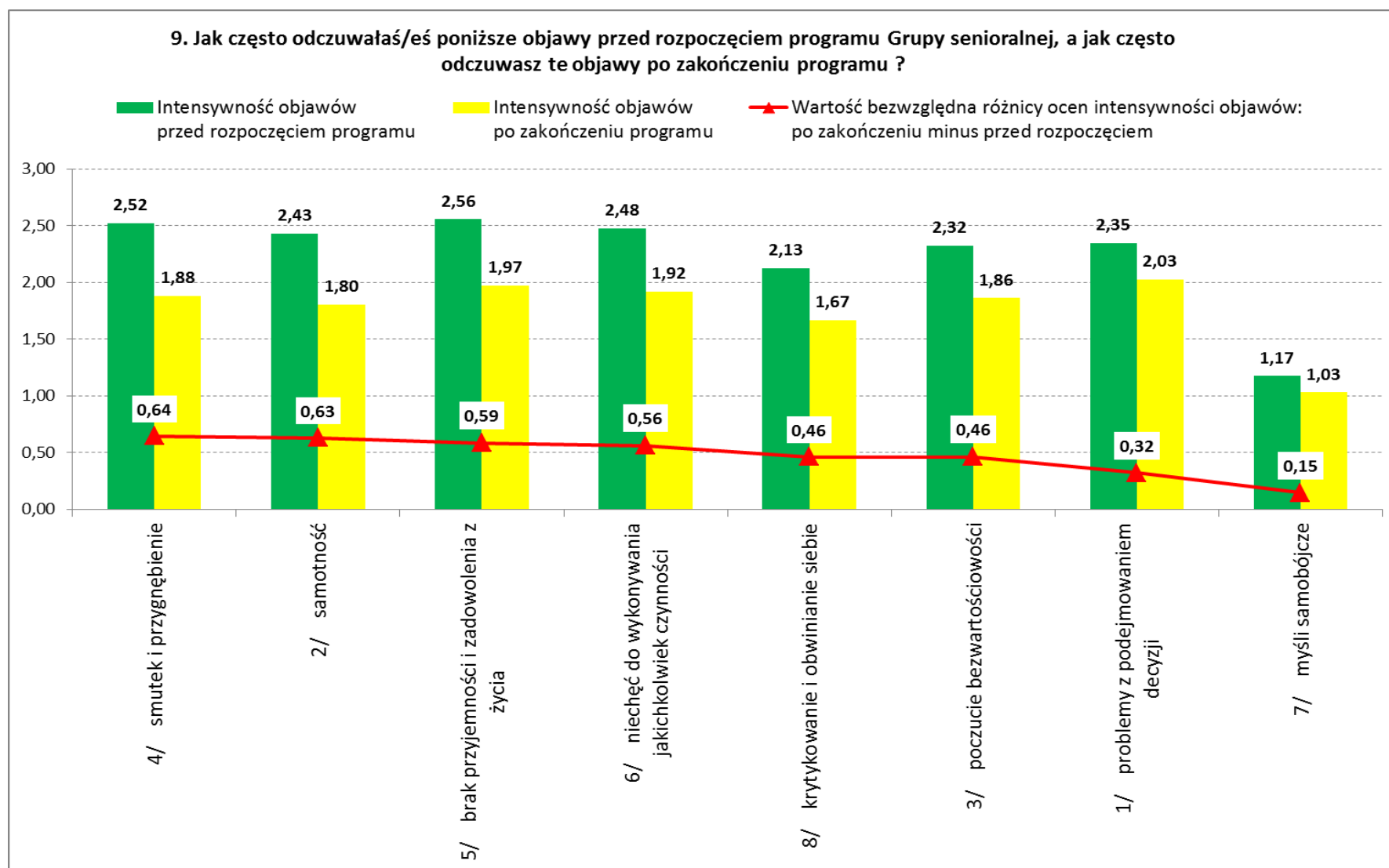
- 1/ problemy z podejmowaniem decyzji
- 2/ samotność
- 3/ poczucie bezwartościowości
- 4/ smutek i przygnębienie
- 5/ brak przyjemności i zadowolenia z życia
- 6/ niechęć do wykonywania jakichkolwiek czynności
- 7/ myśli samobójcze
- 8/ krytykowanie i obwinianie siebie.

Oceny dokonywane były na 5-stopniowej skali:

1 = wcale; 2 = rzadko; 3 = czasami; 4 = często; 5 = bardzo często

Policzono średnią częstotliwość odczuwania każdego obszaru problemowego branego pod uwagę, dla obu punktów czasowych. Wyniki przedstawia poniższy wykres.

Wykres 25. Ocena częstotliwości odczuwania problemów



Wykres 25 prezentuje:

- średnią ocenę seniorów w zakresie częstotliwości przeżywania problemów w każdym z 8 branych pod uwagę obszarów przed rozpoczęciem programu
- średnią ocenę częstotliwości przeżywania problemów – w zakresie każdego obszaru – po zakończeniu programu
- wartość bezwzględną różnicy średnich: średnia ocena częstotliwości po zakończeniu programu minus średnia ocena częstotliwości przed rozpoczęciem programu.

Wykres jest uporządkowany ze względu na wielkość wartości bezwzględnej różnic średnich „po” minus „przed”.

W zakresie każdego branego pod uwagę obszaru problemowego seniorzy uczestniczący w programie zarejestrowali zmniejszenie częstotliwości przeżywania objawów w wysokości mieszczącej się w przedziale (0,15 punktu – 0,64 punktu). Poprawa w każdym diagnozowanym obszarze jest istotna statystycznie na poziomie $p < 0,001$.

Największe zmniejszenie częstotliwości przeżywania problemów (średnio o 0,64 i o 0,63 punktu) seniorzy zanotowali na dwóch wymiarach:

smutek i przygnębienie - średnia częstotliwość przeżywania tego problemu przed rozpoczęciem programu wynosiła 2,52 punktu, po zakończeniu programu obniżyła się do 1,88 punktu,

samotność - średnia częstotliwość przeżywania samotności przed rozpoczęciem programu wynosiła 2,43 punktu, po zakończeniu programu obniżyła się do 1,80 punktu.

Częstotliwość odczuwania braku przyjemności i zadowolenia z życia obniżyła się o 0,59 punktu. Średnia częstotliwość początkowa wynosiła 2,56 punktu. Poziom końcowy obniżył się do 1,97 punktu.

Obniżenie się częstotliwości przeżywania problemu o średnio 0,56 punktu zanotowano w obszarze niechęci do wykonywania jakichkolwiek czynności. Wstępna częstotliwość przeżywania niechęci w tym obszarze wynosiła 2,48 punktu, końcowa - 1,92 punktu.

Spadek częstotliwości krytykowania i obwiniania siebie wyniósł 0,46 punktu. Średnia wstępna częstotliwość wyniosła 2,13 punktu. Średnia częstotliwość końcowa spadła do poziomu 1,67 punktu.

