



Психологическая
Служба #Державинский



Психологическая служба университета: от идеи до реализации

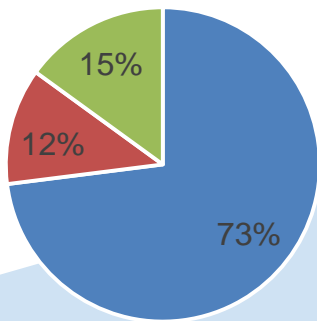
Докладчик: профессор Е.А.Уваров

Тамбов 2024



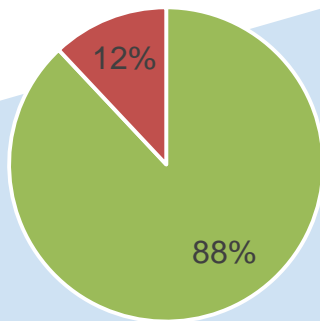
Потребность студентов в психологической помощи (N=2155)

73% считают посещение психолога полезным и готовы доверить ему свои проблемы



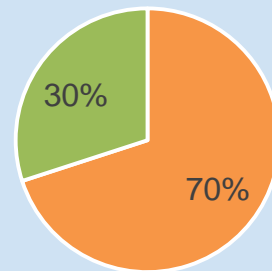
■ Готовы ■ Сомневаются ■ Отказались

88% считают обращение к психологу в трудной жизненной ситуации нормой



■ Готовы ■ Отказались

70% не ощущают эмпатии со стороны близких и привыкли справляться с жизненными трудностями самостоятельно

