

успіху» на тематику, яка є актуальною для студентської молоді. Кожен учасник освітнього процесу може отримати відповідні психологічні послуги за запитом.

Серед напрямків роботи лабораторії: консультування та психокорекція дорослих; психологічна допомога дітям, підліткам та їх сім'ям; групова психокорекційна робота.

Психологічні програми/курси/тренінги:

- Психологія успіху: досягнення цілей як стиль життя.
- Ресурсний стан особистості: шляхи забезпечення та відновлення.

Майстер-класи:

- Психологія дизайн-мислення в діяльності фахівця затребуваного на сучасному ринку праці.

- Хронічна втома: ресурс психофізіологічного розвантаження.
- Психологія тривоги.
- Психологія вини, та ін.

Таким чином, варто пам'ятати, що дизайн-мислення, сприяючи реалізації креативного потенціалу особистості, може забезпечувати гармонізацію її психоемоційного стану.

Література

1. <https://thepoint.rabota.ua/meta-skills/> Електронний ресурс.

УДК 159.98:615.851

С. П Яланська, д. психол. н , професор.

*Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

Shari L. Wilson

M.A. in Biology-Systematics and Ecology,

Teaching Ecologist and Doctoral Student in Educational Sustainability,

Project Central and University of Wisconsin-Stevens Point

(United States of America).

ПСИХОЛОГІЧНЕ РОЗВАНТАЖЕННЯ ЗАСОБАМИ ЕКОПРАКТИК

На сьогодні, в умовах перманентних змін у суспільстві, складних життєвих ситуацій, постійного впливу стресогенних факторів досить важливим є збереження психічного та фізичного здоров'я людини, забезпечення її стресостійкості, психологічне розвантаження. Ресурс арт-практик в цьому відношенні є досить потужним.

За результатами анкетування студентів (115 осіб) Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» отримали такі відповіді: на питання «Чи доцільним є використання арт-екопрактик у освітньому процесі?» 95,0% відповіли «так», 5,0% – «доцільно під час вивчення соціальних, поведінкових та гуманітарних наук», 0% – «ні».

На кафедрі психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» під час виконання студентами самостійних робіт, підготовки творчих звітів із загальної психології, вікової фізіології з основами генетики, психології здоров'я та здорового способу, психодидактики життя є можливість попрацювати на території університету у внутрішньому дворіку, виконуючи ряд арт-екопрактик в «зелених аудиторіях» (див. рис. 1,2).



Рис. 1. Студенти спеціальності 227 «Фізична терапія та ерготерапія» під час виконання арт-екопрактики «Активність/Пасивність»

Наприклад, арт-екопрактика «Активність/Пасивність» – вправа передбачає вибір природніх об'єктів, що асоціюються з різними станами особистості. Завдання:

1) 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.



Рис. 2. Приклад природнього об'єкту, що символізує активність

На території університету, за ініціативи ректора Володимира Онищенка, відкрито алею ДТЕК – локацію, яка є інноваційною платформою для проведення різнопланових заходів. В освітньому просторі ергономічно поєднуються екологічні умови та інноваційні технології. На майданчику є всі умови і засоби, які сприяють психологічному розвантаженню, активному переключенню з одного виду діяльності на інший.

Проблематика екопрактик також розглядається під час заходів, що організуються спільно з колегами (Україна – США). Наприклад, на засіданні круглого столу «Ергодизайн життєвого простору» викладачі та студенти обмінялися досвідом щодо ефективності арт-екопрактик в освітньому процесі. Їх ресурсних можливостей для психологічного розвантаження, формування загальних та фахових компетентностей.

Таким чином, проблематика психологічного розвантаження особистості засобами екопрактик є досить актуальною, потребує впровадження в освітньому процесі та подальшого наукового обґрунтування.