

## **Розвиток навичок резильєнтності викладача вищої школи засобами арттерапії**

**Молчанова О.М.,**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних  
дисциплін факультету № 1,  
Донецький державний університет внутрішніх справ,  
М. Кропивницький, Україна

В умовах російської агресії, в яких сьогодні знаходиться Україна, проблема психологічної стійкості викладачів вищої школи та здатності чинити опір негативним психотравмуючим факторам набуває великого значення. Адже, вміння пристосовуватися до різних негативних впливів та будувати гармонійні й ціннісні взаємостосунки зі здобувачами освіти є показниками їх професійної майстерності.

Як зазначив К.Є.Каліна, сучасна система вищої освіти перебуває в постійному процесі змін, а відповідно, і пристосуванні до нових умов. Освітній процес, на думку дослідника, є важливим для існування держави та підтримки її життєстійкості. Він підкреслив, що здатність пристосовуватися, бути гнучким, вміти розставляти пріоритети в кризових ситуаціях у будь-якого професіонала забезпечує його резильєнтність. Саме від резильєнсу особистості залежить її ефективність в професійній діяльності, яка у викладачів закладів вищої освіти дуже сильно пов'язана із змінами в соціальній ситуації і вони не завжди ведуть на краще [3].

Успішність у діяльності викладачів, на думку К.С.Бахтар, їх психологічне благополуччя, опосередковані дією резильєнтності, яка формується під впливом гарних міжособистісних стосунків, наявності соціальної підтримки, спроможності звертатись за допомогою до інших. Автор також звертає увагу на значущість індивідуальних рис та навичок: наявність самоконтролю, здатності планувати, мотивації, когнітивної гнучкості тощо [2].

Резильєнтність як здатність людини протистояти стресам розроблена в зарубіжній психології (А. Мастен, Дж. Річардсон, О. Фріборг та ін.), але досі не отримала такого ж широкого розповсюдження в українській науці.

Проаналізувавши наукові підходи різних вчених, Е.Грішин відзначив, що поняття резильєнтності трактується, в основному, в трьох напрямках: як риса особистості, як процес, і як захисний механізм [1, с. 65-68].

Дослідники, які визнали даний феномен рисою особистості, вважають його здатністю успішно пристосовуватись в ситуації загрози функціонуванню життєздатності (Masten, 2014); здатністю знаходити ресурси та переживати почуття благополуччя (Ungar, 2008); здатністю переживати почуття щастя та задоволення з відчуттям сенсу (Klohn, 1996).

Резильєнс як процес включає в себе наступні компоненти: гнучкі відповіді (когнітивні, емоційні, поведінкові) на незвичні ситуації (Neenan, 2017); адаптивне долаання стресу із збереженням нормального функціонування (S,Charney, D., Mathé, 2013); подолання негативних наслідків впливів травматичних подій та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку (Fergus & Zimmerman, 2005).

Резильєнс як захисний механізм проявляється позитивною адаптацією та успішним життєвим розвитком (Cutuli, Herbers, Masten & Reed, 2012); пристосуванням в умовах виснаження, постійного стресу (American Psychological Association, 2010); як можливість адаптації до різного роду хвилювань, що заважають функціонуванню динамічної системи (Masten, & Reed, 2002); захисний механізм, який сприяє досягненню успіху в ситуації неприємностей, (Davydov, Stewart, Ritchie, & Chaudieu, 2010); набір певних факторів, що захищають особистість після впливу стресу (Bolton, 2013).

Отже, як підкреслив Е.Грішин [1], феномен резильєнтності базується на позитивному пристосуванню в ситуації несприятливих подій та виступає психологічним ресурсом людини, який забезпечує її повноцінне життя та залежить від регулятивних, когнітивних, емоційних, соціально-поведінкових здатностей.

Арттерапія, як сучасний напрямок психотерапевтичної допомоги, може допомогти людині як в пошуку ресурсів, розвитку навичок адаптації так і в подоланні негативних наслідків психотравми. Такі можливості людині забезпечує заняття творчістю, яка зцілює через творче самовираження.

В практичній психології визначилась значна за кількістю низка спеціалістів (М.Бетенські, П.Бюхі, Л.Галіцина, Л.Лоуї, О.Копитін, Л.Лебедева, В.Оклендер, П.Піскарьов, С.Суханова, Р.Френкель та ін.), які використовували малювання для покращення емоційного, психологічного, фізичного стану людини. Таке терапевтичне малювання позитивно впливає на розвиток особистості та дає можливість розвивати почуття, працювати з актуальними проблемами, чітко їх окреслити та усвідомити [4].

