

Опис проекту

Центр психологічної допомоги у ВНЗ «Поруч з тобою»

2. Обґрунтування актуальності проекту

Нові соціальні вимоги, відповідні стратегічні зміни розвитку освіти України, загальносвітові тенденції, зростання кількості проблем, а також низька культура студентів спричиняє появу внутрішніх та міжособистісних конфліктів, що веде до особистісних дисгармоній, фрустрації, тривоги, негараздів у процесі діяльності та набутті нового досвіду. Мінливий світ потребує конкурентоспроможних, мобільних, ініціативних, креативних фахівців. Формування та розвиток цих якостей у рамках навчального процесу, як показує практика, не відбувається. Наявні у вищому навчальному закладі структури не спроможні формувати психологічну готовність до виконання професійної діяльності. Та й вища освіта сьогодні це не тільки професійне навчання, а, насамперед, особистісне та професійне становлення студентів. І цим процесам, на превеликий жаль, не надається тієї уваги з боку адміністративних освітніх структур, котрої вони заслуговують. Саме тому виникає необхідність у створенні центру психологічної допомоги на рівні вищої школи.

3. Цілі і завдання проекту:

Мета центру (ЦПДВНЗ) – створення сприятливих соціально-психологічних умов для навчання, особистісного розвитку та професійного становлення студентів; надання психологічної допомоги у розв'язанні соціально-психологічних, індивідуально-психологічних та навчально-виховних проблем.

Основні завдання центру :

- полегшення процесу адаптації до умов навчання студентів першого курсу;

- здійснення психологічного супроводу студентів на основі реалізації особистісно-орієнтованого підходу;
- адаптаційна допомога особистості у випадках тривалої перерви у навчальній діяльності (жінки після народження дитини, внаслідок академічної відпустки за сімейними обставинами чи хвороби);
- профілактика розвитку особистісних деформацій, девіантної поведінки, надання допомоги у подоланні життєвих криз; консультативна допомога у розв'язанні гострих життєвих проблем, криз, внутрішніх конфліктів.
- корекція соціально-психологічного профілю особистості (за запитом);
- психологічна допомога викладачам у їхньому професійному зростанні, профілактика емоційного вигорання; допомога студентам у навчальних ситуаціях, що викликають значну емоційну напругу (під час екзаменаційних сесій, вступних кампаніях тощо);
- моніторинг соціально-професійних чинників, що впливають на навчання та професійне становлення особистості.

4. Терміни реалізації проекту

6 місяців (оформлення приміщення, кадрове забезпечення, підготовка ресурсного забезпечення).

5. Анотація проекту з обґрунтуванням доцільності вирішення проблеми конкретними пропонованими авторами методами

Психічне здоров'я – основа розвитку повноцінної особистості. Тому слід звертати велику увагу саме на даний аспект. Зважаючи на загальносвітові тенденції, зростання кількості проблем, а також низьку культуру студентів, що спричиняє появу внутрішніх та міжособистісних конфліктів, та веде до особистісних дисгармоній, фрустрації, тривоги все більше і більше стає актуальною психологічна допомога. А оскільки на рівні вищої школи поки що, на жаль, вона є ще не досить розвинутою, тому створення Центру психологічної допомоги у ВНЗ буде досить доцільним.

Які ж методи вирішення проблем? Перш за все провести психологічну просвіту серед студентів та викладачів для розвіювання міфів про діяльність психолога, а також для подолання стереотипів.

Пропоную використовувати особистісно-орієнтований підхід до кожної особистості, що сприятиме профілактиці тих чи інших психологічних проблем, які виникають у студентів і викладачів, та допомагати у їх своєчасному вирішенні (це може стати передумовою попередження таких більш суттєвих психологічних відхилень, як неврози, депресії, алкоголізація, наркотизація та спроби суїциду), а також створити таке психологічне середовище, яке буде сприяти оптимізації, вдосконаленню системи міжособистісних стосунків студентів і викладачів як учасників педагогічного процесу, їх ефективному самопізнанню та самовдосконаленню.

Використовувати у діяльності Центру методи Арт-терапії, танцювальної-терапії, соціально-психологічного тренінг, оскільки це допоможе зацікавити студентів та викладачів у особистісному зростанні та самовдосконаленню.

