

ГОУ ВПО « Татарский государственный гуманитарно-педагогический
университет»

Управление по воспитательной работе и внешним связям

Отдел по социальной работе и психолого-педагогическому
сопровождению

**Деятельность и перспективы
развития психологической службы
в ТГГПУ**

Казань 2010 г.

Нугманова Д. Р.,
ст. преподаватель кафедры психологии, начальник отдела
по социальной работе и психолого-педагогическому сопровождению
УВРиВС

Хайрутдинова М.Р.,
ст. преподаватель кафедры психологии, педагог-психолог отдела
по социальной работе и психолого-педагогическому сопровождению
УВРиВС

Методический материал посвящен психологической службе ВУЗа. Каким образом психологическая служба может содействовать становлению личности педагога. Рассматриваются различные направления деятельности, дальнейшие пути развития отдела по социальной работе и психолого-педагогическому сопровождению и прилагаются разработанные программы. Приводятся результаты исследований актуальных проблем в студенческой среде ТГГПУ за 2009-2010 г.

Деятельность и перспективы развития психологической службы в
ТГГПУ. – Казань: ТГГПУ, 2010. – 51 с.

Содержание материалов.

Введение. Направления деятельности отдела по социальной работе и психолого-педагогическому сопровождению управления по воспитательной работе и внешним связям ТГГПУ.....	3
1. Социально-психологические исследования в ТГГПУ за 2009 и 2010 г.г.....	4
2. Адаптационные процессы в ВУЗе.....	16
3. Работа волонтеров «Здоровья».....	19
4. Работа отдела по социальной работе и психолого-педагогическому сопровождению управления по воспитательной работе и внешним связям в направлении профилактики различных форм зависимостей, в том числе и наркомании.....	21
5. Психологическая помощь. Программы и тренинги проводимые отделом по социальной работе и психолого-педагогическому сопровождению управления по воспитательной работе и внешним связям.....	29
Приложения.....	35

Введение

Для заметок

Поступление в вуз, отрыв от дома, от родных и близких, а также проблемы, связанные с обучением, являются огромной психологической нагрузкой для части студентов. Ощущение психологического дискомфорта, негативно влияет на психическое состояние человека и способствует блокировке развития, как в личностном, так и профессиональном аспектах. Не случайно в университетах развитых стран уже длительное время существуют психологические службы. Психологическая служба в ТГГПУ появилась с 2003 году, в настоящее время это отдел по социальной работе и психолого-педагогическому сопровождению, ранее социально-психологический центр «Второе дыхание».

Актуальность такой службы в педагогическом ВУЗе, обусловлено еще и тем, что на сегодняшний день современное общество стало предъявлять новые требования к формированию широкого круга компетентностей и способностей. Подготовка будущих учителей в высших педагогических учебных заведениях в последнее время претерпевает существенные изменения, которые обусловлены поиском эффективных факторов профессионального становления личности педагога, разработкой критериев оценки его формирования, конкурентоспособности на рынке образовательных услуг. Получив высшее образование, выпускник педагогического вуза далеко не всегда оказывается в состоянии выполнять те задачи, которые ставит перед ним общеобразовательная школа.

Современной школе требуется учитель, способный успешно решать задачи обучения и воспитания, достигать желаемых результатов в развитии личности учащихся и реализующий принципы гуманизации образования. Здесь необходима максимальная самореализация педагога, осознание перспектив своего личностного и профессионального развития, открытость для профессионального обучения и педагогического творчества, психологическая грамотность и компетентность. Важным качеством для будущего учителя является толерантность, способность к диалогу и открытому взаимодействию. Профессиональное развитие студентов ТГГПУ будет более эффективным и конструктивным, если в рамках деятельности психологической службы вуза будет реализована часть программ по развитию профессиональных качеств будущего педагога. Это развитие коммуникативной компетентности, развития эмоциональной гибкости и навыков саморегуляции своего эмоционального состояния, умение

- Если бы Вы были родителями главных героев, чтобы Вы предприняли для того, чтобы уберечь детей от наркотиков?
- Кто из взрослых героев пытался помочь главному герою? Что он пережил в своей жизни, и как этот опыт пытался донести до главного героя?
- Как излечился главный герой? Как он осознал свою проблему? Кто ему в этом помог?
- К каким выводам он пришел в своей жизни?
- Как вы думаете, что необходимо делать молодому человеку, столкнувшемуся с проблемой зависимости?
- К кому обратиться за помощью?
- Как сложилась жизнь друзей главного героя? Какую бы жизнь они прожили, если бы не стали наркоманами?
- К чему в жизни необходимо стремиться и как вести себя, чтобы быть здоровым, уважаемым, успешным и по-настоящему счастливым человеком?

Заключительная часть.

Ведущий предлагает устное обсуждение на темы (либо письменные ответы):

1. Сегодня, здесь самым важным для меня было...
2. Для себя я узнал...
3. Я был удивлен тем, что...
4. Посмотрев фильм, испытал чувства...
5. Я расскажу своим друзьям ...
6. Если я узнаю, что кто-то из моего окружения принимает наркотики, то я...
7. Если мне предложат наркотики, я...
8. Сегодня я для себя решил...

работать с профессиональной мотивацией и отношением к себе и другим людям.

На данный момент основными направлениями работы отдела по социальной работе и психолого-педагогическому сопровождению являются:

1. Проведение социологических и психологических исследований для выявления существенных и актуальных проблем в студенческой среде.
2. Разработка и реализация различных социально – психологических программ, тренингов для содействия решению выявленных проблем, развитию профессионального самосознания и личностного роста студентов, аспирантов и преподавателей ТГГПУ.
3. Решение проблем социально-психологической адаптации студентов к требованиям учебно-воспитательного процесса в вузе.
4. Организация и разработка деятельности движения волонтеров «Здоровья» из числа студентов психологов в пропаганде здорового образа жизни и профилактики зависимостей.
5. Консультативная деятельность с целью психологической помощи и поддержки в критической ситуации, в том числе и экстренная психологическая помощь по телефону.
6. Просветительская деятельность с целью формирования здорового образа жизни, профилактика употребления психоактивных веществ и девиантного поведения.
7. Разработка и внедрение эффективных средств и методов диагностики и оценки качества образовательного и воспитательного процессов на факультетах.

1. Социально-психологические исследования в ТГГПУ за 2009 – 2010 г.г.

1.1 Выявление актуальных проблем в студенческой среде.

Для изучения интересов, целей, актуальных проблем и потребностей, психологического климата в студенческой среде, а также отношения к психологической службе в феврале – марте 2009г. сотрудники отдела по социальной работе и психолого – педагогическому сопровождению разработали анкеты и провели исследования среди студентов ТГГПУ. Анкета содержала 15 незаконченных предложений, которые студентам предлагалось заполнить в произвольной форме. На первом этапе исследования приняло участие 364 студента в возрасте от 18 до 20 лет.

Были задействованы такие факультеты, как факультет татарской филологии, естественно-географический факультет, факультет иностранных языков, факультет русской филологии, факультет восточных языков. Результаты анкетирования студентов были представлены в следующих единицах:

Сфера интересов. Наиболее значимыми интересами для студентов ТГГПУ выступили - учебная деятельность в ВУЗе и профессиональные интересы, далее потребность познавать новое, знакомиться и общаться с новыми людьми, жить и радоваться жизни, проводить время с близкими, стремление к самосовершенствованию и творчеству.

Анкетирование показало, что студентов волнует в первую очередь: уровень собственных знаний, учебная деятельность, успешное завершение сессии, далее по значимости выступают: собственное будущее, взаимоотношения в семье, трудоустройство, здоровье и здоровье членов их семьи, наркомания и алкоголизация молодежи, и завершают список финансовый кризис, социальная стипендия, экология, внешний вид.

Во взаимоотношениях с окружающими студентам **достаточно:** в первую очередь взаимопонимание, внимание, хорошее обращение, уважение и поддержка. И лишь небольшой части студентов достаточно общения, интереса, любви, добра, тепла, восхищения и доверия.

В свою очередь большая часть студентов испытывает недостаток: во внимании, в том, что нет родителей рядом, в уверенности в себе, во времени, в материальных ресурсах, любви. Часть студентов испытывает недостаток в отдыхе, сне, заботе, силе воли, спокойствии, свободе, в преодолении страхов.

В своей группе студенты ощущают себя: интересен каждый студент как личность, комфортно, нравится находиться, приятно строить общение, испытывают недостаток чего-то, интерес к отдельным членам группы.

Со стороны преподавателей студенты отмечают: в среднем «нормальное» отношение, хорошее отношение, благосклонность; благожелательность; понимание и уважение. Иногда встречается недифференцированное отношение (как ко всем) и разное отношение, в зависимости от личности преподавателя.

Студенты доверяют: в первую очередь родителям (маме), только себе и своему выбору, близким друзьям и родным, проверенным людям, тем, кто не подводит, меньшее доверие

ограничено, то обсуждение проходит в группах, а затем лидер группы высказывает предложенные группой варианты ответов.

I. Главные герои фильма.

Вопросы для обсуждения:

- Кто они, что за люди, чем они живут?
- Какие чувства вызывает у Вас их образ жизни? Хотели бы Вы так жить?
- Каковы взаимоотношения главных героев? Кто составляет их окружение? В каком окружении людей из фильма хотели бы оказаться Вы и почему?
- Слабые и сильные стороны героев, их увлечения, интересы, предпочтения? Есть ли среди Ваших знакомых люди, похожие на главных героев, что бы Вы им сказали? Какие вопросы бы с ними обсудили после просмотра фильма?
- Какие особенности и черты поведения героев свойственны или близки вам?
- Какие поступки характеризуют героев как взрослых, думающих, ответственных людей? А какие, на Ваш взгляд, свойственны безвольным, безответственным людям?
- Как главные герои начинают употреблять наркотики и почему? Как меняется жизнь героев?
- Как меняется их поведение, их отношению к спорту, к окружению и к самим себе?
- В чем заблуждался главный герой, начав употреблять наркотики?
- На сколько изменилось физическое состояние главного героя и его нравственный облик?
- На что он идет ради того, чтобы расплатиться за наркотики? Какие чувства у Вас вызывает это?
- Каковы варианты будущего главных героев? Чем бы закончилась их жизнь?