Częstotliwość przeżywania poczucia bezwartościowości także obniżyła się o średnio 0,46 punktu. Średnia częstotliwość przed rozpoczęciem programu wynosiła 2,32 punktu, po zakończeniu programu obniżyła się do 1,86 punktu.

Spadek częstotliwości problemów z podejmowaniem decyzji wyniósł 0,32 punktu. Średni wstępny poziom wynosił 2,35 punktu. Częstotliwość końcowa spadła do poziomu 2,03 punktu.

Częstotliwość myśli samobójczych spadła średnio o 0,15 punktu. Wstępnie wynosiła średnio 1,17 punktu, po zakończeniu programu obniżyła się do 1,03 punktu.

Analizując wstępną ocenę częstotliwości przeżywania przez seniorów 8 branych pod uwagę obszarów problemowych można zauważyć, że z wyjątkiem myśli samobójczych średnia częstotliwość wszystkich

pozostałych lokuje się w przedziale 2,13 – 2,56 punktu, a więc na poziomie między „rzadko” a „czasem”. Wstępna średnia częstotliwość myśli samobójczych jest jeszcze niższa.

Oceny końcowe częstotliwości przeżywania wszystkich obszarów problemowych obniżyły się istotnie statystycznie i są bliskie oceny „wcale” (lokują się w przedziale 1,03 – 2,03, przy czym tylko średnia częstotliwość problemów z podejmowaniem decyzji przekracza 2 punkty).

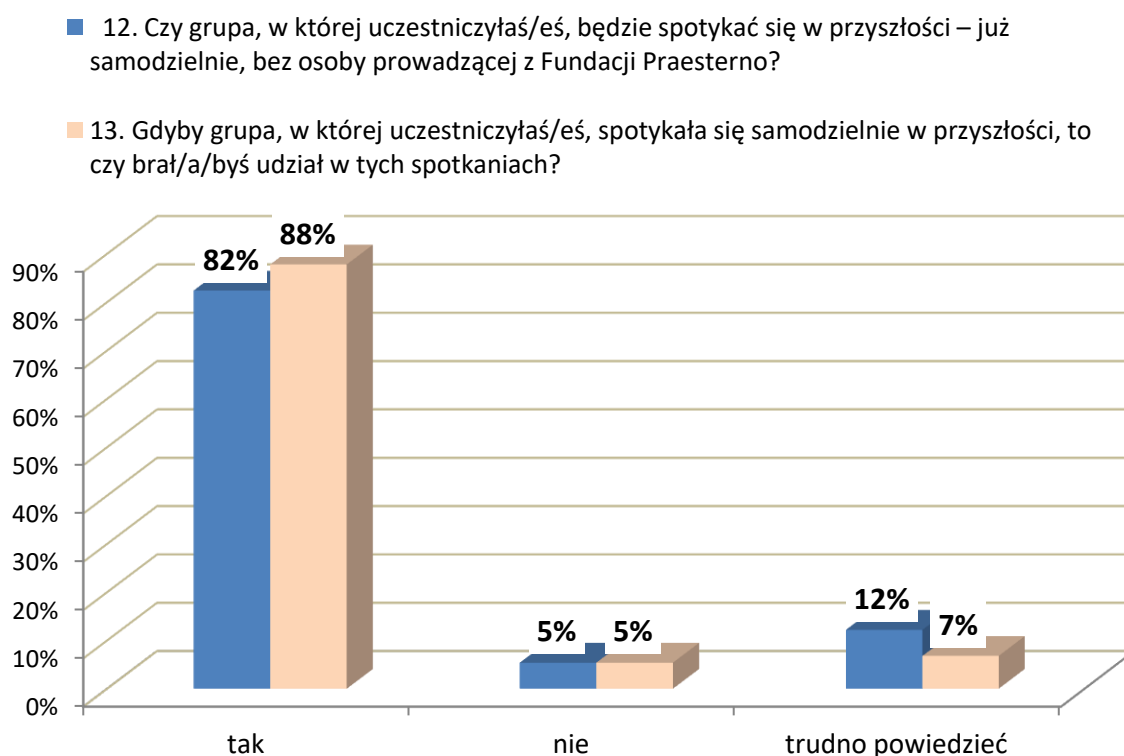
Zainteresowanie kontynuacją uczestnictwa w grupie senioralnej

Seniorzy odpowiadali na dwa pytania dotyczące przyszłych planów związanych z funkcjonowaniem grupy senioralnej.

Czy grupa, w której uczestniczyłeś/eś, będzie spotykać się w przyszłości – już samodzielnie, bez osoby prowadzącej z Fundacji Praesterno?

Gdyby grupa, w której uczestniczyłeś/eś, spotykała się samodzielnie w przyszłości, to czy brał/a/byś udział w tych spotkaniach?

Wykres 26. Zainteresowanie kontynuacją grupy senioralnej



Zdecydowana większość seniorów (82%) twierdzi, że grupa, w której uczestniczyli, będzie spotykać się w przyszłości. Przy czym grupa będzie miała charakter samopomocowy, ponieważ – zgodnie ze wstępnymi planami - nie będzie już prowadzących z Fundacji Praesterno, którzy uczestniczyli w grupie w pierwszej fazie jej funkcjonowania. 12% seniorów nie zna zamierzeń co do kontynuacji funkcjonowania grupy, zdaniem pojedynczych osób grupa zakończy funkcjonowanie.

Zdecydowana większość seniorów (aż 87%) jest zainteresowana kontynuacją uczestnictwa w samopomocowej grupie funkcjonującej samodzielnie w przyszłości. 5% nie będzie uczestniczyć w grupie, 7% nie podjęło jeszcze decyzji.

Opinie o programie – odpowiedzi seniorów na pytania otwarte

Na koniec ankiety ewaluacyjnej seniorzy odpowiadali na dwa pytania otwarte:

Co należy Twoim zdaniem zmienić w programie Grupy senioralnej?

Co jest Twoim zdaniem najważniejszą zaletą programu Grupy senioralnej?