Застосовувати психодіагностичний інструментарій для встановлення сутності психологічної проблеми та її причини.

Проводити різноманітні акції, анкетування, форуми для залучення якомога більшої аудиторії. Здійснювати волонтерську роботу.

6. План реалізації проекту, механізм реалізації проекту і схема управління проектом в рамках території

Реалізація даного проекту передбачає:

1. Отримати дозвіл для створення Центру психологічної допомоги від ректорату Тернопільського національного педагогічного університету ім. В.Гнатюка.
2. Виділення приміщення для оформлення кабінетів психологічного центру (Відвести 2 лекційні аудиторії в головному корпусі).
3. Оформлення кабінетів психологічної допомоги згідно із встановленими нормами (використати технічне забезпечення, наявне в університеті,)

4. Провести відбір фахівців-психологів для діяльності у різних підрозділах Центру, опрацювання організаційних питань(Серед викладачів-психологів, випускників психологічних факультетів).
5. Скласти план роботи, визначити напрямки, форми та методи роботи(оформити план роботи на тиждень, місяць, рік; **напрямки роботи:** консультативно-методична робота,просвітницько-пропагандистська,превентивне виховання; **форми роботи:** розвивальна робота;психолого-педагогічний консиліум (слово психолога в даному випадку дорадче; він розробляє тактику роботи, а загальну стратегію вирішують колегіально);індивідуальні форми роботи (бесіди, консультації, розвивальні вправи);групові форми роботи (психологічні лекторії, бесіди, консиліуми, виступи психолога на зборах, нарадах, методичних об'єднаннях);розвивальна робота;психолого-педагогічний консиліум (слово психолога в даному випадку дорадче; він розробляє тактику роботи, а загальну стратегію вирішують колегіально);індивідуальні форми роботи (бесіди, консультації, розвивальні вправи);групові форми роботи (психологічні лекторії, бесіди, консиліуми, виступи психолога на зборах, нарадах, методичних об'єднаннях). **Основні методи роботи:**застосування психодіагностичного інструментарію;моніторинг; соціально-психологічний тренінг; бесіди, інтерв'ювання; арт-терапевтичні методи.
6. Провести рекламну кампанію для інформування про функціонування центру, види роботи, послуги, які надаються; та для формування мотивації до саморозвитку та самовдосконалення (виготовлення брошур, газети, фото колажу,презентації, анкетування, блог).
7. Налагодити співпрацю з місцевими психологічними, медичними, реабілітаційними закладами, правоохоронними органами.

8. Розробка і впровадження нових форм індивідуальної та групової профілактичної, реабілітаційної, діагностичної роботи, а також психологічної просвіти (проведення)
9. Створення сприятливих соціально-психологічних умов для отримання кваліфікованої допомоги (позитивне налаштування, мотивація, сприятливий соціально-психологічний клімат).
10. Організація проведення тренінгів загальної та спеціальної спрямованості як серед студентів так і серед викладачів (приблизна тематика тренінгів: «Самопізнання та саморозвиток»; «Впевненість у собі, тренінг лідерства»; «Ефективність в міжособистісних стосунках»; «Психологія жінки та чоловіка»; «Ефективне управління часом (тайм-менеджмент)»; «Ефективна самопрезентація»; «Тренінг ефективного спілкування»; «Тренінг вирішення конфліктів»; «Антистресові, релаксаційні заняття».)
11. Обмін досвідом між психологами з різних організацій, центрів, установ та різних областей, а також запозичення досвіду надання психологічної допомоги із закордону (проведення психологічних конференцій для психологів зі всієї України та закордону; програми взаємовигідної співпраці старшого і молодшого покоління).
12. Залучити до волонтерської роботи студентів психологічних факультетів (можливе проходження практики на базі Центру).
13. Випуск газети Центру «Життя без проблем», де розглядаються актуальні питання, які цікавлять сучасну молодь, а також психологічна інформація, яка допоможе особистісному зростанню та самопізнанні (у поліграфічному центрі ТНПУ).
14. Підтримка програм, спрямованих на підвищення психологічної культури та програм, які стосуються психологічної просвіти, профілактики та психологічної реабілітації, зокрема профілактика ВІЛ/СНІДу, емоційного вигорання, виникнення кризових ситуацій у житті; програми взаємовигідної співпраці старшого і молодшого

покоління. **Схема управління:** державне фінансування здійснюється на рівні Міністерства освіти та шляхом інвестування спонсорів. Безпосереднє керівництво Центру – директор та керівники підрозділів центру.

