ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор ВСП «ФКРКМ
ДНУ імені Олеся Гончара»
_____ РОМАНОВСЬКИЙ О.М.
«___» _____ 2025р.

ПОГОДЖУЮ
Завідувачка ОНМЦ практичної
психології і соціальної роботи
_____ САВЄЛЬЄВА Н.В.
«01» вересня 2025р.

РІЧНИЙ ПЛАН
роботи практичного психолога

МІНЧУК Ірини Олегівни
Відокремленого структурного підрозділу
«Фаховий коледж ракетно-космічного машинобудування
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара»
на 2025-2026 навчальний рік

Вступ

Психологічна служба ВСП «Фаховий коледж ракетно-космічного машинобудування ДНУ ім. О. Гончара»: практичний психолог Мінчук Ірина Олегівна, у 2023 році закінчила Національний університет біоресурсів та природокористування України і отримала ступінь вищої освіти магістр за спеціальністю «Психологія», профільний стаж 18 місяців (загальний стаж 2 роки); навантаження: 1 ставка.

Психологічна служба керується у своїй роботі нормативно-правовими документами МОН України щодо стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища, а саме:

1. **Закон України «Про освіту»** (зі змінами від 2024 р.)
2. **Закон України «Про повну загальну середню освіту»**
3. **Закон України «Про фахову передвищу освіту»**
4. **Положення про психологічну службу у системі освіти України (Наказ МОН від 22.05.2018 № 509)**
5. .**Лист МОН 1/9-477 від 24.07.2019 «Про типову документацію працівників соціально-психологічної служби»**
7. **Лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» від 07.07.2025 № 21/08-586** Методичні рекомендації «Пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти України в 2025/2026 навчальному році»
8. **Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству»**
9. **Національна стратегія розвитку інклюзивної освіти на 2021–2030 роки**

І. Аналітична частина

У 2024–2025 навчальному році в коледжі було проведено комплексний соціальний і психологічний супровід навчально-виховного процесу. Робота включала профілактичні та просвітницькі заходи у формах тренінгів, бесід, міні-лекцій, майстер-класів, доповідей. Окремо здійснювалося висвітлення актуальних питань зі збереження психологічного здоров'я студентів через статті у соціальних мережах коледжу, створення інформаційних гайдів, а також проведення індивідуального та групового консультування для студентів, викладачів і батьків з метою надання підтримки у кризових ситуаціях.

Основними тематичними напрямами роботи були: підтримка студентів груп ризику (зокрема ВПО, діти ветеранів); профілактика тривожних станів та розвиток навичок саморегуляції емоцій; подолання стресу та формування психологічної стійкості; профілактика емоційного вигорання учасників освітнього процесу;профілактика булінгу і мобінгу. Важливою тенденцією стало зростання звернень індивідуального характеру. Це говорить про підвищення довіри до психологічної служби та усвідомлення важливості своєчасного звернення по допомогу. Проведена робота сприяла не лише вирішенню поточних кризових ситуацій, а й формуванню в студентів базових навичок психологічної самодопомоги, що є особливо цінним у складних соціальних умовах, а також сприяла створенню сприятливого психологічного клімату в коледжі. Регулярна профілактична та просвітницька діяльність допомогла знизити ризики проявів булінгу, підвищити обізнаність щодо збереження ментального здоров'я та підтримати позитивний психологічний клімат у коледжі. У 2025–2026 н. р. планується продовжити роботу за основними напрямами; посилити заходи з підтримки ментального здоров'я здобувачів освіти в умовах воєнного стану; розширити інформаційно-просвітницьку діяльність у соціальних мережах з використанням сучасних інтерактивних засобів комунікації.

За підсумками року можна відзначити, що поставлені завдання виконані в повному обсязі.

ІІ. Цілепокладаюча частина

Основною метою діяльності психологічної служби у ВСП ФКРКМ ДНУ ім. О. Гончара є успішне вирішення складних завдань з метою збереження і зміцнення психологічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу, що включає в себе:

- Розроблення та впровадження програм превентивного спрямування: профілактика булінгу, насильства, суїцидальної поведінки, формування безпечного освітнього середовища.