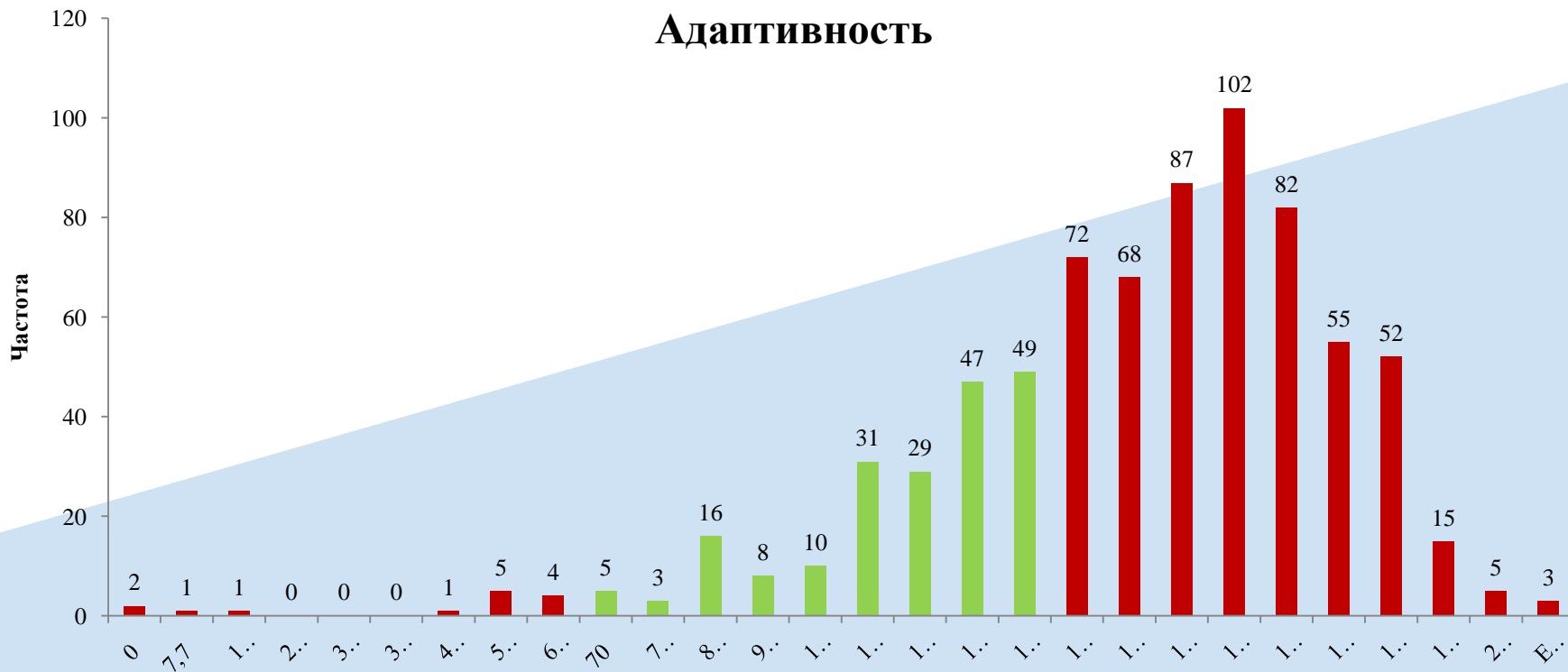


■ Одиночество ■ Поддержка



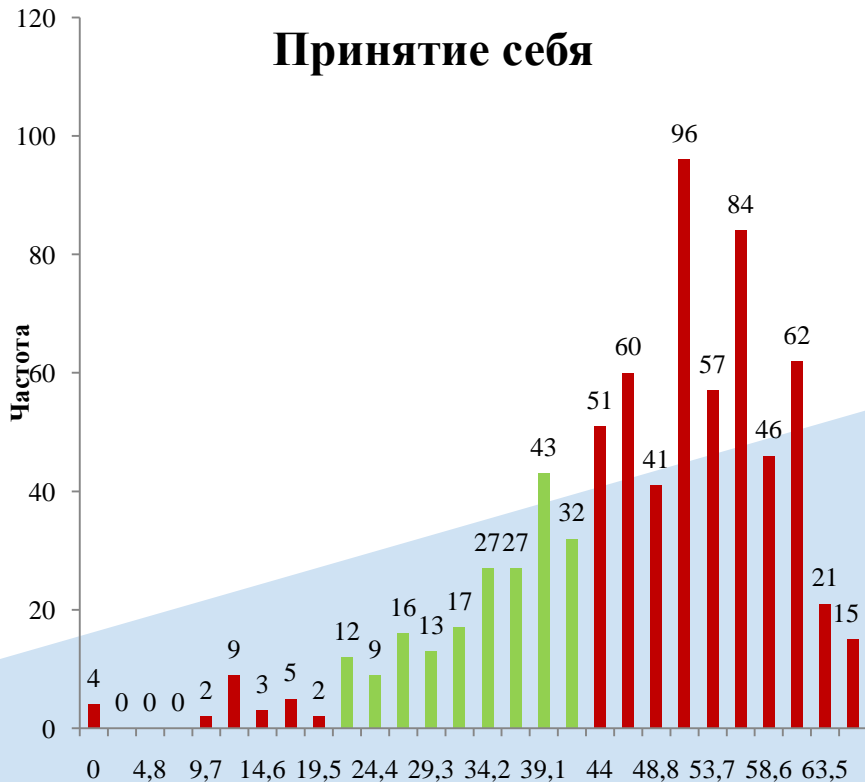
1. Психологическая диагностика

Адаптивность

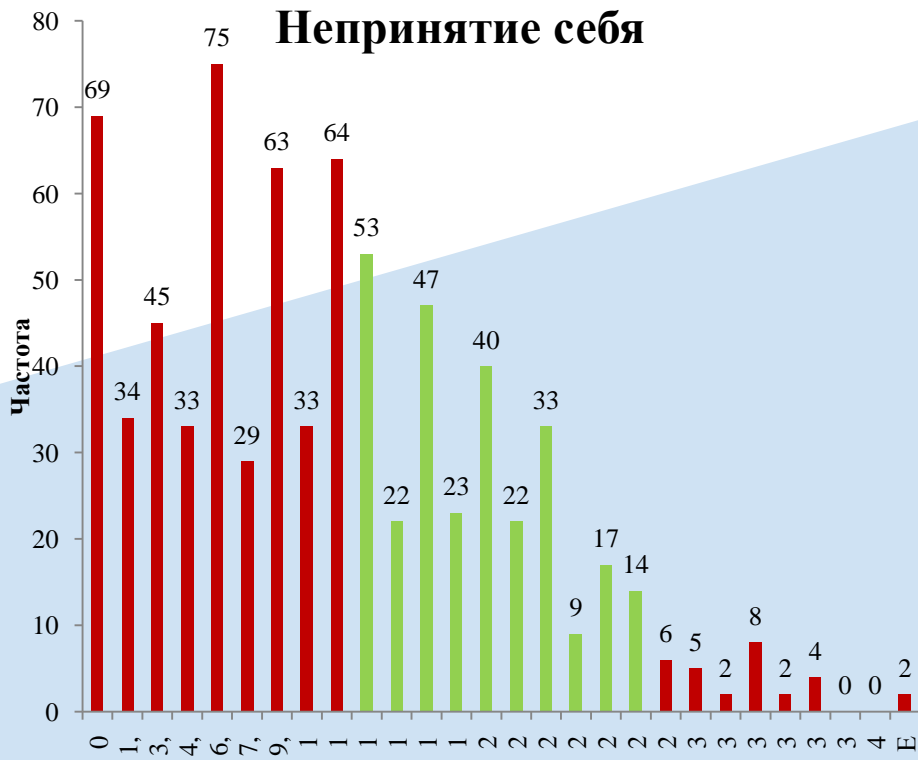




Принятие себя



Непринятие себя





Принятие других

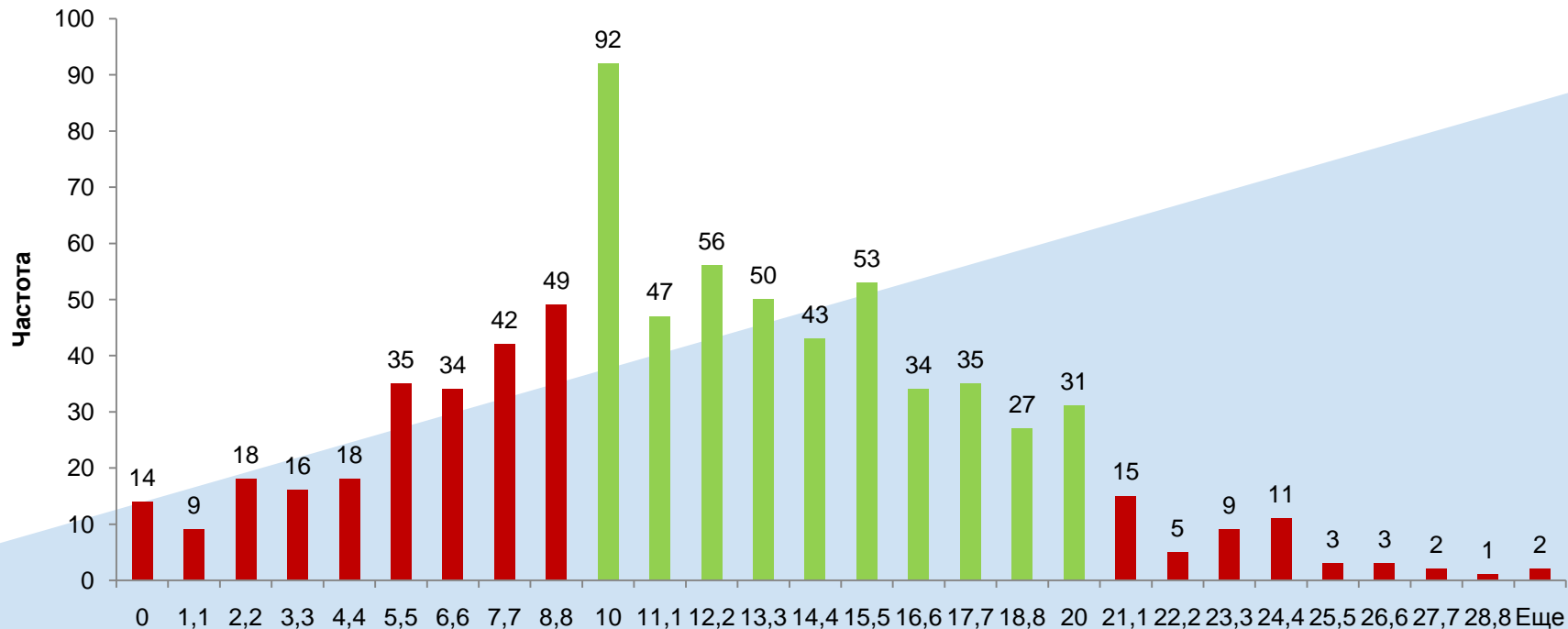


Непринятие других



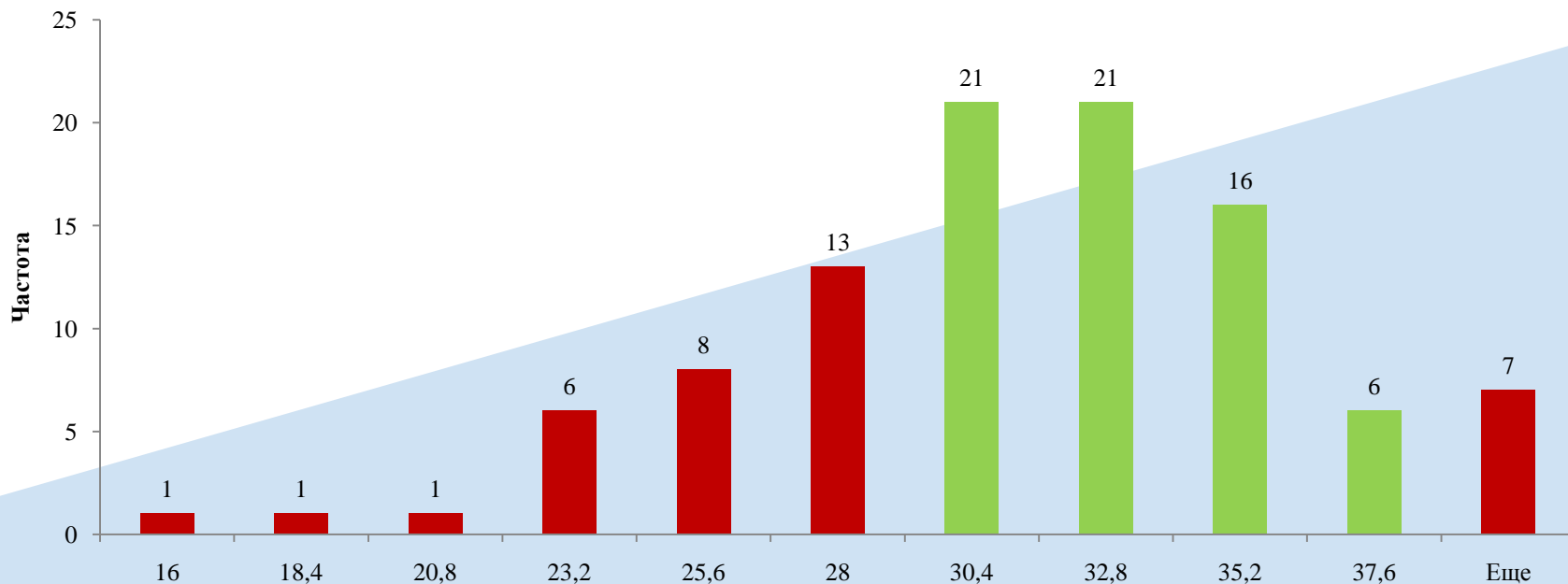


Эскапизм



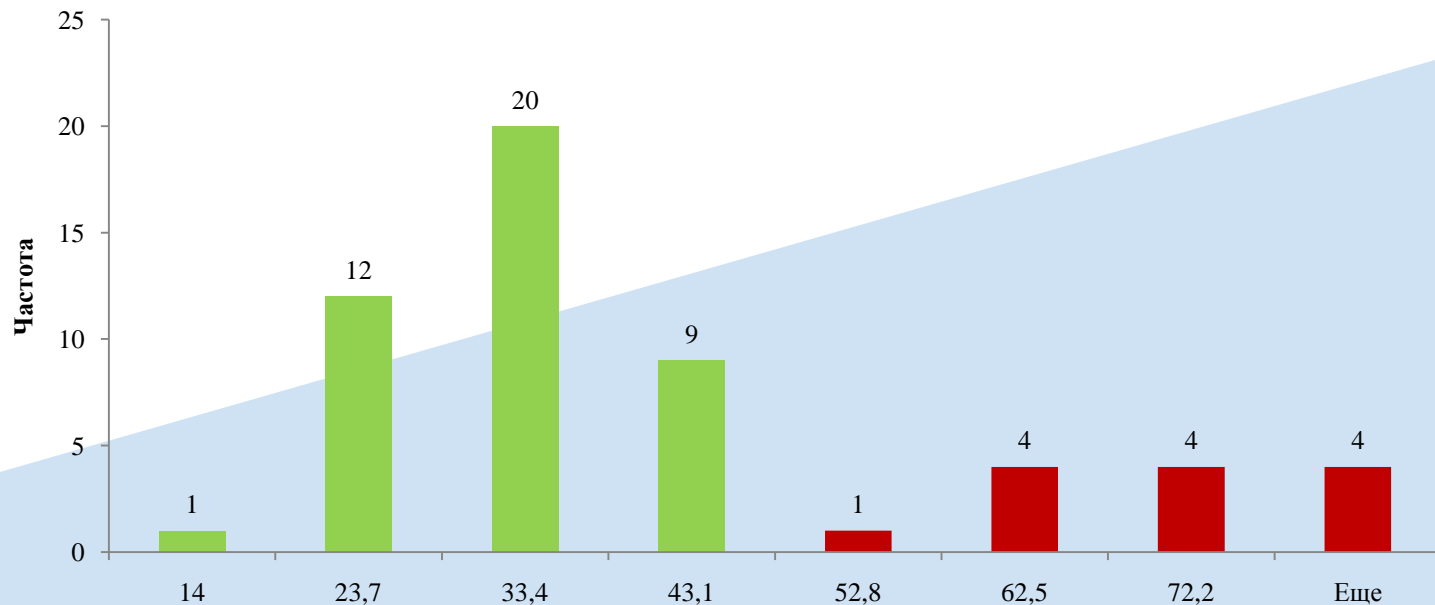


