

**Річний план
роботи практичного психолога
Стец
Марини Анатоліївни
Кам'янського енергетичного фахового коледжу
на 2024-2025 навчальний рік**

Вступ

Склад психологічної служби коледжу:

Стец Марина Анатоліївна – практичний психолог; соціальний педагог.

Річний план роботи практичного психолога Кам'янського енергетичного фахового коледжу на 2024-2025 н.р. складений на підставі, Закону України «Про освіту», Закону України «Про фахову передвищу освіту», «Положення про психологічну службу в системі освіти України», відповідно до пункту 2.4 наказу Міністерства освіти і науки України від 08 серпня 2017 року № 1127, листа МОН Про методичні рекомендації «Пріоритетні напрями роботи психологічної служби в системі освіти України у 2024/2025 навчальному році», Єдиного плану роботи Кам'янського енергетичного фахового коледжу.

I. Аналітична частина

Головними завданнями роботи практичного психолога протягом року були:

- адаптація і збереження нового контингенту студентів, ефективність роботи педколективу у цьому напрямку;
- формування мотивації навчальної діяльності у студентів;
- соціалізація дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування;
- подолання комунікативних та соціальних проблем у здобувачів освіти в наслідок дистанційного навчання;
- профілактика та подолання синдрому професійного вигорання;
- профілактика здорового способу життя та адиктивної поведінки (алкоголізму, наркоманії, комп'ютерна залежність, зараження ВІЛ/СНІДом);
- відновлення психоемоційного стану учасників освітнього процесу;
- згуртування студентського колективу. Безконфліктне спілкування.
- надання психологічної допомоги всім учасникам освітнього процесу.
- підвищення компетентності педагогічних працівників у напрямі надання першої психологічної допомоги.

Для досягнення реалізації поставлених завдань практичним психологом були сплановані та проведені наступні заходи:

Просвітницька робота:

Протягом року підготовлено та проведено виступи на раду кураторів та на семінари кураторів з питань:

- Семінари-тренінги: «Профілактика та подолання професійного
- вигорання педагогів під час війни»; «Катарсис як метод

психологічного оздоровлення».

- Рівень адаптації і збереження нового контингенту студентів, ефективність роботи психолого-соціальної служби та кожної ЦК у цьому напрямку за результатами I-го семестру (аналіз роботи).
- Виступи на методичному об'єднанні керівників академічних груп
- за темами:
- «Особливості навчання в період війни».
- «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу».
- «Психологічної хвилинка» під час занять.
- «Організація роботи студента в умовах війни».
- Техніки само менеджменту.
- Практичне заняття Підвищення особистісного адаптаційного потенціалу студентів».
- Заняття «Спілкування без конфліктів».
- Техніки з відновлення психоемоційного стану учасників освітнього процесу під час війни.
- Тренінг «Толерантність – шлях до миру»
- Тренінг «Кібербулінг – що це і як це зупинити?»
- Профілактична робота. Заняття, бесіди, відео лекторії:
- Тренінг життєвих навичок (профілактика негативних явищ).
- Профілактика булінгу та мобінгу серед здобувачів освіти.
- Години спілкування « Зупини насильство»
- Тренінгове заняття «Сексуальне насильство над дітьми – недопустиме»
- Години спілкування «Виявлення маніпуляції. Як протистояти негативному комунікативному спілкуванню».
- Бесіди «Як вміти себе захистити від насильства».
- Використання психологічних вправ під час занять в коледжі
- Бесіда «Обережно: Ігроманія».
- Вікторина «Молодь проти СНІДу»
- Заняття-практикум «Як корупція погіршує твоє життя»
- Вікторина «Права людей»
- Бесіда «Як знайти спільну мову з важкими людьми».
- Акція «16 днів проти насилля».

Корекційна робота :

- Індивідуальні корекційні заняття зі студентами, які мають проблеми в навчанні та поведінці.
- Заняття «Вчимося керувати своїми емоціями».
- Заняття «Спілкування без конфліктів».
- Заняття «Самодисципліна – як супер сила».
- Бесіда «Комунікативність, як складова професійних навичок».

