

ЗВІТ
про діяльність психологічної служби Житомирського музичного
фахового коледжу ім. В.С. Косенка
Житомирської обласної ради за 2025 рік

ВСТУП

Загальні положення та нормативно-правова база

В умовах повномасштабної війни та пов'язаного з нею хронічного стресу діяльність психологічної служби набуває стратегічного значення для підтримки стабільності освітнього процесу та збереження ментального здоров'я його учасників. Психологічна служба Житомирського музичного фахового коледжу ім. В. С. Косенка (далі - Коледж) функціонує як ключовий елемент системи підтримки, що сприяє розвитку психологічної стійкості, адаптаційних можливостей та емоційного благополуччя студентів, викладачів та батьків, утверджуючи в освітньому просторі людиноцентричні цінності.

До складу психологічної служби Коледжу входить одна штатна одиниця - практичний психолог. Цю посаду обіймає спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії Алла Вишина.

Діяльність психологічної служби у звітному періоді ґрунтувалася на фундаментальних засадах захисту прав людини та дитини і регулювалася ключовими нормативними документами, серед яких: Конституція України; Загальна декларація прав людини; Конвенція ООН про права дитини; Закони України "Про освіту" та "Про фахову передвищу освіту"; "Положення про психологічну службу в системі освіти України"; Професійний стандарт "Практичний психолог закладу освіти"; Етичний кодекс психолога України.

Проблемні теми та пріоритетні завдання на 2025 рік

Протягом 2025 року діяльність психологічної служби була зосереджена на реалізації проблемної теми:

“Забезпечення психологічного і соціально-емоційного комфорту учасників освітнього процесу як частини безпечного, підтримувального й ресурсного освітнього середовища Коледжу під час дії правового режиму воєнного стану в Україні”.

Відповідно до визначеної теми, пріоритетним завданням стало збереження та зміцнення ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Ключові цілі та завдання роботи психологічної служби у 2025 році включали:

- **Навчальна діяльність:** формування психологічної культури, розвиток навичок емоційного інтелекту, стресостійкості та життєвих компетентностей в умовах викликів війни.
- **Просвітницька робота:** підвищення рівня обізнаності з питань психічного здоров'я, емоційної грамотності, подолання стресу, профілактики насильства та булінгу.
- **Діагностична робота:** проведення моніторингу психічних станів, зокрема негативних та постстресових, для своєчасного виявлення груп ризику.
- **Профілактична робота:** впровадження програм із навчання технік емоційної

саморегуляції, профілактики деструктивної поведінки та підтримки педагогів у подоланні професійного вигорання.

- **Корекційна робота:** сприяння корекції неефективних стресових реакцій, напрацюванню механізмів стресостійкості та оволодінню техніками емоційної стабілізації.
- **Організаційно-методична робота:** аналіз та узагальнення результатів діяльності, підвищення професіоналізму через самоосвіту та участь у проєктах професійного розвитку.

Аналіз конкретних заходів, реалізованих протягом звітного періоду, дозволяє оцінити ступінь досягнення поставлених цілей та ефективність обраних стратегій роботи.

АНАЛІЗ ДІЯЛЬНОСТІ ЗА II ПІВРІЧЧЯ 2024-2025 НАВЧАЛЬНОГО РОКУ (СІЧЕНЬ-ЧЕРВЕНЬ 2025 РОКУ)

Діяльність психологічної служби протягом січня-червня 2025 року була системно спрямована на реалізацію проблемної теми - створення безпечного освітнього середовища. Основний акцент було зроблено на психоедукації та розвитку навичок психологічної стійкості, використовуючи як традиційні, так і інноваційні онлайн-формати роботи.

Психоедукаційна та просвітницька робота

Основним майданчиком для просвітницької діяльності став офіційний вебсайт коледжу, де систематично розміщувалися інформаційно-аналітичні матеріали, спрямовані на підтримку ментального здоров'я спільноти.

