

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

В.о. директора ВСП «Марганецький  
фаховий коледж НТУ

«Дніпровська політехніка»

Н.О. МАЖОРОВА

«05» вересня 2025р.

**ПОГОДЖУЮ:**

Завідувачка ОНМЦ практичної  
психології та соціальної роботи



Н.В. САВЕЛЬСВА

«01» вересня 2025 р.

**РІЧНИЙ ПЛАН**  
**роботи практичного психолога**  
**КОЧИНОЇ Тамари Олексіївни**  
**ВСП «Марганецький фаховий коледж**  
**НТУ «Дніпровська політехніка»**  
**на 2025 - 2026 навчальний рік**

## Вступ

Відомості про склад психологічної служби:

практичний психолог КОЧИНА Тамара Олексіївна.

Освіта: повна вища (Мелітопольський державний педагогічний університет, 2007р.),

Кваліфікація: спеціаліст вищої категорії (Наказ від 27.03.2024 №66к).

Стаж роботи -14 років 4 місяці,

Навантаження: 1 ставка.

Нормативні документи, на яких ґрунтується діяльність практичного психолога:

Конституція України, Загальна декларація прав людини, Конвенція ООН про права дитини, Закон України «Про освіту», «Положення про психологічну службу в системі освіти України», Етичний кодекс психолога України, чинні закони та нормативно-правові акти України.

Річний план роботи практичного психолога на 2025–2026 навчальний рік складено відповідно до:

- Положення про психологічну службу системи освіти України, затвердженого наказом МОН України від 22.05.2018 №509.
- Листа Міністерства освіти і науки України від 24.07.2019 №1/9-477 «Про типову документацію працівників психологічної служби у системі освіти України».
- Методичних рекомендацій «Пріоритетні напрями роботи психологічної служби в системі освіти України у 2025–2026 навчальному році».

## I. АНАЛІТИЧНА ЧАСТИНА

Пріоритетним завданням роботи практичного психолога протягом 2024-2025 року було збереження і зміцнення психічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

Для досягнення реалізації поставленої мети (в умовах дистанційного навчання) практичним психологом були сплановані та проведені наступні заходи:

- вивчення контингенту здобувачів освіти з метою встановлення психологічних запитів внутрішньопереміщених осіб; осіб, які проживають у населених пунктах на лінії зіткнення та осіб, які виїхали за кордон;
- діагностування емоційної сфери здобувачів освіти, мотивації та адаптації до навчання;
- групові консультації, тренінги, заняття для учасників освітнього процесу з профілактики емоційних розладів та стабілізації емоційного стану з оволодінням практичними навичками відновлення емоційної стабільності в стресовій ситуації;
- години психолога для здобувачів освіти, спрямовані на формування ефективних моделей спілкування в умовах дистанційного навчання;
- групові консультації для здобувачів освіти та їх батьків про вплив та наслідки вживання наркотичних, психоактивних речовин, алкоголю та тютюнопаління, про загрози, які може чинити інтернет (шахрайство, спам, кібербулінг тощо);
- заняття в арт-студії «Пізнай себе» з популяризацією психологічних знань серед здобувачів освіти;
- психологічний супровід вступників (онлайн-консультації для потенційних вступників, ведення чату, підтримка при проходженні співбесіди на вступ);

Проведені діагностичні заходи встановили, що понад 80% з контингенту здобувачів освіти постійно проживають у населених пунктах на лінії зіткнення, 12% є внутрішньопереміщеними особами, а 8% виїхали за кордон України, що

суттєво вплинуло на погіршення емоційного стану через зростання рівня тривожності, зниження мотивації до навчання та академічної успішності.

Психологічні запити учасників освітнього процесу стосувались формування комунікацій в умовах онлайн-навчання, способів стабілізації емоційного стану, статевого виховання, розвитку здібностей та компетенцій. Всі вони були враховані при розробці матеріалів до групових консультацій та тренінгів.

Наслідком просвітницької роботи з популяризації психологічних знань стала участь здобувачів освіти у Всеукраїнській Онлайн-олімпіаді з «Психології» (на платформі «На урок»).

