ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о.директора
ВСП «Марганецький фаховий коледж»
НТУ «Дніпровська політехніка»
_____МАЖОРОВА Н.О.
«10» _____09_____2026 р.

ПОГОДЖУЮ
Завідувачка ОНМЦ
практичної психології і
соціальної роботи
_____САВЄЛЬЄВА Н.В.
«10» вересня 2026 р.

РІЧНИЙ ПЛАН

роботи практичного психолога
КОЧИНОЇ ТАМАРИ ОЛЕКСІЇВНИ
відокремленого структурного підрозділу
«Марганецький фаховий коледж»
Національного технічного університету
«Дніпровська політехніка»

на 2026 -2027 навчальний рік

Вступ

Відомості про склад психологічної служби:

практичний психолог КОЧИНА Тамара Олексіївна.

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

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

Стаж роботи – 15 років 4 місяці.

Навантаження: 1 ставка.

Нормативні документи, на яких ґрунтується діяльність практичного психолога:

• Конституція України, закони України у сфері освіти та охорони прав людини;

• Положення про психологічну службу у системі освіти України у чинній редакції;

• Етичний кодекс психолога України;

• чинні нормативно-правові акти та методичні документи МОН України, ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» та ДУ «Український інститут розвитку освіти» — відповідно до компетенції;

• лист МОН України від 24.07.2019 № 1/9-477 «Про типову документацію працівників психологічної служби у системі освіти України»;

• Концепція розвитку психологічної служби у системі освіти на період до 2030 року, схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 15.07.2026 № 705-р.

І. АНАЛІТИЧНА ЧАСТИНА

У 2025–2026 навчальному році робота практичного психолога була зосереджена на збереженні психічного здоров’я, психологічній безпеці, адаптації здобувачів освіти, профілактиці емоційних труднощів, підтримці педагогів, психологічній просвіті та дистанційній доступності допомоги. Також була проведена рання діагностика адаптації, мотивації, психоемоційного стану здобувачів освіти; тренінгова та консультативна робота; робота з педагогами; профорієнтація й ведення психологічних онлайн-ресурсів.

Аналіз попереднього навчального року засвідчив, що в умовах дистанційного навчання, повітряних тривог, перебоїв електропостачання та нестабільного інтернет-зв’язку особливої уваги потребують доступність психологічної допомоги, асинхронні форми просвіти, раннє виявлення труднощів та підтримка здобувачів освіти, які не мають можливості регулярно долучатися до синхронних заходів.

У попередньому навчальному році робота практичного психолога була спрямована на збереження та зміцнення психічного здоров’я учасників

освітнього процесу, психологічну підтримку в умовах воєнного стану та дистанційного навчання, діагностику адаптації й психоемоційного стану здобувачів освіти, профілактику емоційних труднощів, розвиток психологічної грамотності та підтримку педагогічних працівників.

Аналіз запланованих напрямів роботи та актуальних запитів закладу дає підстави зберегти у 2026–2027 навчальному році основні види діяльності практичного психолога, водночас посилити їх системність, раннє виявлення труднощів, соціально-емоційне навчання, психологічно безпечне та безбар'єрне освітнє середовище.

Особливої уваги потребують здобувачі освіти, які навчаються в умовах тривалого стресу, воєнних ризиків, вимушеного переміщення, зміни місця проживання, дистанційного формату навчання або соціальної ізоляції. Психологічна підтримка має поєднувати універсальні профілактичні заходи з індивідуальним супроводом тих, хто потребує цілеспрямованої допомоги.

З урахуванням нового підходу до організації психологічної служби доцільно посилити роботу на рівні освітнього середовища: розвиток культури доброзичливої комунікації, попередження насильства і булінгу, формування соціально-емоційних навичок, підтримка психологічної безпеки та безбар'єрності.

Окремим напрямом стає підвищення психологічної компетентності педагогічних працівників: розпізнавання ознак емоційного неблагополуччя студентів, навички первинної психологічної підтримки, самодопомога, профілактика професійного виснаження та розуміння меж власної компетентності.

