**Яланська С.П.** Психологічний ресурс арт-практик у процесі вивчення курсу «Психологія здоров’я та здорового способу життя» // Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали III Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 8 квітня 2020р.) / ред. О.А. Шинкарук. – К.: НУФВСУ, 2020. – С. 95-96.

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС АРТ-ПРАКТИК У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ КУРСУ «ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ’Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»**

Яланська С.П.

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

**Вступ.** Застосування сучасних інноваційних підходів у підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, фізичної терапії та ерготерапії є досить актуальним в умовах освітніх трансформацій. На сучасному ринку праці окрім фахових компетентностей працівників є потреба у їх загальних компетентностях, що формуються на основі психологічних знань.

**Мета роботи**. Метою дослідження є розкриття можливих шляхів розвитку загальних компетентностей («м’яких» навичок) студентів у процесі вивчення курсу «Психологія здоров’я та здорового способу життя».

**Методи дослідження**. Використовувалися такі методи як аналіз, порівняння, спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення**. Під час вивчення курсу «Психологія здоров’я та здорового способу життя», зокрема, розгляду тем «Внутрішня картина здоров’я», «Психологічне забезпечення здоров’я людини» доцільним є використання арт-практик.

Під час практичних занять можливо використовувати таку арт-практику як «Міст: «Я студент» – «Я – фахівець» (індивідуальна робота). Студентам надається інструкція: «Уявіть міст через ріку. Насьогодні Ви студент і знаходитеся на одному березі. Перейшовши на інший бік – Ви завершите навчання в магістратурі і станете справжнім професіоналом. Подумайте, які дії Вам потрібно здійснити, «переходячи через міст», щоб стати фахівцем своєї справи?».

Також цікавими у відношенні розширення психологічних знань про власне здоров’я та здоровий спосіб життя є використання методик роботи з метафоричними асоціативними зображеннями «Насіння» О. Тараріної, зокрема, вправ «Сила», «Причина» (індивідуальна та групова робота) [1].

Ресурсними для розвитку загальних компетентностей студентів є арт-вправи «Кармани здоров’я», «Кармани успіху», «Кармани дружби» (індивідуальна та групова робота) В. Назаревич. Такі арт-практики зорієнтовані на розвиток творчої уяви, гнучкості мислення, толерантності.

За результатами виконаних вправ студенти робили висновки про можливість психологічного забезпечення здоров’я людини, важливості самоаналізу, саморегуляції, самоконтролю, вміння використовувати методи психогігієни для збереження та зміцнення здоров’я.

Тож погоджуємося з Л. Терлецькою, що достоїнством арт-терапії є те, що завдяки її методикам можуть бути освоєні та досліджені нові способи поведінки без тих наслідків, з якими пов’язане їх використання в реальному житті. Вони уможливлюють непряме звертання до актуальних проблем, що сприяє вираженню почуттів у соціально допустимій формі; розвитку емпатії та позитивних відчуттів; виникненню почуття внутрішнього контролю та порядку; розвитку уважності до почуттів; посилення почуття власної гідності [2].

**Висновки.**

Таким чином, використання арт-практик в освітньому процесі забезпечує активізацію пізнавальної діяльності здобувачів вищої освіти, сприяє зацікавленню студентів предметом, який викладається, шляхом інтроспекції майбутні фахівці осмислюють базові життєві цілі, перспективи, можливості самовдосконалення, знаходять можливі шляхи психологічного забезпечення здоров’я.

**Список використаних джерел.**

1. Тарарина Е. Практикум по арт-терапии : шкатулка мастера : уч. метод. пособ. – 5-е изд., дополн. – К. : АСТАМИР-В; 2019. 224 с.
2. Терлецька Л. Г. Психологія здоровʼя: арт-терапевтичні технології : навчальний посібник. – К. : Видавничий Дім «Слово»; 2016. 128 с.