- **Всесвітній день здоров'я (7 квітня).** Публікація ["Здоровий початок – надійне майбутнє"](#) аналізувала багатовимірний вплив війни на фізичне, психічне та соціальне здоров'я жінок і дівчат. У матеріалі було наголошено на ролі музичного мистецтва як потужного ресурсу для підтримки психоемоційного стану та запропоновано практичні ідеї для його використання.
- **Міжнародний день джазу (30 квітня).** Матеріал ["Джаз як засіб підтримки ментального здоров'я"](#) розкривав терапевтичний потенціал джазової музики для подолання хронічного стресу. Публікація містила огляд впливу джазу на когнітивні функції, емоційний стан та працездатність, а також пропонувала тематичні плейлисти для емоційної стабілізації.
- **День матері (травень).** Публікація ["На сонці тепло, а біля матері добро"](#) містила глибокий психологічний та культурний аналіз ролі матері в умовах війни. У матеріалі були розглянуті аспекти теорії прихильності, образ матері в українській традиції та надано 10 практичних рекомендацій щодо ресурсного відзначення свята для зміцнення родинних зв'язків.
- **"Година психолога" (впродовж навчального семестру).** У межах цієї рубрики було опубліковано матеріали, актуальність яких зростала з наближенням екзаменаційної сесії. Публікації про [екзаменаційну тривожність](#) та [прокрастинацію \("лінь"\)](#) пояснювали ці явища як наслідки хронічного стресу, пропонуючи студентам та викладачам дієві стратегії самопомогі та екологічного досягнення навчальних цілей.

Реалізація флагаманського онлайн-проєкту "ARMONIA"

З 19 травня по 1 червня 2025 року було реалізовано флагманський онлайн-марафон психологічної стійкості ["ARMONIA: віднайди свої сенси з музикою!"](#). Цей проєкт став логічним продовженням психоедукативної роботи та був проведений у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я "Ти як?" - за ініціативою Першої леді Олени Зеленської.

Мета проєкту полягала у підвищенні обізнаності учасників із питань психологічної стійкості через інтеграцію багатовимірної моделі стресоподолання "BASIC Ph" професора Мулі Лахада та ресурсного потенціалу музичного мистецтва.

Структура та методика проведення. Марафон тривав 14 днів і був розроблений як онлайн-подорож до внутрішньої гармонії. Кожен день був присвячений одному з шести каналів ресурсності моделі "BASIC Ph" (Віра, Емоції, Спілкування, Уява, Пізнання, Тіло) та асоціювався з певним музичним терміном (напр., Andante, Espressivo). Учасники щоденно отримували: теоретичне пояснення ресурсного каналу дня; спеціально підібраний музичний твір для прослуховування; практичну вправу для самостійного виконання та питання для рефлексії.

Результати та охоплення. Проєкт викликав значний інтерес та вийшов за межі Коледжу. До нього долучилися представники закладів освіти та установ культури з Дніпропетровської, Житомирської та Львівської областей. За підсумками марафону та успішного проходження фінального тестування було видано 22 сертифікати, що засвідчили підвищення обізнаності учасників з питань психологічної стійкості.

Таким чином, заходи, реалізовані у першому півріччі, дозволили у наступному періоді перейти до глибшої роботи із забезпеченням психологічного комфорту та соціально-емоційної підтримки спільноти.

АНАЛІЗ ДІЯЛЬНОСТІ ЗА I ПІВРІЧЧЯ 2025-2026 НАВЧАЛЬНОГО РОКУ (ВЕРЕСЕНЬ-ГРУДЕНЬ 2025 РОКУ)

Цей період психологічна служба Коледжу фокусувалася на забезпеченні психологічного комфорту учасників освітнього процесу та інтеграції інноваційних підходів у роботу. Її діяльність була спрямована на поглиблену діагностику, масштабну профілактику та активний професійний розвиток.

Діагностична робота. Моніторинг адаптації першокурсників

Ключовим діагностичним заходом стало анонімне онлайн-опитування студентів I курсу, проведене з 20 по 24 жовтня 2025 року.

Мета дослідження: вивчення актуального психологічного стану, емоційного фону та виявлення основних труднощів соціально-психологічної адаптації в умовах воєнного стану. У моніторингу взяли участь 29 студентів, що становить 41,4% від загального контингенту першокурсників.

Основні висновки моніторингу:

- **Загальне самопочуття.** Близько 20% респондентів оцінили свій психологічний стан низькими балами, що дозволило ідентифікувати їх як "групу ризику", яка потребує посиленої уваги з боку психологічної служби та кураторів.