Открытость будущему



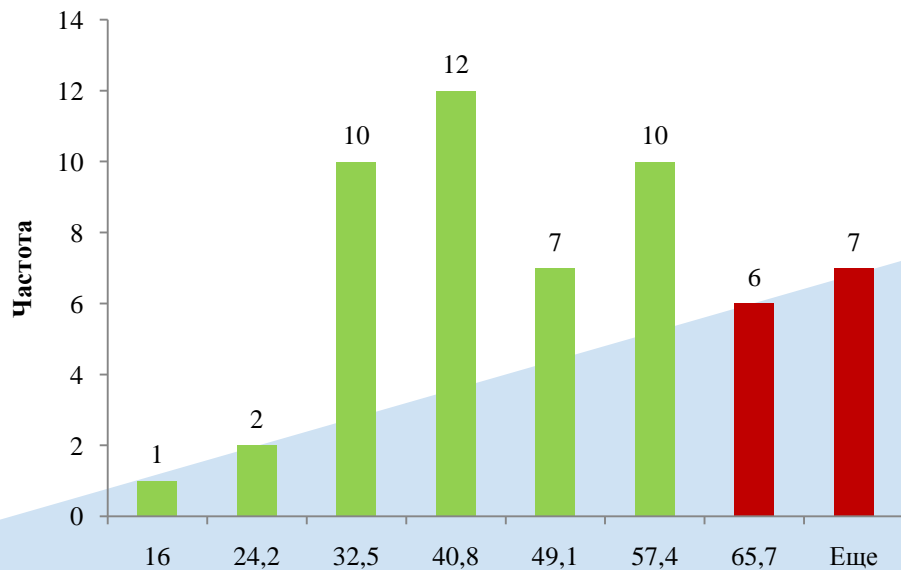


Социальное одиночество

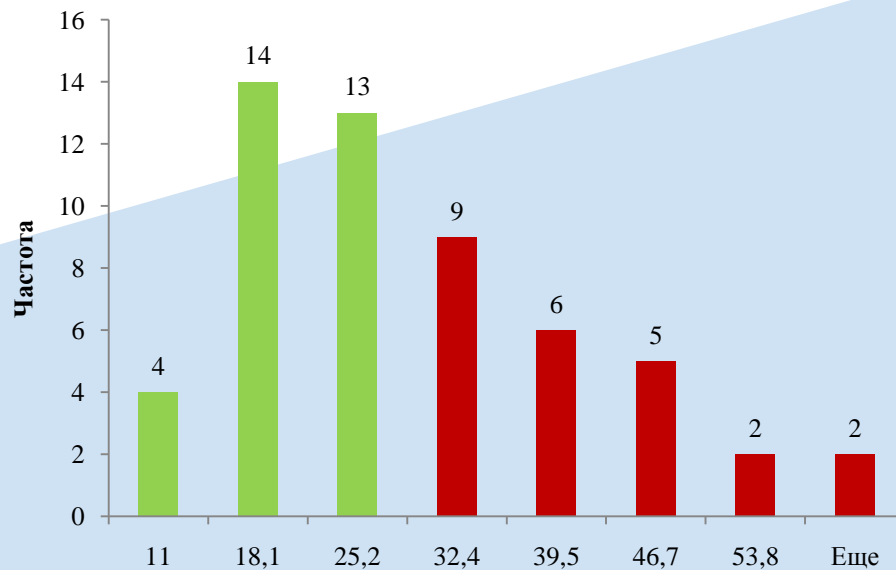




Романтическое одиночество



Семейное одиночество





2. Психологическое консультирование

*Количество очных консультаций – 1140;
Количество онлайн-консультаций - 105*





Смещение акцентов в обращениях





СТАТИСТИКА ОБРАЩЕНИЙ:

ГЕНДЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ

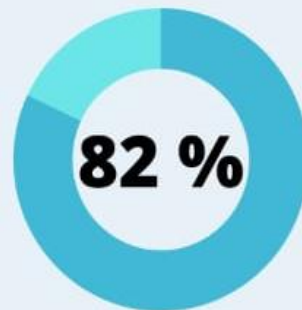


27%
ЮНОШЕЙ



63%
ДЕВУШЕК

ВОЗРАСТНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ



1-2 КУРС

СТАРШИЕ
КУРСЫ

РЕКОМЕНДОВАНО ОБРАЩЕНИЕ ЗА
МЕДИЦИНСКОЙ (ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ) ПОМОЩЬЮ





3. Психологическая профилактика

№ п/п	Наименование мероприятия	Кол-во участников	Контингент
1	Тренинговые занятия на развитие коммуникативных навыков «Теплая вечеринка в пледах»	120	студенты
2	Психопрофилактическое мероприятие для иностранных студентов «Я личность»	42	иностранные студенты
3	Тренинговое занятие «Как сохранять психологическую устойчивость»	75	студенты
4	Тренинговое занятие «Самоанализ... на пути к формированию образа «Я»	76	студенты
5	Тренинговое занятие «Как помочь студентам психологически подготовиться к сессии»	42	тьюторы, председатели студ. советов
6	Психопрофилактическое мероприятие «От сессии до сессии...»	83	старосты групп 1 курсов
7	Серия тренингов на снятие психоэмоционального напряжения «Эмоциональный коллапс»	1587	студенты
8	Серия психопрофилактических мероприятий «Зависимые отношения»	114	студенты
9	Психопрофилактическое мероприятие «Как избавиться от эмоциональной зависимости»	109	студенты



