

# UNIVERZITA PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH



## PROGRAM VZDELÁVANIA

*Príprava poradenských pracovníkov  
vysokých škôl na realizáciu  
programu rovesníckej opory  
„Buddy program“*

## Program vzdelávania

<b>Názov a sídlo</b>	Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach Šrobárova 2, 041 80 Košice Slovenská republika <a href="http://www.upjs.sk">http://www.upjs.sk</a>
<b>IČO</b>	00397768
<b>Názov programu vzdelávania</b>	Príprava poradenských pracovníkov vysokých škôl na realizáciu programu rovesníckej opory „Buddy program“
<b>Odborný garant programu vzdelávania</b>	Mgr. Lenka Abrinková, PhD. podpis: .....
<b>Rozsah vzdelávania</b>	15 hodín, prezenčne
<b>Forma vzdelávania</b>	prezenčná
<b>Zdôvodnenie realizácie programu:</b>	<p>Pandémia, lockdowny a iné opatrenia založené na sociálnej izolácii poukázali na dôležitosť starostlivosti o svoje duševné zdravie a duševnú pohodu. Štúdia Behaviorálneho a experimentálneho ekonomického tímu Ministerstva zdravotníctva SR s názvom Analýza duševnej pohody u mladých ľudí počas pandémie Covid-19 z roku 2022 merala aktuálny stav duševnej pohody prostredníctvom všeobecne uznávaných škál PHQ-9 a GAD-7 zameraných na stavy úzkosti a depresie. Prieskumu sa zúčastnilo 5 403 respondentov počas obdobia zimného semestra 2021 na slovenských vysokých školách.</p> <p>Až 80% ľudí v uviedlo, že ich depresívne symptómy paralyzovali počas týždňa natoľko, že sa to prejavilo v ich výkone (v škole/ v práci), v domácnosti a v sociálnych vzťahoch. Vyššie priemerné skóre v depresii je na I. stupni v úvodných bakalárskych ročníkoch zatiaľ čo najvyššie priemerné skóre v úzkosti je v treťom ročníku Bc. štúdia. Okrem stavu duševnej pohody sme sa zamerali aj na názory respondentov na bariéry vyhľadať odbornú pomoc pri zhoršujúcich sa stavoch duševnej nepohody a preskúmali sme možné motivácie, ktoré by mohli podporiť vyhľadanie adekvátnej pomoci.</p> <p>Respondenti sa podľa ich vyjadrení najskôr snažia zdieľať problém s rodinou alebo kamarátmi a túto formu uprednostňujú pred odborníkom (57%). Taktiež sa snažia najskôr vyriešiť problém svojpomocne (55%). Okolo 42% respondentov vidia ako hlavnú bariéru finančné obavy, že si odbornú pomoc nebudú vedieť dovoliť. A vyše 34% respondentov je presvedčených, že problém prejde sám bez potreby kontaktovania odbornej pomoci. Medzi ďalšie prekážky respondenti zaradili nedostatok informácií o možnostiach dostupnej pomoci, ako aj iných skutočnostiach. Zároveň žiadali, aby boli dané informácie</p>

