

ИНН/КПП 7452150004/745201001 ОГРН 1197400000324 р/с №40703810790000002341 в ПАО «Челябинвестбанк»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор фонда «Рожденная побеждать!»  
Лунева Л.В.  
«21» ноября 2025 г.

## ИТОГОВЫЙ ОТЧЕТ ПСИХОЛОГА О РЕЗУЛЬТАТАХ ИССЛЕДОВАНИЯ (ОПРОСА) УЧАСТНИЦ ПРОЕКТОВ благотворительного фонда «РОЖДЕННАЯ ПОБЕЖДАТЬ!»

г. Челябинск

Мною, штатным психологом Благотворительного фонда «Рожденная побеждать!» Помрясиной Татьяной Александровной проведено исследование и подготовлен отчет о результатах опроса 2-х целевых групп фонда «Рожденная побеждать!» в 2025 году, в интересах которых фондом реализуется собственная благотворительная программа: женщин с ОВЗ (в т.ч. передвигающихся на колясках), и группы женщин, чьи мужья/дети на СВО / вдов СВО.

### Цель опроса:

Оценить эффект воздействия благотворительных проектов и программ, реализованных фондом «Рожденная побеждать!» в 2025 году (используя в том числе выводы реализации программ предыдущих лет) в виде образовательно-просветительских мероприятий: мастер-классы, занятия, психологические тренинги, экскурсии, выставки, иных публичных мероприятий. Мероприятия проводятся в очном, онлайн-режиме с помощью видео-конференции и записи прямых трансляций. Все мероприятия нацелены на способствование разрешению проблем и запросов целевых групп, обретению участницами новых навыков, поддержки, опыта и знакомств, помощь в обретении внутренней устойчивости и раскрытии творческого и любого иного потенциала участниц, улучшение их морально-психологического и физического состояния здоровья.

### Задачи опроса:

– собрать информацию для подведения итогов проделанной работы и дальнейшего планирования деятельности благотворительного фонда «Рожденная побеждать!» в части определения благотворительных проектов и программ в виде образовательно-просветительских, реабилитационных и пр., в различных формах и форматах, которые отвечают потребностям и интересам подопечных фонда и позволят реализовать цели и задачи деятельности фонда;

- установить, позволяет ли проводимая фондом деятельность по реализации социального проекта решить или смягчить проблему (-ы) целевых групп, и является ли осуществляемая деятельность отвечающей на потребности, запросы и ожидания участников фонда;
- собрать обратную связь от респондентов относительно реализуемого фондом социального проекта, в том числе на предмет наличия в нем социальной пользы, по мнению респондентов, для них самих, актуальности проекта и его значимости для целевой группы.

Разработка анкеты, квалификация специалиста, проводящего исследование, проведение опроса, респонденты.

Психологом фонда Помрясиной Т.А. совместно с проектным менеджером Сунгуровой И.С. проведён опрос и осуществлена обработка данных опроса.

Уровень образования и профессиональной квалификации специалиста, проводящего исследование:

Специалист: психолог фонда «Рожденная побеждать!» Помрясина Т.А.

Образование:

- специальность «Практический психолог» (факультет практической психологии, психотерапии и социальной работы) в «МУИЦ» (Междисциплинарный исследовательский центр);
- специальность «семейный психолог» (программа переподготовки в ООО «Гештальт - студия»);
- специальность «медиатор» (программа переподготовки в ГОУ ВПО «ЧелГУ»);
- специальность «Арт-терапевт» (программа переподготовки в НПУ им. Драгоманова»);
- специальность «Клинический психолог. Интегративный подход» (ООО «Эскадра»)

Сведения о пройденных программах повышения квалификации:

- Программа «Работа с травмой через тело» (Челябинское региональное отделение профессиональное психотерапевтической лиги);
- Программа «Практика работы с кризисом среднего возраста» (Челябинское региональное отделение профессиональной психотерапевтической лиги);
- Программа «Интегральная психотерапия невротических и панических атак» (АНО «Центр дополнительного образования в области психологии «МЕТАФОРА»);
- Обучающий курс «Десенсибилизация и переработка эмоциональных травм движениями глаз» (ЧРО ППЛ, ООО «Эскадра»)
- Программа «Песочница, как инструмент психологической работы» (ОПП Челябинска)
- Программа повышения квалификации «Подростковая психология и психотерапия. Интегративный подход» (АНО ДПО «ЭГО РЕСУРС» Челябинск)
- Профессиональная переподготовка «Психологическое консультирование в когнитивно - поведенческом подходе» (ООО «Университет практической психологии», Москва)

В профессиональном плане является профессиональным специалистом-семейным психологом, регулярно повышающим свою квалификацию. Обучается у специалистов высокого класса в подходах, в которых работает, проходит супервизию у специалистов аналогичного профиля высокого класса, а также личную психотерапию.