Propozycje zmian w programie

Spośród 59 osób, które odpowiedziały na to pytanie 60% stwierdziło, że nic nie należy zmieniać, ponieważ program był bardzo dobry.

podobało się..., program się sprawdził, jest doskonały..., a po co?..., brak uwag..., jestem zadowolona..., jestem zadowolona z całości prowadzonych zajęć..., jesteśmy zainteresowani kontynuacją..., moim zdaniem program był ciekawy, urozmaicony..., nic nie zmieniać..., nic, należy kontynuować..., nie mam uwag, podobało mi się wsparcie, spotkanie z innymi ludźmi..., nie mam zastrzeżeń do sposobu prowadzenia..., program zależy od możliwości i pomysłowości również uczestników..., nie widzę problemów do zmian, marzę o kontynuacji spotkań..., nie widzę potrzeb..., nie widzę takich rzeczy..., póki co brak krytyki..., program bardzo mi się podoba..., program jest bardzo dobry..., program super..., w zasadzie nie mam krytycznych uwag..., wszystko było jak należy..., wszystko mi się podobało...,

Najczęstsza uwaga dotyczyła niedostatków finansowych, co uniemożliwiało rozbudowanie oferty przede wszystkim o wycieczki.

dofinansować..., za mało środków finansowych na organizację wycieczek krajoznawczych..., prosimy o dalsze środki finansowe..., zwiększeniem środków finansowych..., brak funduszu na wyjścia i organizowanie wycieczek..., brak funduszy na wspólne wyjazdy..., więcej funduszy na organizowanie wycieczek..., więcej finansów..., braku wycieczek (brak środków)..., zwiększyć pulę środków na organizację wycieczek krajoznawczych...,

Często proponowano zwiększenie wyjść na zewnątrz.

więcej wyjść..., spacerów..., wyjazdy..., więcej wycieczek, wejściówek do teatru..., wspólny wyjazd i wyjścia kulturalne..., jakieś wycieczki...,

Pojawił się postulat by starać się poszerzyć skład grupy, w szczególności o mężczyzn.

zwiększyć skład osobowy..., zachęcić więcej osób..., zwiększać ilość uczestników, udział mężczyzn..., zachęcać do integracji, do przyścia do grupy, włączyć ich do działalności, by poczuli się ważni i potrzebni...,

W kilku wypowiedziach postulowano włączenie lub rozszerzenie zajęć fizycznych.

zwiększyć aktywność fizyczną..., ćwiczenia..., więcej gimnastyki..., więcej zajęć ruchowych...,

Seniorzy są także zainteresowani spotkaniami z ciekawymi ludźmi i specjalistami.

więcej spotkań ze znanymi osobami (aktorzy, dziennikarze, politycy)..., więcej spotkań z ciekawymi ludźmi, więcej spotkań z lekarzami, specjalistami, psychologiem itp...,

Proponowano kontynuowanie omawiania konkretnych tematów.

kontynuować omawianie konkretnych problemów np. samotność, zdrowie, wsparcie, więcej na pamięć..., więcej luzu..., więcej rozrywki...,

Kilka osób chciałoby, żeby ich grupa miała własny lokal.

zorganizować własne miejsce dla grupy..., przydało by się własne miejsce..., brak własnego lokalu do spotkań, przytulnego...,

Postulowano też zwiększenie częstotliwości spotkań grupy.

Zalety programu

Zdecydowaną powszechnie wymienianą zaletą programu było umożliwienie seniorom nawiązania kontaktów interpersonalnych, dostarczenie im możliwości uczestnictwa w grupie społecznej osób w podobnym wieku. Ta zaleta sygnalizowana była w swobodnych wypowiedziach w różnych wariantach, z użyciem różnych sformułowań, jednak co do istoty dotyczyła właśnie tego.

bycie razem..., że spotykamy się ze sobą..., wspólne przebywanie i wykonywanie rzeczy..., możliwość spotkania z ludźmi, rozmawiania..., fajni ludzie, pogadać można..., zawieranie przyjaźni..., ludzie..., bycie razem w grupie..., kontakty międzyludzkie..., spotykanie się..., to że się spotykaliśmy, spędzaliśmy razem czas..., spotkania..., rozmowa..., relacje..., rozmowa z innymi ludźmi, słuchanie innych..., to że się spotykamy, wychodzimy do ludzi, rozmawiamy ze sobą, poznajemy nowe osoby..., wspólne wykonywanie czynności..., powoli otwieranie się na drugiego człowieka..., że się ktoś nami w ogóle interesuje..., możemy wyjść z domu na spotkanie..., kontakt z ludźmi..., spotykanie się w grupie, jest bardzo miło..., dyskusje, wsparcie..., integracja, poznawanie ludzi..., zaletą kontakt z ludźmi..., wymiana doświadczeń..., więzi międzyludzkie, relacje..., że można się spotkać, pogadać, porobić coś wspólnie..., wzajemna pomoc..., wspieranie się wzajemnie..., spotkania, wspólne wyjścia..., spotykanie się..., nawiązywanie przyjaźni..., wsparcie, spotkanie z innymi ludźmi..., bardzo sobie cenię wspólne przebywanie i spędzanie czasu w grupie seniorów..., kontakt z ludźmi, wymiana doświadczeń, umiejętności, akceptacja w grupie..., możliwość spotkania się w grupie, ..., wspólne spotkania..., możliwość spotkania się ze znajomymi, miła atmosfera..., wspólne wspieranie się..., mogłam ubrać się i pójść do miasta, do nowo poznanych ludzi..., spotykanie się w swojej grupie wiekowej, ciekawe zajęcia, poczucie więzi międzypokoleniowej..., możliwość spotkania się z nowo poznanymi ludźmi - koleżankami..., spotkania z innymi, wymiana myśli, poglądów, opinii..., aktywność grupy, udział w cotygodniowych spotkaniach..., możliwość spotkania z innymi osobami..., że można wyjść z domu i pobyć z innymi ludźmi razem..., chęć spotykania się..., możliwość spotkania się w grupie..., spotkania z ludźmi, ..., możliwość poznawania innych osób i przez to ocena własnych możliwości w różnych sytuacjach..., spotykanie się z miłymi i mądrymi koleżankami...,

Za zaletę uznawano dostarczenie przez program możliwości ciekawego spędzania czasu, wyjścia do kina i teatru, interesujących rozrywek.

koncert w Myślicinku, wieczór wigilijny..., wyjście do filharmonii, występy artystyczne, wieczór wigilijny z występem dzieci z przedszkola..., program jest bardzo dobry, wspólne wyjścia na imprezy kulturalne..., imprezy..., wykonywanie ciekawych rzeczy (bombki, słoiki)..., uczestnictwo w spektaklu, kinie, pogadanki..., wyjścia do kina, teatru..., wspólne wyjścia na koncerty..., rozmowy co się dzieje mądrego w świecie..., przekazywanie wiadomości życiowych..., zaletą programu są ciekawe zajęcia i warsztaty, spotkania z ciekawymi ludźmi..., rozmowa na wszystkie tematy, wspólne wyjścia na imprezy kulturalne..., tematyka zajęć..., programy edukacyjne..., aktywność, ..., wspólne wyjścia, dyskusje, rozmowy na nurtujące nas pytania..., teatr, kino...,

Pojawiły się opinie, że dzięki uczestnictwie w programie ... *zapominamy o troskach domowych..., nabieramy śmiałości i otwartości...*

Chwalono prowadzących program i sposób prowadzenia.

nasza pani była przemiła świetnie organizowała nam spotkania..., ciekawe i kreatywne zajęcia prowadzone przez osobę z fundacji, przy pomocy naszych koleżanek..., że fajne osoby je prowadzą..., sposób prowadzenia zajęć, profesjonalizm...

