

ЗВІТ

за I семестр 2025-2026

про роботу психологічної служби ОДАУ

Протягом I семестру 2025-2026 навчального року діяльність Психологічної служби Університету була спрямована на забезпечення психологічної безпеки, адаптації та соціально-психологічного благополуччя всіх учасників освітнього процесу, особливо здобувачів перших курсів, в умовах освітнього середовища. Робота велася за основними напрямками: діагностична, консультативна, просвітницько-профілактична та корекційно-розвивальна.

Консультативна діяльність проводилася як у груповому, так і в індивідуальному форматі зі здобувачами всіх спеціальностей, використовуючи гнучкі підходи (офлайн у кабінеті, онлайн через месенджери та Zoom) для забезпечення максимальної доступності та конфіденційності.

НАСТАНОВЧІ ТА ОЗНАЙОМЧІ ЗУСТРІЧІ

Настановчі зустрічі зі здобувачами перших курсів всіх спеціальностей (онлайн та офлайн). На теми: академічна безбар'єрність (формування інклюзивного середовища), психологічна безпека (превенція травматизації), соціальна інтеграція (включення в соціальне життя університету) у форматі дискусій, елементів тренінгу комунікативних навичок.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ

Проведено значний обсяг індивідуальних консультацій, спрямованих на вирішення актуальних психологічних дилематик здобувачів освіти.

Психологом ОДАУ Антоніною КРИЦЬКОЮ проведено орієнтовно 23 індивідуальні консультації.

Основна тематика індивідуальних звернень:

1. Проблеми адаптації в студентському колективі та до навчального процесу (соціальна адаптація, адаптаційний стрес).
2. Складнощі у міжособистісних стосунках з батьками та друзями (сімейна дисфункція, міжособистісна комунікація).

3. Боротьба із синдромом емоційного вигорання (професійне вигорання, емоційна дисрегуляція).
4. Проблеми в особистому житті (криза ідентичності, емоційна залежність).
5. Порушення циклу сну та неспання (диссомнія, гігієна сну).
6. Робота з підвищеною тривожністю та стресовими станами (генералізований тривожний розлад, когнітивно-поведінкова стратегія).

ГРУПОВІ КОНСУЛЬТАЦІЇ ТА ПІДТРИМЧІ ЗУСТРІЧІ

Підтримчі зустрічі були сфокусовані на обміні досвідом та емоційній підтримці. Тематика зустрічей це взаємодопомога в навчанні, кооперативна взаємодія, емоційне розвантаження, катарсис, емоційна регуляція, обговорення навчальних проблем. Зустрічі були проведені з метою формування групової згуртованості та надання простору для вербалізації переживань.

ДІАГНОСТИЧНА ТА ПРОСВІТНИЦЬКА РОБОТА

1. Психодіагностичні заходи

Розробка та проведення опитувальника про домінуючу перцептивну модальність з метою визначення індивідуального когнітивного стилю (зокрема, візуальна, аудіальна, кінестетична модальності) для рекомендацій щодо оптимізації процесів навчання та запам'ятовування інформації.

2. Опитування щодо визначення рівня стресу серед здобувачів освіти

Визначення стрес-факторів (навчальне навантаження - академічний стрес, соціальний тиск - соціальна фрустрація, проблеми з тайм-менеджментом - дисфункція саморегуляції, невпевненість у майбутньому - екзистенційний вакуум). Опитування проведено з метою ідентифікації груп ризику та визначення індексу стресостійкості для подальшої розробки інтервенційних програм.

3. Анкетування першокурсників 2025-2026:

Були проведені анкетування з метою збору первинних даних про потреби, очікування та рівень соціально-психологічної готовності до навчання на початку навчального року. Також розроблено та проведено анкетування для здобувачів та викладачів Університету для визначення психологічного виміру освітнього процесу за I навчальний семестр 2025-2026 н.р.

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ТА ПРОФІЛАКТИЧНА РОБОТА

1. Практичним психологом проведено комплекс просвітницьких та профілактичних заходів «Стоп Булінг» з метою превенції віктимної поведінки та агресії в освітньому середовищі. Формування культури толерантності та нульової толерантності до булінгу (соціально-психологічна превенція).

2. Тренінг з першої психологічної допомоги (ППД) у надзвичайних ситуаціях з метою надання учасникам дієвих інструментів для стабілізації власного стану (саморегуляція, дебрифінг) та підтримки оточуючих у критичні моменти. Це не просто теорія кризової психології, а формування практичних навичок інтервенції.

3. Спеціалізований тренінг для здобувачів-аспірантів спрямований на розвиток ключових психологічних навичок (емоційний інтелект, стійкість до стресу), необхідних для ефективної роботи в умовах високого емоційного та етичного навантаження (професійна деформація, етичні дилеми).

ЗАПРОВАДЖЕНО ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ РОБОТИ

Розроблено та впроваджено анонімний канал зв'язку для звернень здобувачів освіти зі скаргами та побажаннями. Це забезпечує можливість негайного реагування на психологічні інциденти та збір фідбеку про освітнє середовище.

Робота Психологічної служби у I семестрі 2025-2026 н.р. характеризувалася системністю, багатовекторністю та оперативністю реагування на актуальні виклики. Було охоплено значну кількість здобувачів

освіти за ключовими напрямками, використовуючи принципи індивідуалізації та групової динаміки.

РЕКОМЕНДАЦІЇ НА НАСТУПНИЙ СЕМЕСТР:

1. Поглиблення роботи з групами ризику, ідентифікованими через стрес-опитування.
2. Розширення корекційної роботи, зокрема, тренінгів з розвитку резилієнтності та самоменеджменту.

Практичний психолог ОДАУ



Антоніна КРИЦЬКА