Опыт работы в социальных проектах и с целевой группой:

С 2021 года и по настоящее время постоянно непосредственно работает с целевыми группами благотворительного фонда «Рожденная побеждать». В рамках своей деятельности проводит мастер-классы по психологии, психологии семьи, коммуникациям, ведет свой блог. В течение каждого отчетного периода реализации проектов проводит работу по диагностике и выявлению психологических проблем целевых групп, в том числе выходу из стрессовых ситуаций, психокоррекции личности, со страхами, в т. ч. публичных выступлений, повышению личностных мотиваций и развития, осуществляет полное психологическое сопровождение деятельности женского клуба и конкурса красоты, решение психологических проблем участниц проекта, возникающих в ходе реализации социальной, образовательной и культурной программы (в том числе в связи с участием на публичных мероприятиях фонда с выступлениями на них) с разработкой индивидуальных способов решения возникающих психологических проблем. Участвует на каждом мероприятии и в программе преобразования участниц «Красавицами становятся!» в целях обеспечения комфортного психологического сопровождения их изменений и трансформаций. Проводит глубокие индивидуальные консультации для участниц проектов по их персональным запросам.

#### Цели работы психолога в фонде:

-создание комфортных условий для социализации и ресоциализации участниц проектов;  
-формирование комфортной психологической и эмоциональной среды, основанной на общечеловеческих понятиях дружелюбия и доверия, разрешение личностных вопросов и противоречий, получение и применение конкретных методик комфортного и безопасного преодоления ограничений здоровья с помощью психологического консультирования.

#### Результаты ранее проведенных исследований в отношении целевой группы женщин с ОВЗ (в том числе передвигающихся на инвалидных колясках) с целью выяснения их проблем.

Ранее в 2022 - 2024 гг. Благотворительным фондом проводились аналогичные опросы среди целевой группы в каждом отчетном периоде каждого календарного года в период реализации социального проекта по деятельности женского клуба «Рожденная побеждать!» и проведения конкурса красоты «Рожденная побеждать!», в том числе на предмет выяснения следующих вопросов:

- основных проблем целевой группы;
- понимания, для чего они идут в проект;
- каков уровень их ожидания от участия в проекте;
- какие социальные, психологические и иные проблемы у них имеются;
- отвечает ли реализуемый проект их потребностям, запросам, интересам, предпочтениям;
- позволяет ли проект решить или смягчить ряд имеющихся у них проблем;
- какие изменения происходят в жизни участниц проекта после его реализации.

Кроме того, проведение на протяжении 2022-2024 гг. индивидуальных психологических консультаций позволило выявить основные общие для целевой группы аспекты взаимодействия с социумом, взаимосвязи между наличием инвалидности и сложностями в социализации в обществе.

По результатам анализа ранее проведенных опросов, интервью, фокус-групп, индивидуальных консультаций и групповых занятий и тренингов по психологии обобщенно проблемы целевой группы возможно охарактеризовать следующим образом.

#### Описание проблемы целевой группы женщин с ОВЗ.

Инвалидность у целевой группы влечет за собой физические и социальные ограничения, делая эту проблему в их окружении и обществе малозаметной и исключая их из активной общественной жизни. Доступных и эффективных социальных механизмов вовлечения женщин-инвалидов в активную жизнь с позиции «равный к равному» в регионе проживания респондентов мало или недостаточно; те программы и проекты, которые имеются, направлены на первичную социализацию и адаптацию инвалидов, проживающих и находящихся на содержании специализированных государственных бюджетных учреждений, и всех потребностей целевой группы не обеспечивают. Существующие программы зачастую не несут в себе комплексного, доступного и комфортного для людей с разными формами инвалидности способа стать органичной, а не ограниченной частью развивающегося гражданского общества.

Вместе с тем, инклюзия как процесс реального включения людей с инвалидностью в активную общественную жизнь предполагает разработку и применение конкретных решений, позволяющих каждому человеку равноправно участвовать в ней, не ограничивая его право и свободу выбора форм и способов во всех социальных процессах и реализации социальных ролей и функций.

Для той части целевой группы, инвалидность которых наступила вследствие травм и несчастных случаев, выявлены наиболее острые психологические проблемы, связанные с тем, что большую часть жизни данная группа респондентов являлась относительно здоровыми людьми, и наступившая инвалидность стала для них серьезным испытанием, психологическим потрясением, ввиду чего среди них есть те, кто после травмы стесняются своего нового статуса, боятся выйти из дома. Инвалидность стала для них серьезным психологическим потрясением, переломным событием в жизни, меняющим их социальный статус.

Для части целевой группы, имеющей такие заболевания, которые постепенно привели их к инвалидности, проблема активного встраивания в социальную жизнь и возможность участия в жизни в обществе является также актуальной ввиду того, что постепенные физиологические изменения влекли за собой также постепенные социальные ограничения. Для части целевой группы, имеющей заболевания ОДА с детства, характерно развитие мышления в аспекте уже заложенных на подсознании границ и ограничений, так как они не имели опыт ощущения себя полноценными и равноправными членами общества, и с которыми специалисту крайне сложно работать с целью их устранения, - имеются возможности лишь смягчения проблематики.