II Социальное окружение героев фильмов

- Мама главного героя. Какова ее позиция по отношению к сыну?
- Что, на Ваш взгляд, переживала мама, когда узнала о том, что ее сын стал наркоманом?
- Как изменились взаимоотношения с сыном?
- Если бы Вы были героем фильма, что бы Вы сказали маме? Чтобы Вы хотели от нее услышать, будучи ее сыном?
- Что, по вашему мнению, должны предпринять родители, которым стало известно, что их ребенок наркоман?

-Если Вы узнаете, что кто-то из вашего окружения зависим от автоматов, как Вы поступите?

- Как бы Вы могли помочь тем, кто уже зависим от игровых автоматов? Что бы Вы им могли сказать?

-Если Вам предложат играть в автоматы в каком-либо заведении, что Вы сделаете?

- Посмотрев сегодня фильм, что Вы для себя решили?

План-конспект обсуждения кинофильма «Записки баскетболиста»

Цель занятия: Активизация жизненной позиции молодежи в противостоянии наркотической зависимости.

Задачи:

- показать мир людей, вовлеченных в наркотическую зависимость;
- выявить причины, способствующие распространению наркотизации среди молодежи;
- определить способы замозащиты от наркомании.

Категория зрителей: студенты 1-5 курсов ТГПУ.

Темы для анализа:

- Образы главных героев фильма и их взаимоотношения, образ жизни. Специфика социального окружения наркоманов;
- Психологические портреты взрослых людей (матери главного героя, взрослого друга главного героя), их позиция к проблеме наркомании.

Структура обсуждения (этапы и темы для обсуждения)

Вводная часть:

Ведущий формирует группы по 6-7 человек и обращается к зрителям с просьбой поделиться своими впечатлениями о фильме.

Вопросы для обсуждения:

- О чем фильм, какие вопросы в нем затронуты? Зачем, на Ваш взгляд, был снят этот фильм? Какие чувства он вызвал у Вас?

Действия зрителей: после обсуждения в группах высказываются все желающие, либо один представитель из каждой группы.

Основная часть

Ведущий предлагает участникам обсудить две темы. Каждая тема имеет свою батарею вопросов. Отвечать на вопросы может каждый зритель (как устно, так и письменно). В том случае, если время

испытывают своим одноклассникам, только часть студентов в своих ответах указывают о доверии ко всем либо никому, а также к Богу.

Каких целей стремятся достичь: В первую очередь - успехов в специальности, получить диплом, личного счастья, семейного благополучия, материнства, хорошего положения в обществе, далее всего необходимого, профессионализма, работы, карьеры, стать востребованным, быть в гармонии с собой и окружающими.

Профессиональные интересы студенты связывают: со своим бизнесом, с преподавательской деятельностью, с менеджментом, с умением ладить с детьми, педагогической деятельностью, а также с другими специальностями, не связанными с преподавательской деятельностью.

Сфера ценностей: наиболее значимой ценностью для студентов является понимание со стороны окружающих, затем здоровье, счастье, благополучие родных, близких, родителей. Также для студентов является ценными советы и поддержка родных, родителей, друзей, учебная деятельность (получение высшего образования).

Наименее значимыми для студентов выступили такие ценности, как уважение, преданность, понимание, искренность, любовь, честность, порядочность, доверие, и личная жизнь.

Отношение к общественной жизни ВУЗа: студенты отмечают в среднем положительное отношение (но без участия), безразличие, интерес, роль наблюдателя, иногда встречается отрицательное отношение.

Сфера жизненных трудностей. Большинству студентов не хватает гибкости в отношениях, трудность вызывает также общение с определенной категорией людей, процессы адаптации и непонимание со стороны близких (родителей). Вторую группу трудностей составляют профессиональные затруднения, саморегуляция и иногда бытовые трудности.

Отношение студентов к психологической помощи: в своих ответах студенты выделяют то, что психологическая помощь нужна в тяжелых, стрессовых ситуациях. Часть студентов справляются сами, хотя испытывают необходимость в помощи и поддержке психолога, некоторым помогает беседа с близким человеком (мамой, подругой).

Обобщая результаты исследования необходимо отметить, что в студенческой среде в первую очередь преобладают учебные и профессиональные интересы, а трудности в первую очередь касаются сферы отношений, поведенческой гибкости и адаптации. Таким образом, выявлена необходимость развивать коммуникативную компетентность будущих педагогов в течение учебного процесса. В

среднем большинство студентов в студенческой среде ощущают себя комфортно и со стороны преподавателей чувствуют доброжелательное отношение. Но многие испытывают дискомфорт от недостатка внимания и отсутствия родителей рядом. Доверяют в первую очередь родителям, а уже потом остальным людям. Главной ценностью у большинства студентов названо понимание со стороны окружающих. Это указывает на то, что потребность в эмоциональном комфорте и принятии является необходимым фактором для успешного обучения, а также показывает на необходимость психологической поддержки для тех студентов, которые уехали из дома. Отношение студентов к психологической службе вскрывает необходимость просветительской работы в этом направлении - это использование психологической службы не только в режиме экстренной психологической помощи, но и как содействие в личностном развитии, сопровождающего учебный процесс. Для этого у отдела имеются все необходимые программы.

К сожалению, не все студенты связывают свои профессиональные интересы с педагогической деятельностью. Отсюда следует необходимость тщательно продумывать профориентационные программы, нацеленные на формирование значимости роли педагога, показывая будущим выпускникам реальную картину потребности общества в этой профессии.

Полученные выводы дают основу для дальнейших направлений деятельности отдела психолого-педагогического сопровождения.

1.2. Проведение социально - психологического мониторинга с целью выявления возможного возникновения зависимостей в общежитии № 2. (апрель 2009 года).

Всего в анкетировании приняло участие 166 студентов. В возрасте от 18 до 21 лет была использована анкета (Жилиев А.Г., Палачева Т.И.)

Общие результаты анкетирования «Профилактика наркозависимости»

Организация досуга.

79% юношей, 47% девушек отмечают недостаток свободного времени, при отсутствии увлечений. При появлении возможности свободное время студенты проводят в компании друзей.

28% из всего количества опрошенных студентов отметили организованность своего досуга – недостаток свободного времени при наличии увлечений.

- Если бы Вы были детьми, мужем, матерью главной героини, чтобы Вы предприняли для того, чтобы уберечь героиню от игровой зависимости?

- Кто пытался помочь главной героине?

- Какова позиция пожилой женщины – героини фильма? Является ли она зависимой от игры на автоматах? Какую роль она сыграла в судьбе главной героини?

III Психологическая атмосфера в игровых клубах и заведениях.

- Чем опасны игровые заведения?

- Какова атмосфера в таких заведениях?

- Обратили ли Вы внимание в фильме на то, какие люди туда приходят?

- Что помимо игровых автоматов предлагается в игровых заведениях, чтобы привлекать и задерживать людей?

- Есть ли среди Вас или Ваших знакомых те, кто хотя бы раз был в игровых заведениях? Поделитесь своим опытом, трудно или легко уходить из такого рода заведений?

Заключительная часть

Ведущий предлагает устное обсуждение на темы (либо письменные ответы):

- Давайте пофантазируем. Как бы сложилась жизнь главной героини и ее семьи, если бы героиня не стала зависимой?

- Если бы Вы были героем фильма, что бы Вы сказали главной героине? А что бы она порекомендовала вам, ощутив все деструктивные моменты своей зависимости?

- Как вы думаете, что необходимо делать молодому человеку, столкнувшемуся с проблемой зависимости?

- К кому обратиться за помощью?

- К чему в жизни необходимо стремиться и как вести себя, чтобы быть здоровым, уважаемым, успешным и по-настоящему счастливым человеком?

- Есть ли среди Ваших знакомых люди или семьи, столкнувшиеся с проблемой игровой или другой формой зависимости? Что бы Вы им сказали? Какие вопросы бы с ними обсудили после просмотра фильма?

- Что для Вас сегодня, здесь было самым важным?

- Что Вы для себя узнали ценного и нового, чем может быть были удивлены?

- Что Вы расскажите своим друзьям, знакомым, кто не сталкивался с проблемой игровой зависимости?

- Какие чувства вызывает у Вас ее образ жизни? Хотели бы Вы так жить?
- Каковы взаимоотношения главной героини с членами семьи и коллегами по работе? Как проявляет себя героиня в материнской роли, в супружеской, в творческой?
- Слабые и сильные стороны героини, ее интересы и предпочтения?
- Какие особенности и черты поведения героини или других героев свойственны или близки Вам?
- Какие поступки характеризуют героиню как взрослого, разумного, ответственного человека? А какие, на Ваш взгляд, свойственны безвольным, безответственным людям?
- По какой причине, на ваш взгляд, главная героиня начинает играть в автоматы? Как меняется ее жизнь и жизнь близких для героини людей (ее детей, мужа)?
- Как меняется поведение героини, ее отношение к семье, к работе и к самой себе, как изменился ее нравственный облик?
- В чем заблуждалась главная героиня, начав играть в автоматы?
- На что (на какое преступление) идет героиня ради того, чтобы добыть деньги для игры?
- Когда и как приходит осознание героиней своей зависимости? К каким выводам она пришла в своей жизни?
- Чем заканчивается фильм? Что случается с героиней?

II Социальное окружение героини фильма.

