Звіт
про роботу практичного психолога
Відокремленого стуктурного підрозділу
“ФКРКМ ДНУ ім. О. Гончара”
2025-2026 навчальний рік

№	Назва заходу	Мета заходу	Терміни проведення	Цільова аудиторія
	І Діагностика			
1.1	Онлайн-діагностика процесу адаптації студентів першокурсників до навчального процесу (опитувальник).	Проведено первинну діагностику адаптації першокурсників, виявлення студентів груп ризику, діагностику самооцінки, тривожності, міжособистісної взаємодії, мотивації до навчання та схильності до девіантної поведінки. За результатами надано рекомендації студентам, кураторам груп та адміністрації Також ситуативно під час індивідуального консультування проведено діагностику особистісних якостей студентів, рівна триожності, депресії.	Вересень-жовтень 2025 р.	Здобувачі освіти (І курс)
1.2.	Шкала оцінки впливу травмівної події (IES R); NIAAA – Короткий скринінг вживання тютюну, алкоголю		Протягом року, за запитом	Здобувачі освіти

	та наркотиків для молоді, Прямі запитання щодо суїцидальних проявів Національного опитування з вживання наркотиків та здоров'я США, спостереження, індивідуальні бесіди			
1.3.	Онлайн-діагностика особистісних якостей студентів та працівників педагогічного колективу,	Проведено індивідуальну діагностику студентів та викладачів за допомогою інтерв'ю, проективних методик, а також шкалою самооцінки психічних станів за Айзенком на виявлення рівня тривожності, стресу, дослідження копінг поведінки в стресових ситуаціях, виявлення ПТСР, схильності до девіантної поведінки	За запитом	Здобувачі освіти

1.4.	Онлайн-моніторинг з проблеми кібербулінгу та інформаційної безпеки у соціальних мережах.	Проведено дослідження особливостей емоційного реагування на ситуації, спричинених взаємодіями у соціальних мережах, та обізнаності студентів щодо інформаційної безпеки в соціальних мережах шляхом анкетування та індивідуальних бесід.	Лютий 2026 р.	Здобувачі освіти
II Профілактика				

1.1.	Воркшоп: «5 технік самодопомоги в тривожних ситуаціях»; Воркшоп: «Мій антистрес-план: створення власної системи підтримки»; Тренінг «Ти — Ок» (за Д. Озерна) Бесіда «Як пережити сесію? Способи подолання хвилювання і тривоги Бесіди про зміни під час війни (втрати, стрес, вплив травматичних подій, розвиток копінг-стратегій) Тематичні інформаційні пам'ятки: «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	Для студентів проведено лекції та воркшопи з тем турботи про психічне здоров'я, самодопомоги, адаптації, тайм-менеджменту, емоційного інтелекту, ненасильницького спілкування, здорових стосунків, самооцінки та професійного самовизначення. Створювалися інформаційні матеріали для студентів, батьків та педагогів з метою профілактики дезадаптивних станів.	Листопад 2025 р. Травень 2026 р. Лютий 2026 р. Грудень 2025 р Протягом року Протягом року Лютий 2026 р. Протягом року	Здобувачі освіти

	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 агресії та конфліктності серед здобувачів освіти. Створення тематичних інформаційних пам’яток		За запитом Протягом року	

III. Консультування	
1.	**Психологічна підтримка здобувачів вищої освіти у процесі дистанційного навчання**

1.1.	Індивідуальна консультація студентів з використанням онлайнресурсів: WhatsApp, Viber, Telegram, Zoom, GoogleMeet.	Супровід адаптації студентів до навчального процесу, питання успішності та мотивації до навчання, терапія та корекція дезадаптованої та антисоціальної поведінки студентів, подолання психологічної напруги, тривоги та стресу, пов'язаних з військовим станом в країні, просвітницька робота у сфері конфліктної поведінки серед одногрупників, а також особистих життєвих ситуацій.	Протягом навчального року	Здобувачі освіти
1.2.	Індивідуальна консультація студентів та викладачів Коледжу з використанням онлайнресурсів: WhatsApp, Viber, Telegram, Zoom, GoogleMeet.	Супровід у вирішенні особистісних конфліктів, а саме впевненості у собі, самооцінки, самоідентичності, самоактуалізації та самореалізації, Супровід у подоланні тривоги та страху перед майбутнім, корекція комунікативних проблем, робота над конфліктами у спілкуванні. корекція комунікативних проблем, робота над конфліктами у спілкуванні (серед одногрупників, з батьками та коханими)	Протягом навчального року	Здобувачі освіти, педагогічні працівники коледжу

1.3.	Індивідуальне консультування батьків студентів з використанням онлайнресурсів: WhatsApp, Viber, Telegram, Zoom, GoogleMeet.	Роз'яснення вікових особливостей поведінки дитини, налагодження стосунків із дітьми, корекція виховних методів в залежності від вікових та особистісних якостей дитини, просвіта з питань здорового способу життя підлітка.	Протягом навчального року	Батьки здобувачів освіти
2.	**Кризове консультування під час воєнного стану**			
2.1.	Кризове консультування студентів з використанням онлайн-ресурсів: WhatsApp, Viber, Telegram, Zoom, GoogleMeet. (індивідуальне та групове)	Психологічний супровід студентів, що потребують допомоги під час війни. Робота з тривожними та психосоматичними розладами, ПТСР, горем та втратою. Робота над нормалізацією психоемоційного стану.	Протягом навчального року	Здобувачі освіти
2.2.	Кризове консультування батьків з використанням онлайн-ресурсів: WhatsApp, Viber, Telegram, Zoom, GoogleMeet.	Рекомендації шодо виходу з кризових станів, основи самодопомоги та допомоги своїй дитині. Робота з тривожними та психосоматичними розладами, ПТСР, горем та втратою. Робота над нормалізацією психоемоційного стану.	Протягом навчального року	Батьки здобувачів освіти