Зміст плану вибудувано з урахуванням чотирирівневої моделі організації психосоціальної та психологічної допомоги, визначеної Концепцією:

1) створення психологічно безпечного освітнього середовища;

2) базова психосоціальна та психологічна допомога та реагування;

3) цілеспрямована психосоціальна та психологічна допомога;

4) спеціалізована допомога із забезпеченням перенаправлення за потреби.

У плані роботи розмежовуються універсальна профілактика, базова психосоціальна та психологічна підтримка в освітньому середовищі, цілеспрямована психологічна допомога та перенаправлення до профільних фахівців у випадках, що виходять за межі професійної компетентності.

Діагностична робота використовуватиметься для визначення реальних потреб здобувачів освіти та планування подальшої підтримки, а не для накопичення статистичних показників. Особлива увага приділятиметься адаптації першокурсників, психоемоційному стану, мотивації до навчання, психологічному благополуччю та факторам ризику.

Потребує подальшого розвитку цифровий формат психологічної просвіти й консультування: Google Classroom «Практичний психолог студентам» та

«Практичний психолог викладачам», асинхронні матеріали, відеоконсультації, онлайн-опитування та інші доступні інструменти.

Основними пріоритетами року визначено: психологічну безпеку, психічне здоров'я, психологічне благополуччя учасників освітнього процесу; адаптацію, раннє виявлення труднощів, соціально-емоційне навчання, професійне самовизначення здобувачів освіти; профілактику насильства, булінгу та ризикованої поведінки; підтримку педагогів; цифрову доступність психологічної допомоги.

Очікується, що реалізація плану сприятиме підвищенню психологічної компетентності учасників освітнього процесу, своєчасному виявленню студентів, які потребують підтримки; зміцненню психологічно безпечного середовища та підвищенню доступності психологічної допомоги.

Під час реалізації плану враховуватимуться реальні умови дистанційного навчання, повітряні тривоги, перебої електропостачання та зв'язку. Для забезпечення доступності матеріали подаватимуться також і в асинхронному форматі.

ІІ. ЦІЛЕПОКЛАДАЮЧА ЧАСТИНА

Мета: психологічне забезпечення освітнього процесу та створення умов для психологічного благополуччя, психічного здоров'я, життєстійкості й безпеки учасників освітнього процесу; своєчасне виявлення психологічних труднощів, надання відповідної підтримки та забезпечення професійного перенаправлення у випадках, що потребують спеціалізованої допомоги.

Завдання:

• формувати й підтримувати психологічно безпечне, безбар'єрне та людиноцентричне освітнє середовище;

• забезпечувати психологічний супровід адаптації здобувачів освіти, насамперед студентів І курсу;

• здійснювати раннє виявлення емоційних, соціальних та навчальних труднощів і визначати потреби у психологічній підтримці;

• розвивати соціально-емоційні навички: розпізнавання емоцій, саморегуляцію, емпатію, конструктивну комунікацію, вирішення конфліктів і відповідальне прийняття рішень;

• формувати життєстійкість та навички психологічної самодопомоги в умовах невизначеності та воєнних викликів;

• надавати первинну психологічну підтримку в кризових ситуаціях у межах професійної компетентності та визначати подальший маршрут допомоги за потреби;

• попереджати насильство, булінг, дискримінацію, залежну та іншу ризикову поведінку;

• підтримувати психічне здоров’я педагогічних працівників, сприяти профілактиці професійного вигорання та розвитку емоційної компетентності;

• сприяти професійному самовизначенню, самопізнанню та підготовці студентів до професійної діяльності;

• забезпечувати доступність психологічної просвіти й консультування через очні, дистанційні та асинхронні форми;

• розвивати взаємодію з кураторами, адміністрацією, а за потреби — медичними, соціальними та іншими службами відповідно до компетенції;

• підвищувати власну професійну компетентність, використовувати науково обґрунтовані методи та брати участь у супервізії/інтервізії.