- Опишите семью главной героини. Хотели бы Вы жить в такой семье, как у главной героини и почему? Есть ли среди ваших знакомых подобные семьи?
- К какой возрастной группе относятся дети героини? Какие, на Ваш взгляд, потребности испытывают дети такого возраста, как герои фильма?
- Каковы взаимоотношения главной героини с мужем?
- Как строятся отношения героини с ее родителями? Как бы вы описали психологический портрет мамы главной героини? Какова ее позиция по отношению к дочери?
- С кем из членов семьи Вы бы себя ассоциировали и почему?
- Что, на Ваш взгляд, переживали дети, муж и мать главной героини, когда узнали о том, что она стала зависимой от игры на автоматах?
- Как изменились взаимоотношения героини с сыном, дочерью, мужем?
- Что, по вашему мнению, должны предпринять члены семьи, которым стало известно, что их близкий человек стал игроманом?

10 % студентов показали неорганизованность досуга – незаполненность свободного времени и отсутствие увлечения.

Общение.

20 % юношей указали на трудности в общении. Остальные показали умение устанавливать контакты с новыми людьми, умение решать спорные вопросы без конфликтов, отсутствие одиночества.

В целом, только 23 % девушек испытывают одиночество и имеют трудности в установлении контактов с новыми людьми. Особенно в этой зоне отмечены проблемы на *математическом и естественно-географическом факультетах.*

Конформность.

72% всех опрошенных студентов отметили умение отстаивать свою позицию по отношению к группе, самостоятельность в суждениях, поступках и отстаивании своего мнения.

2% студентов проявляют конформность, растворение себя в группе, стремление угождать во всем группе.

Оставшаяся часть студентов указала на наличие собственного мнения, однако при давлении группы данная часть подчиняется большинству.

Отношения с родителями.

52 % студентов отметили доверие во взаимоотношениях с родителями.

Другая половина отмечает отсутствие взаимопонимания с родителями, конфликтность отношения с ними.

Психологический климат в семье.

Как в группе юношей, так и девушек большинство студентов отмечает благоприятный психологический климат в семье, отсутствие употребления алкоголя, наркотиков хотя бы одним членом из семьи. Несмотря на это, те же студенты указывают на то, что употребление алкоголя в их семьях сопровождается праздничным настроением.

Сензитивность.

67 % студентов показали высокий уровень сензитивности. Студенты остро переживают неприятности, не умеют справляться со стрессовой ситуацией. Небольшой части студентов приходилось прибегать к приему успокоительных лекарств в стрессовой ситуации.

Отношение к будущему.

Большинство как юношей так и девушек озабочены будущим, нежели настоящим. Небольшая часть опрошенных связывает свои жизненные планы и достижение успеха в жизни с состоянием здоровья.

Реакции на социальные проблемы.

Как юноши, так и девушки предпочитают самостоятельно решать свои проблемы, хотя часть из них отмечают потребность в помощи более опытных людей или друзей.

7 % из всего количества опрошенных в сложных ситуациях употребляют алкоголь.

Информированность об алкоголе, наркотиках.

В большинстве случаев студенты информированы о вреде наркотиков правильно, однако есть минимальная часть студентов около 6 %, которая считает, что есть безопасные наркотики, и следуют принципу, что в жизни все надо попробовать. Данные ответы обнаружены практически на всех опрошенных факультетах. Полученные результаты ориентируют на проведение профилактической антинаркотической работы со студентами.

Около 5% опрошенных отметили, что в ситуации, когда нужно успокоиться, можно было бы принять наркотики, если бы не цена и последствия.

Проба табака, алкоголя, наркотиков.

2% из всех опрошенных студентов имели опыт знакомства с наркотиками.

90% студентов отметили, что употребляли алкогольные напитки, 14% имеют опыт курения.

30 % из опрошенных хотели бы расширить свои знания о наркотиках и алкоголе.

Данный опрос помог скорректировать программу профилактики наркомании и определить группу риска на факультетах для дальнейшей профилактической работы с ними.

1.3. Анкетирование студентов ТГПУ «Психологический климат в группе».

В Ноябре - декабре 2009 г. в ТГПУ проводилось анкетирование «Психологический климат в группе». Анкета представлена в приложении 1.

Цель анкетирования - психологическая и социальная адаптация к вузовскому обучению. В исследовании приняли участие студенты 1 курса факультетов: ФИЯ, ФИО, ФЕГО, ФТФ, СЭФ, ФФМО – всего 389 человек, что составляет 32% от общего числа первокурсников.

Для реализации первой задачи сотрудниками отдела была разработана анкета по оценке психологического климата группы студентов первого курса. Критериями оценки стали такие показатели психологического климата, как:

Видеоклуб «Кино против зависимостей»

План-конспект обсуждения кинофильма «На грани краха»

Цель занятия: Активизация жизненной позиции молодежи в противостоянии игровой зависимости.

Задачи:

- показать мир человека, вовлеченного в игровую зависимость;
- выявить причины, способствующие распространению игромании среди молодежи;
- определить способы замозащиты от игровой зависимости.

Категория зрителей: студенты 1-5 курсов ТГПУ.

Темы для анализа:

- Психологический портрет главной героини фильма и ее взаимоотношения с членами семьи, коллегами по работе; ее образ жизни.
- Психологические портреты социального окружения (членов семьи, пожилой героини, играющей в автоматы), их позиция к проблеме игромании.
- Психологическая атмосфера в клубах и заведениях, где стоят игровые автоматы.

Структура обсуждения (этапы и темы для обсуждения)

Вводная часть:

Ведущий формирует группы по 6-7 человек и обращается к зрителям с просьбой поделиться своими впечатлениями о фильме.

Вопросы для обсуждения:

-О чем фильм, какие вопросы в нем затронуты? Зачем, на Ваш взгляд, был снят этот фильм? Какие чувства он вызвал у Вас?

Действия зрителей: после обсуждения в группах высказываются все желающие, либо один представитель из каждой группы.

Основная часть

Ведущий предлагает участникам обсудить три темы. Каждая тема имеет свою батарею вопросов. Отвечать на вопросы может каждый зритель (как устно, так и письменно). В том случае, если время ограничено, то обсуждение проходит в группах, а затем лидер группы высказывает предложенные группой варианты ответов.

I. Главная героиня фильма.

Вопросы для обсуждения:

-Кто она, чем она живет?

- я сам не знаю почему?

НЕТ!!!

Причины не в этом!!!

Ты куришь, потому что:

- у тебя нет чувства собственного достоинства;
- ты слаб;
- ты не любишь и не ценишь себя;
- ты не уважаешь ни себя, ни близких.

Составители:

Халиуллина Д., Гарифуллина Р., Гильфанова Е., Гафиятуллина Р. – студентки 2 курса факультета психолого-педагогического образования

Открытость (искренность, возможность говорить о своих истинных чувствах, проявлять позицию, быть понятным и предсказуемым со стороны окружающих). Данный показатель включил в себя шкалы:

- Искренность в выражении чувств – скрытность в выражении чувств

- Открытость – Закрытость
- Доверие – Недоверие.

Присоединение (возможность разделять ценности, идеалы, делать что-то сообща, объединять усилия, объединяться) Данный показатель включил в себя шкалы:

- Сотрудничество-Отсутствие сотрудничества
- Увлеченность совместной деятельностью –

Заинтересованность в собственных интересах

- Чувство «Мы» - Каждый сам за себя.

Контроль (возможность оказывать влияние и управлять, персонифицировать ответственность за результат). Данный показатель включил в себя шкалы:

- Востребованность – Невостребованность
- Гордость за достижения – Безразличие к достижениям
- Влияние – Неспособность влиять

Значимость (возможность получать уважение со стороны окружающих, важность организационный статус, иметь значение). Данный показатель включил в себя шкалы:

- Взаимная поддержка - Недоброжелательность
- Уважение друг к другу - Нетерпимость во взаимоотношениях
- Справедливость- Несправедливость

Компетентность (способность, надежность, возможность справиться со сложным заданием). Данный показатель включил в себя шкалы:

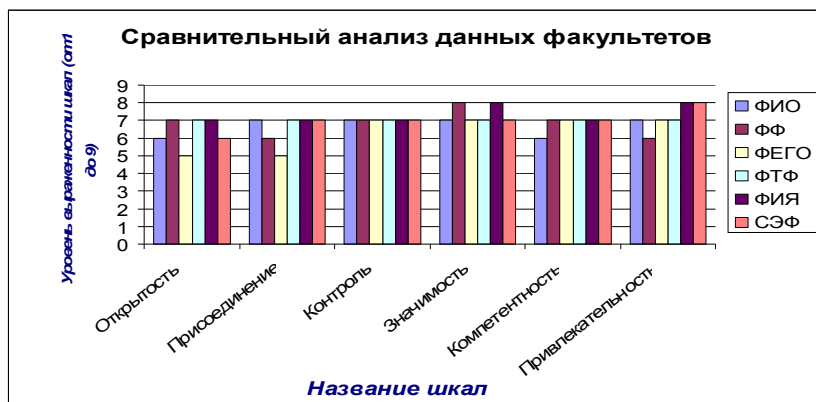
- Успешность – Неуспешность
- Способность-Неспособность
- Активность - Пассивность

Привлекательность (возможность производить приятное впечатление, получать удовольствие от общества, хорошо себя чувствовать во взаимоотношениях с персоналиями). Данный показатель включил в себя шкалы:

- Дружелюбность - Враждебность
- Доброжелательность - Конфликтность
- Сопереживание – Безразличие

Первые три критерия (открытость, присоединение, контроль) являются обеспечивающими для самой возможности взаимоотношений в группе и характеризуют их качество. Вторые три критерия (значимость, компетентность, привлекательность) фактически определяют динамику взаимоотношений, ее структуру, внутренние награды и субъективный результат.

Результаты исследования приведены в виде диаграмм:



Что тебя ожидает, если ты будешь курить?

- От курения становится хриплым твой голос;
- Постепенно чернеют, портятся твои зубы;
- Кожа твоего лица постепенно приобретает землистый цвет;
- Резко ухудшается твое обоняние, вкусовые качества;
- Запах изо твоего рта настолько становится неприятным, что не удивляйся, если знакомые тебя избегают;
- Закурив, ты обесцениваешь себя, унижаешь свое достоинство, делаясь легкомысленным и глупым;
- Курение мешает тебе успешным занятиям спортом;
- Ослабевает твоя память и понижается концентрация внимания;
- Ты отстаешь в физическом и интеллектуальном развитии от своих сверстников;
- У тебя развивается невроз.