Зачастую у многих из опрошенных участниц имеются сложности в каких-либо начинаниях ввиду непринятия ими себя, собственного физиологического состояния, отсутствия веры в себя и собственные силы и ресурсы. У большинства физиологическое состояние и маломобильность влечет за собой и сложности в межличностных отношениях. А межличностное взаимодействие является важным аспектом любой сферы жизни и деятельности, без которого невозможно полноценное формирование не только отдельных психических функций, процессов и свойств человека, но и личности в целом. При этом раскрытие и демонстрация собственной женственности, возможность ее проявления отмечена практически всеми опрошенными, как одна из наиболее важных ценностей, но сложно реализуемых ввиду наличия физических ограничений и неравенства социальных возможностей (например, не все салоны красоты приспособлены для оказания услуг данной категории населения; организовать фотосессию и/или видеосъемку с участием в них инвалида – более трудоемкий и дорогой процесс; покупка, подбор или пошив одежды для инвалида, имеющего нарушения ОДА, имеет целый ряд особенностей, и не всегда доступны для инвалида). Таким образом, неравенство социальных возможностей, по мнению ряда респондентов, мешало им обнаружить или достойно развить, проявить и применять свою женственность, таланты, способности и дарования.

Таким образом, проблемы и потребности целевой группы несмотря на их различие в частностях, возможно объединить в одну группу, имеющую следующие совпадения и

взаимосвязи проблемы и запроса: отсутствие реализованной потребности в полноценном общении, личностном росте, развитии, возможности проявить свой творческий и иной потенциал, в участии в социальных и культурных мероприятиях и различных формах социальной активности в обществе.

С 2024 года фондом принято решение объединить в женском клубе «Рожденная побеждать!» целевые аудитории женщин с ОВЗ и женщин из семей участников СВО. Первичный этап работы в объединенной группе выявил значительный терапевтический потенциал данного формата.

Задачи работы психолога для группы людей с ОВЗ:

- Психологическая адаптация и принятие: помощь в принятии новых жизненных обстоятельств, связанных с ограничением здоровья, и построение новой идентичности, где инвалидность – часть личности, но не вся личность.
- Развитие навыков коммуникации и асертивности: научить отстаивать свои границы, просить и принимать помощь, не чувствуя себя ущемленным, эффективно взаимодействовать с обществом и близкими.
- Снизить уровень социальной изоляции: создание безопасного пространства для общения, снижение чувства одиночества и стигматизации.
- Повышение самооценки и поиск личностных ресурсов: смещение фокуса с «ограничений» на «возможности», обнаружение внутренних сил и талантов, не связанных с физическим состоянием.
- Проработка травмы и горя утраты (утраты прежнего образа жизни, тела, социальных ролей).

Задачи работы психолога для группы женщин, чьи мужья/дети на СВО/вдов СВО:

- Помощь в проживании острого стресса и тревоги: помощь в регуляции эмоционального состояния, снижение уровня постоянной фоновой тревоги, работа со страхами и паническими атаками.
- Адаптация к новой роли и идентичности: переход от роли «жены военнослужащего» к роли «главы семьи», «сильной женщины», а в случае вдовства – к принятию новой реальности «я вдова».
- Проработка травмы (вторичной травмы, травмы ожидания, травмы утраты): для жен – работа с последствиями постоянного психологического напряжения; для вдов - работа с горем, потерей и комплексом «травмы выжившего».
- Развитие навыков самоподдержки и эмоциональной устойчивости: научение техникам, которые помогут сохранять стабильность в условиях неопределенности и при воспитании детей, которые также переживают стресс.
- Поддержание и восстановление социальных связей: борьба с изоляцией, которая часто возникает из-за непонимания окружающих.

Основная цель дальнейшего объединения в 2025 году двух целевых групп в поддерживающем сообществе – это преодоление изоляции через общность человеческого, а не обстоятельного опыта.

На первый взгляд, у этих групп разные проблемы: одни борются с физическими ограничениями, другие – с экзистенциальным страхом и утратой. Однако на психологическом уровне их объединяет несколько ключевых моментов:

- Опыт внезапного и кардинального изменения жизни: оба события (получение инвалидности и уход /гибель мужа на войне) ломают привычный жизненный уклад, планы, представления о будущем.
- Опыт столкновения с непреодолимыми обстоятельствами: и те и другие сталкиваются с ситуациями, которые они не могут изменить усилием воли. Это рождает общие чувства: бессилие, гнев, несправедливость.
- Опыт стигматизации и непонимания в обществе: люди с инвалидностью, и семьи военнослужащих/вдовы часто сталкиваются с неловкостью, ложным сочувствием, избеганием или, наоборот, навязчивым любопытством со стороны окружающих.
- Необходимость выстраивать «новую нормальность»: и тем и другим приходится заново учиться жить, находить новые смыслы, новые социальные роли и новые источники радости.