- Вправи з мотивації до навчання.
- Індивідуальна корекційна робота із студентами пільгової категорії

Діагностика:

- Анкета першокурсника, профорієнтація;
- Самооцінка психічних станів Г.Айзека;
- Психогеометричний тест - дослідження особистості за методикою Деллінгера;
- Методика Г. Айзенка «Дослідження темпераменту у підлітка» (модифікація Матоліна);
- Діагностика професійного вигорання (К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н.Е. Водоп'янової);
- Анкетування та аналіз «Протидія булінгу в коледжі»;
- Анкетування та аналіз «Що я знаю про корупцію»;
- Анкетування та аналіз «Індекс благополуччя ВООЗ»;
- Анкетування та аналіз «Що я знаю про кібербулінг»;
- Анкетування та аналіз «Оцінка роботи викладача»;
- Опитування студентів та аналіз про хід та якість освітнього процесу під час дистанційного навчання;
- Анкетування за запитом адміністрації.

Результативність проведених заходів (тезисно):

Для визначення актуальних проблем та шляхів надання допомоги першокурсникам і керівникам навчальних груп, психологічною службою було проведено психодіагностичне дослідження соціально психологічної адаптованості студентів-першокурсників та опитування щодо труднощів, з якими вони стикаються.

В дослідженні взяли участь 104 здобувача освіти нового набору.

Отримані результати дозволили виявити труднощі, з якими зустрічаються першокурсники. Умовно можна об'єднати в декілька груп. Найзначнішу групу труднощів, з якими зустрічаються здобувачі освіти на початковому етапі навчання становлять саме *навчально-організаційні труднощі, а саме:*

Самим важким у навчальній діяльності було звикнути до вимог викладачів, це відмітили 30 % студентів;

30% студентів відмітили, що важким було звикнути до нового розкладу та парам;

43 % здобувачів освіти не встигали виконувати завдання он-лайн.

Труднощі з навчальним матеріалом під час дистанційного навчання відчували 20% здобувачів освіти.

6% - не мали доступ до виховних годин он-лайн.

56% здобувачів освіти вважають, що матеріали, які розміщені в Гуглкласах дають змогу засвоїти програми курсу.

Дещо меншу, але важливу частку складає ще одна група, так званих, *інтерактивно-комунікативних труднощів*, які знаходяться у площині взаємостосунків першокурсників з викладачами і однокурсниками

27% студентів важко входили у новий колектив. Що стосується взаємовідносин у групах, то 89% студентів вважають їх дружніми.

8% здобувачів освіти вважають, що в них були труднощі щодо комунікації з викладачами та одногрупниками.

Адаптація до умов навчальної діяльності (приспособування до нових форм викладання, контролю і засвоєння знань, до іншого режиму праці і відпочинку, самостійного способу життя тощо) показала, що:

17% студентів вважають, що їм важко висловлювати свої думки та звертатися за допомогою до викладачів;

26% студентам здається, що навчальні предмети є складними і важко їх засвоїти;

На процес адаптації студентів впливає ставлення до навчання та обраної спеціальності. А тому правильно обрана професія – невідмінна умова успішної адаптації студентів-першокурсників.

31% студентів зорієнтовані на комп'ютерні дисципліни.

12% на роботу з людьми.

20% на роботу з технікою.

2% на професії пов'язані з природою, тваринами.

20% на професії пов'язані з художніми образами.

За результатами проведеного дослідження типу темпераменту за Айзенком студенти першого курсу мають наступні показники:

11% мають ознаки холерика;

17% мають ознаки сангвініка;

44% мають ознаки флегматика;

28 % мають ознаки меланхоліка.

Тип темпераменту визначає динамічні особливості індивідуальної поведінки людини. Студенти-першокурсники у своїй більшості схильні до порядку, неконфліктні, наполегливі, допитливі, товариські, комунікабельні, впевнені, люблять бути в колективі.

За результатами тестування самооцінки психічних станів першокурсники мають низькі показники тривожності та агресивності, і середні – тривожності, агресивності та ригідності. Високий рівень самооцінки

мають 50% студентів. Здобувачі освіти першого курсу на етапі адаптації до навчання у коледжі для подолання труднощів обирають переважно поведінкові стратегії встановлення соціальних контактів і пошук соціальної підтримки, це більшість студентів. Найменше першокурсники обирають в якості стратегій подолання – агресивні, імпульсивні, асоціальні дії, і це 8% студентів. Важливо і приємно зазначити, що, здобувачі освіти, які вступили до коледжу під час адаптації до навчання, обирають перш за все просоціальні стратегії подолання труднощів і найменше схильні до вибору асоціальних стратегій подолання труднощів.