Ocena szkolenia dla liderów 60+

W każdej grupie senioralnej uczestniczyło dwoje seniorów pełniących rolę liderów – wolontariuszy 60+ - w sumie 14 osób w 7 grupach.

Przed rozpoczęciem rekrutacji do grup liderzy 60+ uczestniczyli w 3-dniowym szkoleniu przygotowującym ich do pełnienia roli liderów w planowanych grupach senioralnych¹.

W szkoleniu udział wzięło 11 osób. Na zakończenie liderzy wypełniali Ankietę ewaluacyjną warsztatu szkoleniowego dla liderów.

W ankiecie oceniano następujące aspekty szkolenia:

1. W jakim stopniu szkolenie spełniło Państwa oczekiwania?
2. Jaka jest Państwa ogólna ocena szkolenia?
3. Jak oceniają Państwo: 1/ generalnie prowadzących?
3. Jak oceniają Państwo: 2/ salę wykładową?
3. Jak oceniają Państwo: 3/ wyżywienie?
3. Jak oceniają Państwo: 4/ materiały szkoleniowe?
- 4.1. Co sądzą Państwo na temat czasu trwania szkolenia
- 4.2. Co sądzą Państwo na temat programu

Ocena dokonywana była na 5-stopniowej skali od 1 - ocena najniższa do 5 - ocena najwyższa.

Wyniki ankiety pokazują, że liderzy 60+ ocenili szkolenie bardzo pozytywnie.

Wszyscy stwierdzili, że szkolenie w pełni spełniło ich oczekiwania (100% ocen „5”).

Wszyscy przyznali szkoleniu najwyższą ogólną ocenę (100% ocen „5”) w odpowiedzi na pytanie Jaka jest Państwa ogólna ocena szkolenia?

2 osoby przyznały dobrą ocenę i 9 bardzo dobrą ocenę prowadzącym (18% ocen „4” i 82% ocen „5”) w odpowiedzi na pytanie Jak oceniają Państwo generalnie prowadzących?

2 osoby przyznały dobrą ocenę i 9 bardzo dobrą ocenę warunkom realizacji szkolenia (18% ocen „4” i 82% ocen „5”) w odpowiedzi na pytanie Jak oceniają Państwo salę wykładową?

Wszyscy stwierdzili, że wyżywienie było bardzo dobre (100% ocen „5”).

1 osoba oceniła średnio, 4 osoby dobrze i 6 osób bardzo dobrze materiały szkoleniowe (9% ocen „3”, 36% ocen „4” i 55% ocen „5”).

¹ Opis przebiegu szkolenia liderów zawarty jest w rozdziale autorstwa J. Latkowskiej *Szkolenie dla liderów 60+. Założenia metodyczne i realizacja części warsztatowej programu*, w broszurze podsumowującej efekty programu: T. Kowalewicz [red.] Senioralne grupy samopomocowe. Metodyka rekrutacji, animacji środowiska społecznego i ewaluacji. Fundacja Praesterno, Warszawa 2016, <http://www.praesterno.pl/programy-archiwalne/asos>

Zdaniem wszystkich czas trwania szkolenia był odpowiedni.

Zdaniem wszystkich odpowiedni był program szkolenia.

W odpowiedzi na pytania otwarte na temat szkolenia liderzy 60+ wypowiadali się w samych superlatywach.

Liderzy nie sformułowali ani jednego zarzutu w odpowiedzi na pytanie o słabe strony szkolenia.

W odpowiedzi na pytanie o mocne strony szkolenia wskazywano:

- dobrze napisany program/projekt
- właściwy dobór wykładów – wyczerpywały poruszane tematy
- realizację szkolenia w małej grupie
- wiedzę i doświadczenie prowadzących, ich profesjonalizm w prowadzeniu ćwiczeń, merytoryczne i jednocześnie swobodne prowadzenie zajęć, stwarzanie przez prowadzących przyjaznej atmosfery, utrzymywanie partnerstwa w relacji z uczestnikami.

Formułując rekomendacje na przyszłość (szkolenie dla następnej grupy liderów) uczestnicy uznawali, że nie są potrzebne żadne poprawki, zrealizowany program i sposób prowadzenia określili jako godny polecenia, pojawiła się opinia *...jest świetnie, jestem bardzo zadowolona ze szkolenia, pełna pomysłów i energii.., tak trzymać.*

Spis wykresów

Wykres 1. Wiek seniorów	7
Wykres 2. Płeć seniorów	7
Wykres 3. Wykształcenie uczestników programu	8
Wykres 4. Stan cywilny	8
Wykres 5. Miejsce zamieszkania uczestników programu	9
Wykres 6. Mieszkanie samotne	9
Wykres 7. Mieszkanie z żoną/mężem	10
Wykres 8. Źródło utrzymania	10
Wykres 9. Miesięczny dochód	11
Wykres 10. Posiadanie stopnia niepełnosprawności	12
Wykres 11. Posiadanie grupy inwalidzkiej	12
Wykres 12. Kontakty społeczne w ciągu ostatnich 7 dni	13
Wykres 13. Poziom akceptacji stwierdzeń	14
Wykres 14. Częstotliwość odczuwania objawów	16
Wykres 15. Ocena sytuacji życiowej	17
Wykres 16. Częstość uprawiania sportu lub rekreacyjnej aktywności fizycznej	18
Wykres 17. Ocena przydatności programu	20
Wykres 18. Ocena poziomu trudności programu	21
Wykres 19. Atrakcyjność programu	22
Wykres 20. Ocena poziomu nasycenia programu	23
Wykres 21. Ocena przygotowania prowadzących	24
Wykres 22. Ocena ilości spotkań grupy	25
Wykres 23. Ocena warunków realizacji programu	26
Wykres 24. Ocena zmian pod wpływem programu	28
Wykres 25. Ocena częstotliwości odczuwania problemów	31
Wykres 26. Zainteresowanie kontynuacją grupy senioralnej	33

Załączniki – tabele bazowe

Badania wstępne - diagnoza

Miasto

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
Bydgoszcz	31,9%	46,7%	37,1%	10,3%	0,051
gminy pomorskie	26,6%	20,0%	28,6%	31,0%	
Lublin	14,9%	6,7%	11,4%	27,6%	
Warszawa	26,6%	26,7%	22,9%	31,0%	

Płeć

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
mężczyzna	10,6%	3,3%	14,3%	13,8%	n.i.
kobieta	89,4%	96,7%	85,7%	86,2%	