Интегрирование двух целевых аудиторий показало свою пользу и поспособствовало адаптации личности каждой целевой аудитории в новых реалиях жизни.

Результаты от объединения двух целевых групп:

- Снижение стигмы: участники видят, что есть другие, «не их» группы, которые сталкиваются с похожими психологическими трудностями. Это помогает выйти за рамки своего «круга проблем» и понять универсальность человеческого страдания и устойчивости.
- Расширение перспективы: женщины, погруженные в свой мир тревоги и горя, видят людей, которые ежедневно борются с физическими вызовами и находят в себе силы жить полноценно. Это может резко снизить масштаб их собственных проблем («я сижу и плачу, а этот человек без ног учится ходить и шутит»)
- Взаимная поддержка и инспирация: группа становится мощным источником надежды. Успехи и стойкость одних мотивирует других.
- Создание сообщества взаимопомощи: объединенная группа становится сильнее и может генерировать больше идей и практической помощи друг для друга, чем две отдельные, изолированные группы. Такой подход только способствует укреплению личности женщины и раскрытию потенциала женщин, укрепляет их уверенность в своих силах, формируя навыки наставничества и управления.

#### Анализ анкет.

Форма анкеты прилагается.

Анкетирование проводилось путем распространения анкет:

- среди участниц проекта посредством заполнения Google-формы в сети Интернет, размещенных в социальной сети «ВКонтакте» на сайте <https://vk.com> в группе «РОЖДЁННАЯ ПОБЕЖДАТЬ!» Конкурс красоты и клуб Челябинск»: <https://vk.com/r.p174> и/или в беседе «Рожденная побеждать» на сайте <https://vk.com> среди участниц группы.

#### Период проведения опроса.

Опрос проведен в период с 10.11.2025 по 14.11.2025.

В анализируемом анкетировании приняли участие: 63 человека из двух целевых аудиторий – это женщины с ОВЗ или родители чьи дети с ОВЗ и женщины из семей участников СВО.

Результаты опроса приводятся в сводных таблицах, разделённых на **2 блока**:

I блок – общие сведения о респондентах;

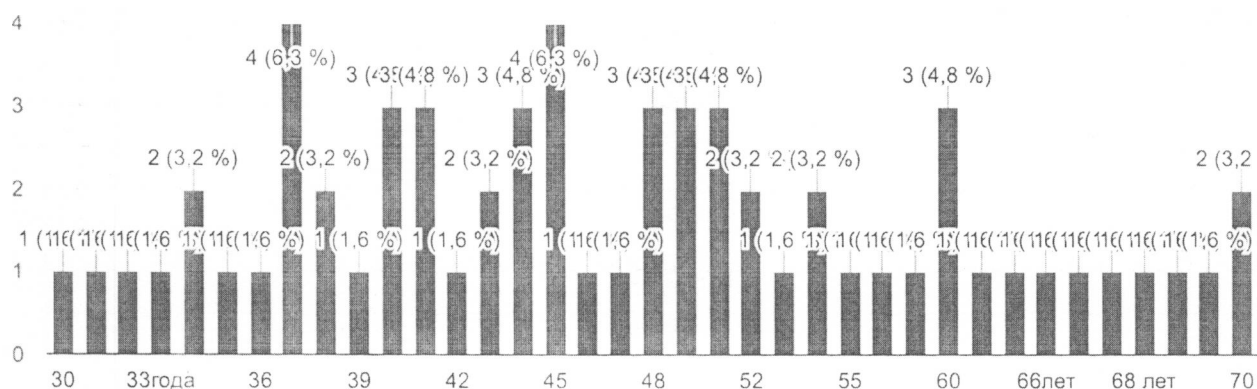
II блок – вопросы закрытого вида для получения количественных показателей;

Результаты обработки анкет и характеристики респондентов с позиции разных критериев.

## I блок – общие сведения о респондентах

1. Характеристика респондентов в разрезе групп возраста представлена в диаграмме 1.

Диаграмма 1. Характеристика респондентов по возрасту



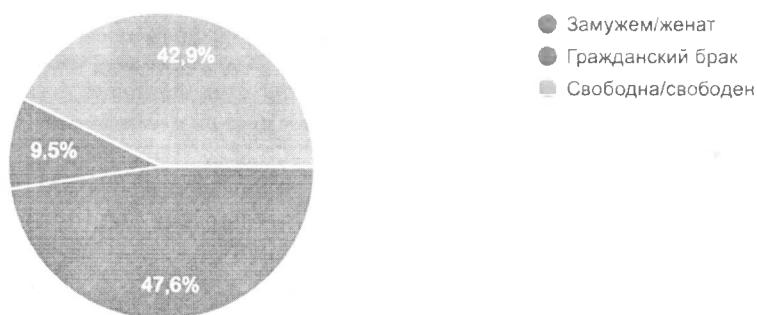
Наибольшее количество участников анкетирования представлено в возрастных группах от 37 до 45 лет и от 48 до 60.