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.	Вивчення адаптації здобувачів освіти нового набору: анкетування, структуровані бесіди, спостереження, аналіз навчальної активності; визначення факторів, що полегшують або ускладнюють адаптацію.	Вересень-жовтень	Здобувачі освіти 1 курсу	
1.2.	Вивчення рівня мотивації до навчання, пізнавальної активності та чинників, що підтримують/знижують навчальну мотивацію.	Жовтень	Здобувачі освіти	
1.3.	Моніторинг психологічного благополуччя, емоційного стану та ресурсів студентів за допомогою науково обґрунтованих і рекомендованих методик; виявлення потреб у психологічній підтримці.	Протягом року	Здобувачі освіти	
1.4.	Вивчення професійного самопочуття педагогів: ознаки емоційного виснаження, потреби в психологічній підтримці, ресурси самовідновлення /за потреби та за наявності професійної підстави/.	Жовтень, лютий, червень	Педагогічні працівники	
1.5.	Вивчення психологічної безпеки та соціально-психологічного клімату освітнього середовища; аналіз звернень і запитів учасників освітнього процесу.	за потреби	Учасники освітнього процесу	
1.6.	Первинне вивчення психологічних потреб здобувачів освіти з метою раннього виявлення актуальних психологічних потреб, труднощів адаптації, навчальної мотивації та психологічного благополуччя; визначення потреби у подальшій психологічній підтримці. За потреби — індивідуальне уточнення запиту у здобувачів освіти, які перебувають у	Вересень–жовтень	Здобувачі освіти 1-4 курсів.	

	складних життєвих обставинах, мають досвід переміщення або потребують додаткової підтримки.			
1.7.	Вивчення професійної готовності викладачів до творчої роботи	Листопад	«Школа молодого викладача»	
1.8.	Психодіагностика професійних інтересів, здібностей і мотивації; за результатами — індивідуальне консультування щодо професійного самовизначення, самопізнання та самореалізації.	Протягом навчального року	Здобувачі освіти /за запитом/	
2.	**Профілактика**			
2.1.	Година спілкування "Точка старту я. Моя група. Мій коледж."	Вересень	Здобувачі освіти, педагогічні працівники	
2.2.	Групове психопрофілактичне заняття «Крок на зустріч новому: адаптація до освітнього середовища коледжу» + буклет «10 правил першокурсника».	02.09.26	Здобувачі освіти нового набору	
2.3.	Тренінг «Психологічна безпека: як створювати середовище, у якому можна вчитися і працювати».	Жовтень	Здобувачі освіти	
2.4.	Тематична кураторська година з розвитку корпоративної культури та лідерства.	Жовтень	Здобувачі освіти. Куратори академічних груп	
2.5.	Бесіда: «Емоційний інтелект: як розуміти свої почуття та емоції інших»	Листопад	Здобувачі освіти 1-2 курсів	
2.6.	Інформаційно – просвітницькі бесіди «Навички майбутнього (Soft skills): що потрібно роботодавцям»	Лютий	Здобувачі освіти 4 курсу. Куратори академічних груп.	
2.7.	Тиждень безбар'єрності у коледжі. Години спілкування «Про гідність, права та рівні можливості»	Травень	Здобувачі освіти	
2.8.	Онлайн–тренінг для учасників освітнього процесу «Робота з тривожністю щодо майбутнього»	Червень	Учасники освітнього процесу	
2.9.	Здійснення заходів профілактичного спрямування щодо створення безпечного освітнього середовища під час дистанційного навчання в умовах воєнного стану.	Протягом навчального року	Учасники освітнього процесу /за окремим планом/	Співпраця з інженером з ОП та фахівцем ЦО
2.10.	Заняття «Життєстійкість: ресурси, на які можна спертися»; практики самопідтримки та відновлення.	Грудень	Здобувачі освіти	
2.11.	Тематичні інформаційно-профілактичні заходи: «Психічне здоров'я», «Безпечне освітнє середовище», «16 днів проти насильства», «Міжнародний день ментального здоров'я» тощо.	За календарем дат	Здобувачі освіти	
2.12.	Профілактика булінгу, насильства, дискримінації та конфліктів /інтерактивні заняття, кейси, пам'ятки, алгоритми звернення по допомогу/.	Протягом року	Здобувачі освіти	
2.13.	Профілактика ризикованої поведінки: вживання психоактивних речовин, вейпінгу; цифрових ризиків;	Протягом року	Учасники освітнього процесу	