- **Емоційний фон.** Стан першокурсників характеризується амбівалентністю. З одного боку, домінують негативні емоції, пов'язані з "адаптаційним синдромом": "Втома", "Розгубленість", "Напруженість". З іншого боку, присутні ресурсні емоції: "Захоплення", "Прилив мотивації", "Спокій".
- **Рівень стресу.** Понад 80% студентів підтвердили, що відчували стрес або сильну знервованість протягом перших двох місяців навчання.
- **Ключові стресори.** 3 чинники, що викликали найбільше напруження респондентів:
 1. "Адаптація до нових умов навчання"
 2. "Складності у навчанні"
 3. "Напружені стосунки з окремими викладачами"
- **Копінг-стратегії.** Найпопулярнішими способами подолання стресу стали "Слухаю музику" та "Спілкуюсь із друзями". За допомогою студенти переважно звертаються до неформальних джерел підтримки - батьків та друзів. Якісний аналіз даних засвідчив, що студенти, які вступили до коледжу після 9 класу (БСО), частіше вказують на труднощі з побутовою адаптацією та самоорганізацією, на відміну від студентів, що вступили після 11 класу (ПЗСО).

Психоедукаційна та профілактична робота

З 10 жовтня по 25 листопада було проведено масштабний цикл із чотирьох психоедукативних заходів ["Аптечка першої психологічної допомоги для учасників освітнього процесу"](#). Ця ініціатива була розроблена й реалізована як пряме практичне впровадження знань та навичок, отриманих психологом у межах участі у Всеукраїнському проєкті "Підтримка практикуючих психологів". Метою циклу стало підвищення рівня психологічної грамотності спільноти Коледжу щодо природи стресових реакцій та надання дієвих інструментів для самопомоги. Навчально-методичні матеріали для заходів було створено з використанням генеративного ШІ на основі авторських промптів психолога. Заходи охопили всі ключові категорії учасників освітнього процесу.

Дата	Захід	Цільова аудиторія	Кількість учасників
10.10.2025	Аптечка першої психологічної допомоги для студентів	Студенти I-III курсу	40 осіб
15.10.2025	Аптечка першої психологічної допомоги для викладачів	Педагогічні працівники	26 осіб
01.11.2025	Аптечка першої психологічної допомоги для батьків студентів	Батьки студентів I-II курсу	32 особи
25.11.2025	Аптечка першої психологічної допомоги (додаткова)	Адміністративно-господарський персонал	15 осіб

Загалом у заходах взяли участь 114 осіб. Досвід реалізації цього проєкту був висвітлений у щомісячному [дайджесті новин Всеукраїнської програми](#)

[ментального здоров'я "Ти як?" за листопад-грудень 2025 року.](#)

Також було реалізовано низку інших профілактичних та просвітницьких заходів:

- ["Студентський вересневий апгрейд"](#). Публікація на сайті коледжу з практичними порадами для першокурсників щодо адаптації та для студентів старших курсів щодо підтримки ресурсного стану.
- **Всесвітній день доброти (13 листопада)**. Тематична [публікація](#), що розкривала зв'язок між проявами доброти та зміцненням психологічної стійкості через модель "BASIC Ph".
- ["Коледж без цькувань" \(грудень\)](#). У межах Всеукраїнської акції "16 днів проти насильства" за фахового супроводу юрисконсульта Ярослава Кузьмінського було розроблено та проведено пошуковий онлайн-квест для підвищення обізнаності про булінг та формування культури нульової толерантності до насильства. За підсумками заходу було видано 18 сертифікатів студентам I-II курсу, які успішно пройшли тематичне тестування на фінальному етапі квесту.
- **Інформаційна безпека**. Опубліковано [матеріал про соціальну інженерію та методи протидії кіберзагрозам](#), що є особливо актуальним в умовах гібридної війни.
- **Підсумки року**. Напередодні зимових канікул студентам та викладачам було запропоновано [техніку психологічної рефлексії "5 пальців"](#) для усвідомленого та ресурсного завершення року.

Професійний розвиток і поширення досвіду

Важливою частиною діяльності було постійне підвищення кваліфікації практичного психолога та представлення досвіду роботи психологічної служби Коледжу на зовнішніх професійних майданчиках.