Характеристика респондентов по семейному положению

Диаграмма 2

3. Ваше семейное положение

63 ответа

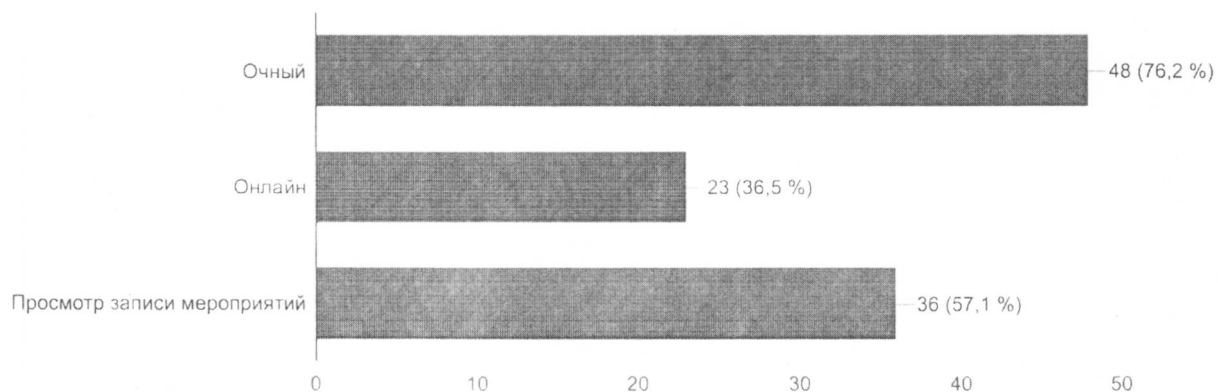


Наибольшее количество участников анкетирования по критерию семейного положения (более половины) – замужем, в браке.

II блок – вопросы закрытого вида для получения количественных показателей  
Диаграмма 3

4. Какой формат участия в мероприятиях в рамках женского клуба Вы использовали чаще всего? (можно выбрать несколько вариантов)

63 ответа

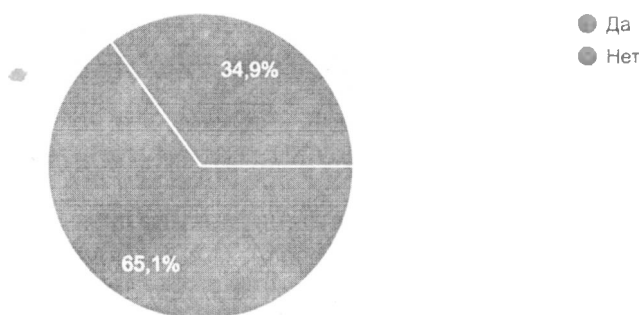


Наибольшее количество участников анкетирования по критерию формата участия в мероприятиях женского клуба «Рожденная побеждать» выбрали очное участие и просмотр мероприятий в записи.

Диаграмма 4

5. Хотели бы вы стать героиней проекта – преобразования «Красавицами становятся?»

63 ответа

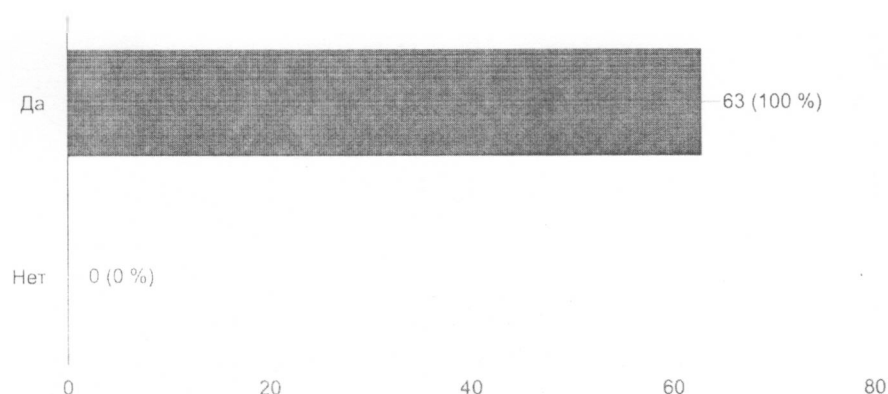


Наибольшее количество участников анкетирования проявили желание принять участие в программе преобразования «Красавицами становятся!» на следующий год.

Диаграмма 5

6. Нравится ли Вам эмоциональная, психологическая, творческая атмосфера клуба, созданная командой проекта «Рожденная побеждать»?

