

oraz na podstawie opinii uczestników, wyrażonej w anonimowej ankiecie na zakończenie zajęć.

Porównanie wyników badań kwestionariuszowych wykazało, że w części skal zaobserwowano istotne statystycznie zmiany, zgodne z oczekiwaniami, a mianowicie: w skali kłamstwa kwestionariusza Delta, w Kwestionariuszu Rozumienia Empatycznego oraz w skalach nadwrażliwości interpersonalnej, natręctw, wrogości, psychotyczności i fobii kwestionariusza SCL-90. Wobec powyższego uznano, że udział w Programie Rozwoju Osobistego wywiera istotny wpływ na zwiększenie poziomu empatii oraz na zmniejszenie tendencji do przedstawiania się w nadmiernie korzystnym świetle i zmniejszenie nasilenia objawów psychopatologicznych, takich jak nadwrażliwość interpersonalna, natręctwa, wrogość, psychotyczność i fobie.

Analiza odpowiedzi uczestników w anonimowych ankietach „Opinia o zajęciach” wykazała, że uczestnicy PRO wysoko oceniają kwalifikacje osób prowadzących, treść, sposób prowadzenia i organizację zajęć programu oraz odniesione korzyści.

Na tej podstawie uznano, że zajęcia prowadzone przez Instytut Psychologii Zdrowia w ramach Programu Rozwoju Osobistego są w wysokim stopniu skuteczną i efektywną formą psychoterapii i psychoedukacji osób, dla których są pomyślane i przeznaczone.

Bogusław Włodawiec

Evaluation of Personal Development Program for sobriety promotion leaders

Summary

The aim of the study was to evaluate effectiveness of a therapeutic-psychoeducational Personal Development Program (PDP) provided by the Institute of Health Psychology of the Polish Psychological Association. The following questionnaires were administered to participants twice (at the beginning and on completion of the program): a scale measuring sense of control, the Emphatic Understanding Questionnaire by Węgliński, X-2 scale of the Spielberger STAI (measuring anxiety as a trait), and the SCL-90 developed by Derogatis, Lipman and Covi, assessing psychopathological symptoms (including scales of somatisations, obsession/compulsion, interpersonal sensitivity, depression, anxiety, hostility, phobic anxiety, paranoid ideation, and psychoticism). Moreover, on completion of the program participants evaluated their personal benefits from the PDP training and anonymously filled out a form „My opinion on the program”. Assessment of the PDP effectiveness was based on a comparison of the participants' pre- and post-training scores, and on their opinions expressed in the anonymous questionnaire administered after the program.

The comparison of pre- and post-training scores indicated statistically significant changes, concordant with expectations, in the following scales: the lie scale of the Delta questionnaire, in the Emphatic Understanding Questionnaire, and in a number of the SCL-90 scales – of interpersonal sensitivity, obsession/compulsion, hostility,

psychoticism, and phobic anxiety. This was interpreted as an evidence that participation in the Personal Development Program (PDP) leads to a significant increase in empathy level and to a decrease in the tendency to show oneself in a too favorable light, as well as to a decline in intensity of such psychopathological symptoms as interpersonal sensitivity, obsession/compulsion, hostility, psychoticism, and phobic anxiety.

An analysis of participants' responses in the anonymous questionnaire „Opinion on the program” has shown that trainers' qualifications, teaching skills, the program contents and organization, as well as perceived benefits were highly appreciated. On these grounds it was concluded that training provided in the framework of the Personal Development Program by the Institute of Health Psychology is a very efficient and effective form of psychotherapy and psychoeducation of the target group to which the program had been addressed and designed.

Key words: personal development / psychotherapy / evaluation / psychopathological symptoms / empathy / sense of control