3. Jakie jest Pana/Pani wykształcenie?

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
podstawowe	3,2%	3,3%	2,9%	3,4%	n.i.
zasadnicze zawodowe	12,8%	3,3%	17,1%	17,2%	
średnie	34,0%	43,3%	28,6%	31,0%	
pomaturalne	20,2%	30,0%	14,3%	17,2%	
wyższe	28,7%	20,0%	37,1%	27,6%	
brak danych	1,1%			3,4%	

4. Stan cywilny

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
panna/kawaler	4,3%	3,3%	2,9%	6,9%	0,008
mężatka/żonaty	34,0%	36,7%	48,6%	13,8%	
rozwódka/rozwiedziony (separacja)	14,9%	26,7%	14,3%	3,4%	
wdowa/wdowiec	45,7%	33,3%	34,3%	72,4%	
brak danych	1,1%			3,4%	

5. Czy mieszka Pan/Pani z małżonkiem/małżonką (albo partnerem/partnerką) ?

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
tak	36,2%	36,7%	51,4%	17,2%	0,045
nie	62,8%	63,3%	48,6%	79,3%	
brak danych	1,1%			3,4%	

Ile osób jest w Pana/Pani gospodarstwie domowym (włączając Pana/Panią)?

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
samotnie	52,1%	56,7%	37,1%	65,5%	0,033
2 osoby	35,1%	36,7%	51,4%	13,8%	
3 osoby	6,4%	6,7%	8,6%	3,4%	
4 osoby	2,1%		2,9%	3,4%	
5 osób	1,1%			3,4%	
brak danych	3,2%			10,3%	

6. Miejsce codziennego zamieszkania

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
dom rodzinny/mieszkanie rodzinne	95,7%	96,7%	97,1%	93,1%	n.i.
inne miejsce	3,2%	3,3%	2,9%	3,4%	
	1,1%			3,4%	

Źródło dochodu – z czego się Pan/Pani utrzymuje?

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
emerytura	89,4%	83,3%	94,3%	89,7%	n.i.
zatrudnienie stałe	3,2%	6,7%	2,9%		
zatrudnienie dorywcze	2,1%	6,7%			
renta inwalidzka	2,1%	3,3%		3,4%	
zasiłek z ośrodka pomocy społecznej	1,1%			3,4%	
alimenty	1,1%	3,3%			
inne źródło dochodu	8,5%	13,3%	5,7%	6,9%	

107,5%

8. Jaki jest miesięczny dochód Pana/Pani gospodarstwa domowego (kwota netto do dyspozycji gospodarstwa domowego)

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
501 – 1000 zł	2,1%	3,3%		3,4%	n.i.
1001 – 1500 zł	28,7%	26,7%	37,1%	20,7%	
1501 – 2000 zł	31,9%	43,3%	20,0%	34,5%	
2001 – 2500 zł	24,5%	16,7%	31,4%	24,1%	
2501 – 3000 zł	4,3%		2,9%	10,3%	
3001 – 3500 zł	2,1%	6,7%			
powyżej 3501 zł	3,2%	3,3%	5,7%		
brak danych	3,2%		2,9%	6,9%	

9. Czy posiada Pana/Pani stopień niepełnosprawności?

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
lekki	9,6%	3,3%	17,1%	6,9%	n.i.
umiarkowany	13,8%	6,7%	14,3%	20,7%	
znaczny	3,2%		5,7%	3,4%	
nie posiadam stopnia niepełnosprawności	72,3%	90,0%	62,9%	65,5%	
brak danych	1,1%			3,4%	

10. Czy posiada Pan/Pani grupę inwalidzką?

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
pierwszą	3,2%		5,7%	3,4%	n.i.
drugą	13,8%	3,3%	14,3%	24,1%	
trzecią	5,3%		8,6%	6,9%	
nie posiadam grupy inwalidzkiej	73,4%	90,0%	68,6%	62,1%	
brak danych	4,3%	6,7%	2,9%	3,4%	

11. Czy w ciągu ostatnich 7 dni spotkał/a się Pan/Pani z kimś z rodziny?

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
spotkania z rodziną w ciągu ostatnich 7 dni	70,2%	73,3%	71,4%	65,5%	n.i.
spotkania z przyjaciółmi/znajomymi w ciągu ostatnich 7 dni	79,8%	76,7%	85,7%	75,9%	n.i.

12. Czy w ciągu ostatnich 7 dni spotkał/a się Pan/Pani z przyjaciółmi lub znajomymi?

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
tak	79,8%	76,7%	85,7%	75,9%	n.i.
nie	18,1%	23,3%	11,4%	20,7%	
brak danych	2,1%		2,9%	3,4%	

16. Jak często uprawia Pan/Pani sport lub rekreacyjną aktywność fizyczną (np. spacer)?

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
nie uprawiam ani sportu, ani rekreacyjnej aktywności fizycznej	29,8%	26,7%	22,9%	41,4%	n.i.
rzadziej niż raz w tygodniu	31,9%	30,0%	40,0%	24,1%	
raz w tygodniu	13,8%	16,7%	11,4%	13,8%	
kilka razy w tygodniu	23,4%	26,7%	25,7%	17,2%	
brak danych	1,1%			3,4%	

13. Czy zgadza się Pan/Pani z następującymi stwierdzeniami?**1/ Potrzebuję pomocy w codziennych czynnościach**

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
zupełnie się nie zgadzam	55,8%	76,7%	60,6%	21,7%	0,002
raczej się nie zgadzam	24,4%	16,7%	24,2%	34,8%	
raczej się zgadzam	12,8%		12,1%	30,4%	
zupełnie się zgadzam	7,0%	6,7%	3,0%	13,0%	

2/ Mam trudności z samodzielnym robieniem zakupów

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
zupełnie się nie zgadzam	60,2%	80,0%	64,7%	29,2%	0,003
raczej się nie zgadzam	21,6%	13,3%	23,5%	29,2%	
raczej się zgadzam	11,4%		8,8%	29,2%	
zupełnie się zgadzam	6,8%	6,7%	2,9%	12,5%	

3/ Nie ma lekarza do dyspozycji, kiedy potrzebuję wizyty lekarskiej

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
zupełnie się nie zgadzam	30,3%	30,0%	31,4%	29,2%	0,013
raczej się nie zgadzam	29,2%	30,0%	25,7%	33,3%	
raczej się zgadzam	23,6%	20,0%	22,9%	29,2%	
zupełnie się zgadzam	16,9%	20,0%	20,0%	8,3%	

4/ Rzadko z kimś rozmawiam

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
zupełnie się nie zgadzam	45,9%	50,0%	48,5%	36,4%	n.i.
raczej się nie zgadzam	20,0%	16,7%	21,2%	22,7%	
raczej się zgadzam	27,1%	23,3%	24,2%	36,4%	
zupełnie się zgadzam	7,1%	10,0%	6,1%	4,5%	

