

Номинация: программы по психологическому просвещению, направленные на популяризацию психологической науки и деятельности психологической службы в образовательной организации высшего образования

Программа «Равновесие»

1. Актуальность

В современном мире активно развиваются все сферы жизни общества и с каждым днем растет интерес к миру психологии, которую можно практически использовать во всех отраслях: образовании, политике, медицине, спорте, экологии, искусстве, бизнесе. Сейчас появилось множество возможностей для

получения психологических знаний и расширения кругозора: открытые лекции, вебинары, мастер-классы, аудиолитература, видеоматериалы, различные просветительские каналы в сети-интернет, что помогает человеку реализовать свои возможности, лучше познать себя и окружающих, стать увереннее в себе, делает жизнь ярче, успешнее и счастливее. Но наряду со всеми плюсами, мы можем обратить внимание на появление такого явления как «инфоцыганство», людям предлагаются информация, которая не обладают никакой ценностью, при этом «продукт» продают за очень большие деньги. Поэтому на наш взгляд, очень важно обратить внимание на просветительскую работу в вузе, которая в соответствии с пунктом 35 статьи 2 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» трактуется как осуществляемая вне рамок образовательных программ деятельность, направленная на распространение знаний, опыта, формирование умений, навыков, ценностных установок, компетенции в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей интересов и затрагивающая отношения, регулируемые настоящим Федеральным законом и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации.

Психологическое просвещение в высшем учебном заведении имеет потенциал возможностей, которые позволяет обучить студентов эффективному поведению в различных ситуациях, эффективному проживанию нормативных жизненных кризисов, управлению стрессом, помогает подготовиться к «взрослой» жизни, к браку, научиться адекватно оценивать свою личность и в то же время принять и полюбить себя со всеми своими особенностями и недостатками [2].

Однако психологическое просвещение на сегодняшний день – самая неразработанная как в теоретическом, нормативном, так и в практическом плане форма работы практического психолога в психологической службе. По мнению И.В. Дубровиной [1] это отдельный вид деятельности психолога, а по мнению, Л.Ф. Чупрова [5] как элемент психопрофилактической работы. На наш взгляд, все зависит от уровня компетентности психолога, его творческих и коммуникативных способностей, которые позволяют использовать различные формы взаимодействия, одновременно занимаясь и просвещением, и профилактикой. Просветительская работа вузе должна быть выстроена согласно тематическому плану, который отражает наиболее актуальные темы в деятельности вуза, а самое главное на популяризацию психологических знаний, имеющих научную составляющую.

Психологическая служба «Равновесие» Астраханского государственного университета им. В. Н. Татищева начала свою работу с сентября 2023 года. Название придумали, чтобы отразить все виды деятельности психолога, который

выполняя их, может помочь людям, прийти в гармонию с собой и окружающим миром, постоянно находясь в процессе самопознания, самореализации. Также и название получила программа по просветительской деятельности, так как в службе один специалист, а основных видов деятельности у педагога-психолога четыре, то в данной ситуации, чтобы охватить весь контингент обучающихся в 12 500 тысяч человек, необходимо сделать акцент на психопросветительских и психопрофилактических мероприятиях. Первое, что было сделано для просвещения это создание сайта психологической службы psysupport.asu.edu.ru и тг-канала t.me/equilibriumasu. Второе, это разработка тематического плана, который бы отражал особенность того или иного месяца. В тг-канале каждую неделю по вторникам и четвергам предлагается просветительская информация.

2. Контингент

(студенты очной, очно-заочной, заочной формы обучения)

3. Цели и задачи программы

На основе разработанных рекомендаций по организации психологического просвещения в образовательных организациях высшего образования наша психологическая служба следует цели формирования самостоятельной, ответственной и социально мобильной личности, способной к успешной социализации в обществе и к активной адаптации на рынке труда, способности к личностному самоопределению и саморазвитию [3].

Задачи:

- обеспечение студентов теоретической и практической психологической информацией;
- развитие социального и эмоционального интеллекта (овладение способами и приемами конструктивного взаимодействия с окружающими);
- формирование мотивов самореализации и самоактуализации;
- развитие рефлексии как процесса познания и понимания себя и других;
- развитие и совершенствование навыков обратной связи.

4. Научные, методологические и методические основания программы

Основными принципами, которыми мы руководствуемся проводя просветительскую деятельность являются:

- принцип научности, через тщательный отбор современных научных исследования, методов диагностики, форм профилактики и просвещения;

- принцип системности, материал подбирается исходя из взаимосвязи различных психологических теорий, понятий, закономерностей, исследований в области психолого-педагогического образования;

принцип гуманистичности, основанный на общечеловеческих ценностях психологического взаимодействия;

- принцип рациональности, отборе оптимально информативных форм и методов просветительской работы;

- принцип деятельности, психпросветительские мероприятия основываются на организации активной деятельности обучающихся, позволяющие развивать личность;

- принцип интеграции, использование разнообразных техник, методов, приемов для достижения поставленных целей и задач;

- принцип активности в обучении, применяется для формирования потребности в получении психологических знаний, также интерактивной взаимодействие с обучающимися, позволяет использовать широкий спектр практических методов обучения.