Плюсы в твоей жизни без табака:

- ✓ Ты становишься уверенным в себе, освобождаешься от зависимости;
- ✓ У тебя высокая самооценка;
- ✓ У тебя восстанавливается и улучшается память, мышление;
- ✓ Ты имеешь здоровый цвет лица;
- ✓ Ты дышишь свободно и легко при занятиях физкультурой и спортом;
- ✓ У тебя повышается выносливость организма;
- ✓ У тебя отсутствует запах от волос и одежды;
- ✓ У тебя есть возможность тратить деньги с большей пользой и удовольствием;
- ✓ Ты являешься положительным примером для своих близких, друзей, любимых людей.

Я начал (а) курить:

- потому что это модно?
- потому что так делают друзья?
- потому что я кажусь крутым, когда курю?
- потому что сигареты меня успокаивают?
- потому что меня заставляют?

Хочешь жить – бросай курить!!!!

Почему нужно отказаться от курения?

Потому что это продлит вашу жизнь. Курение «вырывает» из жизни человека от 19 до 23 лет. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, в мире каждый год от курения преждевременно умирает свыше 5 миллионов человек. В России каждый год курение уносит жизни 220 тысяч человек. Каждая сигарета отнимает от 5 до 15 минут жизни! 20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращает жизнь на 8-12 лет!

К каким заболеваниям приводит курение?

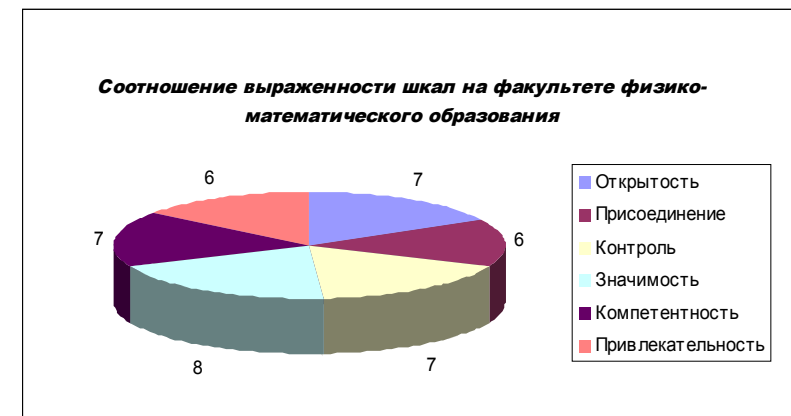


- **Катаракта** (Чем больше вы курите, тем больше у вас вероятность появления катаракты, которая ведет к слепоте);
- **Рак ротовой полости** (рак языка и ротовой полости);
- **Рак горла** (курение является причиной рака пищевода);
- **Повреждение кожи** (от смолы, содержащейся в табачном дыме, желтеют пальцы, ногти покрываются пятнами);
- **Псориаз** (у курильщика появляется красно-серая сыпь, вызывающая зуд);
- **Заболевания сердца** (повышается артериальное давление, сужаются кровеносные сосуды и учащается сердцебиение);

- **Болезни легких** (высокая вероятность возникновения рака легких, бронхиальной астмы и эмфиземы);
- **Язва желудка** (курение вызывает язву желудка, которая часто обостряется).



На приведенных диаграммах можно наблюдать, что наиболее высокие показания приобрели такие критерии, как значимость и привлекательность, основанные на таких важных понятиях, как принятие и уважение друг к другу. Это подчеркивает важность работы с этими критериями в период адаптации.





Наибольшие разбросы в соотношениях показателей критериев у факультета иностранных языков, социально-экономического факультета, факультетов естественно-географического и физико-математического образования. Равенство показателей всех критериев можно наблюдать у факультета татарской филологии. Это показывает на специфику общения на этих факультетах.



Достижению поставленной цели занятия способствуют такие упражнения, как: «Наша культура», «Городок», «Мы умеем», «Фигура», «Часы», «Групповой рисунок», «Карточная история», «Напиши рассказ», «Пастух Павел плясал польку», «Печатная машинка», «Суперпредмет», «Путаница», «Инопланетяне», «Телесная карусель». Данные упражнения направлены на формирование навыков взаимодействия в едином пространстве, в том числе и физический контакт. В качестве разминки (особенно после группового рисования) можно использовать двигательное упражнение «Давайте делать вид».

Для завершения занятия можно использовать ритуал обратной связи «Клубок», которое, завершая занятие, способствует развитию сплоченности за счет общегруппового действия и позволяет получить поддержку.

В конце дня тренер отмечает целостность работы группы, творческие находки участников, достижения группы и личные победы учащихся, акцентируется внимание на позитивных переживаниях при совместной работе. Также немаловажно при подведении итогов отметить работу тех участников, которые способствовали не только получению результата, но и сплачивали группу, поддерживали других участников, помогали им.

Занятие четвертое, итоговое (1,5 часа)

«Прощание – мой дар тебе»

Цель: завершение работы в группе, получение участниками тренинга обратной связи, повышение уровня доверия и сплоченности группы, диагностика внутригрупповой динамики в конце работы группы, получение обратной связи тренером, создание положительной атмосферы для дальнейшего общения в учебной и внеучебной ВУЗовской деятельности, прощание.

Необходимый материал для занятия: пишущие средства на каждого участника, листы форматом А4 на каждого участника.

На итоговом занятии важно создание позитивной атмосферы и ощущения завершенности события. Достижению этой цели способствуют упражнения: «Мой дар тебе», «Лист пожеланий», «Кино», «Руку другу протяни», «Сбор чемодана», «Первые впечатления».

Работа завершается получением обратной связи, подведением итогов. Прощаясь с группой, тренер отмечает самые удачные моменты, находки группы при решении задач на протяжении всех занятий. Задача тренера - настроить студентов на дальнейшее самостоятельное взаимодействие как в отдельных учебных группах и на факультетах, так и в целом ориентировать на межфакультетское взаимодействие.

осуществляться в форме упражнения «Передай предмет», где участники делятся своими настроениями и впечатлениями и дополнительно совершают действие, передавая друг - другу предмет в оригинальной форме. Также приветствие может проходить невербально, где каждый участник может поприветствовать друг - друга в комфортной и безопасной для него форме, либо сделать партнеру «Невербальный подарок».

После создания атмосферы работоспособности в группе с целью поиска объединяющих группу качеств можно использовать упражнение «Объединение по качествам». Постепенное движение от пары к целой группе в результате данного упражнения позволяет перейти группе на новый уровень отношений, осознать объединяющие качества всех членов коллектива.

Для того, чтобы предоставить возможность участникам лучше узнать остальных членов группы, раскрыть внутренний мир каждого участника для лучшего взаимопонимания и дать возможность поделиться им, получив при этом опыт взаимодействия, можно использовать ряд упражнений. Вербальные: «Арбуз лучше, чем тыква», «Тарабарский язык», «Встреча», «Открытый вопрос», «Реклама», «Сосед справа»; невербальные: «Ум, чувства, тело», «Зеркало», «Зеркало наоборот», двигательные: «Танец вслепую», «Изобразить в танце другого», «Подиум».

В конце занятия обсуждается важность доверия для общения в группе, отмечаются те «открытия», которые сделали участники при выполнении упражнений.

Занятие третье (3 часа)

«Мы вместе»

Цель: повышение уровня сплоченности группы за счет развития чувства «Мы», навыков группового взаимодействия.

Необходимый материал для занятия: пишущие средства на каждого участника, листы форматом А4 на каждого участника, колода карт, ватманы 2 штуки, клубок ниток (можно разных цветов).

В начале работы в качестве приветствия можно использовать упражнение «Поздороваться с жестом», которое снимает барьеры общения и настраивает участников на доверительный лад. Упражнение лучше всего использовать именно на третий день взаимодействия, когда участники уже достаточно хорошо знают друг - друга и готовы идти на физический контакт.

Такой критерий как открытость имеет наименьшее значение на факультете естественно – географического образования и наибольший на факультете иностранных языков, татарской филологии и факультете физико-математического образования, что является признаком сформированности доверия между участниками групп на этих факультетах.



Сводный анализ по факультетам.

1. Студенты в основном открыты в выражении своих чувств по отношению к другим членам группы, но считают, что группа по отношению к ним проявляет скрытность.
2. Студенты отмечают, что больше доверяют своим одногруппникам, чем одногруппники им.
3. Для членов группы характерно сотрудничество, увлеченность совместной деятельностью, чувство единения «Мы».
4. Члены группы ощущают себя востребованными в группе, считаются с мнением друг – друга.
5. Испытывают гордость за собственные достижения и достижения группы.
6. Студенты отмечают наличие взаимной поддержки и сами же ее осуществляют.
7. Однако на среднем уровне выявлены уважение и справедливость студентов по отношению друг к другу.

8. Студенты считают членов группы недостаточно активными, способными и успешными.
9. Студенты характеризуют свою группу как неконфликтную, а отношения как доброжелательные, дружелюбные.
10. Студенты отмечают, что для них характерно наличие сопереживания в отношении других членов группы, но со стороны группы студенты ощущают безразличие к собственным неудачам и достижениям.

Результаты оценки психологического климата по данной выборке можно оценить как положительные и рассматривать условия и процесс адаптации первокурсников ТГГПУ, как вполне успешный.

В качестве дальнейших направлений работы можно отметить необходимость развития рефлексии и обратной связи в группах студентов т.к. имеется тенденция адекватно оценивать себя, но занижать возможности группы в направлении уважения, открытости и эмпатии. А также учесть специфику общения и важность отдельных критериев общения при составлении программы на этих факультетах.

Для реализации второй, третьей и четвертой задачи были созданы программы приведенные в главе 3.