	суїцидальних ризиків; самопошкодження; залежностей; хронічного стресу; інформування про шляхи отримання допомоги.			
2.14.	Заняття «Критичне мислення та розпізнавання маніпуляцій»; аналіз кейсів, дезінформації та цифрових ризиків.	Жовтень	Здобувачі освіти 2 курсу	
2.15.	Тренінг «Конструктивна комунікація і ненасильницьке спілкування»; рольові вправи та моделювання конфліктних ситуацій.	Березень – квітень	Здобувачі освіти 2–3 курсів	
2.16.	Надання рекомендацій викладачам і кураторам за результатами вхідної діагностики адаптації студентів нового набору; алгоритм первинної психологічної підтримки /буклети, чек-листи/	Жовтень	Викладачі, куратори 1 курсу	
2.17.	Психолого-педагогічний семінар «Покоління Z та покоління Alpha: як змінилися студенти і що це означає для викладача?»	Вересень	Педагогічні працівники	
2.18.	Методичний тренінг «Психологічна стійкість студентської молоді в умовах невизначеності: сучасні підходи, практики та роль викладача»	Листопад	Педагогічні працівники	
2.19.	Практикум «Штучний інтелект у діяльності викладача» /участь/	Лютий	Педагогічні працівники	
2.20.	Психоедукація «Психолого-педагогічний аспект навчання, стиль спілкування з позиції «викладач-здобувач освіти» і «здобувач освіти-викладач»	Жовтень	«Школа молодого викладача»	
3.	**Корекційно-розвивальна робота**			
3.1.	Розвиток саморегуляції, самооцінки, комунікативних навичок, емоційної компетентності, адаптаційних ресурсів /розвивальна та підтримувальна робота за результатами діагностики або індивідуального запиту/	Протягом року	Учасники освітнього процесу	
3.2.	Психологічний супровід студентів із труднощами адаптації, емоційного стану, навчальної мотивації або соціальної взаємодії.	Протягом року	Здобувачі освіти	
3.3.	Психологічний супровід професійної адаптації здобувачів освіти 2–4 курсів під час практики: готовність до професійної взаємодії, подолання невпевненості, страху помилки, труднощів комунікації та професійної адаптації.	В період навчальної практики	Здобувачі освіти 2-4 курсів	
3.4.	Заняття арт-студії «Пізнай себе»: розвивиток самопізнання, усвідомлення ресурсів, емоційне самовираження та творча самореалізація.	Протягом навчального року	Здобувачі освіти	
4.	**Навчальна діяльність**			

4.1.	Навчальний курс «Соціологія».	За розкладом закладу освіти	Здобувачі освіти	
4.2.	Навчальний курс «Психологія».	За розкладом закладу освіти	Здобувачі освіти	
4.3.	Навчальний курс «Чинники успішного працевлаштування».	За розкладом закладу освіти	Здобувачі освіти	
5.	**Консультування**			
5.1.	Індивідуальне та групове консультування за запитом.	Протягом року	Учасники освітнього процесу	
5.2.	Індивідуальне та групове консультування за результатами діагностики.	Протягом року	Учасники освітнього процесу	
5.3.	Первинна психологічна підтримка у кризових ситуаціях у межах професійної компетентності; за потреби — визначення та рекомендація подальшого маршруту допомоги і перенаправлення до профільних фахівців.	За потреби	Учасники освітнього процесу	
5.4.	Консультації педагогів щодо підтримки студентів, індивідуалізації освітнього процесу, комунікації та психологічно безпечного середовища.	Протягом року	Педагогічні працівники	
6.	**Просвіта**			
6.1.	Психологічна просвіта щодо психічного здоров'я, психологічного благополуччя та культури звернення по допомогу.	Протягом року	Учасники освітнього процесу	
6.2.	Участь у роботі методичного об'єднання кураторів. підготовка інформаційних матеріалів: «Як помітити психологічні труднощі студента», «Алгоритм первинної підтримки», «Створення атмосфери теплої взаємодії», «Профілактика булінгу», «Кібербезпека».	1 раз на 2 місяці	Куратори академічних груп	
6.3.	«Година психолога» та ведення Google Classroom «Практичний психолог студентам»: короткі матеріали, вправи, відеоконсультації, рекомендації.	Протягом навчального року	Здобувачі освіти	
6.4.	Ведення Google Classroom «Практичний психолог викладачам»: матеріали для самодопомоги, профілактики вигорання, комунікації та підтримки студентів.	Протягом навчального року	Педагогічні працівники	
6.5.	Освітні лекції/відеоконсультації: «Ментальне здоров'я і психологічна гігієна», «Стрес: як зрозуміти і допомогти собі», «Емоційне виснаження: профілактика і відновлення».	Грудень – лютий	Здобувачі освіти, педагоги	
6.6.	Соціально-емоційне навчання: самосвідомість, саморегуляція, емпатія, конструктивна комунікація, відповідальне прийняття рішень.	Протягом року	Здобувачі освіти	
6.7.	Цикл методичних лабораторій «Сучасний студент: розуміємо, щоб навчати»: аналіз реальних		«Школа молодого викладача»	

