

УКД: 316.46:005.32:331.101.32[005.336.5:613.86:37-051]

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11\(29\)-475-483](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11(29)-475-483)

**Гуменюк Наталія Ярославівна** кандидат психологічних наук, доцент, ЗВО Університету Короля Данила Галицького, вул. Коновальця 35, м. Івано-Франківськ, тел.: (099) 370-84-08, <https://orcid.org/0009-0008-5895-695X>

## **АРТ-КОУЧИНГ ЯК ІННОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ ТА МОБІЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТІСНО-РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВЧИТЕЛІВ**

**Анотація.** У статті з'ясовано сутність та актуалізовано доцільність використання арт-коучингових технологій у подоланні кризових ситуацій та мобілізації особистісно-ресурсного потенціалу вчителів. Розроблено програму та методичні рекомендації щодо впровадження арт-коучингу в освітній процес для підтримки педагогічного колективу та покращення якості навчання і командної роботи.

Результати дослідження полягають в аналізі і характеристиці інноваційних арт-коучингових технологій (SWOT-аналіз, GROW-модель, питання-рефреймінг) з'ясуванні можливості їх використання для особистісно-професійного розвитку вчителів. Використання цих технік може сприяти особистісному зростанню вчителів, допомогти їм виявити свої сильні сторони і працювати над вдосконаленням слабких, встановити конкретні цілі і розробити плани дій для досягнення їх, а також розширити свою перспективу та здатність знаходити нові рішення. Ці техніки можуть стати цінними інструментами у професійному розвитку вчителів і покращенні якості їхньої роботи. SWOT – аналіз допомагає вчителям зрозуміти свої сильні і слабкі сторони, а також виявити можливості та загрози у їхній професійній діяльності. Вчителі, які проводять SWOT-аналіз, можуть використовувати свої сильні сторони для досягнення кращих результатів у навчанні, а також працювати над вдосконаленням своїх слабких сторін. GROW-модель допомагає вчителям визначити особистісні цілі, розібратися у реальних обмеженнях, розглянути різні варіанти досягнення цілей, розвинути волю до дії та забезпечує систематичний підхід до досягнення цих цілей. Питання-рефреймінг є інструментом когнітивної перестройки думок і поглядів. Ця техніка допомагає вчителям переглянути свої переконання, змінити підхід до проблем і знайти нові рішення. Вчителі, які використовують питання-рефреймінг, можуть розширити свою перспективу, бачити ситуації з різних кутів і розвивати творче мислення. Це допоможе вчителям знайти інноваційні способи навчання та покращити свою ефективність у роботі з учнями.

Схарактеризовані арт-коучингові техніки (SWOT-аналіз, GROW-модель, питання-рефреймінг) малодосліджені українськими науковцями у галузі

психології, тому фактично не використовується психологічною службою закладів освіти. Цю прогалину у можна усунути завдяки використанню цих технологій у працях західних авторів, які загальнодоступні завдяки інтернету.

Представлене теоретичне дослідження засвідчує значні перспективи та можливості застосування арт-коучингових технологій не тільки для подолання кризових ситуацій та мобілізації особистісно-ресурсного потенціалу, але й для особистісного та професійного розвитку педагогічних працівників закладів освіти.

**Ключові слова:** арт-коучинг, арт-коучингові технології, коучинг, кризові ситуації.

**Humeniuk Natalia Yaroslavivna** PhD in Psychological Sciences, Associate Professor, King Danylo University of Halychyna, Konovaltsya St., Ivano-Frankivsk, tel.: (099) 370-84-08, <https://orcid.org/0009-0008-5895-695X>

## **ART COACHING: AN INNOVATIVE TECHNOLOGY FOR OVERCOMING CRISIS SITUATIONS AND MOBILIZING TEACHERS' PERSONAL-RESOURCE POTENTIAL**

**Abstract.** The article explores the essence and relevance of using art coaching technologies in overcoming crisis situations and mobilizing the personal and resource potential of teachers. A program and methodological recommendations for implementing art coaching in the educational process to support the teaching staff and improve the quality of teaching and teamwork have been developed.

The research results consist of an analysis and characterization of innovative art coaching technologies (SWOT analysis, GROW model, reframing questions) in terms of their potential for the personal and professional development of teachers. The use of these techniques can contribute to teachers' personal growth, help them identify their strengths and work on improving weaknesses, set specific goals, develop action plans to achieve them, and expand their perspective and ability to find new solutions. These techniques can be valuable tools for professional development and improving the quality of teachers' work.