1.4. Планируемые исследования в 2010г.

В 2010 -2011 учебном году отделом по социальной работе и психолого-педагогическому сопровождению планируется провести среди студентов ТГГПУ анкетирование «Отношение к своему здоровью». (Приложение № 1).

Цель: Выявить проблемные места в отношении студентов к собственному здоровью.

Пилотажное исследование проводилось на факультете иностранных языков 1 курс и дало следующие результаты:

Отношение к своему здоровью на 1 курсе ФИО показывает 48.6 баллов от нормы 70 баллов. Это означает среднее отношение студентов к своему здоровью (основные проблемы режим дня, питание и вредные привычки). На 3 курсе ФИО отношение к своему здоровью у студентов более бережное 52 баллов от нормы 70 баллов, но есть еще большой ресурс для работы в направлении формирования ориентаций на здоровый образ жизни. Это умение планировать свое время, справляться с ситуациями стресса, а главное иметь устойчивую жизненную позицию. Анкетирование «Отношение к своему здоровью» позволит также определить процент вредных привычек у студентов нашего вуза.

дают возможность участникам поделиться с группой информацией о себе, стать ближе к ним, лучше узнать друг-друга.

Так как первое занятие является очень важной и волнительной как для тренера, так и для самих участников, является необходимым создать для участников такой ситуации, где они могут поделиться первыми впечатлениями и переживаниями друг – с другом. Для реализации этой цели можно провести в подгруппах упражнение «Я вижу, в тебе...», «Мне показалось...», «Расскажи мне...», а также в упражнении «В ресторане» (вариант «Броуновского движения») участники могут поделиться своими ожиданиями по поводу занятий, поговорить об актуальном и значимом для членов группы (возможен и такой вариант, что тренер сам может предложить темы для общения).

В качестве разминочных упражнений могут выступать: «Сели-встали», «Три предмета», «Считаем вместе».

Занятие можно завершить традиционным вечерним шерингом, который проходит в виде ответов участников на вопросы: что нового было для вас сегодня, чему научились, что нового узнали, чем запомнился этот день, что чувствовали сегодня в ходе нашей работы и т.п.? Также в качестве завершения могут выступать пожелания участников группы на предстоящие дни тренинга.

При проведении итогов тренер акцентирует внимание на важности контакта в развитии коммуникативных навыков в группе. Обязательно отмечается работа тех участников, которые способствовали росту сплоченности в группе, помогали другим участникам раскрыться.

Занятие второе (3 часа)

«Учимся взаимодействовать»

Цель: знакомство участников с основными приемами эффективного общения, формирование умений и навыков установления контакта в межличностном общении. На данном занятии участникам группы представляется дополнительная возможность лучше узнать остальных участников группы, обнаружить объединяющие качества и получить обратную связь.

Необходимый материал для занятия: аудиопроигрыватель, диски с музыкой.

В начале занятия важно, прежде всего, восстановить ту меру доверия, которая возникла на первом занятии. Также немаловажно вернуть участников группы в состояние оптимальной готовности для тренинговой работы. Для этого проводится приветствие. Оно может

Программа адаптационного тренинга

Составитель: Ст.преподаватель кафедры психологии, педагог – психолог отдела по СРи ППС Хайрутдинова М.Р.

Занятие первое (3 часа)

«Первая встреча – ты и я»

Цель: знакомство с участниками группы, снятие напряжения и создания атмосферы доверия, ориентация участников в целях тренинга, прояснение ожиданий и правил.

Необходимый материал для занятия: пишущие средства (лучше маркеры) на каждого участника, листы форматом А4, по одному экземпляру на каждого участника.

Занятие открывает тренер, который знакомит членов группы с целью и задачами тренинга, правилами поведения и организационными моментами, проясняет ожидания участников. Основными принципами или правилами тренинга, описанными в литературе, являются:

- Доверительность
- Активность
- «здесь и теперь»
- «Я - высказывания»
- Не использовать неличного обращения («ты сказал»)
- Критиковать действия, а не человека
- Закрытость – информация не выходит

Представленные принципы озвучиваются тренером, как правила работы в группе и в дальнейшем становятся основой развития групповых норм во время занятий. Помимо озвученных тренером правил, участники сами могут предложить те правила, которые для них являются важными в работе в данной группе.

Следующим этапом является знакомство участников друг с другом. Существует несколько способов самопрезентации участников: «снежный ком», «стежок назад иголку», «эстафета», «карусель», «спарринг» и др. В качестве самопрезентации также можно использовать такие упражнения, как «Активный Александр, Добрый Борис...», «Кто Я? Какой Я?», «И снова, Здравствуйте», «Формула моей личности», «Никто не знает, что я...», «Рыцарский щит», «Мое государство», которые создают условия для доверительного общения,

2. Адаптационные процессы в вузе.

Поступление в ВУЗ – серьезное испытание для студента, поскольку ему необходимо принять новую социальную роль студента, привыкнуть к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям, приобщиться к профессии. В связи с изменением внешней социальной ситуации подвергается изменению и внутренний мир студента. От него требуется привести в состояние динамического равновесия основные параметры личностных характеристик с новыми условиями вузовской среды как внешнего фактора по отношению к студенту. Зачастую данный процесс сопровождается сильными переживаниями, состоянием тревоги.

В ВУЗе адаптация связана с включением студентов в новые условия, выходящие за пределы их привычного образа жизни, и означает в первую очередь именно приспособление личностных свойств и качеств к новым условиям конкретного вуза.

В первый год обучения студенты-первокурсники одновременно осуществляют несколько видов адаптации в комплексе. *Физиологическая* адаптация предполагает привыкание организма к новым физическим и умственным нагрузкам, *профессиональная* адаптация - приспособление к характеру, режиму и условиям труда, развитие положительного отношения к профессии. Однако наиболее важным, на наш взгляд, является *социально-психологическая* адаптация, в результате которой студент успешно осваивает новые условия деятельности, входит, «вживается» в систему иных официальных и неофициальных взаимоотношений, находит и занимает в новой микросреде определенный статус, самоутверждается в эмоционально-комфортной позиции. Студенческий возраст, определяющийся Б.Г. Ананьевым границами (17-18)-(22-23) годами, - важный этап социально-профессионального становления личности. Глубокое изменение социальной ситуации развития приводят к кризису идентичности, который выражается в том, что личность испытывает неуверенность, дискомфорт, растерянность. Ведущие потребности данного возраста – это потребности в социальном и профессиональном самоопределении, социально - психологической поддержке и защите, а также потребность в достижениях. Психологическими новообразованиями в этом возрасте являются самостоятельность, социальная зрелость, обобщенные способы познавательной и профессиональной деятельности, социально-профессиональная компетентность. Указанные характеристики студентам, бывшим старшеклассникам необходимо приобрести или развить на этапе перехода от обучения в школе к обучению в ВУЗе.

Исходя из этого, важным представляется создание с первых дней пребывания студентов-первокурсников в учебном заведении положительного эмоционального фона, условий для активной жизнедеятельности (для удовлетворения потребностей в интеллектуальном, эмоциональном и нравственном развитии), доброжелательные взаимодействия как между студентами, между студентами и педагогическим коллективом в целом. Эти задачи возможно решить путем выявления проблемных групп и организацией в них тренинговых программ, которые позволяют в достаточно короткий срок активизировать процесс адаптации. Такое сочетание исследования и профилактической работы было проведено в 2009-2010 учебном году.

Цель программы – психологическая и социальная адаптация к вузовскому обучению, в результате которой студент начинает самостоятельно выстраивать перспективу собственного взаимодействия со студентами и педагогами, формулирует личностные, в том числе профессиональные планы и осознает собственную причастность к студенческой среде, активно проявив себя в ней.

Задачи:

1. Эмпирическое исследование по оценке психологического климата студентов первого курса, выявление наиболее «проблемных» групп;

2. Создание доверительной атмосферы для общения в группе, способствующей самораскрытию студентов и желанию активно проявлять себя в группе, благоприятного социально-психологического климата;

3. Формирование навыков партнерского общения и эффективного взаимодействия в группе;

4. Развитие чувства «мы», внутреннего духовного единства группы.

5. Формирование осознания нового качества своей социальной позиции *студента*, определение жизненных планов в период учебной деятельности в ВУЗе.

Для решения первой задачи было предложено анкетирование «Психологический климат в группе», представленное в главе 1. Для решения последующих задач программы ежегодно в ТГГПУ проводится учеба для первокурсников «Начни с нами».

<i>Как часто перекусываете между основными приемами пищи?</i>	
Никогда	10
1 или 2 раза в неделю	8
3 или 4 раза в неделю	6
5 или 7 раз в неделю	4
8 или 10 раз в неделю	2
Более 10 раз в неделю	0
<i>Сколько времени в сутки вы спите?</i>	
Более 10 ч	4
9-10 ч	8
7-8 ч	10
5-6 ч	6
Менее 5 ч	0
<i>Как относится ваш вес к идеальному для вашего роста и пола?</i>	
Превышает более чем на 30 %	0
Превышает на 21-30%	3
Превышает на 11-20%	6
Превышает не более чем на 10%	10
Ниже на 11-20%	6
Ниже на 21-30%	3
Ниже более чем на 30 %	0
Общее количество баллов:	

Интерпретация

- 60-70 баллов. Ваше отношение к собственному здоровью следует оценить как отличное (если только в одном из разделов вы не потеряли все 10 очков).

- 50-59 баллов. Вы ведете себя хорошо, но можете и лучше, есть резервы.

- 40-49 баллов. Ваше поведение можно оценить как среднее; в нем многое следовало бы изменить.

- 30-39 баллов. Вы весьма посредственно относитесь к своему здоровью; при правильном образе жизни вы могли бы получать от жизни больше удовольствия.

- Менее 30 баллов. Вы серьезно пренебрегаете своим здоровьем; без всякого сомнения, вы заслуживаете лучшего к себе отношения.