	педагогічних ситуацій, психологічна інтерпретація поведінки студентів, пошук ефективних педагогічних рішень.			
	А). Студентоцентрований підхід у сучасній освіті: принципи та практичне застосування /доповідь/	Листопад		
	Б.) Сучасні підходи до оцінювання результатів навчання студентів /погляд психолога/	Грудень		
	В). Практикум: аналіз педагогічних кейсів та пошук ефективних рішень	Січень		
	Г). Активне навчання як засіб підвищення мотивації та пізнавальної активності студентів.	Березень		
	Д). Ефективна комунікація викладача зі студентами: вербальні та невербальні засоби.	Квітень		
6.8.	Психологічна просвіта з питань культури особистих меж і безпечних стосунків: згода, повага, безпечні стосунки, протидія сексуальному насильству.	1 раз на 2 місяці	Здобувачі освіти /за бажанням/	
6.9.	Групові консультації щодо працевлаштування: «Перші кроки у професійному житті», психологічна готовність до співбесіди, самопрезентація, професійна самоідентичність.	Жовтень – грудень	Здобувачі освіти 4 курсу	
6.10.	Психологічна просвіта батьків/законних представників за потреби: підтримка студента, комунікація, психічне здоров'я, кризові ситуації.	Протягом року	Батьки/законні представники	
7.	**Інше (організаційно-методична функція, зв'язки з громадськістю)**			
7.1.	Оформлення та ведення психологічної обліково-реєстраційної, довідково-інформаційної та іншої службової документації; планування, звітність, аналіз результатів роботи.	Протягом навчального року	Практичний психолог	
7.2.	Підвищення власної професійної компетентності: вивчення нових нормативних документів, доказових підходів, кризової психологічної допомоги, соціально-емоційного навчання; самоосвіта.	Протягом навчального року	Практичний психолог	
7.3.	Міжсекторальна взаємодія: за потреби організація/участь у взаємодії з медичними, соціальними службами, центрами психічного здоров'я та іншими профільними фахівцями.	За потреби	Учасники освітнього процесу	
7.4.	Участь у роботі методичного об'єднання, професійних заходах; за можливості — супервізія та інтервізія.	Протягом навчального року	Практичний психолог	
7.5.	Формування та актуалізація	Вересень / за	Практичний	

	маршруту перенаправлення: перелік профільних фахівців, надавачів послуг та служб, до яких може бути рекомендовано звернення у випадках, що виходять за межі професійної компетентності практичного психолога.	потреби — протягом року/	психолог	
7.6.	Добровільна консультативна психологічна підтримка педагогічних працівників у період атестації: саморегуляція, подолання напруження, збереження професійного ресурсу; підготовка інформаційних матеріалів у межах компетентності практичного психолога.	За графіком атестації	Педагогічні працівники	
7.7.	Психологічний супровід вступної кампанії: ведення інформаційного чату/онлайн-ресурсу, психологічна підтримка потенційних вступників.	Жовтень – червень	Потенційні вступники	
7.8.	Моніторинг виконання плану, аналіз результативності та підготовка пропозицій до планування роботи психологічної служби на наступний навчальний рік.	Січень, червень, серпень	Практичний психолог	

Примітка: конкретний зміст, строки та форми роботи можуть уточнюватися протягом навчального року відповідно до актуальних запитів учасників освітнього процесу, безпекової ситуації, рішень адміністрації закладу та чинних нормативно-методичних документів.

Практичний психолог _____ Тамара КОЧИНА