II Цілепокладаюча частина

Мета:

- Здійснення психологічного супроводу студентів;
- Здійснення соціально – психологічної корекції студентів;
- Психологічна просвіта всіх учасників навчальна – виховного процесу.

Завдання:

- адаптація і збереження нового контингенту студентів, ефективність роботи педколективу у цьому напрямку;
- соціалізація дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування;
- соціальна компетентність студентів: компоненти та змістовні елементи в структурі соціальної компетентності;
- попередження насилля та агресивної поведінки. Профілактика булінгу;
- забезпечення безпечного простору в коледжі;
- професійне зростання та емоційна підтримка педагогів;
- підтримка ментального здоров'я здобувачів освіти;
- надання психологічної допомоги всім учасникам освітнього процесу.

III. Змістова частина

№ п\п	Напрями діяльності з учасниками освітнього процесу закладу освіти. Види та форми роботи	Термін проведення	Цільова аудиторія	Відмітка про виконання
1. Діагностика				
1.1	Групова діагностика стартової готовності до професійної діяльності: 1.Мотиваційна готовність – ДДО Є. Клімова; 2.Психофізіологічна готовність - Методика Г. Айзенка «Дослідження	Вересень, жовтень	Студенти 1-х курсів	

	<p>темпераменту у підлітка» (модифікація Матоліна);</p> <p>3. Провести анкетування студентів нового набору з метою залучення до суспільного життя технікуму, вивчення інтересів та нахилів;</p> <p>4. Рівень адаптації студентів I-го курсу, анкета.</p>			
1.2	<p>Групова діагностика адаптованості до умов навчання:</p> <p>1. Мотиваційна сфера: Методика для діагностики навчальної мотивації учнів Бадмаєва.</p> <p>2. Емоційна сфера: Методика самооцінки психічних станів Г.Айзенка;</p> <p>4. Поведінкова сфера: Методика «Інтегральна самооцінка особистості», соціометрія Морено.</p>	листопад-грудень	Студенти 1-х курсів	
1.3	<p>Групова діагностика соціальної компетентності, спостереження, бесіди:</p> <p>1. Рівень соціалізованості: Методика М. Рожкова «Вивчення соціалізованості особистості учня».</p> <p>2. Домінуючий стиль міжособистісних взаємин: Методика діагностики міжособистісних взаємин Т. Лірі;</p> <p>3. Стиль поведінки в конфліктах: Опитувальник «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації».</p>	Січень-Лютий	Студенти 2-х курсів	
1.4	<p>Групова діагностика готовності до трудової діяльності:</p> <p>1. Діагностика професійної готовності: Опитувальник суб'єктивної оцінки професійної визначеності;</p> <p>2. Діагностика особистісної готовності: Опитувальник «Мій шлях широкий»;</p> <p>3. Діагностика соціальної готовності: Тест-опитувальник «Наскільки ти адаптований до життя».</p>	Березень, Квітень Травень	Студенти ІУ курсу	

1.5	Групова діагностика Діагностика, спостереження, бесіди щодо психологічного мікроклімату у групах. 1. Оцінка мікроклімату групи за методикою В. Зав'ялова.	Протягом року	Студенти усіх курсів	
1.6	Групова діагностика: В період сесії в рамках профілактики стресів та неврозів проведення індивідуальної психологічної діагностики за запитом 1. Модифікація методики С.І. Болтівця «Передекзаменаційне самопочуття» 2.Методика «ШКАЛА ТРИВОЖНОСТІ» ДЖ. ТЕЙЛОР, Стрес-тести.	Грудень Травень Червень	Студенти усіх курсів	
1.7	Індивідуальна діагностика: особистісних здібностей, характеристик тощо. 1.Експрес-діагностика соціальних цінностей особистості за методикою Н.Ф. Фетіскіна; 2.Психогеометричний тест Деллінгера; 3. Методика самооцінки психічних станів Г.Айзенка.	За запитом	Студенти усіх курсів	
2. Профілактика				
2.1	Розвиток життєвих навичок дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування.	Вересень – жовтень	Студенти усіх курсів	
2.2	Година спілкування «Запобігання булінгу та кібербулінгу. Поради безпечного інтернету».	Вересень	Студенти коледжу	
2.3	«Упевненість у собі як показник успішності в майбутньому» .	Протягом року	Студенти коледжу	
2.4	Година спілкування «Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе».	Вересень	Студенти коледжу	
2.5	Подолання комунікативних та соціальних проблем у здобувачів освіти в наслідок змішаного навчання під час війни.	Жовтень	Керівники навчальних груп	