SWOT analysis helps teachers understand their strengths and weaknesses and identify opportunities and threats in their professional activities. Teachers who conduct a SWOT analysis can utilize their strengths to achieve better results in teaching and also work on improving their weaknesses. The GROW model helps teachers define personal goals, explore real constraints, consider different options for achieving goals, develop determination, and provide a systematic approach to achieving these goals. Reframing questions are tools for cognitive restructuring of thoughts and perspectives. This technique helps teachers reconsider their beliefs, change their approach to problems, and find new solutions. Teachers who use reframing questions can broaden their perspective, see situations from different angles, and develop creative thinking. This helps teachers find innovative teaching methods and improve their effectiveness in working with students.

The art coaching techniques described (SWOT analysis, GROW model, reframing questions) have been underexplored by Ukrainian psychologists, and therefore, they are not widely used by the psychological services of educational institutions. This gap can be addressed by using these technologies based on the works of Western authors, which are widely accessible through the internet.

The presented theoretical research demonstrates significant prospects and opportunities for the application of art coaching technologies, not only for overcoming crisis situations and mobilizing personal and resource potential but also for the personal and professional development of educational personnel.

**Keywords:** art coaching, art coaching technologies, coaching, crisis situations.

**Постановка проблеми.** Екзистенціальні проблеми особистості завжди були актуальними, ще з періоду пандемії. Однак, із моменту військової російської агресії на теренах нашої країни, проблеми особистості ще більше актуалізувались. Більшість населення відчувають безнадійність, втрату в особистісні можливості розвиватись далі.

Реалії сьогодення істотно і вплинули на професійну діяльність вчителів. Набутий досвід війни ще більше підсилив і загострив сильні емоційні переживання, тривожність і реакції на неочікувані ситуації. У наслідок негативної реакції з боку вчителів на ту чи іншу професійну ситуацію, може ускладнити взаємодію з суб'єктами освітнього процесу, викликати конфлікт як між членами колективу, так і керівництвом. Тому нагальною потребою є визначення шляхів подолання негативного впливу кризової ситуації на особистість вчителя. Відсутність належної психологічної підтримки і допомоги може призвести до погіршення фізичного і психічного здоров'я, втрати соціального статусу, емоційного вигорання, професійної деформації.

Таким чином, коло вище зазначених проблем зумовили необхідність дослідити та визначити важливість арт-коучингових технологій у подоланні кризових ситуацій та мобілізації особистісно-ресурсного потенціалу вчителів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Розв'язання проблеми подолання кризових ситуацій та мобілізації особистісно-ресурсного потенціалу вчителів лежить у площині застосування технології селф-коучингу, запропонована В. Сидоренко. Ця унікальна технологія педагогічного самонаставництва, професійної самореалізації і самовдосконалення, ґрунтується на прийнятті педагогом відповідальності за власні думки, дії, розвиток власного професіоналізму, педагогічної творчості і майстерності за індивідуальною освітньою траєкторією [2]. Педагог, за словами В. Сидоренко, використовуючи технології селф-коучингу зможе моделювати й зреалізовувати процеси самоосвіти й саморозвитку, як особистісного, так і професійного [2, С. 3].

На етапі зростання ПТСР населення, зумовлені військовим станом, у психологічній практиці набуває популярності застосування арт терапевтичних та коучингових технологій. Їх цінність у наданні психологічної підтримки і допомоги особистості в період кризових життєвих ситуацій полягає у тому, що у своїй інтеграційній єдності вона дає можливість людині здійснити самоаналіз своїх сильних і слабких сторін, віднайти відповіді на деякі важливі питання у сфері несвідомого, використовувати власні ресурси для втілення бажань. Ці вищезазначені наукові доробки мають спільне з концептуальними засадами (Б. Савчука та В. Ковальчук) використання коучингових технік у роботі з цінностями та у підготовці майбутніх фахівців. Доволі цікавим виявились для нас у праці «Коучингові техніки роботи з цінностями та особливості їхнього використання в підготовці майбутніх фахівців у ЗВО» Б. Савчука та В. Ковальчук коучингові техніки роботи з цінностями вчителів. Найпоширеніші з них техніки «слухання мови», «зоомфорні цінності», «сторічний ювілей», «персональні метафоричні рольові карти» [3].

У зарубіжних наукових працях арт коучингова технологія подолання кризових ситуацій та мобілізації особистісно-ресурсного потенціалу вчителів знайшли аспектне відображення (В. Барлетт, А. Грант, Р. Ділтс, Дж. Коллінз, М. Ландсберг та ін.) та спеціальне структурно-цілісне осмислення [4]. Визначено сутнісне значення напрацьованих у психотерапевтичній роботі арт-коучингових технологій а саме: «технологія Самоменеджменту», «SMART», «EMDR- зміна емоційного стану» [2].