63 ответа

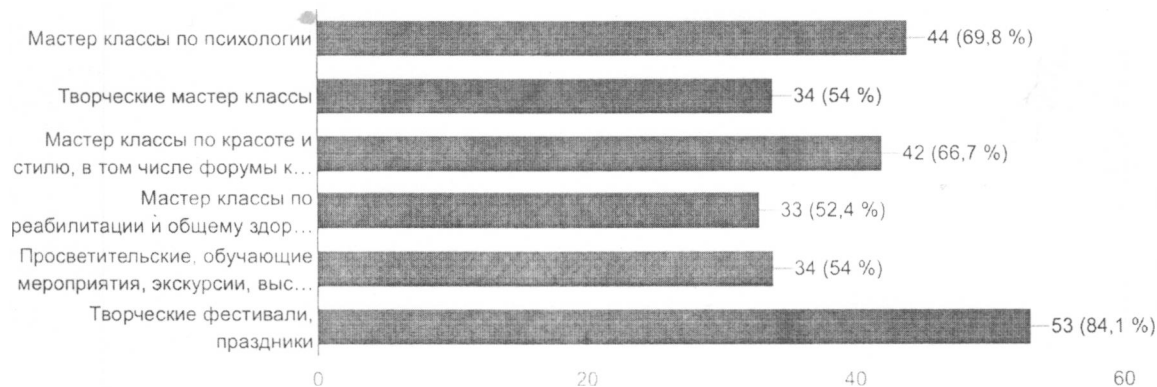


Респонденты высоко оценили эмоциональную, психологическую, творческую атмосферу клуба, созданной командой проекта «Рожденная побеждать».

Диаграмма 6

7. Мероприятия по каким тематикам/направлениям вам понравились?

63 ответа

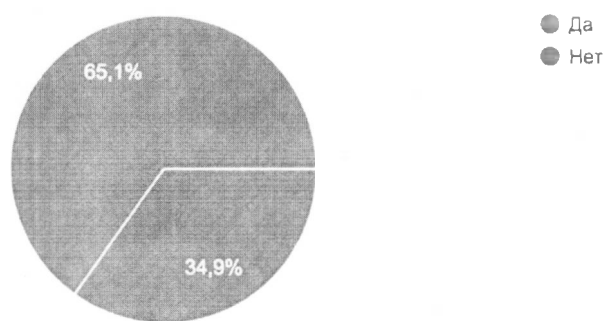


Мероприятия, которые откликнулись, пришлись по душе нашим участникам клуба были связаны с тематикой праздников, фестивалей, на втором месте – мастер классы по психологии и на третьем месте – мастер классы по красоте и стилю.

Диаграмма 7.

8. Хотите ли вы стать со-организатором какого-либо занятия, мероприятия в этом году?

63 ответа

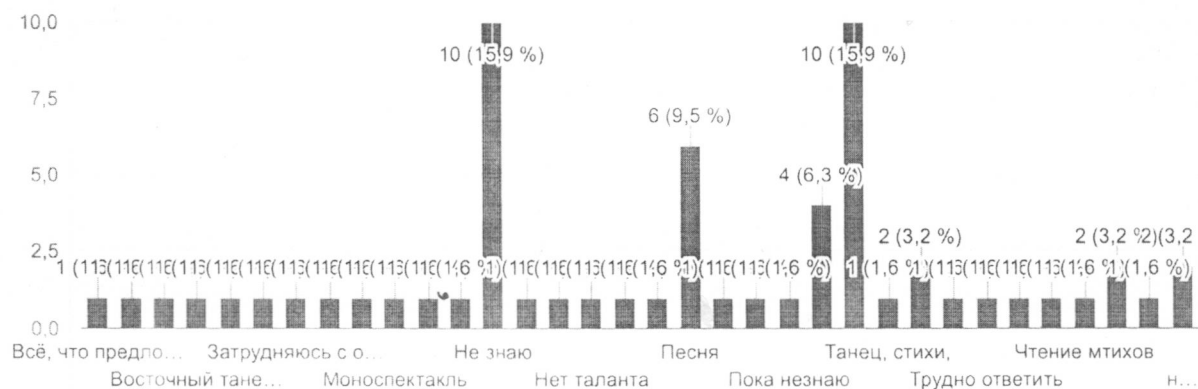


Треть респондентов проявила желание участвовать в мероприятии, как со-организаторы.

Диграмма 8.

9. Какой, из своих талантов, Вы могли бы показать на фестивале талантов (танец, песня, чтение стихов и т.д.) в рамках женского клуба?

63 ответа

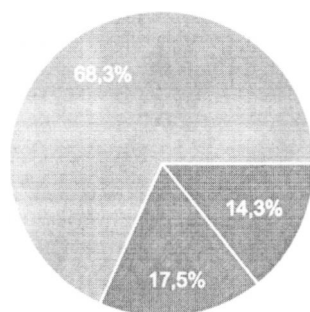


Большинство опрошенных участников проявляют инициативу в организации и проведении творческих и праздничных мероприятий.

## Диаграмма 9

10. Что лично вы можете привнести в клуб?

