

# **Отчет о результатах проведения Психологической программы повышения качества жизни людей из социально незащищенных семей.**

## **1. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

В течение 3,5 лет Психологический фонд «ИМАГО» проводит для подопечных БЦ «Хэсэд Авраам» Психологическую программу повышения качества жизни людей из социально незащищенных семей. С мая 2001 года по декабрь 2004 года в этой Программе приняли участие 223 человека, которые обращались в БЦ «Хэсэд Авраам» в связи с низким уровнем жизни, социальной незащищенностью и проблемами во взаимоотношениях с окружающими людьми.

Для участия в Программе в основном были отобраны люди, не достигшие пенсионного возраста (91% участников). Кроме них в Программе приняли участие несколько пенсионеров, занимавших активную жизненную позицию в отношении самостоятельной организации своей жизни, трудоустройства и т.п.

До начала Программы большинство участников указывали на имеющиеся у них проблемы в основном в четырех сферах жизни:

- в профессиональной сфере (низкая зарплата, отсутствие карьерного роста или даже отсутствие самой работы);
- в оценке самих себя (как личности, как работника, как члена семьи);
- в семейных взаимоотношениях (с детьми, родителями, супругом/супругой, другими родственниками);
- во взаимоотношениях вне своей семьи (с друзьями, знакомыми, посторонними людьми).

Именно эти пункты стали в последующем критериями, по которым проводился опрос участников Программы об изменениях в их жизни.

## **2. КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ И ХАРАКТЕРИСТИКА ОПРОШЕННЫХ УЧАСТНИКОВ**

В данной Программе существуют 4 основных курса: «Успешное общение» (48 часов<sup>1</sup>), «Самопрезентация, ведущая к успеху» (12 часов), «Техники эмоционального самовосстановления» (12 часов) и «Секреты денежной гармонии» (12 часов). Также в Программу входит одна индивидуальная консультация с психологом (1,5 часа). Таким образом, длительность всей Программы составляет более 85 часов.

В рамках настоящего исследования было опрошено 103 человека в возрасте от 25 до 63 лет (средний возраст – 43 года), посетивших курс «Успешное общение» и прошедших индивидуальную психологическую консультацию в период с 2001 по 2002 годы. Из них 52 человека также прошли курс «Самопрезентация, ведущая к успеху», 27 человек - курс «Техники эмоционального самовосстановления», 10 человек - курс «Секреты денежной гармонии».

### **Распределение участников по возрасту:**

25–35 лет: 26 чел. (25%)

36–45 лет: 37 чел. (36%)

46–55 лет: 31 чел. (30%)

старше 55 лет: 9 чел. (9%)

### **Распределение участников по полу:**

женщины: 93 чел. (90,3%)

мужчины: 10 чел. (9,7%)

## **3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ**

Опрос производился по телефону волонтером БЦ «Хэсэд Авраам». Всем опрошенным было предложено оценить изменения в своей жизни, произошедшие в течение года после прохождения указанных курсов.

99 человек (96,1% опрошенных) отметили существенные положительные изменения в различных областях своей жизни, 3 человека (2,9% из прошедших курсы) посчитали, что в их жизни ничего не изменилось, 1 человек (0,9% от общего числа) – что все изменилось к худшему.

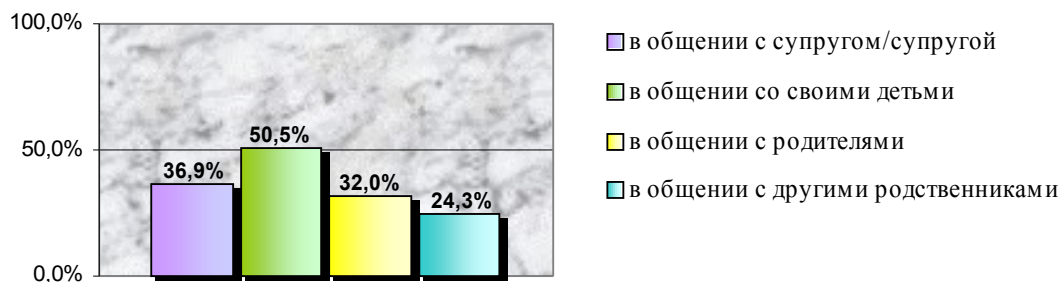
---

<sup>1</sup> Академический час – 45 минут

При конкретизации результатов по различным сферам жизни были получены следующие данные:

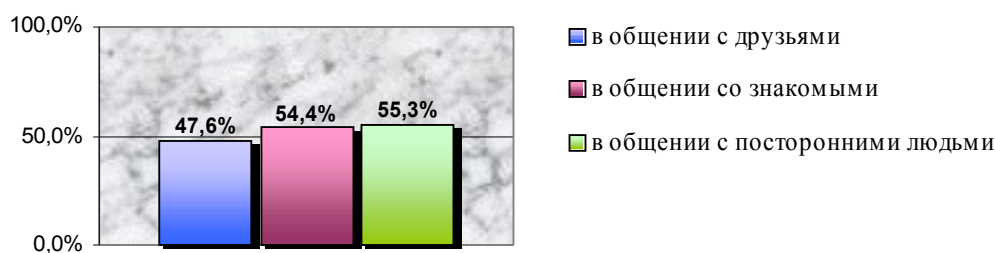
**В семейных взаимоотношениях улучшения отметили:**

- 38 человек (36,9%) – в общении с супругом/супругой;
- 52 человека (50,5%) – в общении со своими детьми;
- 33 человека (32%) – в общении с родителями;
- 25 человек (24,3%) – в общении с другими родственниками.



**Положительные изменения во взаимоотношениях с другими людьми отметили:**

- 49 человек (47,6%) - в общении с друзьями;
- 56 человек (54,4%) - в общении со знакомыми;
- 57 человек (55,3%) – в общении с посторонними людьми.

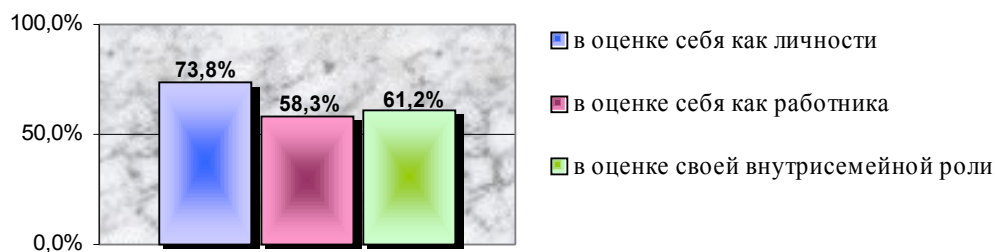


**В профессиональной сфере у опрошенных произошли следующие изменения:**

- 38 человек (36,9%) - получили повышение зарплаты;
- 25 человек (24,3%) - получили повышение в должности;
- 18 человек (17,5%) - нашли новую работу;
- 7 человек (6,8%) - отметили другие позитивные изменения.

### **В оценке себя отметили улучшения:**

- 76 человек (73,8%) - в оценке себя как личности;
- 60 человек (58,3%) - в оценке себя как работника;
- 63 человека (61,2%) - в оценке своей внутрисемейной роли.



## **4. ВЫВОДЫ**

Как видно из исследования, большинство участников отметили значительные улучшения в различных областях своей жизни после прохождения данной Программы. Эти люди стали продуктивнее в профессиональной деятельности, наладили гармоничные взаимоотношения в семье и на работе, научились нести ответственность за свою жизнь и жизнь своей семьи.

Можно с уверенностью сказать, что в результате Программы многие из них заняли более активную жизненную позицию и стали меньше нуждаться в посторонней помощи, в том числе, оказываемой БЦ «Хэсэд Авраам».

Возможно, самым лучшим критерием позитивных изменений, произошедших с участниками, является тот факт, что несколько десятков из них уже стали благотворителями – сделали денежные пожертвования на развитие соответствующих программ БЦ «Хэсэд Авраам».