

**Аналитический отчет педагога-психолога
за 1 полугодие 2024-2025 учебного года**

Цель деятельности педагога-психолога:

Создание благоприятной образовательной среды, способствующей психоэмоциональному развитию личности обучающихся, укреплению их психологического здоровья, успешной адаптации первокурсников и профилактике девиантного и аутоагрессивного поведения.

Задачи:

1. Проведение психолого-диагностических обследований студентов с целью выявления уровня тревожности, межличностных отношений, типов темперамента и других показателей.
2. Обеспечение условий для сохранения и укрепления психологического здоровья обучающихся.
3. Разработка и проведение тренинговых программ, направленных на снижение тревожности, развитие навыков саморегуляции, повышение самооценки.
4. Психологическая поддержка студентов, находящихся в состоянии эмоциональных или поведенческих трудностей.
5. Проведение консультативной и профилактической работы с родителями и педагогами.

I. Диагностическая деятельность

В рамках диагностической работы в 1 полугодии было охвачено более 250 студентов 1 курса. Осуществлена серия тестирований по ключевым направлениям.

1. Методика Ч.Д. Спилбергера (оценка ситуативной и личностной тревожности):

- **Цель:** Определить уровень тревожности у студентов, особенно в условиях адаптационного периода.
- **Результаты:**
 - 11% студентов показали высокий уровень ситуативной тревожности.
 - 22% имеют высокий уровень личностной тревожности.

- **Анализ:** Ситуативная тревожность указывает на стрессовые реакции на изменения среды, экзамены и оценивание, тогда как личностная тревожность отражает более устойчивые тревожные черты. Данные требуют адресной поддержки.

2. Социометрия (по Дж. Морено):

- **Цель:** Оценка социальной структуры группы, выявление лидеров, изолированных и отверженных студентов.
- **Результаты:**
 - Лидеры: 14%, популярные: 43%, нейтральные: 15%.
 - Изолированные: 20%, отверженные: 8%.
- **Анализ:** Более четверти студентов испытывают трудности во включённости в коллектив, что негативно влияет на их адаптацию. Требуется организация тренингов на командообразование и доверительное общение.

3. Тест Айзенка (адаптация Т. Маталиной):

- **Цель:** Диагностика типов темперамента для лучшего понимания поведенческих особенностей студентов.
- **Результаты:**
 - Сангвиники: 36% – активные, легко адаптирующиеся.
 - Холерики: 29% – энергичные, но подвержены эмоциональным всплескам.
 - Флегматики: 20% – стабильные, устойчивые.
 - Меланхолики: 15% – чувствительные, нуждающиеся в поддержке.
- **Анализ:** Преобладание сангвиников и холериков способствует динамичной учебной среде. Особое внимание следует уделить меланхоликам в стрессовых ситуациях.

4. Самооценка психических состояний (по Г. Айзенку):

- **Цель:** Оценка тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности как компонентов эмоционального состояния студентов.
- **Результаты:**
 - Тревожность: высокий уровень – 25%, средний – 54%, низкий – 21%.
 - Фрустрация: высокий уровень – 22%, средний – 51%, низкий – 27%.
 - Агрессивность: высокий уровень – 20%, средний – 48%, низкий – 32%.
 - Ригидность: высокий уровень – 18%, средний – 46%, низкий – 36%.

- **Анализ:** Эмоциональная напряжённость наблюдается у четверти студентов, что требует мягкого психолого-педагогического сопровождения и регулярной коррекционной работы.

II. Профилактическая и просветительская деятельность

1. **Неделя психологии (9–13 декабря):** В течение недели проведено более 10 мероприятий с охватом свыше 350 студентов. Акции и активности включали:

- **«Психологический забор»** — студенты дописывали фразы типа «Жизнь — это...», «Что помогает мне справляться с трудностями?», «Я через 1, 3, 5 лет...», что позволило выразить личностные смыслы и взгляды.
- **«Настроение»** — в холле колледжа студенты выбирали смайлики, отражающие их эмоциональное состояние. Это дало быстрый срез эмоционального фона и вовлекло всех обучающихся.
- **«Интуиция»** — игра на развитие креативного мышления и доверия к внутренним ощущениям: команды отгадывали задачи с непредсказуемыми решениями.
- **«Видео-пожелание»** — участники записывали короткие позитивные послания для одноклассников и преподавателей.
- **«Задай вопрос психологу»** — анонимная акция через специальный ящик, по итогам которой были составлены памятки по наиболее часто задаваемым вопросам.

Эффект: Повышение психологической культуры, вовлечённости студентов в самопознание, формирование позитивного имиджа психолога, развитие рефлексивных навыков.

2. **Профилактика буллинга и киберзапугивания:** Проведены классные часы, беседы и лекции, включая:
 - «Буллинг в студенческой жизни» — обсуждение форм и последствий агрессии среди сверстников.
 - «Студенчество без насилия» — просмотр и обсуждение видеороликов, анализ кейсов, выработка коллективных правил безопасного общения.

Результат: Повышение правовой и психологической осведомлённости студентов, развитие эмпатии, снижение уровня скрытых конфликтов.

3. **Профилактика аутоагрессивного поведения:**

- **Темы:**
 - Эмоциональная регуляция (развитие навыков управления тревогой, раздражением, гневом);
 - Развитие коммуникативных навыков (умение слушать, просить о помощи, отстаивать границы);
 - Работа с личными границами и формирование Я-концепции.
- **Методы:** применялись элементы арт-терапии (работа с цветом, символами, рисунками), телесно-ориентированной терапии (дыхание, расслабление), когнитивно-поведенческие подходы.
- **Эффект:** Отмечено снижение тревожности и эмоциональной зажатости у ряда студентов, улучшение способности выражать эмоции и просьбы, рост уверенности у участников.