7. Кадрове забезпечення проекту з описом кількісного і якісного потенціалу команди проекту.

Підрозділи Центру психологічної допомоги у ВНЗ «Поруч з тобою»:

1. *Центр психологічної допомоги (психоконсультування та психокорекції)* – на замовлення клієнтів надається психологічна допомога з особистих проблем, зокрема, розв'язання сімейних конфліктів, налагодження міжособистісних стосунків тощо. Тут можуть працювати викладачі та працівники центру. При даному підрозділі пропоную функціонування телефону довіри.

2. *Центр психологічної просвіти* – просвітницька робота підрозділу спрямована на підвищення психологічної культури студентів та викладачів. Організація періодично діючих семінарів (із запрошенням провідних зарубіжних та вітчизняних психологів-практиків), використання вдосконалених психологічних технологій роботи, створення сайтів психологічної просвіти.

3. *Центр ігрової терапії та психотренінгу* – в залежності від специфіки професійної підготовки студентів проведення ділових ігор, спеціалізованих тренінгів як загальної, так і спеціальної спрямованості. Насамперед, до функціонування даного підрозділу доцільно було б залучати професійних тренерів (можливо, на часткову зайнятість).

4. *Науково-дослідний центр* – здійснення актуальної дослідницької роботи у різних напрямках прикладної психології. В цьому центрі можуть здійснювати науково-дослідну роботу не тільки викладачі, але і студенти, які пишуть наукові роботи.

5. *Психодіагностичний центр* – спрямований на формування психодіагностичної бази результатів обстеження (респондентами можуть бути студенти, викладачі, абітурієнти, співробітники ВНЗ). Центр повинен бути обладнаний сучасним технічним та психодіагностичним обладнанням, що дає змогу проводити масові дослідження та обробляти й оформляти результати на належному рівні. Вважаю, що доцільно було би керувати роботою даного підрозділу керівнику психологічної служби вищого навчального закладу.

6. *Центр психологічної реабілітації* – призначений для здійснення заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психологічних функцій, якостей, властивостей людини, створення сприятливих умов для розвитку особистості. В рамках діяльності структурного підрозділу можливе налагодження співпраці з місцевими медичними, реабілітаційними закладами, правоохоронними органами.

Працівники Центру:	Виконувана робота при Центрі:
1. Викладачі ВНЗ	<p>1) Керування науково-дослідницькою роботою студентів (в тому числі, волонтерів). В межах кафедральних та індивідуальних наукових тем створення новітніх актуальних розробок психологічного супроводу сучасного студентства та робочого колективу. Створення та апробація корекційних та реабілітаційних програм, впровадження у практику дослідницьких програм (в тому числі для дисертаційних досліджень, робіт з підвищення кваліфікації та перекваліфікації).</p> <p>2) Проведення навчання психологів-волонтерів, створення системи супроводу волонтерської роботи. Спостереження за динамікою волонтерської діяльності та її ефективністю. Залучення нових активістів до діяльності Центру.</p>

	<p>3) Створення та курування мережі співпраці ВНЗ із спеціалістами міста, області, України – науковцями, практичними психологами, медиками, дефектологами, патопсихологами, психотерапевтами тощо.</p> <p>4) Створення викладацьких звітних семінарів та з'їздів з обміну досвідом роботи ЦПДВНЗ.</p> <p>5) робота на гарячій лінії «Телефон довіри»(надання консультацій, підтримка, розуміння, активне слухання).</p> <p>6) проведення ділових ігор, спеціалізованих тренінгів як загальної, так і спеціальної спрямованості, залучення професійних тренерів до співпраці.</p>
Студенти-волонтери	<p>1) Допомога керівнику Центру та викладачам у практичній реалізації запланованої роботи. Афішування мети та завдань діяльності Центру. Розповсюдження інформації про необхідність психолого-педагогічного супроводу сучасного студента та працівника ВНЗ.</p> <p>2) Проходження підготовчих курсів психолога-волонтера на базі ВНЗ. До волонтерської роботи можуть залучатися лише студенти старших курсів, успіхи яких у навчанні становлять не менше 70% опанованої інформації на 75 – 100 балів за кредитно-трансферною системою навчання. Якщо функція волонтера полягає лише у розповсюдженні інформації, тобто у пасивній співпраці з респондентами, до роботи можуть залучатися студенти молодших курсів.</p>