63 ответа



- Провести мастер-класс
- Семинар/тренинг по специальности или профессиональной деятельности
- Стать участником творческого фестиваля (песня, танец, стихи и т.д.)

Большинство опрошенных еще раз подтверждают свою активную позицию в работе и жизни клуба.

### Выводы по результатам исследования.

Подводя итоги проведенной программы мероприятий в рамках проекта для целевых групп можно сделать следующие выводы, что:

- участницы обеих целевых групп (женщины с ОВЗ и женщины из семей военнослужащих) сейчас являются соорганизаторами и /или спикерами целого ряда мероприятий фонда. Такой опыт объединения разных групп является мощным терапевтическим инструментом. Оно выводит человека из изоляции, показывая, что главные трудности, препятствия, борьба происходит не с внешними обстоятельствами, а внутри человеческого духа. И в этой внутренней работе над собой они стали друг для друга не просто примером, а живым доказательством того, что можно жить дальше и можно найти в себе силы для радости и любви, даже когда кажется, что все потеряно.

- команде фонда «Рожденная побеждать!» удалось создать комфортную психологическую и эмоциональную среду для общения в рамках проекта, позволяющую участницам всесторонне проявить себя, показать свои способности и таланты (это отмечают 100% опрошенных);

- благодаря системной работе и созданию уникальной интегративной среды, психологические мероприятия фонда способствовали значительным позитивным изменениям в жизни участников: участницы перестали чувствовать себя заложницами своих обстоятельств («жертвами болезни» или «заложницами тревожного ожидания») и обрели новую идентичность – способность справляться с вызовами; вместо пассивного проживания трудностей, женщины научились концентрироваться на возможностях и личных ресурсах. У вдов и жен военнослужащих это проявилось в переходе от состояния «выживания» к стратегическому планированию жизни своей семьи. У женщин с ОВЗ – в смещение фокуса с «ограничений» на новые цели и формы самореализации;

- мероприятия в рамках проекта стали уникальной площадкой для взаимообучения, где каждая участница стала и ученицей и учительницей. Жены и вдов СВО научились искусству «маленьких шагов» и радости от текущего момента у своих подруг с ОВЗ, что помогло снизить градус глобальной тревоги. Принимать помощь и быть уязвимой без потери чувства собственного достоинства, увидев, как это делают другие сильные женщины. Находить внутренний стержень и юмор даже в самых сложных ситуациях,

перенимая этот мощный психологический инструмент. Женщины с ОВЗ научились навыку отстаивания своих прав, вдохновившись настойчивостью и целеустремленностью военнослужащих; глубине и многогранности эмоциональной жизни, что помогло им полнее и осознаннее проживать собственные чувства; ответственности за других и роли «опоры», что придало их жизни новый, глубокий смысл.

- за этот год благодаря безопасной атмосфере и обратной связи, участницы раскрыли свои сильные стороны, о которых часто не подозревали. Они стали более уверенно взаимодействовать с внешним миром: обращаться в госорганы, выступать публично, инициировать собственные проекты. Фонд предоставил им платформу, где их голос был услышан и оценен по достоинству;

- мероприятия научили женщин не только говорить о своих переживаниях, но и слышать, понимать и поддерживать друг друга. Они научились эмпатии, выходящей за рамки их личного опыта, что является признаком уровня психологического здоровья;

- проект помог снизить социальную и эмоциональную изоляцию, участницы обрели не просто знакомых, а друзей, готовых помочь не только словом, но и делом. Они продолжают общаться и вне мероприятий фонда, образуя крепкую социальную сеть, что является одним из самых ценных и долгосрочных результатов нашей работы.

Если проанализировать результаты опроса с позиции усредненных характеристик и психологического портрета, то основной контингент респондентов – это жительницы города Челябинска, в основном от 38 лет и старше, имеющие инвалидность и разносторонний уровень интересов из предложенных фондом видов и форм социальной активности.

Ответы на вопросы о том, какие мероприятия участницы посетили, их обратная связь о проекте и о том, какие изменения он повлек в их жизни, показали актуальность проекта для целевой группы, его значимость, эффект и социальную необходимость.

В этой связи можно прийти к выводу, что для целевых групп участие в проекте позволило обеспечить для них социализацию и социокультурную адаптацию, проявить себя с позиции успешности и самореализованности.

Получение участницами проекта новых знаний на различных занятиях и мастер-классах с профессиональными спикерами, участие в социальных и культурных мероприятиях, организуемых фондом в рамках проекта, - все это позволяет им комфортно и безболезненно интегрироваться в общество, реализовать свои потребности в самообразовании и развитии, активном участии в общественной жизни, обрести уверенность в себе и своих силах, развить женственность, сформировать жизнеутверждающие стимулы для дальнейшего личностного роста и достижения успехов после проекта.

