

# СЕКЦІЯ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

УДК 159.98:378]:7

*Н.М. Атаманчук, к. психол.н., доцент  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМІРИ ПРОФЕСІЙНОГО «Я»: РЕСУРС АРТ-ТЕХНІК

Професійне «Я» – це внутрішня модель себе, яка формується на основі ролі, яку ми граємо в професійному житті. Воно включає в себе наші цінності, навички, досвід, стиль спілкування тощо. Розвиваючи професійне «Я» важливо звертати увагу не тільки на зовнішні аспекти (вміння та знання), а й на внутрішні (психологічна стійкість, мотивація, емоційна стабільність та інші).

У сучасному освітньому просторі вищої школи все більше зростає інтерес до арт-технік, як методу, який допомагає особистості досягти внутрішньої цілісності, подолати внутрішньо-особистісні конфлікти, адаптуватися до постійної зміни життєвих стереотипів, сприяє гармонізації розвитку особистості через здатність самовираження і самопізнання за допомогою творчості [2, с.9].

Ресурс арт-технік – це комплекс психологічних методів та практик, які сприяють підвищенню ефективності діяльності, розвитку різних аспектів особистості. Ці методи базуються на використанні технік мистецтва.

У практичній роботі з студентською молоддю, нами використовується арт-техніка «Психологічні виміри професійного «Я». Студенти розробляють власні арт-вправи та апробують їх під час лабораторних занять.

**Мета:** оволодіти арт-техніками, які можна використати в майбутній професійній діяльності.

**Завдання:** 1. Набути досвіду практичного застосування арт-вправ. 2. Розвивати саморефлексію, професійне мислення. 3. Покращити суб'єктивне самопочуття та психічне здоров'я.

Тематичний блок арт-техніки «Психологічні виміри професійного «Я» підвищує зацікавленість молоді у самодослідженні себе як майбутнього фахівця. Адже розуміння особистісних внутрішніх процесів, усвідомлення свого ставлення, почуттів, проявів створюють відчуття впевненості та позитивної життєвої перспективи, що створює сприятливі умови для самовдосконалення в обраній професії.

Для прикладу подамо творчий доробок студентки-першокурсниці факультету філології, психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Арт-вправа «Мій вільний час» (за Іриною Перетятко)

Мета: усвідомити значення інтересів, здібностей, можливостей.

Матеріал: аркуш паперу, простий олівець, кольорові олівці, ручки.

Інструкція. Пригадайте заняття, які приносять вам задоволення, дають змогу відчувати себе щасливим/щасливою, успішним/успішною. Намалюйте їх на папері. Час виконання 10 хв.

Презентація отриманого результату (рис.1-4).

Питання для обговорення: Чи важко було малювати? Які Ви відчували емоції, коли писали казку? Що Вам подобається у Вашому малюнку? Що не подобається у Вашому малюнку? Чи подобається Вам малюнок, який Ви намалювали? Який у Вас настрій? Чи хотіли б Ви змінити свій малюнок?

Підсумки і рефлексія. Обговорення проходило в спокійній атмосфері. Звертали увагу на те, щоб кожен учасник самостійно дійшов висновків, пояснив та обґрунтував їх.

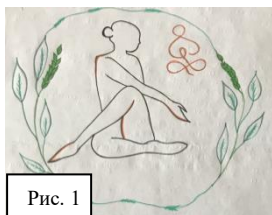


Рис. 1

Автор: Ірина П.

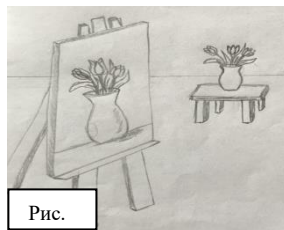


Рис. 2

Автор: Віра К.

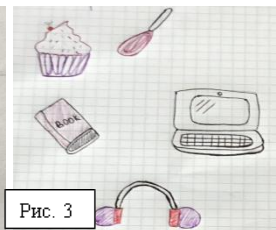


Рис. 3

Автор: Карина К

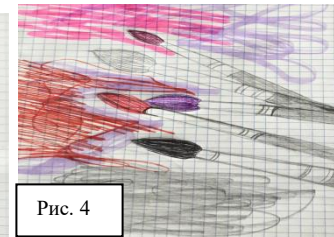


Рис. 4

Автор: Марія Н.

Таким чином, використання арт-технік в освітньому просторі ЗВО підвищує зацікавленість студентів у самодослідженні. Адже розуміння особистісних внутрішніх процесів, усвідомлення свого ставлення, почуттів, створюють в студентській молоді відчуття впевненості та позитивної життєвої перспективи, що сприяє успішному професійному становленню. Арт-техніки засновані на мобілізації творчих можливостей людини, відновлюють механізми саморегуляції і самоактуалізації, які допомагають у досягненні професійних цілей.

#### Література:

1. Атаманчук Н. М. *Розвиток творчості в дітей: психологічний ресурс арт-технік. Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір. Тези доповідей X наук.-практ. семінару, 23 кв. 2020р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН Україна, 2020. С.9.*