- Міжвідомча взаємодія: посилення співпраці з органами охорони здоров'я, соціального захисту, юстиції, правоохоронними органами, громадськими та міжнародними організаціями.

- Розширення функціоналу психологічної служби: посилення ролі у сфері психічного здоров'я, кризового реагування, роботи з внутрішньо переміщеними особами (ВПО) та членами їхніх родин, дітьми, які набули травматичного досвіду, а також підтримки педагогічного колективу.

- Цифровізація: використання онлайн-платформ для консультування, навчання, ведення документації та здійснення моніторингу психоемоційного стану здобувачів освіти.

Запит адміністрації закладу освіти: забезпечення умов для збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану.

Тема, над якою працює заклад освіти: збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу — запорука успішного навчання.

ІІІ. Змістова частина

№ з\п	Напрями діяльності з учасниками освітнього процесу закладу освіти. Види та форми роботи	Термін проведення	Цільова група/аудиторія	Відмітка про виконання
1.	**Діагностика**			
1.1.	Оцінка адаптації першокурсників (рекомендований МОН психодіагностичний інструментарій)	Вересень-жовтень 2025	Здобувачі освіти (І курс)	
1.2.	Аналіз ризиків розвитку кризових ситуацій : виявлення груп ризику (студенти із ПТСР, СОП, постраждалі від насильства, ВПО, студенти, схильні до девіантної поведінки (Шкала оцінки впливу травмівної події (IES R); NIAAA – Короткий скринінг вживання тютюну, алкоголю та наркотиків для	Протягом І семестру	Здобувачі освіти	

	молоді, Прямі запитання щодо суїцидальних проявів Національного опитування з вживання наркотиків та здоров'я США, спостереження, індивідуальні бесіди) .			
1.3.	Вивчення психоемоційного стану здобувачів освіти: виявлення рівня тривожності, стресу, дослідження копінг поведінки в стресових ситуаціях, виявлення ПТСР, схильності до девіантної поведінки (рекомендований МОН психодіагностичний інструментарій, індивідуальні бесіди та спостереження).	Протягом року	Здобувачі освіти	
1.4.	Аналіз міжособистісних відносин: визначення рівня соціалізації здобувачів освіти, а також рівня розвитку навичок комунікації та співпраці; виявлення потенційних ризиків для розвитку соціальних і емоційних проблем, таких як булінг, ізоляція, конфлікти (за допомогою спостереження, опитувальників і проведення інтерв'ю).	Протягом року	Здобувачі освіти	
1.5.	Моніторинг психічного здоров'я педагогічного колективу: вивчення психологічного стану педагогів, спрямоване на виявлення симптомів стресу, вигорання або інших психоемоційних порушень (за допомогою методики В. Бойко, індивідуальних бесід, спостереження, опитувальників); оцінка потреби в підтримувальних заходах для педагогів, які працюють в умовах стресу (спостереження) .	За запитом адміністрації	Учасники освітнього процесу (педагогічні працівники коледжу).	
2.	**Профілактика**			
2.1	Воркшоп: «5 технік самодопомоги в тривожних ситуаціях»; Воркшоп: «Мій антистрес-план: створення власної системи підтримки»; Тренінг «Ти — Ок» (за Д. Озерна) Семінар «Як пережити сесію? Способи подолання хвилювання і тривоги» Групові бесіди про зміни під час війни (втрати, стрес, вплив травматичних подій, розвиток копінг-стратегій)	Жовтень 2025 Листопад 2025 Березень 2026 Грудень 2025, Травень 2026 Протягом року за запитом	Здобувачі освіти	
2.2.	Тематичні заходи: «16 днів проти насильства» «День боротьби з булінгом» «Тиждень безпечного Інтернету» Проведення профілактичних бесід та круглих столів на теми:«Булінг та кібербулінг», «Вплив алкоголю, нікотину, ПАР», «Профілактика випадків самогубства серед молоді». «Онлайн-залежності», «Гендерна рівність і права» Проведення тренінгових занять за програмою «СТОП-Булінг» (автори: Кацалап В. В., Совкова О.І.) Проведення анкетувань і опитувань для регулярного моніторингу рівня	Листопад-грудень 2025 Січень 2026 Лютий 2026 Протягом року Протягом року	Здобувачі освіти	