Проведене на кінець року опитування «Психологічна безпека освітнього середовища», показало, що рівень захищеності відповідає середньому рівню, а саме: респонденти виявляють стресостійкість та реалістично сприймають виклики сьогодення, відчують відповідальність за свою діяльність, але мають неузгодженість у взаємодії через ситуативне спілкування з іншими учасниками освітнього процесу.

План роботи практичного психолога виконано, але є запити, вирішення яких було в минулому навчальному році не достатньо якісним. Вони пов'язані з підвищенням рівня знань та практичних навичок учасників освітнього процесу з актуальних питань збереження психічного здоров'я та психосоціального благополуччя.

Основною причиною стало дистанційне навчання, при якому через тривалі тривоги, перебої зі світлом та нестабільним інтернет зв'язком не вдалось забезпечити ефективну взаємодію та широке охоплення учасників освітнього процесу.

## II. ЦІЛЕПОКЛАДАЮЧА ЧАСТИНА

**Мета:** розв'язання освітніх та виховних завдань, що сприятиме збереженню психологічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

### **Завдання:**

1. Забезпечення психологічної безпеки в умовах війни:

- емоційна стабілізація учасників освітнього процесу;
- робота з наслідками травматичного досвіду, втрат, вимушеного переселення;
- застосування м'яких, ненасильницьких форм психологічного впливу.

2. Формування національної та громадянської ідентичності:

- психологічне сприяння патріотичному вихованню;
- робота з ціннісними орієнтаціями здобувачів освіти;
- запобігання вербуванню здобувачів освіти та залучення їх до диверсійної діяльності;
- підтримка внутрішньої мотивації до навчання та самореалізації.

3. Профілактика емоційних розладів і девіацій:

- виявлення груп ризику;
- проведення тренінгів з емоційної грамотності, саморегуляції, зниження рівнів агресії та тривожності.

4. Підтримка педагогів:

- антистресові практики;
- профілактика професійного вигорання;
- розвиток емоційної компетентності педагогів.

5. Сексуальна освіта молоді:

- висвітлення проблематики сексуальної освіти;
- боротьба з гендерними стереотипами.

6. Профорієнтація та розвиток особистості:

- психодіагностика інтересів, здібностей, мотивації;
- індивідуальні консультації та профорієнтаційні заходи;
- сприяння самореалізації здобувачів освіти.

## 7. Цифровізація психологічної служби:

- використання онлайн-інструментів для діагностики, консультування та моніторингу;
- підвищення власної цифрової грамотності.

8. Спрямування організаційно-методичної діяльності на підвищення власної професійної компетентності, удосконалення форм і методів роботи відповідно до сучасних викликів та потреб.

**Запит адміністрації закладу освіти:** Забезпечення безбар'єрного середовища в коледжі через функціонування гугл-класів «Практичний психолог студентам» та «Практичний психолог викладачам» для онлайн-консультування, психологічної просвіти, популяризації психолого-педагогічних знань через інформаційні матеріали (буклети, пам'ятки, відеоролики, тематичні мультимедійні презентації які можна використовувати в асинхронному режимі).

**Тема, над якою працює заклад освіти:** «Створення умов для індивідуалізації освітнього процесу в коледжі з метою формування ключових і фахових компетентностей, підвищення мотивації до навчання та забезпечення психоемоційного благополуччя здобувачів освіти».