	<p>poskytované jasne a transparentne. Až 60% respondentov by uvítalo viac informácií od školy a nastavenie jasnej cesty vyhľadania pomoci.</p> <p>Medzi najvýznamnejšie motivácie, ktoré by pomôcť v hľadaní pomoci patrí: možnosť získania bezplatnej pomoci (69%), prehľad jasnej cesty vyhľadania pomoci (54%) a upozornenie, že sa jedná o dlhodobý problém (53%). Ženy v našom prieskume deklarujú väčší záujem o témy duševného zdravia v porovnaní s mužmi. Možnosť online konzultácie o problémoch duševnej nepohody (47%) a potreba anonymity bola dôležitá špecificky pre tých, ktorí trpia vážnejšími formami depresie. Na druhej strane, práve respondenti s dlhodobo pretrvávajúcimi symptómami depresie vyjadrovali záujem o buddy program, rovesnícku podporu.</p>
<p><b>Ciele a obsah vzdelávania</b></p>	<p><b>Hlavné ciele programu:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozšíriť profesijné kompetencie poradenských pracovníkov na vysokých školách v oblasti aplikácie rovesníckeho programu „Buddy program“.</li> <li>2. Prehĺbiť profesijné zručnosti potrebné pre realizáciu programu rovesníckej opory a prácu so skupinou v podmienkach vysokých škôl.</li> <li>3. Umožniť realizáciu programu rovesníckej opory „Buddy program“ v rámci celého Slovenska a prispieť tak k zlepšeniu adaptácie študentov na vysokých školách a zvýšeniu úrovne duševného zdravia vysokoškolákov.</li> </ol> <p><b>Špecifické ciele programu:</b></p> <p><u>Modul 1: Úvod do vzdelávania</u></p> <p>C.1.1 Poznať ciele, obsah a štruktúru Buddy programu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buddy program na SR</li> <li>- Pilotný projekt Buddy program na UPJŠ (príklad dobrej praxe)</li> <li>- Budúcnosť Buddy programu</li> </ul> <p>C.1.2 Rozšíriť odborné poznatky v oblasti rovesníckej opory v prostredí vysokých škôl</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buddy program teoretické východiská</li> <li>- Programy rovesníckej opory na SR naprieč stupňami štúdia</li> <li>- Špecifiká rovesníckej opory na VŠ a v rámci buddy programu</li> <li>- Nábor buddies</li> <li>- Supervízia buddies</li> </ul> <p>C1.3. Rozšíriť poznatky v oblasti organizačnej štruktúry a zdrojov pomoci na VŠ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Predstavenie guidelinov na UPJŠ</li> </ul>

Modul 2: Oboznámenie sa s obsahom Buddy programu a nácvik jednotlivých častí Buddy programu:

C.2:1. Rozšíriť poznatky a rozvíjať odborné spôsobilosti nevyhnutné pre realizáciu aktivít zameraných na komunikáciu

- Verbálna a neverbálna komunikácia
- Prezenčná a dištančná komunikácia

C.2.2 Rozšíriť poznatky a rozvíjať odborné spôsobilosti nevyhnutné pre realizáciu aktivít zameraných na krízovú intervenciu

- Krízová intervencia v online priestore
- Vedenie krízovej intervencie

C.2.3. Rozšíriť poznatky a rozvíjať odborné spôsobilosti nevyhnutné pre realizáciu aktivít zameraných na vedenie poradenského rozhovoru

- Konštruktívne otázky v rozhovore
- Empatické reakcie v rozhovore
- Techniky rozhovoru
- Aktívne počúvanie

C.2.4. Rozšíriť poznatky a rozvíjať odborné spôsobilosti nevyhnutné pre realizáciu aktivít zameraných na vzťah

- Hranice buddy vzťahu
- Pravidlá vzťahu buddy vs záujemca
- Asertivita
- Etika

C.2.5. Rozšíriť poznatky a rozvíjať odborné spôsobilosti nevyhnutné pre realizáciu aktivít zameraných na psychopatológiu

- Základy psychopatológie
- Self-help stratégie

C.2.6. Rozšíriť poznatky a rozvíjať odborné spôsobilosti nevyhnutné pre realizáciu aktivít zameraných na sebareflexiu

- Kto som, moje zdroje opory a pomoci
- Moja motivácia

Modul 3: Praktický koncept Buddy programu - príprava a realizácia vybranej časti Buddy programu v praxi

C.3.1: Prehlbovať odborné spôsobilosti pracovať so skupinou s ohľadom na skupinovú dynamiku pri aplikácii aktivít z Buddy programu.

- Vybrať si jednu oblasť a pripraviť na ňu aktivitu v skupine
- Popis aktivity, ciele, pomôcky, reflexia danej aktivity

**Obsah vzdelávania:**

## 1. Modul: Úvod do vzdelávania

Téma	Časová dotácia
C.1.1 Poznať ciele, obsah a štruktúru Buddy programu	1
C.1.2 Rozšíriť odborné poznatky v oblasti rovesníckej opory v prostredí vysokých škôl	2
C.1.3. Rozšíriť poznatky v oblasti organizačnej štruktúry a zdrojov pomoci na VŠ	1
SPOLU	4