Привлекательность (возможность производить приятное впечатление, получать удовольствие от общества, хорошо себя чувствовать во взаимоотношениях с персоналиями).

Дружелюбность - Враждебность

Доброжелательность - Конфликтность

Сопереживание – Безразличие

Первые три критерия (открытость, присоединение, контроль) являются обеспечивающими для самой возможности взаимоотношений в группе и характеризуют их качество. Вторые три критерия (значимость, компетентность, привлекательность) фактически определяют динамику взаимоотношений, ее структуру, внутренние награды и субъективный результат.

Анкета «Ориентировочная оценка здорового поведения»

Инструкция. Пожалуйста, обведите кружком число баллов, которое соответствует Вашему ответу, после этого суммируйте их.

Текст опросника

Вопросы для оценки здорового поведения	Баллы
<i>Сколько раз в неделю вы занимаетесь физкультурой не менее 20 мин без перерыва?</i>	
3 дня и больше	10
1-2 дня	4
Ни разу	0
<i>Как часто вы курите?</i>	
Никогда	10
Очень редко	5
Иногда	3
Каждый день	0
<i>Какое количество алкоголя вы употребляете?</i>	
Не употребляю вообще	
Не больше одной порции (50 г крепких напитков) в неделю	10
2-3 порции в неделю, но не больше 2 в день	8
4-6 порции в неделю и иногда больше 2 в день	6
Больше 6 порции в неделю	2
	0
<i>Сколько раз в неделю вы завтракаете?</i>	
Ни разу	0
1 или 2	2
3 или 4	5
5 или 6	8
7	10

Адаптационная программа рассчитана на 4 дня и организована по типу «полного погружения», продолжительность каждого дня занятий - 3 часа. Занятия построены в соответствии с основными требованиями, предъявляемыми к социально-психологическому тренингу, с применением различных психотехнических упражнений. В конце каждого дня и по итогам тренинга организуется «обратная связь».

Основные подходы работы психолога, позволяющие сконцентрироваться на цели тренинга: контакт, коммуникация, кооперация, самопознание. *Контакт* позволяет создать атмосферу доверия в группе, ощущение базовой безопасности и сократить психологическую дистанцию между участниками группы. *Коммуникация* предполагает развитие навыков конструктивного общения. *Кооперация* позволяет участникам группы получить опыт взаимодействия в команде, достижения групповых целей, ощутить духовное единение «мы», что существенно повышает сплоченность в группе. *Самопознание* позволяет с одной стороны поддерживать интерес к занятиям (поскольку студенты будут заинтересованы в получении информации о себе), с другой стороны упражнения на самопознание предполагают самораскрытие и получение информации о других участниках группы. «Открытие» в других участниках группы интересных сторон, обнаружение общего с ними также способствует сплочению и ощущению сопричастности к группе, и развитию чувства «быть своим» в группе.

Каждое занятие имеет определенную структуру: начало работы в группе (создание доверительной, рабочей атмосферы), упражнения согласно цели занятия, разминки для снятия напряжения и повышения сплоченности членов группы, завершение работы и получение обратной связи.

Для развития сплоченности в группе важно введение групповых ритуалов, которые способствуют мягкому входу в групповой процесс и выходу из него. В начале занятия используется ритуал «Приветствие», который может проходить в различных формах, для завершения работы используется ритуал обратной связи, который позволяет не только высказаться в конце занятия, но и выразить эмоциональное отношение к происходящему. Программа адаптационного тренинга разработанного сотрудниками отдела представлена в Приложении №2.

3. Деятельность студентов участников волонтерского движения «Волонтеры здоровья»

Особенностью психологической службы ВУЗа является то, что педагог – психолог устанавливает горизонтальные партнерские отношения со студентами в ходе психологической профилактической работы. Поэтому на данный момент для ТГГПУ важен опыт привлечения на факультеты волонтеров из числа студентов психологов в рамках психологического присутствия, как психологически компетентных и в тоже время равных по общению товарищей, через которых транслируется ценность психологического здоровья и психологической помощи в студенческой среде. Присутствие таких студентов помогает в программах по адаптации первокурсников и профилактике зависимого поведения. Это участие студентов психологов в адаптационных мероприятиях на факультетах, и выездные учебные программы студенческого актива среди первокурсников «Начни с нами». Сотрудники отдела психолого-педагогического сопровождения не могут охватить все группы на факультетах, поэтому на помощь целесообразно привлекать студентов психологов, которые прошли подготовку в школе волонтеров.

Целью волонтерского движения является формирование в молодежной среде негативного отношения к употреблению психоактивных веществ и другим асоциальным явлениям, навыков социально ответственного поведения, а также пропаганда ценностей здорового образа жизни.

Основные направления деятельности участников волонтерского движения «Волонтеры здоровья» ТГГПУ:

1. Разработка предложений по формированию приоритетных направлений деятельности волонтерского движения.

2. Участие в организации и проведении мероприятий, направленных на профилактику наркомании и других асоциальных явлений, пропаганду здорового образа жизни. (В том числе, регулярная профилактическая работа в домах студентов №1, №2, №3).

3. Проведение профилактической работы со студентами и детьми «группы риска», состоящими на учете в РОВД Вахитовского района (беседы, тренинги, тематические игры, дискуссии, викторины).

4. Взаимодействие с государственными органами и общественными организациями, осуществляющими деятельность, направленную на профилактику наркомании и других асоциальных явлений, пропаганду здорового образа жизни.

5. Информирование населения, в том числе через средства массовой информации, о деятельности волонтерского движения.

17	Я доброжелателен к одноклассникам	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я конфликтую с членами моей группы
	Группа со мной доброжелательна	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Мои одноклассники конфликтны
18	Я сопереживаю неудачам и достижениям моих одноклассников	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я безразличен к неудачам и достижениям моих одноклассников
	Когда у меня трудности и радость члены моей группы сопереживают мне	9 8 7 6 5 4 3 2 1	Мои одноклассники безразличны к моим неудачам и достижениям

Критерии:

Открытость (искренность, возможность говорить о своих истинных чувствах, проявлять позицию, быть понятным и предсказуемым со стороны окружающих)

Искренность в выражении чувств – скрытность в выражении чувств

Открытость – Закрытость

Доверие - Недоверие

Присоединение (возможность разделять ценности, идеалы, делать что-то сообща, объединять усилия, объединяться)

Сотрудничество-Отсутствие сотрудничества

Увлеченность совместной деятельностью – Заинтересованность в собственных интересах

Чувство «Мы» - Каждый сам за себя

Контроль (возможность оказывать влияние и управлять, персонифицировать ответственность за результат)

Востребованность –Невостребованность

Гордость за достижения – Безразличие к достижениям

Влияние – Неспособность влиять

Значимость (возможность получать уважение со стороны окружающих, важность организационный статус, иметь значение)

Взаимная поддержка- Недоброжелательность

Уважение к друг-другу - Нетерпимость во взаимоотношениях

Справедливость- Несправедливость

Компетентность (способность, надежность, возможность справиться со сложным заданием)

Успешность – Неуспешность

Способность-Неспособность

Активность - Пассивность

7	Я считаю с мнением моих одноклассников С моим мнением группа считается	9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Мне неважно мнение группы К моему мнению не прислушиваются
8	Я поддерживаю моих одноклассников Члены моей группы меня поддерживают	9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я недоброжелателен по отношению к членам моей группы Одноклассники ко мне недоброжелательны
9	Я с уважением отношусь к мнению одноклассников Одноклассники с уважением относятся к моему мнению	9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я нетерпим к мнению товарищей Одноклассники не считаются с моим мнением
10	Я горжусь достижениями моей группы как своими собственными Члены моей группы гордятся достижениями группы	9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я безразличен к достижениям моей группы Члены моей группы проявляют безразличие к достижениям группы
11	Я могу влиять на моих одноклассников Мои одноклассники могут влиять на меня	9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я не способен влиять на группу Группа не способна повлиять на меня
12	Я справедлив по отношению к товарищам Мои одноклассники со мной справедливы	9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я несправедлив к одноклассникам Со мной несправедливы
13	Я успешен в группе Меня считают успешным в группе	9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я не успешен Меня не считают успешным в группе
14	Я способный студент В группе меня считают способным	9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я неспособный студент В группе меня считают неспособным
15	Я активен в группе Меня считают активным	9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я пассивен в группе Меня считают пассивным
16	Я дружелюбен со одноклассниками Группа со мной дружелюбна	9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я враждебен по отношению к членам моей группы Группа со мной враждебна

6. Привлечение новых единомышленников из числа студентов к участию в профилактической работе.

Группа волонтеров ТГГПУ в составе 14 человек проводит регулярные профилактические мероприятия, посвященные борьбе против зависимостей:

1. Среди студентов, на факультетах ТГГПУ (в 2010 году 15 мероприятий).

2. Среди школьников в школах №1 и № 98 Вахитовского района города Казани (курирует этот проект отдел по социальной работе и психолого-педагогическому сопровождению ТГГПУ и администрация Вахитовского района).

Группа волонтеров ведет совместную работу вместе с Республиканским центром Медпрофилактики МЗ по разработке программ по профилактике зависимостей. Проект буклета ко дню борьбы против курения представлен в приложении №3.

4. Работа отдела по социальной работе и психолого-педагогическому сопровождению УВР и ВС в направлении профилактики различных форм зависимостей, в том числе и наркомании.

Отчет по мероприятиям за 2009-2010г.г.