Психологическая
служба#Державинский



4. Психологическое просвещение

Психологическая
служба#Державинский
Вконтакте
(*N=подписчиков 1426*)

Заботимся о твоем психологическом благополучии

Державинский,
✉ centr_ps@tsutmb.ru ☎ +79290173446

Психологическая служба #Державинский
✓ Вы подписаны

Сообщение Ещё ▾

Видео Фото Чаты Клипы Адреса Обсуждения

Качество жизни - Евгений Уваров... 27:41

Качество жизни - Евгений Уваров... 29:16

Сообщения 6

Статистика

Комментарии

Подписчики

Управление историями

События 2



Информационная гигиена

Семь раз подумай, потом - репост!

Если информация (фото, видео) выводит вас на эмоции, спросите себя:

Кому это выгодно и зачем?

Если вас выводят на эмоции, призывают к каким-то действиям:

Подумайте, зачем?

Кто и для чего тратит время и ресурсы для создания информационного контента вызывающего гнев и агрессию?



Основы информационной гигиены:

1. Вызывает ли информационный контент в вас эмоции?
2. Какие эмоции? Позитивные или негативные?
3. Проверьте достоверность информации в нескольких источниках.
4. Распространяя информационный контент или потребляя его, придерживайтесь принципа

"Не навреди"



С заботой о Вашем психологическом благополучии, Державинский
Мы здесь, чтобы поддержать вас
Пишите на +7920073446
центр_psi@tamb.ru

Понятие ценностей

Что есть ценность?

Убеждения, действия, цели и предпочтения к которым стремится человек.

Иерархия ценностей у каждого человека своя.



Основные идеи концепции ценностей М.Рокича:

- общее число ценностей невелико;
- все люди обладают одинаковыми ценностями, НО одни и те же ценности имеют для разных людей разный «вес»;
- ценности это система;
- ценности берут начало в культуре, обществе и в личности человека;
- ценности влияют практически на все социальные феномены.



С заботой о Вашем психологическом благополучии, Державинский
Мы здесь, чтобы поддержать вас
Пишите на +7920073446
центр_psi@tamb.ru

Ценности ≠ Правила

Следовать своим ценностям значит уметь слышать себя, признавать свои ошибки, быть гибким.

"МНЕ ВАЖНО"

≠

"Я ДОЛЖЕН"

Напоминания декабря

Твое психическое и физическое здоровье важнее всего

Экзамены и зачеты можно пересдать

Это нормально

Чувствовать усталость
Чувствовать себя на пределе
Чувствовать, что недостаточно стараешься



Это пройдет



Не бойтесь сделать перерыв

1. Важно понимать, когда пришло время сделать перерыв;
2. Отвлекись на 10 минут;
3. Встань и разомнись, проверь свою комнату;
4. Выпей воды и сделай полезный перерыв.



С заботой о Вашем психологическом благополучии, Державинский
Мы здесь, чтобы поддержать вас
Пишите на +7920073446
центр_psi@tamb.ru

Прокрастинация

Как проявляется?