2.6	Емоційна підтримка, зниження рівня тривожності учасників освітнього процесу під час війни. Профілактика ментального здоров'я.	Жовтень	Керівники навчальних груп	
2.7	Бесіда «Щодо запобігання торгівлі людьми в умовах воєнної агресії»	Жовтень	Студенти коледжу	
2.8	Бесіда «Профілактика та запобігання розповсюдженню в студентському середовищі негативних явищ (пияцтва, паління, наркоманії, СНІДу).»	Протягом року	Студенти коледжу	
2.9	Профілактика правопорушень.	Протягом року	Студенти коледжу	
2.10	Акція «16 днів проти насилля» за окремим планом.	Листопад-грудень	Студенти усіх курсів, куратори	
2.11	Тематичні заходи «СНІД! Не залишимося байдужими!»	грудень	Студенти усіх курсів, куратори	
2.12	«Як корупція погіршує твоє життя»	грудень	Студенти коледжу	
2.13	Тренінг «Опанування емоцій».	Протягом року	Студенти коледжу	
2.14	Бесіда «Як управляти гнівом»	Протягом року	Студенти коледжу	
2.15	Бесіда «Рамки маніпуляцій»	Протягом року	Студенти коледжу	
2.16	Тренінг «Толерантність – шлях до миру»	Травень	Студенти усіх курсів	
3. Корекція				
3.1	Проведення індивідуальних корекційних занять з студентами, які мають проблеми в навчанні та поведінці.	За результатами тестування протягом року	Студенти усіх курсів (група ризику)	
3.2	Цикл тренінгів «Підвищення особистісного адаптаційного потенціалу студентів».	Жовтень-грудень	Студенти I курсу	

3.3	Психологічний тренінг згуртованості	листопад	Студенти I-III курсу	
3.4	Заняття «Формула успіху на іспитах»	Січень Травень-червень	Студенти усіх курсів	
3.5	Техніки з відновлення психоемоційного стану учасників освітнього процесу під час війни	листопад	Студенти коледжу	
3.6	Заняття «Мій життєвий сценарій»	Березень-квітень	Студенти ІУ курсу	

4. Навчальна діяльність

5. Консультування

5.1	<p>Індивідуальне консультування:</p> <p>1.3 проблем налагодження взаємовідносин зі студентами та викладачами;</p> <p>2. Бесіди з соціально незахищеними студентами про визначення особистісних і життєвих проблем;</p> <p>3. Надання рекомендацій батькам щодо ефективного спілкування з підлітками, формувати уміння співпереживати, розвивати почуття взаємоповаги та доброзичливості під час дистанційного навчання.</p> <p>4. Надання консультацій кураторам щодо адаптації та соціалізованості студентів за результатами психодіагностики. Самовиховання в професійному зростанні студентів.</p> <p>5. Булінг – проблема в студентському колективі.</p> <p>6. «Організація дистанційного навчання».</p> <p>7 Конфлікт під час війни.</p> <p>8. Корисні звички.</p>	за запитом та результат ами тестуванн я	Студенти усіх курсів	
5.2	Групове профілактичне консультування за ситуацією	за результат ами тестуванн я, за запитом	Студенти усіх курсів	