Заняття художньою творчістю активізують та збагачують комунікативні та креативні можливості людини, сприяють виробленню широкого спектру нових моделей спілкування, сприяють орієнтації на міжособистісну взаємодію. Креативність дозволяє знаходити ефективні рішення та сприяє особистій професійній самореалізації та зростанню (О.Вознесенська, 2015).

Зупинимось детальніше на механізмах, які задіюються та сприяють розвитку резильєнтності. Один з них – ресурсність арттерапії. Даний метод апелює до глибинних шарів несвідомого та задіює шляхи пошуку виходу із несприятливих ситуацій; дає потужний емоційний заряд та підвищує впевненість у своїх силах і формує активну життєву позицію.

Наступна особливість арттерапії, яка одночасно є й механізмом впливу на психіку – метафоричність. Це відбувається через включення механізму проєкції, адже кожен творчий продукт людини є вираженням її внутрішнього світу, внутрішніх переживань. Символічна мова, на якій відбувається арттерапевтичне спілкування, дає можливість по новому виразити почуття та подивитись на себе ніби зі сторони, дослідити власні приховані процеси чи стани.

Триадність арттерапії забезпечує створення таких терапевтичних стосунків, при яких творчий продукт виступає посередником між клієнтом та терапевтом, що дає можливість глибше відчувати стан людини. Зазначена

особливість дає більшу свободу арттерапевту в роботі, захищає його, так і клієнт може обминути проблемні ситуації та не занурюється в них.

Сьогодні вже з'являються дослідження, які доводять позитивний вплив арттерапії на фізичну та емоційну сферу людини. Наприклад, К.Мальчиоді, досліджувала вплив візуальних образів на почуття, думки і здоров'я людини. Вона підтвердила зв'язок нейропсихології з арттерапією, який проявляється активністю обох півкуль головного мозку під час творчого процесу, що дає кращі можливості для відпрацювання різних варіантів бажаних змін. Також відзначала позитивні можливості даного напрямку в якості психосоматичної інтервенції і релаксації [5, с. 31-33].

Використання арттерапії у вищій школі дозволить розвивати у викладачів навички рефлексії, позитивного самосприйняття, самоконтролю й соціальної взаємодії. Такі заняття підвищують здатність спеціалістів до самовідновлення та розвитку ефективних міжособистісних взаємодій (якщо проводяться в групі).

Отже, можемо відзначити важливість резильєнтності як риси, процесу та захисного механізму, що дає можливість людині відновлюватися. Арттерапія через свої особливості (ресурсність, метафоричність, тріадність) виступає ефективним напрямком підтримки особистості та розвитку її здібностей до протистояння стресам. Застосування арттерапії з викладачами вищої школи може підвищити їх професійну успішність в умовах постійних змін.

#### Література

1. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 64. С.62-81* URL : [file:///C:/Users/Professional/Downloads/REZILIENTNIST\\_OSOBISTOSTI\\_SUTNIST\\_FENOMENU\\_PSIHODI.pdf](file:///C:/Users/Professional/Downloads/REZILIENTNIST_OSOBISTOSTI_SUTNIST_FENOMENU_PSIHODI.pdf)
2. Балахтар К.С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану / К. Балахтар. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. К. : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1(20). С. 55-62*

3. Каліна К. Є. Шляхи розвитку та вдосконалення резильєнтності викладачів ЗВО в умовах військового стану в Україні. *Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в XXI столітті Розділ III. Психологічні та акмеологічні питання духовно-інтелектуального виховання і навчання*. С. 670-674. URL: [https://web.archive.org/web/20230206052426id\\_/https://ol.world-ontology.org/wp-content/uploads/2023/01/%D0%97%D0%B1-IV167-%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%B0.pdf](https://web.archive.org/web/20230206052426id_/https://ol.world-ontology.org/wp-content/uploads/2023/01/%D0%97%D0%B1-IV167-%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%B0.pdf)
4. Молчанова О. Застосування ліній, каракулів та геометричних форм у процесі спонтанної творчості терапевтичного малювання. Кропивницький: ФОП Чудна М.С., 2020. 74 с.
5. Простір арттерапії : [Зб. наук. праць] / УМО, 2018, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2018; [Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін.]. К.: Золоті ворота, 2018. Спеціальний випуск. 154 с.