	IV. Просвіта
1.	**Корекційна робота та проведення групових тренінгів.**

1.1.	Воркшоп: «Тайм-менеджмент для студентів: як встигати все і не вигорати» Цикл бесід: «Здорові та токсичні стосунки: як відрізнити?» Цикл бесід: «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» Інформаційна довідка «Психологічне консультування — базова потреба у 21 столітті» Тренінг «Базові навички турботи про себе та інших»	Індивідуальна просвітницька робота зі студентами щодо поліпшення адаптації до навчального процесу (за запитом куратора); інформування викладачів про лайфхаки поліпшення процесу адаптації першокурсників на методичній раді на основі проведеної діагностичної роботи щодо адаптації студентів. Ознайомлення з основними та найпростішими способами піклування про психічне здоров'я. Ознайомлення з поняттям «Ефективне спілкування»; прояснення ролі спілкування в житті людини; визначення рівню спілкування з оточуючими людьми; опанування та розвиток навичок вербальної і невербальної комунікації. Формування життєвої компетенції студентів; розвиток самосвідомості; психоедукація.	Жовтень 2025р. Протягом року за запитом Протягом року за запитом Березень 2026 р. Протягом року за запитом Квітень 2026р. Протягом року за запитом Лютий 2026р. Лютий 2026р.	Здобувачі освіти

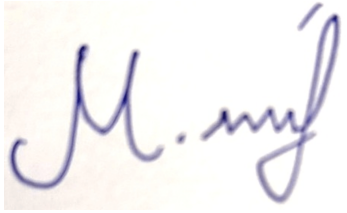
1.2.	Просвітницькі бесіди зі студентами «групи ризику» в рамках подолання дезадаптації до навчального процесу, проведення тематичних занять з елементами тренінгу.	Індивідуальна просвітницька робота зі студентами щодо поліпшення адаптації до навчального процесу (за запитом куратора групи).	Протягом року	Здобувачі освіти
1.3.	Просвітницька робота зі студентами, схильними до девіантної поведінки, проведення тематичних тренінгів.	Індивідуальні та групові просвітницькі бесіди зі студентами щодо врегулювання девіантної або конфліктної поведінки (за запитом куратора групи, самих студентів, батьків).	Протягом року	Здобувачі освіти

1. 4.	Інформаційно профілактична індивідуальна робота онлайн серед батьків студентів Коледжу.	Просвіта з питань здорового способу життя підлітка, екологічної моделі спілкування з підлітком, роз'яснення вікових особливостей поведінки підлітка та рекомендації з налагодження стосунків із підлітками.	Протягом року	Батьки здобувачів освітит.

1. 5.	Психологічна просвіта на онлайн-ресурсах Коледжу (Viber, Telegram).	Розробка онлайн-рекомендацій для батьків, студентів та викладачів у вигляді інформаційних гідів («Профілактика емоційного вигорання у освітян», «Стрес під час сесії», «Мобінг», «Інструменти ефективного планування», “Онлайн залежності”, “Покоління студентів у воєнний час”).	Протягом року	Всі учасники освітнього процесу
1. 6.	Кризова психологічна підтримка студентів війни.	Психологічна просвіта студентів з питань виходу з кризових станів та нормалізації психоемоційного стану після пережитих травмуючих подій;	Протягом року, Квітень-травень 2026	Здобувачі освіти , педагогічні працівники коледжу

V. Зв'язки з громадськістю				
1.	Підвищення кваліфікації	Всеукраїнський онлайн-форум “Психологія щастя: турбота про себе”, 6 годин (0,2 кредити ЄКТС), Державна наукова установа ІМЗО Агенція сталого розвитку та освітніх ініціатив; Вебінар “Роль дорослого як контейнера емоцій: ігрові методи підтримки дітей у кризових умовах”, 2 години (0,06 кредиту ЄКТС), ТОВ “Всеосвіта”; Лекція “Типи прив’язаності”,	Протягом року	Практичний психолог Коледжу.

		Міжнародний інститут психології, 3 академічні години; Вебінар “Хронічна тривожність у педагогічному середовищі: психоедукація та арттерапевтична профілактика”, 2 години (0,06 кредиту ЄКТС), ТОВ “Всеосвіта”; Вебінар “Жорстока поведінка підлітків: причини на профілактика”, 2 години (0,06 кредиту ЄКТС), ТОВ “Всеосвіта”; Вебінар “Профілактика високого рівня тривожності: арттерапевтичні інструменти для освітян”, 2 години (0,06 кредиту ЄКТС), ТОВ “Всеосвіта”; Курс “Фінансова грамотність: рівень PRO”, 6 годин (0,2 кредити ЄКТС), Державна наукова установа ІМЗО Агенція сталого розвитку та освітніх ініціатив; Курс “Пропедевтика психіатрії для психологів”; Міжнародний інститут психології, 5,2 кредити ЄКТС		

Практичний психолог  **Мінчук І. О.**