V. Работа с родителями и педагогами

С родителями:

- **Родительские собрания:**
 - «Безопасность ребёнка — приоритет общества» — о формах онлайн и оффлайн-угроз.
 - «Особенности адаптации первокурсников» — объяснение адаптационного стресса и как поддержать подростка.
 - «Цифровая гигиена подростка» — принципы разумного использования гаджетов, риски интернет-зависимости.
- **Памятки:** распространены материалы по тревожности, профилактике буллинга, подростковому кризису.

С педагогами:

- **Тренинги:**
 - «Профилактика профессионального выгорания» — распознавание первых признаков, способы восстановления.
 - «Взаимодействие с трудными студентами» — кейсы, стратегии ненасильственного общения, управление аудиторией.
- **Супервизии и консультации:** с педагогами, сопровождающими группы с высоким уровнем изоляции или эмоциональной нестабильности.

- **Темы:**
 - Эмоциональная регуляция (развитие навыков управления тревогой, раздражением, гневом);
 - Развитие коммуникативных навыков (умение слушать, просить о помощи, отстаивать границы);
 - Работа с личными границами и формирование Я-концепции.
- **Методы:** применялись элементы арт-терапии (работа с цветом, символами, рисунками), телесно-ориентированной терапии (дыхание, расслабление), когнитивно-поведенческие подходы.
- **Эффект:** Отмечено снижение тревожности и эмоциональной зажатости у ряда студентов, улучшение способности выражать эмоции и просьбы, рост уверенности у участников.

V. Работа с родителями и педагогами

С родителями:

- **Родительские собрания:**
 - «Безопасность ребёнка — приоритет общества» — о формах онлайн и оффлайн-угроз.
 - «Особенности адаптации первокурсников» — объяснение адаптационного стресса и как поддержать подростка.
 - «Цифровая гигиена подростка» — принципы разумного использования гаджетов, риски интернет-зависимости.
- **Памятки:** распространены материалы по тревожности, профилактике буллинга, подростковому кризису.

С педагогами:

- **Тренинги:**
 - «Профилактика профессионального выгорания» — распознавание первых признаков, способы восстановления.
 - «Взаимодействие с трудными студентами» — кейсы, стратегии ненасильственного общения, управление аудиторией.
- **Супервизии и консультации:** с педагогами, сопровождающими группы с высоким уровнем изоляции или эмоциональной нестабильности.

VI. Итоги и рекомендации

Положительные результаты:

- Повышен уровень доверия студентов к психологической службе.
- Увеличилось количество обращений и участие в мероприятиях.
- Расширилось сотрудничество с родителями и педагогами.

Актуальные проблемы:

- Высокое эмоциональное напряжение у части студентов.
- Эпизоды буллинга и изоляции в учебных группах.
- Повышенный риск аутоагрессивного поведения у отдельных учащихся.

Рекомендации:

1. Продолжать регулярный мониторинг эмоционального состояния обучающихся.
2. Расширить программы психопросвещения для студентов и родителей.
3. Разработать программу для педагогов по эмоциональной устойчивости.
4. Организовать цикл тренингов по развитию навыков самопомощи и стрессоустойчивости.
5. Поддерживать и развивать волонтерскую и просветительскую деятельность психологического клуба.
6. Проводить повторное тестирование и анализ динамики состояния во 2 полугодии.

Выводы

В течение первого полугодия 2024–2025 учебного года деятельность педагога-психолога была направлена на создание условий для успешной адаптации первокурсников, укрепление их психологического здоровья, профилактику девиантного и аутоагрессивного поведения. В результате проведённой работы удалось достичь следующих положительных результатов:

- Проведена масштабная диагностическая работа, позволившая выявить уровень тревожности, особенности межличностных отношений, типы темперамента и эмоциональные состояния студентов. Полученные данные легли в основу адресной психологической поддержки и коррекционной работы.
- Реализован комплекс профилактических и просветительских мероприятий, направленных на повышение психологической культуры обучающихся, формирование навыков конструктивного общения и саморегуляции, а также профилактику буллинга и аутоагрессии.
- Проведены адаптационные тренинги, что способствовало улучшению микроклимата в учебных группах и снижению изоляции студентов.
- Обеспечена индивидуальная психологическая помощь обучающимся, родителям и педагогам, что позволило своевременно реагировать на возникающие трудности и оказывать поддержку в кризисных ситуациях.
- Внедрены коррекционно-развивающие программы, ориентированные на эмоциональную регуляцию, развитие коммуникативных и личностных навыков, что положительно повлияло на уровень уверенности и самопринятия у участников.

Несмотря на достигнутые успехи, остаются актуальными следующие проблемы:

- Повышенное эмоциональное напряжение у части студентов, особенно в период экзаменов и адаптации;
- Эпизоды социальной изоляции и проявлений буллинга в отдельных группах;
- Наличие факторов риска аутоагрессивного поведения.

Дальнейшая работа психологической службы будет направлена на углублённый мониторинг психоэмоционального состояния студентов, расширение психопросветительских программ, усиление взаимодействия с педагогами и родителями, а также развитие системной профилактики негативных проявлений в студенческой среде.

Педагог-психолог

Дата составления отчета: 30 декабря 2024 г.