№ п/п	Перечень мероприятий	Срок выполнения	Ответственный
1	Создание в общежитии №1, №2 и №3 регулярно действующей психологической службы.	еженедельно в течение года	Педагог – психолог, Руководитель СР и ППС
2	Организация работы экстренной психологической помощи студентам по телефону.	в течение года	Руководитель СР и ППС
3	Организация мероприятий по профилактике наркомании в виде диспутов, обсуждений	май - сентябрь октябрь 2009	Педагог - психолог

	Видеоклуба «Кино против наркомании»		
4	Выявление студентов группы риска путем диагностики и психокоррекционная работа с ними.	1 этап март - апрель 2 этап апрель – май. 2009 г.	Педагог - психолог
5	Проведение семинаров для кураторов академических групп по профилактике у студентов наркомании.	апрель – май 2009 года	Руководитель СР и ППС
6	Организация на факультетах и в общежитии тематических психопрофилактических мероприятий о вреде зависимостей.	регулярно в течение года	Руководитель СР и ППС, Педагог – психолог
7	Организация работы волонтеров	в течение года	Руководитель СР и ППС
8	Сопровождение планового наркологического медосмотра среди студентов.	в течение года сентябрь 2009 г.	Руководитель СР и ППС
9	Организация на факультетах и в общежитии мероприятий, нацеленных на формирование ценностей здорового образа жизни.	февраль - апрель 2010 г.	Руководитель СР и ППС, Педагог – психолог

Приложения №1.

Анкета «Психологический климат в группе»

Инструкция: Оцените, пожалуйста, как проявляются перечисленные критерии в Вашей группе. Прочтите сначала текст слева, затем справа и после этого в средней части листа **подчеркните ту оценку**, которая соответствует истине, по Вашему мнению. При этом Вы заполняете бланк с **двух инициативных позиций** – инициатором действия по критерию являетесь Вы или Ваша группа.

Бланк

№	Критерий	Оценка	Критерий
1	Я искренен в выражении своих чувств к членам моей группы Члены моей группы искренне выражают свои чувства по отношению ко мне	9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 2 1	В коллективе я скрываю свои истинные чувства Мои одноклассники скрытны в выражении своих чувств
2	Я открыт Со мной открыты	9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я скрытен Со мной скрытны
3	Я доверяю своим одноклассникам В группе мне доверяют	9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я не доверяю своим одноклассникам Мои одноклассники мне не доверяют
4	Я сотрудничаю с одноклассниками Для членов моей группы характерно сотрудничество	9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я не сотрудничаю Сотрудничество отсутствует в моей группе
5	Совместная деятельность меня увлекает Моих одноклассников увлекает совместная деятельность	9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Для меня более важны мои собственные интересы нежели интересы моей группы Мои одноклассники заинтересованы лишь в собственных интересах
6	Я чувствую себя членом нашей группы Мне принимают как члена нашей группы	9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Я не чувствую себя членом нашей группы Меня не принимают как члена нашей группы

10	Привлечение студентов к исследованию механизмов проблем зависимостей и участие в Республиканском конкурсе « За здоровое будущее наших детей».	ежегодно	Республиканский центр медпрофилактики, Кафедра ЗОЖ ТГГПУ
----	---	----------	--

Направления деятельности отдела по социальной работе и психолого-педагогическому сопровождению УВР и ВС в профилактике различных форм зависимостей, в том числе и наркомании.

1. Организация на факультетах и в общежитиях тематических психопрофилактических мероприятий о вреде наркомании.

2. Организация семинаров для кураторов групп, заместителей деканов по воспитательной работе и студенческих деканов по профилактике наркомании.

3. Организация и проведение профилактических медицинских осмотров на предмет потребления наркотических средств среди студенческого контингента вуза.

4.1 Организация на факультетах и в общежитиях тематических психопрофилактических мероприятий о вреде наркомании.

В течение всего учебного года сотрудниками отдела организуется регулярная еженедельная работа в Домах студентов №1, №2, №3. Каждую неделю проводятся тренинговые занятия, лекции, беседы, консультации для студентов. А также сотрудники центра проводят регулярные встречи со студентами на факультетах ТГГПУ.

Темы, по которым ведется психологическая работа:

- Формирование коммуникативной компетентности. Среди них такие тренинги как «Азбука общения», «Как мы понимаем друг друга».

- Профилактика депрессивных состояний. Развитие навыков психической саморегуляции («Управление стрессом», «Релаксационные программы», «Йога, как способ саморегуляции»).

- Навыки преодоления конфликтных ситуаций («Управление конфликтами», «Успешные переговоры», «Как мы понимаем друг друга», «Взаимоотношения с противоположным полом»).

- Формирование уверенности в себе и умения достигать поставленных целей («Тренинг уверенного поведения», «Технология превращения мечты в цель», «Управление временем»).

- Профилактика зависимостей в рамках проекта студенческого видеоклуба «Кино против зависимостей». Были показаны такие фильмы: «Записки баскетболиста», «На грани краха» и т.д. Приложение №3.

- Лекции – беседы по формированию ориентации на здоровый образ жизни «Быть здоровым – это модно» и т.д. Встречи с центром медицинской профилактики РТ.

- Обучение актива студенческой молодежи основам профилактики социально- негативных явлений в ВУЗе.

- Организация на факультетах и в общежитиях тематических психопрофилактических мероприятий о вреде наркомании и формированию ориентации на здоровый образ жизни (форма: лекции, беседы, тренинги, видеоклуб).

4.2 Организация семинаров для кураторов групп, заместителей деканов по воспитательной работе и студенческих деканов по профилактике наркомании.

В рамках этого проекта была проведена встреча с педагогами – методистами Министерства молодежи и спорта РТ, на которой разбирались вопросы построения системы профилактических мероприятий в вузе. Результатом этой встречи явился проект «Кино против зависимостей», который с успехом был реализован в ТГПУ в мае 2009 года. Были показаны такие фильмы как «Записки баскетболиста», «На грани краха» и т.д. Фильмы прошли во всех общежитиях №1, №2, №3, на ФИЯ, ФФМО, ФПО, СЭФ, ФФО, ФТФ. Показы прошли живо, с обсуждением и дали положительные результаты в осмыслении проблемы зависимостей, что чаще всего является причиной такого вида поведения и как избежать формирования такого поведения. План – конспект обсуждения прилагается в Приложение № 4.

Совместно с «Республиканским центром медицинской профилактики» МЗ РТ регулярно проводится учеба на тему «Научные основы здорового образа жизни. Психология зависимой личности» заместителей деканов по воспитательной работе, кураторов студенческих групп, для преподавателей кафедр ФППО. В мероприятиях принимали участие заведующий кафедрой психиатрии и психотерапии наркологии КГМА профессор Карпов А.М., ассистент кафедры психиатрии с курсом наркологии КГМУ, к.м.н. Орлов Г.В.. В своих докладах лекторы рассматривали вопросы по профилактике наркомании в студенческой среде и ориентации на ценности здорового

человек стремиться скрыть под маской веселья и беззаботности. Другим тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, жизни.

Угроза. Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности к суициденту, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, консультацию у специалистов.

Активная предварительная подготовка: собирание отравляющих веществ и лекарств, оставление боевых патронов, рисунки с гробами и крестами, разговоры о суициде как о легкой смерти, посещение кладбищ и красочные о них рассказы, частые разговоры о загробной жизни.

Важно обращать внимание на наличие подобных признаков у студентов и своевременно предупреждать опасные состояния обращаясь к специалистам за профессиональной помощью.

Сотрудниками психологической службы разработана и реализуется тренинговая программа, в рамках которой проводятся профилактические занятия, помогающие не допустить подобные состояния - это тренинг «Управление эмоциональным состоянием», «Навыки асертивного поведения», «Управление конфликтными ситуациями», «Тренинг уверенности», «Я и мое право на жизнь», дискуссии – лекции по темам «Стресс. Пути решения проблемы».

Отделом за 2009 -2010 учебный год проведено 46 тренингов, направленных на личностное развитие студентов, развитие поведенческих навыков (коммуникативная компетенция, лидерство и др.) и на развитие профессиональных навыков (эмоциональная саморегуляция, умение управлять своим временем, целеполагание и др.).

Такое сочетание разработки и применения методик выявления проблемы, планирования воспитательных мероприятий и оценки их эффективности, позволяет выявить актуальность проблемы, разработать коррекционную или развивающую программу и установить степень произошедших личностных изменений в студенческой среде, что обеспечивает комплексный подход к развитию личности будущего педагога.

причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками смерти.

Депрессия. Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях — прямой и открытый разговор с человеком.

Агрессивность. Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат — неприязнь окружающих, их отчуждение от суицидента. Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей.

Нарушение аппетита. Отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.

Раздача подарков окружающим. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция — прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.

Психологическая травма. Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слову может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом..

Перемены в поведении. Внезапные, неожиданные изменения в поведении человека должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый человек неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое

образа жизни. В феврале 2010 г. проводились беседы для студентов «За здоровое будущее наших детей».

Совместно с республиканским центром СПИД и управлением по внешним связям и воспитательной работы ТГГПУ 3 декабря 2009 года проводилась акция для студентов ТГГПУ, посвященная дню борьбы против СПИДа.

Студенты факультета русской филологии, факультета естественно-географического образования, факультета исторического образования и факультета психолого-педагогического образования ТГГПУ ежегодно принимают участие в конкурсе, проводимом Республиканским центром медицинской профилактики МЗ на лучшего лектора по темам, посвященным профилактике зависимостей и здоровому образу жизни, и занимают в этом конкурсе первые места.

В 2010 г. первые места заняли следующие студенты:

1 место - студентка 5 курса факультета естественно-географического образования Гарипова Раушания, руководитель д.б.н., профессор Ситдииков Ф.Г.;

2 место - студентка 2 курса факультета психолого-педагогического образования Стерякова Дарья, руководитель к.б.н., доцент Садреева М.Г.;

3 место - студентки 1 курса факультета исторического образования Ефимова Ксения, Масагутова Татьяна, руководитель к.б.н., доцент Билалова Г.А.

Лучших студентов наградили почетными письмами министерства здравоохранения РТ и от ТГГПУ поездкой в город Иваново, где они участвовали в Первом всероссийском форуме студентов «Мы – за здоровый образ жизни!», который открылся 7 апреля 2010 г. Из 350 вузов России, участвовавших во всероссийском конкурсе «Вуз здорового образа жизни», в финал вышел единственный вуз республики Татарстан – ТГГПУ. В числе 30 из 50 финалистов ТГГПУ был награжден дипломом.

