

Яланська С. П., д. психол.н., професор,
завідувач кафедри психології та педагогіки
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ: РЕСУРС АРТ-ЕКОПРАКТИК

Питання психології здоров'я та здорового способу життя є надзвичайно актуальними в умовах постійних інформаційних перевантажень, перманентних змін, що відбуваються в суспільстві, економіці, впливі психотравмуючих чинників. Тому кожна особистість має пам'ятати про необхідність забезпечення психологічного благополуччя, внутрішньої гармонії на засадах саморегуляції, чому можуть сприяти арт-екопрактики [1].

На кафедрі психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», під час засідань психологічної студії «Шлях до успіху», розглядаються проблеми психології здорового способу життя, ресурс арт-екопрактик для забезпечення психічного здоров'я людини, внутрішньої гармонії особистості. Цікавим є використання арт-екопрактик у «зелених аудиторіях» – на території Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Наприклад, арт-екопрактика «Активність/Пасивність» – вправа передбачає вибір природніх об'єктів, що асоціюються з різними станами особистості. *Завдання:* обрати природні об'єкти, що асоціюються з пасивністю; обрати природні об'єкти, що асоціюються з активністю; розповісти про обрані об'єкти, визначити їх основні риси; визначити які з об'єктів асоціюються з Вашим станом; зазначити об'єкт, який найбільше спонукає до активності, визначити до яких саме дій; зробити висновки. Також досить ефективним є використання арт-практик в навчальному процесі вищої школи. Наприклад, під час вивчення курсу «Загальна психологія» студентами спеціальності 053 Психологія темою однієї з лабораторних робіт є «Використання арт-практик у роботі практичного психолога». *Мета:* сформувати компетентності майбутніх практичних психологів щодо використання арт-інструментарію у роботі з клієнтами, зокрема метафоричних асоціативних зображень, сприяти розвитку креативності здобувачів вищої освіти. *Обладнання:* метафоричні асоціативні карти «Насіння» (О. Тараріної). *Хід роботи:* Завдання 1: Виконайте вправу «Сила» на основі метафоричних асоціативних зображень (за О. Тараріною). По завершенні роботи здійсніть аналіз її виконання у формі звіту. Звіт за результатами лабораторної роботи: Які труднощі виникали під час виконання вправи? З якими клієнтами доцільно використовувати такий арт-інструментарій? Які висновки Ви зробили за результатами виконання вправи? За результатами виконання вправ отримали позитивні відгуки здобувачів вищої освіти.

Отже, переконані, що арт-екопрактики доцільно використовувати для забезпечення психічного здоров'я людини, внутрішньої гармонії особистості.

Література

1. Максименко С. Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку: монографія. К.: «Видавництво Людмила», 2021. 524 с.