6. Просвіта				
6.1	Соціалізація та адаптація особистості	Вересень	Студенти	
6.2	Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу. та запровадження «Психологічної хвилинки» під час занять. Організація роботи студента в умовах війни.	Вересень	Керівники навчальних груп	
6.3	Інформування з питань запобігання та протидії домашньому насильству в умовах воєнного стану в Україні;	Протягом року	Учасники освітнього процесу	
6.4	Життя в Інтернеті. Ознайомлення учасників освітнього процесу із загрозами, які може нести Інтернет (шахрайство, спам, кібербулінг тощо);	Протягом року	Учасники освітнього процесу	
6.5	Ментальне здоров'я. Як його підтримувати.	Протягом року	Студенти	
6.6	Риси сучасного молодіжного лідера	Жовтень	Студенти	
6.7	Виступ на семінарі. Стан адаптації студентів I курсу	Жовтень	Керівники навчальних груп	
6.8	Поради психолога з самодисципліни та самоконтролю.	Жовтень	Студенти	
6.9	Бесіда «Особливості навчання в період війни»	Жовтень	Керівники навчальних груп	
6.10	«Поради психолога батькам з організації змішаного навчання здобувачів освіти у коледжі».	Жовтень	Керівники навчальних груп	
6.11	Тренінг «Асертивність як професійно-важлива якість».	Листопад	Керівники навчальних груп	
6.12	Семінар-тренінг для педагогів-кураторів «Професійне зростання та емоційна підтримка педагогів. Відкриті діалоги у колі колег. Професійна супервізія та коучинг. Керівник навчальної групи -	Лютий	Викладачі-керівники навчальних груп	

	фасилітатор».			
6.12	«Попередження виникнення стресів та формування стратегій антистресової поведінки підлітків під час війни», «Психосоматика захворювань».	Березень	Студенти	
6.13	Тиждень психології «Пізнай себе і ти пізнаєш світ».	Квітень	Студенти, викладачі	
6.14	Година спілкування «Моє здоров'я – безцінне»	Травень	Студенти	
6.15	Виступи на предметних методичних об'єднаннях та семінарах психологів	За потребою	Практичні психологи	
6.16	Виступ на педраді. Рівень адаптації і збереження нового контингенту студентів, ефективність роботи психолого-соціальної служби та кожної ЦК у цьому напрямку за результатами I-го семестру (аналіз роботи)	Грудень	Педагогічний колектив	
6.17	Виступи на батьківських зборах	За планом роботи технікуму	Батьки	
7. Організаційно-методична функція, зв'язки з громадськістю				
7.1	Складання плану практичного психолога на рік	Вересень	Психолог	
7.2	Складання плану роботи на місяць	Щомісяця до 27 числа	Психолог	
7.3	Складання аналітичного звіту соціально-психологічної служби за рік	Травень	Психолог	
7.4	Продовження ведення банку даних студентів групи ризику та студентів з девіантною поведінкою	Листопад	Психолог	
7.5	Підготовка до проведення, семінарів, тренінгів	Постійно	Психолог	
7.6	Ведення робочої документації	Постійно	Психолог	
7.7	Підготовка до ради профілактики	За графіком	Психолог	
7.8	Підготовка до виступів на	За	Психолог	

	батьківських зборах, педагогічних нарадах, семінарах для педагогів	планом роботи технікуму		
7.9	Підготовка до проведення годин спілкування зі студентами навчальних занять	Постійно	Психолог	
7.10	Підготовка методичних рекомендацій для кураторів: 1. Базова психологічна допомога в умовах війни; 2. Асертивне спілкування	Листопад	Психолог	
7.11	Підготовка плану адаптації студентів I курсу	Серпень-вересень	Психолог	
7.12	Підготовка плану Ради профілактики	Серпень-вересень	Психолог	
7.13	Робота в бібліотеці, самопідготовка	Постійно	Психолог	
7.14	Вивчення нових досліджень в галузі психології	Протягом року	Психолог	
7.15	Обробка результатів психологічних тестів	Постійно	Психолог	
7.16	Консультації в навчально-методичних та наукових центрах	За графіком	Психолог	
7.17	Участь у засіданнях м/о практичних психологів ВНЗ I-II рівнів акредитації на базі ДОМППЦ	Постійно	Психолог	
7.18	Участь у навчально-методичних семінарах, конференціях	Постійно	Психолог	
7.19	1.Відвідування студентів вдома(за необхідністю). 2. Взаємодія з органами виконавчої влади та громадським самоврядуванням. 3.Співпраця з медпрацівниками. 4. Взаємодія з недержавними громадськими організаціями. 5.Відвідування студентів у гуртожитку 6. Проведення занять, бесід, відео лекторіїв у гуртожитку.	Протягом року Протягом року За запитом 2 Рази на місяць	Студенти, студенти-сироти	

Практичний психолог

Марина СТЕЦ