	агресії та конфліктності серед здобувачів освіти. Створення тематичних інформаційних пам'яток			
2.3.	Тренінг «Профілактика емоційного вигорання» Семінар «Розвиток навичок стресостійкості»	Жовтень 2025 Березень 2026	Учасники освітнього процесу (педагогічні працівники коледжу)	
2.4.	Семінар: «Як адаптуватися до нового середовища без стресу» Воркшоп: Емпатія та активне слухання: вправи на розвиток емоційного інтелекту Воркшоп: Конфлікти без поразки: тренінг ненасильницького спілкування Воркшоп: Межі у стосунках: вправи на усвідомлення власних потреб Ділова гра «Повітряна куля» (розвиток вміння працювати в команді)	Листопад 2025 Грудень 2025 Лютий 2026 Лютий 2026 Квітень 2026	Здобувачі освіти	
2.5.	Психологічні консультації для здобувачів освіти з підвищеним рівнем тривожності, депресії, проблемами в соціалізації або труднощами у навчанні; Створення тематичних інформаційних пам'яток	Протягом року	Здобувачі освіти	
3.	**Корекція**			
3.1.	Корекція за запитом	Протягом року	Учасники освітнього процесу	
4.	**Навчальна діяльність**			
4.1.				
5.	**Консультування**			
5.1.	Індивідуальні консультації (за запитом)	Протягом року	Учасники освітнього процесу	
5.2.	Групові консультації (за запитом)	Протягом року	Учасники освітнього процесу	
5.3.	Індивідуальні консультації за результатами діагностики	Протягом року	Учасники освітнього процесу	
5.5	Групові консультації за результатами діагностики	Протягом року	Учасники освітнього процесу	
6.	**Просвіта**			
6.1.	Воркшоп: «Тайм-менеджмент для студентів: як встигати все і не вигорати» Круглий стіл: «Здорові та токсичні стосунки: як відрізнити?» Тренінг: «Самооцінка та внутрішній критик: як бути на своєму боці» Бесіда: «Психічне здоров'я: як зберегти в умовах війни» Воркшоп: «Я – бренд: як презентувати себе в світі професій» Воркшоп: «Кар'єрна мапа: планування майбутнього через внутрішні цінності» Бесіда зі студентами ВПО: «Адаптація до нових умов життя» Семінар «Психологічне консультування — базова потреба у 21 столітті» Тренінг «Базові навички турботи про себе та інших»	Жовтень Листопад Березень Березень Квітень Квітень Січень Лютий Лютий	Учасники освітнього процесу	Здобувачі освіти
6.2.	Просвітні бесіди у кризових умовах: роз'яснювальна робота з батьками та	Протягом року за запитом	Учасники освітнього процесу	

	педагогами щодо підтримки дітей під час війни, втрати, евакуації, травматичного досвіду, переміщення тощо.			
6.2.	Партнерство із засобами масової інформації для поширення знань про діяльність психологічної служби, формування запиту на психологічну грамотність і взаємоповагу в суспільстві (написання інформативних статей в соцмережі коледжу)	Протягом року	Учасники освітнього процесу	
7.	**Інше** (організаційно-методична функція, зв'язки з громадськістю)			
7.1.	Складання та погодження річного плану.	Серпень-вересень 2025		
7.2	Аналіз соціально-психологічного стану студентів.	Вересень 2025		
7.3	Складання і ведення документації: журнал індивідуальної роботи, журнал групової роботи, протоколи тестувань.	Протягом року		
7.4	Ведення обліку звернень, заповнення форм звітності.	Протягом року		
7.5	Аналіз ефективності психологічного супроводу.	Протягом року		
7.6	Підготовка річного звіту.	Травень-червень		
7.7	Самоосвіта, участь у засіданнях професійної спільноти психологічної служби	Протягом року		
7.8	Співпраця з державними і громадськими організаціями (за запитом)	Протягом року		

Практичний психолог  Мінчук І.О.