## 2. Modul: Oboznámenie sa s obsahom Buddy programu a nácvik jednotlivých častí Buddy programu

Téma	Časová dotácia
C.2:1. Rozšíriť poznatky a rozvíjať odborné spôsobilosti nevyhnutné pre realizáciu aktivít zameraných na komunikáciu	1,5
C.2.2 Rozšíriť poznatky a rozvíjať odborné spôsobilosti nevyhnutné pre realizáciu aktivít zameraných na krízovú intervenciu	1,5
C.2.3. Rozšíriť poznatky a rozvíjať odborné spôsobilosti nevyhnutné pre realizáciu aktivít zameraných na vedenie poradenského rozhovoru	1,5
C.2.4. Rozšíriť poznatky a rozvíjať odborné spôsobilosti nevyhnutné pre realizáciu aktivít zameraných na asertivitu	1,5
C.2.5. Rozšíriť poznatky a rozvíjať odborné spôsobilosti nevyhnutné pre realizáciu aktivít zameraných na psychopatológiu	1,5
C.2.6. Rozšíriť poznatky a rozvíjať odborné spôsobilosti nevyhnutné pre realizáciu aktivít zameraných na sebareflexiu	1,5
SPOLU	9

	<p>3. Praktický koncept Buddy programu - príprava a realizácia vybranej časti Buddy programu v praxi</p> <table border="1" data-bbox="464 221 1385 517"> <thead> <tr> <th data-bbox="464 221 1155 293">Téma</th> <th data-bbox="1155 221 1385 293">Časová dotácia</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="464 293 1155 445">C.3.1: Prehlbovať odborné spôsobilosti pracovať so skupinou s ohľadom na skupinovú dynamiku pri aplikácii aktivít z Buddy programu.</td> <td data-bbox="1155 293 1385 445">2</td> </tr> <tr> <td data-bbox="464 445 1155 517">SPOLU</td> <td data-bbox="1155 445 1385 517">2</td> </tr> </tbody> </table> <p>Zdroje:</p> <p>Anna Freud National Centre for Children and Families (2023): Peer support for children and young people's mental health and emotional well being program. Prevzaté z: <a href="https://www.annafreud.org/schools-and-colleges/peer-support/">https://www.annafreud.org/schools-and-colleges/peer-support/</a></p> <p>Behaviorálny a experimentálny ekonomický tím (2022): Analýza duševnej pohody u mladých ľudí počas pandémie Covid-19. Prevzaté z: <a href="https://www.beet.sk/storage/2022/11/Analiza-dusevnej-pohody-u-mladych-Covid-19.pdf">https://www.beet.sk/storage/2022/11/Analiza-dusevnej-pohody-u-mladych-Covid-19.pdf</a></p>	Téma	Časová dotácia	C.3.1: Prehlbovať odborné spôsobilosti pracovať so skupinou s ohľadom na skupinovú dynamiku pri aplikácii aktivít z Buddy programu.	2	SPOLU	2
Téma	Časová dotácia						
C.3.1: Prehlbovať odborné spôsobilosti pracovať so skupinou s ohľadom na skupinovú dynamiku pri aplikácii aktivít z Buddy programu.	2						
SPOLU	2						
<b>Cieľová skupina</b>	Poradenský pracovníci vysokých škôl na SR						
<b>Podmienky pre účasť na vzdelávaní</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vysokoškolské vzdelanie druhého stupňa</li> <li>2. Poradenský pracovník na VŠ v SR</li> </ol>						
<b>Získané kompetencie absolventa programu vzdelávania</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizovať rovesnícky program „Buddy program“ na VŠ</li> <li>- Realizovať aktivity zamerané na komunikáciu, krízovú intervenciu, poradenský rozhovor, psychopatológiu, sebareflexiu a na budovanie rovesníckeho vzťahu</li> <li>- Realizovať skupinové aktivity s ohľadom na skupinovú dynamiku</li> </ul>						
<b>Náklady na realizáciu programu vzdelávania</b>	<p>Personálne náklady na realizáciu vzdelávacieho programu (jedno školenie) predstavujú 450 €, pričom vzdelávanie bude účastníkom poskytnuté bezplatne. Všetky náklady na vzdelávanie budú hradené prostredníctvom finančnej podpory Behaviorálneho a experimentálneho ekonomického tímu Ministerstva zdravotníctva SR.</p> <p>Inštitúcia poskytujúca vzdelávanie zabezpečuje priestorové (skupinové aktivity), technické (dataprojektor, počítač) aj materiálne podmienky pre realizáciu programu (flipchart, fixky, písacie pomôcky, iný materiál).</p>						