

Психологічний супровід студентів: новітні практики та технології

Гриценюк Сніжанна Сергіївна, практичний психолог, спеціаліст вищої категорії, ВСП «Технологіко-економічний фаховий коледж Білоцерківського НАУ», konfeti@gmail.com

Анотація: У сучасних умовах розвитку освіти роль практичного психолога в закладах передфахової освіти набуває особливої актуальності. Метою даної роботи є аналіз та систематизація інноваційних стратегій та практик, що застосовуються в роботі практичного психолога для підтримки ментального здоров'я студентів.

Annotation: In the modern terms of development of education the role of practical psychologist in establishments of pre-professional education acquires the special actuality. The aim of this work are an analysis and systematization of innovative strategies and practices that are used in-process practical psychologist for support of mental health of students.

Ключові слова: практичний психолог, передфахова освіта, психодіагностика, ментальне здоров'я, студентські проєкти, інформаційний гайд.

Keywords: practical psychologist, pre-professional education, psychoactivator, mental health, student project, informative guide.

У сучасному світі, де темп життя постійно зростає, а інформаційне навантаження збільшується, ментальне здоров'я молоді стає пріоритетним завданням. Заклади передфахової освіти, такі як коледжі та технікуми, відіграють ключову роль у формуванні майбутніх фахівців. Саме в цей період студенти стикаються з численними викликами, пов'язаними з адаптацією до нових умов навчання, соціалізацією та професійним самовизначенням. У цьому контексті роль практичного психолога набуває особливої ваги, вимагаючи від

нього не лише традиційних методів роботи, але й впровадження інноваційних стратегій та практик.

Сьогоднішні студенти, так зване покоління Z, виросли в епоху цифрових технологій, тому використання гаджетів та онлайн-ресурсів є для них природним способом отримання інформації та спілкування. З іншого боку, зростає кількість студентів, які відчувають стрес, тривожність та інші психологічні проблеми, що негативно впливають на їхнє навчання та соціальну адаптацію. Традиційні методи психологічної підтримки не завжди є ефективними в умовах сучасних викликів. Тому виникає нагальна потреба в розробці та впровадженні інноваційних підходів, які б враховували специфіку роботи з молоддю в закладах передфахової освіти.

Перспективним напрямом роботи психолога із сучасною студентською молоддю є інтеграція гаджетів у свою діяльність. Цифрові технології, зокрема спеціалізовані мобільні додатки та автоматизовані інформаційні системи, можуть значно підвищити ефективність профілактики, просвітницької діяльності та психодіагностики. Зокрема, використання мобільних додатків для ментального здоров'я дозволяє студентам відстежувати та самостійно піклуватися про свій психологічний стан [1]. Використання автоматизованої інформаційної системи «Я-ПСИХОЛОГ» для психодіагностики спрощує роботу психолога, автоматизуючи обробку результатів та оптимізуючи роботу із документами.

Для підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу автором створено віртуальний інформаційний гайд у форматі сайту «Підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу: досвід і рекомендації» [2]. Цей ресурс надає доступ до актуальної інформації про збереження психічного благополуччя, ефективні способи подолання стресу та тривожності, а також практичні рекомендації щодо гармонізації навчання, роботи та особистого життя. Ресурс призначений для широкого кола користувачів, включаючи педагогів, студентів, батьків та всіх, хто цікавиться питаннями ментального здоров'я.

У сучасному освітньому просторі, де акцент робиться не лише на академічних знаннях, але й на розвитку особистісних якостей студентів, важливу роль відіграють соціально-психологічні проєкти. Ці проєкти спрямовані на формування навичок, необхідних для успішної соціалізації та адаптації до сучасного світу.

У нашому коледжі ми активно впроваджуємо такі проєкти, як «КРУТО», психологічний клуб «ПСИХОЛОГІЯ», «Студентський куратор», «Ресурсна зустріч», «Психологічна смарт-хвилина» та інші. Кожен з цих проєктів має свою специфіку та спрямований на розвиток певних навичок.

Так, проєкт «КРУТО» зосереджений на розвитку комунікативних та лідерських навичок, що є ключовими для успішної взаємодії в суспільстві.

Психологічний клуб «ПСИХОЛОГІЯ» надає студентам можливість глибше зрозуміти себе та інших, розвинути емоційний інтелект та навички саморегуляції.

Проєкт «Студентський куратор» сприяє формуванню навичок взаємодопомоги та підтримки серед студентів, створюючи сприятливий соціально-психологічний клімат у коледжі та допомагаючи адаптуватися студентам-першокурсникам до умов навчання в коледжі [3].

Для того, щоб оцінити ефективність цих проєктів, ми проводимо регулярний аналіз їхнього впливу на соціально-психологічний клімат у закладі освіти. Крім того, ми організовуємо ресурсні зустрічі для працівників коледжу, щоб підвищити їхню компетентність у питаннях психологічної підтримки студентів.

Психологічні проєкти «Ресурсна зустріч» та «Психологічна смарт-хвилина» орієнтовані на працівників і викладачів коледжу та спрямовані на підтримку ментального здоров'я особистості.

Отже, в умовах сучасних українських викликів підтримка ментального здоров'я молоді є одним із пріоритетних завдань, тому ефективний психологічний супровід вимагає впровадження новітніх практик та технологій. Використання гаджетів та онлайн-ресурсів, таких як мобільні додатки та

автоматизовані інформаційні системи, значно підвищує ефективність психологічного супроводу. Створення віртуальних інформаційних гайдів забезпечує доступність актуальної інформації. Соціально-психологічні проєкти сприяють розвитку особистісних якостей та формуванню сприятливого освітнього середовища. А регулярний аналіз ефективності проєктів та проведення ресурсних зустрічей для працівників коледжу дозволяють підвищити компетентність у питаннях психологічної підтримки.

Використані джерела:

1. <https://surl.li/fxncet>
2. <https://salo.li/5500E94>
3. Гриценюк С.С., Пліщенко Н.М. «Коучинговий проєкт «Студентський куратор»: гайд про адаптацію». *Фахова передвища освіта*. 2024. №1. С. 176-178. URL: <https://is.gd/hqWt6l>