ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник директора з виховної роботи ВСП УФКТБ УНУ

Бенескул П.Л.

«03» 09 2026 р.

ПЛАН РОБОТИ

практичного психолога

ВСП «Уманський фаховий коледж технологій та бізнесу УНУ»

на 2026 - 2027 навчальний рік

Давидяк Оксани Миколаївни

Умань 2026

Мета діяльності: психологічний супровід освітнього процесу, забезпечення ментального здоров'я та стресостійкості студентів та педагогів в умовах сьогодення, сприяння успішній адаптації першокурсників.

Місяць	Напрям роботи та заходи	Цільова аудиторія	Очікувані результати / Методики
ВЕРЕСЕНЬ	• Організаційні заходи: оновлення нормативної бази, оформлення кабінету. • Первинне знайомство з групами нового набору. • Експрес-діагностика первинної адаптації першокурсників. • Психологічна акція «День ментального здоров'я» (до 10.10, підготовка). • Консультації для кураторів 1-х курсів: «Труднощі адаптаційного періоду».	Студенти 1 курсу, куратори, адміністрація	Створення бази даних студентів; Визначення первинного рівня дезадаптації.
ЖОВТЕНЬ	• Поглиблена діагностика адаптації та психоемоційного стану. • Тренінг для першокурсників «Ми – одна команда» (згуртування груп). • Просвітницьке заняття: «Стресостійкість під час війни: як підтримати себе». • Індивідуальні консультації за результатами діагностики. • Моніторинг студентів, що проживають у гуртожитку.	Студенти 1 курсу, мешканці гуртожитку	Тест тривожності Філіппса, соціометрія Дж. Морено. Зниження рівня тривожності, формування сприятливого мікроклімату.
ЛИСТОПАД	• Профілактика девіантної та ризикованої поведінки студентів. • Заняття з елементами тренінгу «Світ без насильства» (до Всеукраїнської акції «16 днів проти насильства»). • Діагностика схильності до залежностей та інтернет-адикцій. • Групові консультації для студентів випускних курсів: «Профілактика екзаменаційного стресу».	Студенти всіх курсів, випускники	Анкета «Схильність до залежної поведінки». Формування навичок безпечної поведінки в інтернеті та соціумі.

ГРУДЕНЬ	• Профілактика емоційного вигорання педагогічних працівників. • Семінар-практикум для викладачів «Збереження внутрішнього ресурсу». • Індивідуальне консультування студентів із проблемами у навчанні перед сесією. • Аналіз адаптаційного періоду студентів 1 курсу (підготовка довідок).	Педагоги, студенти «групи ризику»	Методика В. Бойка (вигорання). Підвищення психологічної компетентності педагогів, зниження напруги.
СІЧЕНЬ	• Підбиття підсумків роботи за І семестр, підготовка статистичного звіту. • Оновлення інформаційних матеріалів на сайті коледжу. • Індивідуальна корекційно-розвивальна робота зі студентами «групи ризику». • Методична робота: участь у вебінарах, підвищення кваліфікації.	Практичний психолог, адміністрація	Аналітичний звіт, методичні кейси, індивідуальні картки психологічного супроводу.
ЛЮТИЙ	• Просвітницька робота щодо збереження репродуктивного здоров'я та профілактики ВІЛ/СНІДу. • Діагностика міжособистісних відносин у конфліктних групах. • Тренінг «Ефективне вирішення конфліктів та медіація». • Консультації для батьків: «Психологічні особливості юнацького віку».	Студенти 1-3 курсів, батьки	Тест Томаса (стратегії поведінки в конфлікті). Зниження рівня конфліктності в колективах.
БЕРЕЗЕНЬ	• Профорієнтаційна робота (психологічний супровід випускників). • Тестування випускних курсів на визначення професійних інтересів. • Заняття «Резюме та самопрезентація: перші кроки до успішної кар'єри». • Профілактика суїцидальної та самоушкоджуючої поведінки.	Студенти випускних курсів	Опитувальник Дж. Голланда, ДДО Клімова. Сформованість готовності до працевлашту-вання та самореалізації.

КВІТЕНЬ	• Заходи до Всесвітнього дня здоров'я (психічний аспект). • Тренінг розвитку лідерських якостей для студентського самоврядування. • Діагностика рівня прояву агресивності у студентському середовищі. • Просвітницькі бесіди «Цінність людського життя. Протидія булінгу».	Студрада, студенти 1-2 курсів	Опитувальник Басса-Даркі. Активізація лідерського потенціалу, зниження агресивних проявів.
ТРАВЕНЬ	• Психологічна підготовка до складання сесії, НМТ/ЗНО. • Практикум «Прийоми експрес-допомоги при хвилюванні під час іспитів». • Індивідуальне консультування студентів із високим рівнем тривожності. • Опитування щодо задоволеності освітнім середовищем коледжу.	Студенти випускних та перехідних курсів	Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна. Зниження екзаменаційного стресу, мобілізація внутрішніх ресурсів.
ЧЕРВЕНЬ	• Підсумкова діагностика динаміки психологічних показників за рік. • Написання підсумкового аналітичного звіту за 2026/2027 н.р. • Участь у підсумковій педраді коледжу. • Складання рекомендацій кураторам на наступний навчальний рік.	Адміністрація, педагогічний колектив	Аналітичні матеріали, графіки динаміки розвитку, зданий річний звіт.

Практичний психолог О. Давидяк

Примітка:

1. Протягом року здійснюється систематичний супровід, індивідуальне та кризове консультування (за потребою) для студентів, що зазнали впливу військових дій, та тих, які перебувають у стані гострого стресу.

2. Терміни та форми проведення заходів можуть коригуватися відповідно до освітнього процесу, безпекової ситуації, запитів здобувачів освіти.