Реализации просветительской деятельности предполагает использование интерактивных форм, которые способствуют эффективному усвоению знаний, получению умений и отработке навыков, которые направлены на решение проблем коммуникативного взаимодействия и выстраивания конструктивных отношений; вхождения в новый коллектив и формирование коллектива; на эффективное поведение в стрессовой ситуации, в ситуации неопределенности; на способы предотвращения и преодоления деструктивного поведения; преодоления психологических барьеров для обращения за психологической помощью.

5. Сроки и этапы реализации программы (2023-2024 учебный год)

6. Ожидаемые результаты от программы

В результате проведения тематической просветительской работы студенты будут иметь представления:

- об уровне развития собственных способностей, личностных свойств, интересов, склонностей; о функциях, средствах и видах общения; о принципах психологической подготовки к экзаменам.

Знать:

- свойства личности, особенности протекания стресса, общения, конфликта, стратегии решения конфликтных ситуаций, способы снижения тревожности и саморегуляции.

Уметь:

- преодолевать стрессовые состояния, тревогу;

- применять различные средства, виды и техники общения;
- устанавливать контакты с окружающими людьми, успешно решать конфликтные ситуации, владеть навыками самопрезентации.

Просветительская работа будет способствовать развитию личностных свойств: коммуникабельности, самостоятельности, самокритичности, снижение тревожности, а также укрепление веры в себя, повышение уровня самооценки, снижения уровня вредных привычек.

7. Критерии оценки планируемых результатов

Увеличение количества обучающихся, посещающих мастер-классы, тренинги, форумы, а также увеличение количества подписчиков в тг-канале.

8. Тематический план на 2023-2024 учебный год

№	месяц	мероприятие	Мероприятия (Формы)
1.	сентябрь	Тренинги на знакомство с одноклассниками (коммуникация и выстраивание отношений в новой социальной среде)	Мастер-класс
2.	октябрь	«Осенняя хандра»	Мастер-класс
3.	ноябрь	«Измени жизнь к лучшему!»	форум
4.	декабрь	«Новогоднее настроение: есть или нет?!»	подкаст
5.	январь	Нейромедиаторы	Чек-лист, эксперимент
6.	февраль	«Мужчины тоже плачут?!»	подкаст
7.	Март	«Очарование женственности»	форум
8.	апрель	Ментальное здоровье	подкаст
9.	май	Профилактика зависимого поведения	Мастер-классы, посты, подкаст
10.	июнь	Летние каникулы: как провести с пользой	подкаст
11.	Июль-август	Книги по саморазвитию	Книги по саморазвитию (#летосаморазвитие)

9. Содержание программы

Сентябрь месяц начала учебы и здесь важно, чтобы студенты адаптировались к новому учебному заведению, одноклассникам, преподавателям, поэтому были организованы тренинги-знакомства, целью которых были возможность поделиться информацией о себе, научиться общаться с новой незнакомой аудиторией.

Октябрь был посвящен работе над снижением тревожности, так как студенты, еще не до конца понимали свой новый вид деятельности, а еще осенняя хандра влияла на учебный процесс.

Также мы решили просвещать аудиторию через тематические подкасты, которые записывались раз в месяц в соответствие с задаваемыми вопросами. Студенты писали анонимные вопросы через гугл-форму, которая представлена на сайте психологической службы.

В ноябре был организован масштабный психологический форум, посвящённый дню психолога **«Измени жизнь к лучшему!»**, на данном форуме были проведены мастер-классы, тренинги, где студенты все вуза познакомились с миром психологии, учились общаться, развивать эмоциональный интеллект, познакомились с различными техниками разрешения конфликтов, а также возможностями нейрографики и арт-терапии.

Декабрь был выпущен подкаст по теме новогоднее настроение: есть или отсутствует?!

Январь у нас был посвящен подготовке к успешной сдаче сессии, а также мы в тг-канале провели эксперимент, связанный с новогодними эндорфинами, в результате которого создали чек-лист по знакомству с нейромедиаторами и какие больше всего используются у студентов во время отдыха и учебы.

Февраль в тг-канале был посвящен мужской тематике, подписчики познакомились с психологией мужчин, их самооценкой, уверенностью в себе, взаимоотношениями с женским полом и детьми, а также особенностями их личностного роста и саморазвития.