Откладывая выполнение задачи
или

Откладывая принятие решения (повседневных и важных)

А еще проявляется вот так:

1. Неумение долгосрочного планирования
2. Подмена главной задачи на "простые и реальные"
3. Рациональное оправдание для бездействия

Причины:

Хроническое переутомление, выгорание.
Страх неудачи.
Страх ответственности и успеха.
Невыполнимые стандарты (прокрастинатор перфекционист)



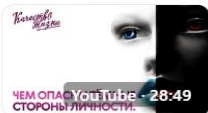
С заботой о Вашем психологическом благополучии, Державинский
Мы здесь, чтобы поддержать вас
Пишите на +7920073446
центр_psi@tamb.ru

Основные идеи теории временной мотивации:

- Активное выполнение легких и быстрых задач (гарантия успеха)
- Активное выполнение задач, которые дают быстрый положительный результат (гарантия удовольствия)
- Откладывание важных дел
- Угодение своим удовольствиям, незначительным и неважным делам
- Выполнение важных задач в том случае, когда вопрос становится особенно острым (работа, учеба, репутация, здоровье и жизнь)



Психологическая служба #Державинский > Плейлисты > Диалог с психологом



Качество жизни - Евгений Уваров. Чем опасны тёмные стороны личности
Психологическая служба #Державинский
1 просмотр · 4 дня назад



Качество жизни - Евгений Уваров. Родительско-детские отношения
Психологическая служба #Державинский
1 просмотр · 4 дня назад



Качество жизни - Евгений Уваров. Зачем нам нужны праздники. Почему праздник и отдых не одно и то же
Психологическая служба #Державинский
1 просмотр · 4 дня назад



Качество жизни - Евгений Уваров. Генетическая память и псевдонаучные практики
Психологическая служба #Державинский
1 просмотр · 3 месяца назад



Качество жизни - Евгений Уваров. Чужой среди своих: почему в обществе возникают радикальные настроения
Психологическая служба #Державинский
1 просмотр · 3 месяца назад



Диалог с психологом



Психологическая служба #Державинский

24 видео · 0 подписчиков
Обновлён 14 февраля 2024

▶ Воспроизвести



Выступления на ТВ «Диалог с психологом»



Психологическая
служба#Державинский

100
ТАМБОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Г. Р. ДЕРЖАВИНА
ЛЕТ
Державинский



Публичные лекции

«Человек и общество через призму травмы войны»

«Психология экстремизма»

«Проблема суицидов» и пр.



5. Внешнее сотрудничество

- Российская академия образования;
- Федеральный ресурсный центр психологической службы в системе высшего образования;
- Министерство образования Тамбовской области;
- Комитет образования администрации г. Тамбова;
- Администрация Тамбовского района;
- ОГБУЗ «ТПКБ»;
- ТОГБОУ ДО «СОЛ «Тамбовский Артек»;
- «Дом молодежи» г. Тамбова.



Мероприятия в рамках актуальных направлений работы

1. Обучение психологов ЛНР и ДНР по программе повышения квалификации в рамках федерального пилотного проекта *«Формирование системы психологической помощи населению»*;

2. Первая психологическая помощь эвакуированным жителям г. Шебекино (Белгородская область);

3. Психопрофилактические мероприятия в рамках проекта *«Университетские смены»* для детей из ЛНР и ДНР;

4. Организация и проведение круглого стола *«Современные подходы к оказанию психологической помощи обучающимся средних профессиональных и высших учебных заведений Тамбовской области»*.

И т.д.





Перспективные направления работы/планы на будущее

1. Сопровождение и супервизия в системе образования региона;
2. Создание единого профессионального психологического сообщества региона

1. Психологическое сопровождение студентов с новых российских территорий;
2. Психологическое консультирование и сопровождение комбатантов и членов их семей; студентов, членов семей комбатантов

1. Увеличение штатных сотрудников Центра (*на 1500 студентов – один психолог*);
2. Приобретение профессионального инструментария и расширение материально-технического обеспечения;
3. Оказание психологической помощи сотрудникам университета и членам их семей

1. Открытие «Психологической клиники» университета (*коммерческая составляющая*); Кризисный психологический центр.
2. Комната психологической разгрузки с зоной для релаксации, игро- и нейропрактики, кабинет психологического консультирования



Хотелось бы так, но это не у нас. Пока, не у нас...





**Психологическая
служба#Державинский**



Спасибо за внимание!