	3) Студенти, що проходять психологічну або соціально-педагогічну практику на базі ЦПДВНЗ автоматично стають волонтерами Центру на час практики і переходять у розпорядження викладачів-керівників та інших співробітників Центру.
--	---

8. Критерії оцінювання ефективності проекту:

- 1) Рівень психологічної культури студентів, викладачів, працівників ВНЗ.
- 2) Якість психологічного здоров'я.
- 3) Зацікавленість у співпраці місцевих психологічних, медичних, реабілітаційних закладів.
- 4) Здійснення волонтерської роботи.
- 5) Сприятливі соціально-психологічні умови для отримання кваліфікованої допомоги.
- 6) Особистісне зростання, гармонійний саморозвиток та самовдосконалення цільової аудиторії студентів, викладачів, працівників ВНЗ.
- 7) Розробка і впровадження нових форм роботи.
- 8) Наявність дослідницької роботи.

9. Передбачувані кінцеві результати, перспективи розвитку проекту, довгостроковий ефект.

- Підвищення психологічної культури серед студентів, викладачів та працівників вузу.
- Спростування міфів та стереотипів про діяльність психологів.
- Гармонійний розвиток, саморозуміння та самовдосконалення цільової аудиторії (студентів, викладачів, працівників ВНЗ).

- Проведення тренінгів, бесід, форумів.
- Волонтерська діяльність.
- Сприятливі соціально-психологічні умови для отримання кваліфікованої допомоги.
- співпрацю з місцевими психологічними, медичними, реабілітаційними закладами, правоохоронними органами.
- Актуальна дослідницька робота у різних напрямках прикладної психології.

Основними перспективами розвитку виступає розширення завдань Центру, використання зарубіжного досвіду надання психологічної допомоги, розширення форм роботи Центру, проведення курсів з психодрами, казко терапії, танцювальної терапії з отриманням сертифікатів(для студентів психологічних спеціальностей)

10. Ресурсне забезпечення проекту

Матеріальні ресурси:

Оформлення кабінету

- для фарбування стелі рекомендується блакитний колір чи світлу підвісну стелю;
- стіни – світло-жовті, світло-зелені (в південних регіонах – світло-блакитні);
- в оформленні кабінету бажано використовувати елементи ландшафтотерапії;
- підлога – із звукоізоляційним настилом(м'яке килимове покриття темно-зеленого кольору або інших природних кольорів);
- подвійні двері;
- за необхідності вікна повинні завішуватись шторами зі світлонепроникної тканини;
- зручні й функціональні меблі, розумно підібрані і розставлені, зокрема: 1) робочий стіл психолога; 2) шафи (для збереження методичних посібників,

матеріалів обстеження, техніки тощо); 3) сейф (якщо в шафі немає відділення, що замикається на ключ); 4) журнальний стіл; 5) крісла (невеликі, напівм'які, зручні); 6) стільці;

- технічне обладнання (комп'ютерна техніка, система відеозаписів і відео відтворення з набором відеозаписів і слайдів, комп'ютер з підключенням до інтернету принтер, сканер, ксерокс, телевізор, диктофон тощо);

- канцелярське приладдя;

- оснащення комплектами підручників, посібників, методичних рекомендацій, фахових періодичних видань, тестових методик, бланків, допоміжних матеріалів;

- список номерів телефонів(адреси) місцевих спеціалізованих центрів, служб, консультацій медико-психологічного профілю.

У кабінеті повинна діяти виставка психологічної літератури (або список рекомендованої літератури), яка постійно додається і оновлюється.