### III. ЗМІСТОВА ЧАСТИНА

№ з/п	Напрями діяльності з учасниками освітнього процесу закладу освіти. Види та форми роботи	Термін проведення	Цільова група/ аудиторія	Відмітка про виконання
<b>1.</b>	<b>Діагностика</b>			
<b>1.1</b>	Дослідження адаптації Дистанційно: анкетування та інтерв'ю із здобувачами освіти, педагогами, батьками; аналіз результатів освітньої діяльності здобувачів освіти	Вересень - грудень	Здобувачі освіти І курсу	
<b>1.2.</b>	Вивчення рівня мотивації до навчання Дистанційно: анкетування та опитування здобувачів освіти, педагогів, батьків; аналіз результатів освітньої діяльності здобувачів освіти, оцінка інтересу до змісту навчання, пізнавальної активності.	жовтень	Здобувачі освіти	
<b>1.3.</b>	Вивчення психоемоційного стану здобувачів освіти, виявлення потенційних ризиків для розвитку соціальних і емоційних проблем, таких як булінг, ізоляція, конфлікти. Анкетування, проєктивні методики, аналіз поведінки.	листопад	Здобувачі освіти	
<b>1.4.</b>	Встановлення індивідуальних освітніх потреб Дистанційно: опитування	грудень	Здобувачі освіти	
<b>1.5.</b>	Виявлення симптомів стресу, вигорання або інших психоемоційних порушень; оцінка потреби в підтримувальних заходах для педагогів, які працюють в умовах стресу Дистанційно: анкетування, спостереження та аналіз їх соціальної активності і емоційного	на початку навчального семестру (вересень та січень)	Педагогічні працівники	

	стану			
<b>2.</b>	<b>Профілактика</b>			
<b>2.1</b>	Тренінг: “Ефективне спілкування: розуміти і бути почутим” “Ефективне мистецтво	жовтень	Здобувачі освіти II курсу	
<b>2.2.</b>	Тренінг “Толерантність у дії: крок до взаємоповаги”.	січень – березень (1 раз на місяць)	Здобувачі освіти (1-II курс)	
<b>2.3.</b>	Тематичні тижні: «Психічне здоров’я», «Безпечне освітнє середовище», «16 днів проти насильства» Інформаційні буклети, пам’ятки, інтерактивні бесіди зі студентами, тематичні круглі столи, написання есе.	за календарем дат	Здобувачі освіти	
<b>2.4.</b>	Інформаційні кампанії щодо формування здорового способу життя «Здоровий спосіб життя — мій вибір!» «Модна залежність: правда про вейпінг» «Профілактика стресу та перевтоми» «Пам’ятка для батьків: як підтримати здоров’я дитини» Виготовлення та розповсюдження інформаційних буклетів та пам’яток.	постійно	Учасники освітнього процесу	
<b>2.5.</b>	Тренінг: “Стресостійкість та емоційна грамотність”	жовтень	Здобувачі освіти ( II курс)	
<b>2.6.</b>	Тренінг: “Критичне мислення та розпізнавання маніпуляцій Використання відеоконсультацій з можливістю перегляду в запису	вересень 2-4 тиждень	Здобувачі освіти (1 курс)	
<b>2.7.</b>	Тренінг: «Емоційний інтелект: розвиваємо навички EQ»	лютий	Здобувачі освіти III курсу	
<b>2.8.</b>	Тренінг ненасильницького	березень-квітень	Здобувачі	

	спілкування Рольові ігри для моделювання соціально прийнятної поведінки		освіти III курсу	
2.9.	Надання рекомендацій викладачам та кураторам академічних груп за результатами вхідної діагностики адаптації здобувачів освіти нового набору. Онлайн-бесіда.	Жовтень	Викладачі I курсу	
2.10.	Тематичні групові консультації на запит методичної служби:  «Самоменеджмент молодого викладача».  «Як скласти психолого-педагогічну характеристику здобувача освіти на вимогу воєнкомату»;  «Оптимізація педагогічного процесу в умовах війни»;  «Розбудова моделі поведінки та спілкування з дітьми, які потребують особливої уваги».	Вересень  Листопад  Січень  Березень	Педагоги - початківці  Куратори академічних груп  Викладачі  Викладачі	
2.11.	Консультативна допомога з питань первинної психологічної допомоги: «Психотравма та посттравматичний стресовий розлад».  «Тривога та тривожні розлади».  «Переживання втрати, гостре горе».	протягом навчального року	Учасники освітнього процесу/ індивідуально на запит	
3.	<b>Корекція</b> за запитом	Протягом року	учасники освітнього процесу	
4.	<b>Навчальна діяльність</b>			