5/ Często zapominam o różnych rzeczach

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
zupełnie się nie zgadzam	34,9%	36,7%	39,4%	26,1%	n.i.
raczej się nie zgadzam	34,9%	33,3%	33,3%	39,1%	
raczej się zgadzam	27,9%	26,7%	27,3%	30,4%	
zupełnie się zgadzam	2,3%	3,3%		4,3%	

6/ Otrzymuję niewystarczającą pomoc w pracach domowych

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
zupełnie się nie zgadzam	35,7%	56,7%	27,3%	19,0%	0,016
raczej się nie zgadzam	29,8%	13,3%	39,4%	38,1%	
raczej się zgadzam	16,7%	6,7%	24,2%	19,0%	
zupełnie się zgadzam	17,9%	23,3%	9,1%	23,8%	

7/ Nie jestem zadowolony/a z moich obecnych warunków bytowych

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
zupełnie się nie zgadzam	35,2%	40,0%	37,1%	26,1%	n.i.
raczej się nie zgadzam	44,3%	36,7%	45,7%	52,2%	
raczej się zgadzam	12,5%	6,7%	17,1%	13,0%	
zupełnie się zgadzam	8,0%	16,7%		8,7%	

8/ Moje miejsce zamieszkania nie jest stosowne do mojego stanu zdrowia

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
zupełnie się nie zgadzam	42,0%	44,8%	42,9%	37,5%	0,018
raczej się nie zgadzam	35,2%	24,1%	42,9%	37,5%	
raczej się zgadzam	10,2%	6,9%	2,9%	25,0%	
zupełnie się zgadzam	12,5%	24,1%	11,4%		

9/ Kiedy jestem sam nie odżywiam się właściwie

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
zupełnie się nie zgadzam	39,8%	36,7%	44,1%	37,5%	n.i.
raczej się nie zgadzam	31,8%	30,0%	26,5%	41,7%	
raczej się zgadzam	18,2%	20,0%	17,6%	16,7%	
zupełnie się zgadzam	10,2%	13,3%	11,8%	4,2%	

14. Jak często odczuwał/a Pan/Pani następujące objawy w ciągu ostatniego tygodnia?**Problemy z podejmowaniem decyzji**

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
wcale	26,6%	20,0%	28,6%	31,0%	0,004
rzadko	27,7%	36,7%	28,6%	17,2%	
czasami	34,0%	23,3%	40,0%	37,9%	
często	7,4%	20,0%	2,9%		
brak danych	4,3%			13,8%	

Samotność

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
wcale	31,9%	36,7%	34,3%	24,1%	n.i.
rzadko	17,0%	13,3%	17,1%	20,7%	
czasami	22,3%	30,0%	20,0%	17,2%	
często	19,1%	13,3%	22,9%	20,7%	
bardzo często	4,3%	6,7%	2,9%	3,4%	
brak danych	5,3%		2,9%	13,8%	

Poczucie bezwartościowości

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
wcale	38,3%	40,0%	37,1%	37,9%	0,061
rzadko	18,1%	20,0%	22,9%	10,3%	
czasami	25,5%	23,3%	25,7%	27,6%	
często	9,6%	13,3%	11,4%	3,4%	
bardzo często	2,1%	3,3%	2,9%		
brak danych	6,4%			20,7%	

Smutek i przygnębienie

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
wcale	25,5%	23,3%	28,6%	24,1%	0,053
rzadko	20,2%	20,0%	31,4%	6,9%	
czasami	28,7%	33,3%	17,1%	37,9%	
często	16,0%	16,7%	17,1%	13,8%	
bardzo często	2,1%	6,7%			
brak danych	7,4%		5,7%	17,2%	

Brak przyjemności i zadowolenia z życia

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
wcale	23,4%	23,3%	25,7%	20,7%	0,050
rzadko	29,8%	36,7%	31,4%	20,7%	
czasami	24,5%	23,3%	22,9%	27,6%	
często	14,9%	13,3%	20,0%	10,3%	
bardzo często	1,1%	3,3%			
brak danych	6,4%			20,7%	

Niechęć do wykonywania jakichkolwiek czynności

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
wcale	28,7%	30,0%	31,4%	24,1%	n.i.
rzadko	28,7%	23,3%	34,3%	27,6%	
czasami	28,7%	33,3%	25,7%	27,6%	
często	6,4%	10,0%	5,7%	3,4%	
bardzo często	1,1%	3,3%			
brak danych	6,4%		2,9%	17,2%	

Myśli samobójcze

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
wcale	79,8%	83,3%	82,9%	72,4%	0,050
rzadko	12,8%	13,3%	14,3%	10,3%	
czasami	2,1%	3,3%	2,9%		
brak danych	5,3%			17,2%	

Krytykowanie i obwinianie siebie

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
wcale	31,9%	30,0%	34,3%	31,0%	0,071
rzadko	26,6%	36,7%	17,1%	27,6%	
czasami	27,7%	20,0%	37,1%	24,1%	
często	6,4%	10,0%	8,6%		
bardzo często	1,1%	3,3%			
brak danych	6,4%		2,9%	17,2%	

15. Jak ocenia Pani/Pan swoją sytuację życiową pod następującymi względami?**sytuacja materialna**

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
zła	2,1%	3,3%		3,4%	n.i.
raczej zła	6,4%		14,3%	3,4%	
średnia	51,1%	63,3%	45,7%	44,8%	
raczej dobra	19,1%	20,0%	20,0%	17,2%	
dobra	18,1%	13,3%	17,1%	24,1%	
brak danych	3,2%		2,9%	6,9%	

sytuacja mieszkaniowa

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
raczej zła	3,2%	6,7%		3,4%	n.i.
średnia	22,3%	13,3%	37,1%	13,8%	
raczej dobra	27,7%	36,7%	22,9%	24,1%	
dobra	43,6%	40,0%	40,0%	51,7%	
brak danych	3,2%	3,3%		6,9%	

sytuacja zdrowotna (stan zdrowia)

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
zła	3,2%		8,6%		n.i.
raczej zła	12,8%	10,0%	11,4%	17,2%	
średnia	43,6%	43,3%	37,1%	51,7%	
raczej dobra	25,5%	33,3%	28,6%	13,8%	
dobra	12,8%	13,3%	14,3%	10,3%	
brak danych	2,1%			6,9%	

sytuacja rodzinna

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	poziom ist. różnicy
zła	1,1%			3,4%	n.i.
raczej zła	13,8%	10,0%	14,3%	17,2%	
średnia	29,8%	33,3%	37,1%	17,2%	
raczej dobra	20,2%	23,3%	17,1%	20,7%	
dobra	30,9%	33,3%	28,6%	31,0%	
brak danych	4,3%		2,9%	10,3%	

kontakty społeczne poza rodziną (znajomi, przyjaciele)