Сотрудники отдела по СР и ППС, зам деканы по воспитательной работе ТГГПУ участвуют в республиканской учебе посвященной проблемам наркомании в студенческой среде.

4.3 Организация и проведение профилактических медицинских осмотров на предмет потребления наркотических средств среди студенческого контингента вуза.

Прохождение медицинского профилактического осмотра на предмет немедицинского потребления наркотических веществ среди студентов II курса.

Обследование студентов второго курса проходило со 2 сентября 2009 года по 23 сентября 2009 года в 1 амбулаторном отделении наркологического диспансера, по адресу Фаткуллина 9, каб 35.

Всего в обследовании должны были принять участие по нормам, данным ТГГПУ: 1232 человека. Общее количество студентов второго курса составляет: 1238 человек. Общий процент осмотренных студентов составляет 98% от нормы данной ТГГПУ.

Прохождение медицинского профилактического осмотра на предмет немедицинского потребления наркотических веществ среди студентов I и III курса.

Обследование студентов первого и третьего курса проходило с 25 марта 2010 года по 15 апреля 2010 года в 1 амбулаторном отделении наркологического диспансера, по адресу Фаткуллина 9, каб 35.

Всего в обследовании должны были принять участие по нормам, данным ТГГПУ: 1300 человек (из них 1211 первокурсников и остальные студенты 3 курса). На 1 мая 2010 года число обследованных составляет 1321 человек. Общий процент осмотренных студентов составляет 97% от нормы.

План по профилактике наркомании отдела по социальной работе и психолого – педагогическому сопровождению УВР и ВС на 2010год.

№	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
1	Организация на факультетах и в общежитии тематически психопрофилактических мероприятий в форме тренингов, дискуссий, лекций, направленных на профилактику зависимостей, профилактику	февраль - март	Руководитель ОСР и ППС, педагог – психолог

травмирующий опыт и дает возможность перейти к работе над неосознаваемыми проблемами, которые и привели к кризису.

В кризисе человек всегда один, и роль психолога в этой ситуации в основном «сопровождающий изменения». Присутствие, поддержка, эмпатическое понимание со стороны консультанта, стабильность - эти качества требуются от психолога на протяжении всей работы. Многое зависит и от атмосферы доверия, установленной между психологом и обратившимся за помощью. Ведь только в ней можно подтолкнуть обратившегося человека к сотрудничеству, склонить к изменению.

Отдельной темой является профилактика девиантных форм поведения в студенческой среде, в частности профилактика наркозависимости и суицидальных намерений. Здесь важным является предупреждение условий возникновения этих проблем в студенческой среде и своевременная ориентация студентов на ценности здорового образа жизни. Для этого отделом психолого – педагогического сопровождения разработана схема выявления студентов группы риска по обоим направлениям, путем анкетирования и наблюдения

Ниже приведены несколько признаков, по которым можно определить депрессивное состояние и суицидальные намерения.

Очевидные признаки серьезной депрессии:

- постоянное отсутствие хорошего настроения
- пессимизм
- безнадежность
- отчаяние
- тревожность
- душевные страдания и внутренняя напряженность
- невнимательность
- проблемы со сном

Признаки суицида.

Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.

Капризность, привередливость. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо

одной целостности к другой происходит смена идентичности, которая носит название кризиса в эпигенетической теории Э.Эриксона.

На языке теории поля, кризис - это несоответствие между потребностями организма и возможностями окружающей среды. У кризиса есть всегда два полюса. Это регресс и развитие. Преодоление кризиса возможно только при совершении усилия по приведению в соответствие ожиданий от окружающей среды и возможностей организма.

Задача психолога на данном этапе – помощь в прояснении центральной проблемы кризиса, прояснение действий человека – переживающего кризис, с тем чтобы помочь ему в творческом приспособлении к сложившейся ситуации. Ханц фон Фостер (1973г.) определил эту функцию в своем этическом императиве «Действуй всегда так, чтобы увеличить возможность выбора». В ходе работы, в фокусе внимания всегда находятся отношения человека с собой, с другими людьми и с окружающей миром. Целью является их хорошее функционирование не в общих и абсолютных терминах нормальности, а в терминах персональной реальности, различающейся от индивида к индивиду и от контекста к контексту. Таким образом, тактики психолога в кризисном консультировании всегда приспособляются к ситуации, с которой приходит человек. Важно помнить, что самооценка человека, переживающего кризис, часто занижена. Поэтому здесь не подходят сильные интервенции и чрезмерное вмешательство, это только усилит ощущение его беспомощности и тупика. В итоге кризисного консультирования у пациента должно появиться ощущение, что он сам решил свои проблемы. А не получил готовые рецепты поведения от специалистов. Только в этом случае психологическая помощь не будет ограничена выведением клиента из данного кризиса, а усилит адаптационные возможности личности, и послужит профилактикой кризисных состояний в будущем. А консультанта уберезет от созависимой роли спасателя, и сохранит от эмоционального выгорания.

Обычно люди, попавшие в кризисную ситуацию, имеют тенденцию переживать только травмирующие события прошлого – вспоминать, отчаиваться. Они не живут в настоящем и постоянно не обращают внимание на необходимость осознания того, что происходит в данный момент в мире и внутри себя. Актуальность осознания и сосредоточенности на настоящем способствует проживанию внутриличностных конфликтов и личностному росту. А выражение невыраженных чувств и осознание остановленных действий закрывает

	опасных заболеваний в том числе «СПИД».		
2	Еженедельная работа в общежитии №1, №2 и №3	в течение года	Руководитель ОСР и ППС, педагог – психолог
3	Организация и проведение психологических консультаций студентам. Психологическая коррекция. Работа телефона экстренной психологической помощи.	в течение года	Руководитель ОСР и ППС, педагог – психолог
4	Проведение семинаров для кураторов академических групп, зам. деканов по воспитательной работе по профилактике у студентов всех форм зависимостей.	февраль	Руководитель ОСР и ППС
5	Сопровождение планового наркологического медосмотра среди студентов	в течение года	Руководитель ОСР и ППС
6	Сопровождение планового медосмотра среди студентов	в течение года	Руководитель ОСР и ППС
7	Разработка спецкурсов (факультативов), тренингов, формирующих ориентацию на ценности жизни	в течение года	Педагог – психолог ОСР и ППС
8	Психологическое сопровождение и социальная работа со студентами сиротами	в течение года	Педагог – психолог ОСР и ППС
9	Организация консультационного психологического центра. Кабинет психологического тренинга и консультирования	в течение года	Руководитель ОСР и ППС
10	Программа «Психологическое здоровье учителя» Профилактика профессионального выгорания	февраль, март, апрель	Педагог – психолог ОСР и ППС

	среди педагогов.		
11	Сотрудничество с сайтом ТГГПУ Ответы на вопросы, заметки, советы.	в течение года	Педагог – психолог ОСР и ППС
12	Работа с первокурсниками на различных факультетах в соответствии с адаптационной программой	в течение года	Педагог-психолог
13	Создание школы волонтеров из числа студентов психологического факультета и организация работы волонтеров со студентами других факультетов.	февраль-март 2009г.	Педагог-психолог
14	Участие в республиканской школе волонтеров	в течение года	Руководитель ОСР и ППС
15	Психологическое сопровождение учебы для студенческого актива ТГГПУ	февраль, июль	Руководитель ОСР и ППС
16	Профориентационная работа с будущими абитуриентами.	февраль-июнь	Руководитель ОСР и ППС

5. Психологическая поддержка. Программы и тренинги, проводимые отделом по социальной работе и психолого-педагогическому сопровождению.

Важным направлением работы психологической службы ТГГПУ является психологическая поддержка студентов. Сотрудники отдела по СР и ППС проводят психологические консультации для студентов в отделе и по телефону экстренной психологической помощи. Помимо этого, сотрудники отдела организуют работу психологической службы в общежитиях ТГГПУ. Каждую неделю во всех Домах студентов проводятся тренинги и консультации. Студентам оказывается психологическая поддержка и помощь в кризисных для них ситуациях. За 2009 - 2010 г. зарегистрировано 110 обращений студентов,

родителей, сотрудников за психологической консультацией. Наиболее распространенные темы обращения:

- саморегуляция в стрессовых ситуациях
- проблемы в общении (особенно с противоположным полом)
- проблема зависимости и созависимости
- конфликты в семье
- проблемы с достижением поставленных целей
- страх публичного выступления
- неуверенность в себе
- апатия, депрессия

Обобщая проблемы с которыми сталкивается психологическая служба можно прийти к выводу, что в основе многих из них лежит понятие кризиса.

В последнее время общая социально-политическая ситуация в стране существенно изменяется, тема экономического кризиса все больше звучит в средствах массовой информации. Средовая нестабильность в разной степени провоцирует и усиливает неустойчивость психологического состояния каждого индивида. Тема кризиса становится одной из наиболее актуальных тем при обращении к психологу. В связи с этим, для психолога, занимающегося психологическим консультированием, важным является расширение технического инструментария в работе с кризисными переживаниями: развитие навыков срочного распознавания проблемы человека как кризисной, собственной устойчивости и качества присутствия в консультировании, освоение общей стратегии и тактик работы с кризисами разного типа.

Большинство исследователей выделяют кризисы развития, кризисы утраты и травматические кризисы, связанные с ситуациями насилия, суицида, тяжелым заболеванием обратившегося или его близких и так далее.

Несмотря на существенное различие в источниках кризиса, конкретных обстоятельствах и содержании переживания клиентов, можно выделить наиболее общие феноменологические проявления кризиса, к которым относят переживания безнадежности, апатии, разочарования, тоски, усталости, одиночества, подавленности и так далее.

Во время кризиса у человека происходит разрыв между настоящим и прошлым образами Я. Отношения, которые формируются у человека к новым требованиям и задачам социального окружения, становятся центром его идентичности. При переходе от