4.1.	Навчальний курс «Соціологія»	За розкладом закладу освіти	Здобувачі освіти II курсу	
4.2.	Навчальний курс «Психологія»	За розкладом закладу освіти	Здобувачі освіти III курсу	
4.3.	Навчальний курс «Чинники успішного працевлаштування»	За розкладом закладу освіти	Здобувачі освіти IV курсу	
5.	<b>Консультування</b>			
5.1.	Індивідуальне і групове консультування за запитом	Протягом року	учасники освітнього процесу	
5.2.	Індивідуальне і групове консультування за результатами діагностики	Протягом року	учасники освітнього процесу	
6.	<b>Просвіта</b>			
6.1.	Психопросвіта про важливість здоров'я як частини громадянської активності.  Лекція «Здоровий розум — свідоме суспільство: психічне здоров'я як основа громадянської активності»	Квітень-травень	здобувачі освіти, педагоги, батьки	
6.2.	Участь в роботі методичного об'єднання кураторів академічних груп. Інформативні матеріали: «Стоп – булінг» (буклет). «Створення атмосфери теплої толерантності взаємодії студентів та викладачів» (чек лист). «Зцілення від травми» (пам'ятка). «Формування безпечної поведінки та захист від сексуального насильства»	1 раз на 2 місяці	Куратори академічних груп	

	(Відеолекторій). «Кібербезпека. Шляхи запобігання негативним явищам у студентському середовищі» (Відеолекторій).			
6.3.	Інтерактивні бесіди «Сексуальна культура молоді»	1 раз на 2 місяці	Здобувачі освіти за їх бажанням	
6.4.	Година психолога. Ведення гугл класу «Практичний психолог студентам»	Протягом навчального року щосередини	Здобувачі освіти	
6.5.	Освітні лекції про здоров'я та психологічну гігієну. “Ментальне дзеркало: як берегти свій внутрішній світ”.  "В гармонії з собою: секрети ментального здоров'я та психологічної гігієни. Використання відеоконсультацій з можливістю перегляду в запису	грудень  січень	Здобувачі освіти ( III курс)  Педагоги, батьки здобувачів освіти	
6.6.	Навчання медіаграмотності для уникнення фейків. Вправи «Факт чи фейк?» Робота з кейсами (реальні приклади дезінформації).	грудень	Здобувачі освіти I-II курсу	
6.7.	Поширення державної мови через інтерактиви. Онлайн-челендж «Мовлю Українською» «Українська в Tik Tok: творчість без кордонів»	квітень	Здобувачі освіти I курсу	
6.8.	Групові консультації щодо працевлаштування: "Перші кроки у професійному житті: як знайти і отримати роботу своєї мрії" Використання відеоконсультацій	жовтень - грудень (1раз на місяць)	Здобувачі освіти (IV курс)	

	можливістю перегляду в запису			
<b>6.9.</b>	Заняття в арт-студії «Пізнай себе»	Протягом навчального року	Здобувачі освіти	
<b>6.10.</b>	Профорієнтація та розвиток особистості: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Психодіагностика інтересів, здібностей, мотивації.</li> <li>• Індивідуальні консультації щодо сприяння самопізнанню та самореалізації.</li> </ul>	I семестр II семестр	Здобувачі освіти	
<b>7.</b>	<b>Інше (організаційно-методична функція, зв'язки з громадськістю)</b>			
<b>7.1.</b>	Оформлення та ведення психологічної обліково-реєстраційної, довідково-інформаційної та іншої службової документації (складання звітів, індивідуальних карток та ін.)	протягом навчального року		
<b>7.2.</b>	Підвищення власної професійної компетентності	протягом навчального року (за індивідуальним планом самоосвіти)		
<b>7.3.</b>	Участь в роботі методичного об'єднання.	постійно/протягом навчального року		
<b>7.4.</b>	Організація (онлайн) зустрічей з працівниками інспекції у справах неповнолітніх, соціальних служб молоді	За домовленістю	Здобувачі освіти	
<b>7.5.</b>	Психологічний супровід педагогів. Підготовка звітних матеріалів до атестаційної	До 01.03.26.	Педагоги, що атестуються	

	комісії.			
<b>7.6.</b>	Ведення чат-групи «Вступ 2026»	Жовтень- липень	Потенційні вступники та їх батьки	

**Практичний психолог**

**Тамара КОЧИНА**