	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	pow. 70 r. ż.	<i>poziom ist. różnicy</i>
raczej zła	5,3%	6,7%		10,3%	<i>n.i.</i>
średnia	29,8%	33,3%	34,3%	20,7%	
raczej dobra	26,6%	26,7%	28,6%	24,1%	
dobra	36,2%	33,3%	37,1%	37,9%	
brak danych	2,1%			6,9%	

Badania końcowe – ewaluacja

14. Proszę zaznaczyć swoją płeć

	wiek				p.i.
	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	powyżej 70 r. ż.	
mężczyzna	13,2%	11,1%	3,8%	26,1%	0,066
kobieta	86,8%	88,9%	96,2%	73,9%	

16. Proszę zaznaczyć swoje wykształcenie

	wiek				p.i.
	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	powyżej 70 r. ż.	
podstawowe	2,6%		3,8%	4,3%	n.i.
zasadnicze zawodowe	17,1%	7,4%	19,2%	26,1%	
średnie	34,2%	40,7%	30,8%	30,4%	
pomaturalne	17,1%	22,2%	15,4%	13,0%	
wyższe	28,9%	29,6%	30,8%	26,1%	

17. Proszę zaznaczyć miasto realizacji programu

	wiek				p.i.
	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	powyżej 70 r. ż.	
Bydgoszcz	35,1%	44,4%	44,4%	13,0%	0,042
Pruszcz	33,8%	22,2%	40,7%	39,1%	
Lublin	13,0%	7,4%	11,1%	21,7%	
Warszawa	18,2%	25,9%	3,7%	26,1%	

1. Czy udział w Grupie senioralnej oceniasz jako przydatny dla siebie czy nieprzydatny?

	wiek				p.i.
	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	powyżej 70 r. ż.	
zdecydowanie nieprzydatny	1,3%			4,3%	n.i.
częściowo nie, częściowo tak	2,6%		3,7%	4,3%	
raczej przydatny	29,9%	18,5%	40,7%	30,4%	
zdecydowanie przydatny	66,2%	81,5%	55,6%	60,9%	

2. Jak oceniasz poziom trudności programu proponowanego w trakcie spotkań grupy?

	wiek				p.i.
	ogółem	do 65 r. ż.	66-70 lat	powyżej 70 r. ż.	
raczej za trudny	1,3%		3,8%		n.i.
właściwy poziom trudności	78,9%	92,6%	73,1%	69,6%	
raczej za łatwy	15,8%	7,4%	19,2%	21,7%	
zdecydowanie za łatwy	3,9%		3,8%	8,7%	

3. Jak oceniasz atrakcyjność programu proponowanego w trakcie spotkań grupy?

	ogółem	wiek			p.i.
		do 65 r. ż.	66-70 lat	powyżej 70 r. ż.	
częściowo nudny, częściowo ciekawy	6,5%		3,7%	17,4%	0,074
raczej atrakcyjny	45,5%	48,1%	55,6%	30,4%	
zdecydowanie atrakcyjny	48,1%	51,9%	40,7%	52,2%	

4. Czy program był przeładowany, odpowiedni czy za mało nasycony?

	ogółem	wiek			p.i.
		do 65 r. ż.	66-70 lat	powyżej 70 r. ż.	
trochę przeładowany	2,6%		3,7%	4,3%	n.i.
odpowiedni	87,0%	92,6%	85,2%	82,6%	
trochę za mało nasycony	10,4%	7,4%	11,1%	13,0%	

5. Jak oceniasz kompetencje i przygotowanie zawodowe osoby z Fundacji Praesterno prowadzącej grupę?

	ogółem	wiek			p.i.
		do 65 r. ż.	66-70 lat	powyżej 70 r. ż.	
średnio	1,3%			4,3%	n.i.
raczej dobrze	22,1%	25,9%	22,2%	17,4%	
zdecydowanie dobrze	76,6%	74,1%	77,8%	78,3%	

6. Czy ilość spotkań grupy senioralnej była za mała, w sam raz czy za duża?

	ogółem	wiek			p.i.
		do 65 r. ż.	66-70 lat	powyżej 70 r. ż.	
trochę za mała	7,8%	3,7%	7,4%	13,0%	n.i.
w sam raz	89,6%	96,3%	85,2%	87,0%	
trochę za duża	2,6%		7,4%		

7. Jak oceniasz warunki w jakich grupa się spotykała (sala, oświetlenie itp.)?

	ogółem	wiek			p.i.
		do 65 r. ż.	66-70 lat	powyżej 70 r. ż.	
średnio	6,5%	11,1%	7,4%		n.i.
raczej dobrze	27,3%	25,9%	25,9%	30,4%	
zdecydowanie dobrze	66,2%	63,0%	66,7%	69,6%	

8. Jaka była Twoja aktywność w wymienionych niżej obszarach przed rozpoczęciem programu Grupy senioralnej ?

	ogółem	wiek			p.i.
		do 65 r. ż.	66-70 lat	powyżej 70 r. ż.	
1/ aktywność fizyczna, sportowa	2,68	2,65	2,63	2,78	n.i.
2/ uczestnictwo w kulturze (kino, teatr, koncerty itp.)	2,73	2,38	2,82	3,06	0,057
3/ kontaktowanie się z członkami rodziny	3,54	3,28	3,63	3,78	0,096
4/ kontaktowanie się ze znajomymi	3,34	2,84	3,67	3,53	0,004
5/ aktywne spędzanie wolnego czasu	3,13	2,60	3,30	3,58	0,001
6/ troska o własne zdrowie	3,36	3,16	3,39	3,58	n.i.
7/ edukacja, zdobywanie wiedzy	3,23	2,96	3,37	3,37	n.i.
8/ samodzielność w codziennych czynnościach	3,79	3,75	3,85	3,74	n.i.

8. Jaka była Twoja aktywność w wymienionych niżej obszarach po zakończeniu programu ?

	ogółem	wiek			p.i.
		do 65 r. ż.	66-70 lat	powyżej 70 r. ż.	
1/ aktywność fizyczna, sportowa	3,28	3,58	3,22	2,94	n.i.
2/ uczestnictwo w kulturze (kino, teatr, koncerty itp.)	3,77	3,84	3,85	3,56	n.i.
3/ kontaktowanie się z członkami rodziny	3,87	3,65	4,04	3,94	n.i.
4/ kontaktowanie się ze znajomymi	4,19	4,08	4,42	4,00	n.i.
5/ aktywne spędzanie wolnego czasu	4,09	4,04	4,19	4,00	n.i.
6/ troska o własne zdrowie	3,97	3,89	4,08	3,95	n.i.
7/ edukacja, zdobywanie wiedzy	4,20	4,12	4,20	4,32	n.i.
8/ samodzielność w codziennych czynnościach	4,17	4,23	4,15	4,11	n.i.

