

6. Wilson, J. Musick, M. The Effects of Volunteering on the Volunteer. Law and Contemporary Problems. Vol. 62, №4. 1999. P. 141–168. URL : <http://scholarship.law.duke.edu/lcp/vol62/iss4/7>

Гудкова А. Ю., Книш А.Є.

М. Харків, Україна

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»

АРТ-ТЕРАПІЯ В КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ЖІНОК В СИТУАЦІЇ КРИЗИ

В сьогоденні України жінки зіштовхуються з надмірним стресовим навантаженням, що вимагає пошуку актуальних методів надання психологічної допомоги їм. Психологічна допомога є ключовою складовою для забезпечення їхнього фізичного та психічного здоров'я, покращення сімейного та професійного благополуччя. Сучасні та ефективні методи, такі як арт-терапія, можуть допомогти жінкам ефективно управляти стресом і підвищити якість їхнього життя.

Арт-терапія є ефективним інструментом в корекції тривожності у жінок у ситуаціях кризи. Вона дозволяє виразити почуття, розробити стратегії для подолання стресу та зосередитися на позитивних аспектах життя. Корекція тривожності жінок в ситуації кризи за допомогою арт-терапії має такі результати:

1. Зниження стресу і тривожності. Арт-терапія дозволяє жінкам виразити свої емоції та подолати стрес та тривожність через творчий процес. Вони можуть зосередитися на мистецькій діяльності, забувши на час про повсякденні турботи. Це допомагає розуміти та виражати те, що вони відчують у себе всередині[1].

2. Покращення самопочуття. Регулярна арт-терапія може сприяти покращенню загального самопочуття. Вона допомагає жінкам відкривати нові способи виразу себе, розвивати творчість і впевненість у собі [2].

3. Розвиток самосприйняття. Арт-терапія сприяє глибшому розумінню власних почуттів, думок і бажань. Вона допомагає жінкам виявляти свою внутрішню сутність і визначати, що для них дійсно важливо.

4. Копінг-стратегії. Арт-терапія надає можливість розвивати навички копіngu зі стресом і емоційними труднощами. Жінки можуть знаходити способи виразу та релаксації через мистецтво, що допомагає їм краще справлятися з життєвими труднощами.

5. Самовираження та спільнота. Групова арт-терапія може допомогти жінкам підтримувати одна одну в складний час. Вони можуть ділитися своїм досвідом, взаємно підтримувати та відчувати, що їхні почуття нормальні.

6. Міндфулнес та релаксація. Процес створення мистецтва може сприяти відволіканню від страхів і тривожних думок, сприяючи міндфульному досвіду і релаксації [3].

Регулярна арт-терапія позитивно впливає на корекцію тривожності у жінок у ситуаціях кризи, окрім цього арт-терапія може стати інструментом для самовираження, самопізнання та психологічного розвитку, що сприяє їхньому загальному самопочуттю і якості життя.

Список літератури:

1. Колпакчи О. Арт-терапія: курс лекцій. К.: Центр учбової літератури, 2018. 288 с.

2. Segrin, C., Passalacqua, S. A. «Functions of loneliness, social support, health behaviors, and stress in association with poor health» [Health Communication](#) 312-322

3. Reynolds M. W., Nabors L., Quinlan A. The effectiveness of art therapy: does it work? *Art Ther.* 17, 207–213. 10.1080/07421656.2000.10129706.

Гуляєв О., Серета Н.

м. Харків, Україна

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут»

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ АДАПТАЦІЇ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ

Сучасна вища медична освіта головною своєю метою ставить реалізацію професійної складової розвитку лікаря. Професійна адаптація майбутнього лікаря ще на етапі навчання у закладі вищої освіти має важливе значення в плані вибудовування студентом власної траєкторії професійного розвитку і задоволеності результатами навчальної, а в майбутньому і професійної діяльності.

Під поняттям «професійна адаптація» студентів ми розуміємо цілісний процес активного засвоєння студентами знань про професійну діяльність, надбання вмінь і навичок організації життєдіяльності в новому статусі на основі присвоєння її норм і цінностей, із встановленням оптимальних відносин між особистістю й вимогами до конкретної професійної діяльності. Процес професійної адаптації студентів