Анализ промежуточных и прошлых результатов участия целевых групп в проекте и проводимых в рамках него мероприятий показал, что первичный этап работы в объединенной группе женщин с ОВЗ и женщин участников СВО выявил значительный терапевтический потенциал данного формата. Однако для перехода от ситуативной поддержки к глубинным, устойчивым изменениям личности и формированию полноценного сообщества взаимопомощи необходим переход к долгосрочному проекту. Краткосрочные интервенции не позволяют раскрыть весь позитивный эффект синергии между группами, который проявляется именно при условии пролонгированного сотрудничества, регулярного контакта и совместной деятельности.

Ожидаемый качественно новый результат при долгосрочном (от 2-х лет) сотрудничестве:

- Формирование безопасного сообщества, а не временной группы поддержки. Ввиду этого участники перестают воспринимать друг друга как «клиентов психолога», а становятся значимым социальным окружением- «своими». Это снижает уровень хронического стресса, формирует надежную «сеть безопасности», в которой человек не боится быть уязвимым. Доверие такого уровня особенно у травмированных людей, формируется месяцами. Только при длительном контакте исчезает настороженность, и рождается готовность обращаться за помощью не только по графику встреч, а по мере возникновения потребности.

- Трансформация взаимной поддержки из эмоциональной в экзистенциальную и практическую. То есть при длительным взаимодействии и обменом опыта участники начинают совместно преодолевать изоляцию: создают совместные проекты, оказывают друг другу практическую помощь.

- Закрепление новых идентичностей и ролевых моделей. У женщин при длительном контакте происходит интеграция опыта «сильной личности», которая не только «справляется», но и «строит новую жизнь». У людей с ОВЗ закрепляется идентичность наставника. Это не кратковременное осознание, а устойчивое изменение самооценки. Однако смена идентичности – процесс длительный и требует постоянного подкрепления через обратную связь от значимого окружения, каким и становится группа в долгосрочной перспективе.

Чтобы долгосрочный эффект был достижим, необходимо соблюдать важные компоненты:

- программа должны быть динамичной и разноформатной: от этапа знакомства и формирования доверия к этапу совместного творчества, социальной активности и, в конечном итоге, к этапу частичной автономии группы при поддерживающей роли психолога;

- стабильное расписание встреч и предсказуемость создают ритм и ощущение стабильности, которых так не хватает обеим категориям участников;

- подготовка наставников из числа участников: только в долгосрочной перспективе наиболее успешные и устойчивые участники могут брать на себя частичную менторскую функцию для новичков, что усиливает сообщество и снижает тревогу и напряжение.

Таким образом, перевод интегративного проекта в долгосрочный формат является не просто продлением сроков, а качественным изменением его содержания и результатов. Только при условии длительного сотрудничества мы можем ожидать не временного облегчения состояния участников, а подлинной психологической и социальной реабилитации, формирования нового, поддерживающего сообщества и устойчивых позитивных изменений в их идентичности и качестве жизни.

Психолог фонда  
«Рожденная побеждать!»

  
Помрясина Т.А.  
«21» ноября 2025 г.

Дорогие участницы проекта "Рождённая побеждать!". Приглашаем Вас принять участие в опросе по результатам работы фонда в 2025 году.

Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями от участия в очных и онлайн мероприятиях фонда.

В этом году программа проекта являлась обширной: проводились мастер-классы, культурные и творческие фестивали, проект преобразования "Красавицами становятся!", психологическое консультирование, реабилитация и др.

Ответьте, пожалуйста, на несколько простых вопросов.

1. Ваши ФИО: \_\_\_\_\_
2. Ваш возраст (полных лет): \_\_\_\_\_
3. Ваше семейное положение:
  - Замужем/женат
  - Гражданский брак
  - Свободна/свободен
4. Какой формат участия в мероприятиях в рамках проекта Вы использовали? (можно выбрать несколько вариантов):
  - очный (посещение)
  - онлайн (прямые трансляции)
  - просмотр записи мероприятий
5. Хотели бы вы стать героиней программы преобразования «Красавицами становятся!»?
  - Да
  - Нет
6. Нравится ли Вам эмоциональная, психологическая, творческая атмосфера клуба, созданная командой проекта «Рождённая побеждать»?
  - Да
  - Нет
7. Мероприятия по каким тематикам/направлениям вам понравились?
  - Мастер классы по психологии
  - Творческие мастер классы
  - Мастер классы по красоте и стилю, в том числе форумы красоты?
  - Мастер классы по реабилитации и общему здоровью, в том числе форумы по здоровью.
  - Просветительские, обучающие мероприятия, экскурсии, выставки.

Творческие фестивали, праздники.

8. Хотите ли вы стать со-организатором какого-либо занятия, мероприятия в этом году?

9. Какой, из своих талантов, Вы могли бы показать на фестивале талантов (танец, песня, чтение стихов) в рамках женского клуба?

---

10. Что лично вы можете привнести в клуб?

- Провести мастер-класс
- Семинар/тренинг по специальности или профессиональной деятельности
- Стать участником творческого фестиваля (песня, стихи, танец)

Спасибо!