

ПРОГРАМА

соціально-психологічного супроводу ментального здоров'я суб'єктів освітньо-виховного простору Харківської державної академії культури на 2026–2027 навчальний рік

Мета програми. Сприяння покращенню ментального здоров'я суб'єктів освітньо-виховного простору Харківської державної академії культури шляхом здійснення соціально-психологічного супроводу.

Формат реалізації. Заходи проводяться в дистанційному, очному та змішаному форматах з урахуванням безпекової ситуації, умов освітнього процесу й особливостей культурно-мистецьких спеціальностей Академії.

Завдання програми:

- підвищення емоційної стабільності, стресостійкості та здатності до саморегуляції у складних життєвих обставинах;
- розвиток навичок саморегуляції, соціальної активності та ефективної організації навчальної й професійної діяльності;
- розвиток критичного мислення та формування переконань, спрямованих на конструктивне вирішення проблем і саморозвиток;
- підтримка мотивації до досягнень, ціннісних орієнтирів, задоволеності життям і професійною діяльністю.

ПЛАН ЗАХОДІВ НА 2026–2027 НАВЧАЛЬНИЙ РІК

№ з/п	Форма заходу / тема	Зміст та спрямованість	Відповідальний	Термін проведення
1	Індивідуальні консультації з психологом Академії	Надання індивідуальної психологічної підтримки, допомога в осмисленні особистих труднощів, подоланні стресу та збереженні ментального здоров'я.	Практичний психолог ХДАК Носенко В. В.	Протягом навчального року за графіком (онлайн / офлайн)
2	Діагностування суб'єктів освітньо-виховного простору ХДАК	Оцінювання стану психологічного благополуччя та його змін, виявлення актуальних потреб у психологічній підтримці. Участь — добровільна, з дотриманням конфіденційності.	Практичний психолог ХДАК Носенко В. В.	На початку та наприкінці навчального року
3	Тематичний виступ «Емоційний інтелект: чому відчувати сум, злість або тривогу — це нормально»	До Всесвітнього дня ментального (психічного) здоров'я (10 жовтня). Ознайомлення з природою емоцій, навичками їх розпізнавання, прийняття та екологічного вираження.	Практичний психолог ХДАК Носенко В. В.	Жовтень 2026 року (до 10 жовтня)

№ з/п	Форма заходу / тема	Зміст та спрямованість	Відповідальний	Термін проведення
4	Тематичний виступ «Булінг: сучасне бачення проблеми»	До Міжнародного дня протидії насильству та булінгу в закладах освіти, зокрема кібербулінгу. Розпізнавання проявів булінгу, безпечна комунікація, запобігання цькуванню та алгоритми звернення по допомогу.	Практичний психолог ХДАК Носенко В. В.	Листопад 2026 року (до 5 листопада)
5	Тематичний виступ «Безбар'єрність — ознака демократії та норма життя сучасного світу»	До міжнародних дат грудня, присвячених правам людини, боротьбі з дискримінацією та рабством, підтримці людей з інвалідністю й людей, які живуть з ВІЛ. Формування поваги до гідності, різноманітності та рівних можливостей.	Практичний психолог ХДАК Носенко В. В.	Грудень 2026 року (1–10 грудня)
6	Тренінг «Техніки психоемоційної стабілізації: теорія та практика»	Ознайомлення з основними способами подолання стресу та емоційного напруження. Практичне опанування дихальних вправ, технік заземлення, релаксації та саморегуляції. Розвиток навичок відновлення емоційної рівноваги, зниження тривожності та підтримки психологічної стійкості в умовах повсякденних і кризових ситуацій.	Практичний психолог ХДАК Носенко В. В.	Лютий 2027 року
7	Навчально-практичний захід «Кризові ситуації та психологічний стрес: правила першої психологічної допомоги»	Ознайомлення з принципами першої психологічної допомоги, алгоритмами підтримки людини у кризовій ситуації та межами компетенції особи, яка надає первинну підтримку.	Приходько Д.П., завідувач кафедри психології, педагогіки та філології	Лютий 2027 року
8	Навчально-практичний захід «Особливості безбар'єрного спілкування з військовими та ветеранами»	Опанування засад поважної та недискримінаційної комунікації з військовослужбовцями і ветеранами, врахування індивідуального досвіду, потреб і психологічних меж співрозмовників.	Приходько Д.П., завідувач кафедри психології, педагогіки та філології	Березень 2027 року

№ з/п	Форма заходу / тема	Зміст та спрямованість	Відповідальний	Термін проведення
9	Тематичний виступ «Перевірка на екологічність як шлях попередження професійного виснаження та вигорання»	До Всеукраїнського дня психолога (23 квітня). Усвідомлення власних професійних і психологічних меж, ознак виснаження та способів підтримки особистісного ресурсу.	Практичний психолог ХДАК Носенко В. В.	Квітень 2027 року (до 23 квітня)

Примітка. Учасники заходів — здобувачі освіти, науково-педагогічні та інші працівники ХДАК. Конкретні дати й формат проведення уточнюються з урахуванням графіка освітнього процесу та безпекової ситуації.