Підвищення кваліфікації:

- **Проект "Підтримка психологів" (4 вересня - 9 жовтня)**. Пройдено 24-годинний курс тренінгів від провідних міжнародних фахівців з Ізраїлю та України. Навчання охоплювало теми роботи з травматичним досвідом, підтримки підлітків у стресовому стані та роботи з тривожністю дітей і батьків.
- **Сертифікація "Gemini Certified Educator" (31 грудня)**. Отримано сертифікат від Google, що засвідчує компетентність у використанні інструментів штучного інтелекту в освітній діяльності.

Поширення досвіду:

- [Навчально-методичний журнал "Фахова передвища освіта". Випуск 3, 2025](#). У публікації представлено практичний кейс використання Google Gemini в освітньому процесі Коледжу мистецького спрямування. Розглянуто покрокову методику створення ефективних промптів за принципом "четвертого рівня" використання ШІ. Наголошено, як такий підхід сприяє не лише структуруванню знань та дотриманню академічної доброчесності, а й зниженню екзаменаційної тривожності, що є особливо актуальним в умовах сьогодення.
- **Всеукраїнський семінар-ретрит "Відроджуючи з турботою" (22 жовтня)**. На заході, організованому за підтримки ЮНЕСКО Україна, було проведено авторську майстерку ["ARMONIA: від music prompt до ресурсу. ШІ-інструменти](#)

для розробки психоедукативних програм". Учасникам було продемонстровано методику використання ШІ на основі авторських промптів для створення матеріалів із підтримки ментального здоров'я.

- [Пошуковий квест "Місія освіти в сучасній постмодерній Україні" \(21 листопада\)](#). Взято участь у груповій дискусії, де було представлено позицію щодо ролі психологічної служби та педагога як "морального та емоційного якоря" для студентів в умовах кризи.

ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОБОТИ НА 2026 РІК

Аналіз діяльності психологічної служби Коледжу у 2025 році свідчить про системну та багатовекторну роботу, спрямовану на підтримку психологічного благополуччя всіх учасників освітнього процесу.

1. **Системність та комплексність.** Реалізовані ініціативи мали комплексний характер, охоплюючи студентів, педагогічних працівників, батьків та адміністративно-господарський персонал. Використовувалися різноманітні формати (онлайн-марафони, офлайн-тренінги, пошукові квести, інформаційні публікації), що дозволило забезпечити широке охоплення та врахувати потреби різних цільових аудиторій.
2. **Відповідність викликам часу.** Просвітницькі кампанії та профілактичні заходи повною мірою відповідали меті підтримки ментального здоров'я в умовах війни. Пріоритетними напрямками були робота з наслідками хронічного стресу, розвиток психологічної стійкості, навчання навичок першої психологічної допомоги та профілактика емоційного вигорання.
3. **Інноваційність підходів.** У роботі активно використовувалися сучасні цифрові технології, зокрема інструменти генеративного штучного інтелекту (Google Gemini, ChatGPT, NotebookLM). Це дозволило створювати якісні, адаптивні та мультимедійні навчально-методичні напрацювання, що підвищувало залученість аудиторії та ефективність заходів.
4. **Професійне зростання та визнання.** Постійне підвищення кваліфікації та презентація практичного досвіду на національному рівні (семінар за підтримки ЮНЕСКО, публікація в дайджесті Всеукраїнської програми "Ти як?" та періодичному виданні Державної установи "Науково-методичний центр вищої та фахової передвищої освіти") свідчать про високий професійний рівень психологічної служби та актуальність її напрацювань для освітньої спільноти України.

На основі проведеного аналізу та результатів діагностики визначено пріоритетні напрями роботи на **2026 рік**:

- **Посилення індивідуальної підтримки.** У відповідь на виявлену під час моніторингу "групу ризику" буде посилено індивідуальну та групову роботу зі студентами для надання їм цільової психологічної підтримки.
- **Розвиток комунікативної компетентності.** У відповідь на виявлений у ході моніторингу ключовий стресор - "напружені стосунки з окремими викладачами" - пріоритетним завданням стане проведення заходів, спрямованих на покращення взаємодії у системі "студент-викладач".
- **Подальша інтеграція технологій.** Продовження використання цифрових інструментів та ШІ для розробки нових інтерактивних профілактичних, просвітницьких та діагностичних програм, що відповідатимуть сучасним освітнім трендам та потребам молоді.

Beesf