8. Jaka była Twoja aktywność w wymienionych niżej obszarach? Różnica po zakończeniu programu minus przed rozpoczęciem programu

	ogółem	wiek			p.i.
		do 65 r. ż.	66-70 lat	powyżej 70 r. ż.	
1/ aktywność fizyczna, sportowa	0,61	0,92	0,59	0,17	0,009
2/ uczestnictwo w kulturze (kino, teatr, koncerty itp.)	1,04	1,50	1,00	0,50	0,004
3/ kontaktowanie się z członkami rodziny	0,33	0,40	0,39	0,17	n.i.
4/ kontaktowanie się ze znajomymi	0,87	1,28	0,77	0,44	0,014
5/ aktywne spędzanie wolnego czasu	1,00	1,48	0,96	0,42	0,001
6/ troska o własne zdrowie	0,65	0,76	0,75	0,37	n.i.
7/ edukacja, zdobywanie wiedzy	1,01	1,20	0,88	0,95	n.i.
8/ samodzielność w codziennych czynnościach	0,44	0,58	0,35	0,37	n.i.

8. Jaka była Twoja aktywność w wymienionych niżej obszarach?

	Samoocena przed rozpoczęciem programu	Samoocena po zakończeniu programu	Różnica samooceny: po zakończeniu minus przed rozpoczęciem	t	Istotność (dwustronna)
1/ aktywność fizyczna, sportowa	2,68	3,28	0,61	6,231	0,000
2/ uczestnictwo w kulturze (kino, teatr, koncerty itp.)	2,73	3,77	1,04	8,619	0,000
3/ kontaktowanie się z członkami rodziny	3,54	3,87	0,33	3,391	0,001
4/ kontaktowanie się ze znajomymi	3,34	4,19	0,87	7,456	0,000
5/ aktywne spędzanie wolnego czasu	3,13	4,09	1,00	8,687	0,000
6/ troska o własne zdrowie	3,36	3,97	0,65	6,620	0,000
7/ edukacja, zdobywanie wiedzy	3,23	4,20	1,01	9,048	0,000
8/ samodzielność w codziennych czynnościach	3,79	4,17	0,44	4,442	0,000

9. Jak często odczuwałaś/eś poniższe objawy przed rozpoczęciem programu Grupy senioralnej?

	ogółem	wiek			p.i.
		do 65 r. ż.	66-70 lat	powyżej 70 r. ż.	
1/ problemy z podejmowaniem decyzji	2,35	2,54	2,00	2,58	n.i.
2/ samotność	2,43	2,42	2,30	2,63	n.i.
3/ poczucie bezwartościowości	2,32	2,39	2,27	2,32	n.i.
4/ smutek i przygnębienie	2,52	2,58	2,48	2,50	n.i.
5/ brak przyjemności i zadowolenia z życia	2,56	2,56	2,46	2,68	n.i.
6/ niechęć do wykonywania jakichkolwiek czynności	2,48	2,77	2,26	2,39	n.i.
7/ myśli samobójcze	1,17	1,29	1,11	1,11	n.i.
8/ krytykowanie i obwinianie siebie	2,13	2,54	1,81	2,00	0,023

9. Jak często odczuwasz te objawy po zakończeniu programu ?

	ogółem	wiek			p.i.
		do 65 r. ż.	66-70 lat	powyżej 70 r. ż.	
1/ problemy z podejmowaniem decyzji	2,03	2,00	1,74	2,47	0,045
2/ samotność	1,80	1,67	1,77	2,06	n.i.
3/ poczucie bezwartościowości	1,86	1,70	1,89	2,06	n.i.
4/ smutek i przygnębienie	1,88	1,74	1,89	2,05	n.i.
5/ brak przyjemności i zadowolenia z życia	1,97	1,85	1,82	2,37	n.i.
6/ niechęć do wykonywania jakichkolwiek czynności	1,92	1,70	2,04	2,06	n.i.
7/ myśli samobójcze	1,03	1,04	1,00	1,06	n.i.
8/ krytykowanie i obwinianie siebie	1,67	1,82	1,50	1,68	n.i.

Odczuwanie objawów różnica PO minus PRZED rozpoczęciem programu

	ogółem	wiek			p.i.
		do 65 r. ż.	66-70 lat	powyżej 70 r. ż.	
1/ problemy z podejmowaniem decyzji	-0,34	-0,60	-0,26	-0,11	0,086
2/ samotność	-0,63	-0,81	-0,50	-0,56	n.i.
3/ poczucie bezwartościowości	-0,44	-0,69	-0,35	-0,22	n.i.
4/ smutek i przygnębienie	-0,64	-0,85	-0,59	-0,45	n.i.
5/ brak przyjemności i zadowolenia z życia	-0,57	-0,71	-0,62	-0,32	n.i.
6/ niechęć do wykonywania jakichkolwiek czynności	-0,55	-1,04	-0,22	-0,33	0,002
7/ myśli samobójcze	-0,15	-0,25	-0,12	-0,06	n.i.
8/ krytykowanie i obwinianie siebie	-0,47	-0,73	-0,31	-0,32	0,086

9. Jak często odczuwałaś/eś poniższe objawy?

	Samoocena przed rozpoczęciem programu	Samoocena po zakończeniu programu	Różnica samooceny: po zakończeniu minus przed rozpoczęciem	t	Istotność (dwustronna)
1/ problemy z podejmowaniem decyzji	2,35	2,03	-0,34	-3,682	0,000
2/ samotność	2,43	1,80	-0,63	-5,820	0,000
3/ poczucie bezwartościowości	2,32	1,86	-0,44	-4,140	0,000
4/ smutek i przygnębienie	2,52	1,88	-0,64	-6,553	0,000
5/ brak przyjemności i zadowolenia z życia	2,56	1,97	-0,57	-5,320	0,000
6/ niechęć do wykonywania jakichkolwiek czynności	2,48	1,92	-0,55	-5,103	0,000
7/ myśli samobójcze	1,17	1,03	-0,15	-2,606	0,011
8/ krytykowanie i obwinianie siebie	2,13	1,67	-0,47	-5,076	0,000

12. Czy grupa, w której uczestniczyłaś/eś, będzie spotykać się w przyszłości – już samodzielnie, bez osoby prowadzącej z Fundacji Praesterno?

	ogółem	wiek			p.i.
		do 65 r. ż.	66-70 lat	powyżej 70 r. ż.	
tak	82,4%	80,8%	80,8%	86,4%	n.i.
nie	5,4%	7,7%	7,7%		
trudno powiedzieć	12,2%	11,5%	11,5%	13,6%	

13. Gdyby grupa, w której uczestniczyłaś/eś, spotykała się już samodzielnie w przyszłości, to czy brał/a/byś udział w tych spotkaniach?

	ogółem	wiek			p.i.
		do 65 r. ż.	66-70 lat	powyżej 70 r. ż.	
tak	87,8%	84,6%	84,6%	95,5%	n.i.
nie	5,4%	3,8%	7,7%	4,5%	
trudno powiedzieć	6,8%	11,5%	7,7%		