В марте психологическая служба организовала первый женский психологический форум **«Очарование женственности!»**. Студентки разных факультетов вуза пришли, чтобы узнать, что такое женственность и как она влияет на самооценку, уверенность в себе и отношения с окружающими, развивает личность женщины в целом. На мастер-классах и тренингах студентки узнали, как научиться себя презентировать, любовь – это миф или реальность, существует ли дружба между мужчиной и женщиной, а использование метафорических карт в психологической игре «Грани женского Я» позволили участницам осознать, что для них означает понятие женственности, увидеть те качества, которые у них уже есть и какие еще необходимо развивать как внутренний ресурс развития женщины.

Был выпущен подкаст про отношения между мужчиной и женщиной, а все темы марта в тг-канале были связаны с женской тематикой (феминизм, женское самопознание).

Апрель был посвящен просвещению про ментальное здоровье, в тг-канале был опубликован подкаст, где подписчики узнали, что это такое, какие есть методы его развития, и как его поддерживать на протяжении жизни.

Май - это борьба с вредными привычками, был также организован мастер-класс по профилактике зависимого поведения, в ходе которого узнали про многочисленные виды зависимостей, что основными факторами формирования зависимости являются три: биологические, психологические и социальные. Через технологию мозгового штурма студенты разбирали различные ситуации, в которых оказываются зависимые люди и смогли найти новые способы как преодолеть зависимость. В завершении мастер-класса студентам порекомендовали литературу, которая поможет приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих, не только у себя, но и близких людей. А также был подготовлен подкаст и чек-лист, которые представлены и на сайте и в тг-канале.

Июнь – был подготовлен подкаст «Как с пользой провести летние каникулы».

Июль - август студентам были предложены в тг-канале книги по саморазвитию, где студентам предлагалась каждую неделю новая тематика по психологическому просвещению и книги с аннотацией (как справиться с тревогой, как преодолеть стресс, как развивать свои умственные способности, как достичь поставленных целей, повысить самооценку и выстроить личные границы).

Всю информацию можно найти на сайте психологической службы psysupport.asu.edu.ru и в тг-канале t.me/equilibriumasu psysupport.asu.edu.ru

10. Ресурсы программы

В реализации программы участвовали руководитель психологической службы, волонтеры из числа студентов, проходящих психолого-педагогическую практику на службе.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы;

1. Анисимов Л.Н. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи. -М.: Юридическая литература, 2004. 54 с.
2. Грецов А. Г. Г80 Тренинг креативности для старшеклассников и студентов. СПб.: Питер, 2008. 208 с.
3. Ефимова Н.С. Психология взаимопонимания. СПб: Питер, 2004. 176 с.
4. Кипнис М. Тренинг коммуникации. М.: Ось-89, 2004. 128 с.
5. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. М.: Генезис, 2002. 332 с.
6. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге: 220 упражнений для развития способностей. СПб: Речь, 2000.

Материально-технической оснащенности организации для реализации программы были использованы аудитории для проведения тренинговой работы,

а также мастер-классов, оснащенные экраном, проектором, мультимедийными установками, ноутбуками, микрофоном, видеокамерой, использовались канцелярские принадлежности, а также стимульные материалы необходимые для проведения тематических мероприятий.

Для реализации программы в части ее информационной обеспеченности, применялись заметки, которые публиковались на сайте университета (<https://asu.edu.ru/departments/654-psihologicheskaja-slujba.html>).

Также использовались современные цифровые технологии, инструменты и сервисы (интерактивные доски, цифровые инструменты оценки образовательных результатов, QR-коды для обработки результатов при диагностике).

11. Сведения об практической апробации

(программа апробировалась в течение 2023-2024 учебного года в ФГБОУ ВО Астраханский государственный университет, им. В.Н. Татищева, количество принявших участие в апробации программы 4 567 обучающихся).

12. Список литературы:

1. Дубровина И.В. Практическая психология образования : учебное пособие. 4-е изд. СПб. : Питер, 2004. 592 с.
2. Маркелова В.А. Возможности психологического просвещения обучающихся в образовательной среде технического университета // Поволжский педагогический вестник. 2017. Том 5, №2(15) С. 28-32.
3. Письмо Минобрнауки России от 06.12.2023 N МН-11/5565 О направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по организации психологической службы в образовательных организациях высшего образования, Методическими рекомендациями по организации психологического просвещения в образовательных организациях высшего образования, Методическими рекомендациями по подбору специалистов для психологических служб образовательных организаций высшего образования) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.yandex.ru/docs/view?tm> (дата обращения 15.04.2024 г).
4. Приказ от 24 июля 2015 г. № 514 н Об утверждении профессионального стандарта «педагог-психолог (психолог в сфере образования)». URL : http://www.consultant.ru/document/cons_-doc_LAW_185098/ (дата обращения 21.07.2024).
5. Чупров Л.Ф. Психологическое просвещение в системе психопрофилактической работы практического психолога: Основы теории и методика. М. : ОИМ.РУ, 2003. 73 с.