У статті визначено сутності напрацьованих методів педагогічного селф-коучингу, зокрема: методів конкретних ситуацій, емоційного стимулювання, створення ситуації пізнавальної дискусії, моделювання та ін. [2]. Однак, це дає нам підстави для предметного вивчення порушеної проблеми. Адже, ефективні арт-коучингові техніки подолання кризових ситуацій та мобілізації особистісно-ресурсного потенціалу вчителів, ще не знайшли системного використання.

Тому, виходячи із вище зазначеної проблеми, **метою** нашої статті є виявлення можливості ефективного застосування арт-коучингових технологій у психотерапевтичній роботі з подолання кризових ситуацій та мобілізації особистісно-ресурсного потенціалу вчителів.

**Виклад основного матеріалу.** Арт-коучинговий напрям у психологічній науці проявився на основі інтеграції класичних і арт терапевтичних технологій. Перевагою використання арт-коучингу у кризових ситуаціях полягає в тому, що не потребує професійної майстерності та дає можливість через створені арт терапевтичні об'єкти, здійснити особистісне дослідження вчителями. Включаючи інструменти розвитку емоційного інтелекту, зниження рівня стресу та зміцнення психологічної стійкості, арт-коучинг допомагає вчителям бути більш емоційно стійкими та ефективними у роботі з учнями, зокрема з тими, які потребують більш диференційованого

підходу до навчання. Для психологів використання значної кількості метафоричних образів, мистецьких інструментів дає можливість працювати з підсвідомістю особистості вчителів, проблемами пов'язані із самомотивацією, балансом між різними сферами життя, прокрастинацією [1]. Окрім того варто зазначити, що застосування арт-коучингу може сприяти зміцненню командної роботи серед вчителів, які можуть спільно працювати над професійними цілями та обмінюватися досвідом. Це може підвищити якість навчання та забезпечити більш ефективну роботу шкільного колективу в цілому.

Отже, ця унікальна інтеграція арт терапевтичних і коучингових технологій поєднує в собі раціональний і творчий підходи для досягнення нашої мети у дослідженні.

Виходячи з цього ми пропонуємо арт-коучингову програму подолання кризових ситуацій та мобілізації особистісно-ресурсного потенціалу вчителів «Шість кроків подолання кризових ситуацій».

**Ціль** програми: Підтримка учасників програми у подоланні кризових ситуацій, активація та мобілізація їхніх особистісних ресурсів через поєднання арт-терапевтичних технік та коучингу.

**Тривалість:** 6 занять, проведених протягом 8 тижнів.

**Заняття 1:** Вступ до програми:

- визначення цілей і очікувань учасників;
- пояснення методології арт-коучингу та ролі мистецтва в процесі подолання кризових ситуацій;

- встановлення контракту та засад безпеки;

**Заняття 2:** Виявлення потреб та ресурсів:

- використання художніх матеріалів для самовираження;
- дослідження особистих потреб та цінностей;
- виявлення внутрішніх та зовнішніх ресурсів.

**Заняття 3:** Розширення свідомості:

- використання арт-терапевтичних методик для глибшого розуміння кризової ситуації;

- дослідження емоційного досвіду та переживань;

- розвиток свідомості про обмежуючі переконання;

**Заняття 4:** Розвиток стратегій:

- застосування коучингових технік для створення стратегій подолання кризової ситуації;

- виявлення альтернативних шляхів дії та розробка плану дій;

- розвиток навичок прийняття рішень;

**Заняття 5:** Впровадження та підтримка змін:

- практична реалізація стратегій;

- підтримка учасників у розвитку нових навичок та змінах у поведінці;

- аналіз результатів та коригування плану дій.

### **Заняття 6:** Заключний огляд та виведення навчання на практику:

- підбиття підсумків програми;
- виявлення досягнень та особистих змін;
- розробка плану подальшого розвитку та самореалізації.

Основні арт-коучингові техніки програми які лягли в основу нашої програми:

1. Візуалізація. Клієнт може створити візуальний образ своєї мети або того, як вони хочуть почуватися у майбутньому. Вони можуть використовувати художні матеріали, щоб зобразити цей образ та підтримати свою візуалізацію під час сеансу арт-терапії.

2. Застосування символів. Клієнт може створити символічне зображення або колаж, щоб представити свої емоції, переживання або внутрішній стан. Цей процес може допомогти їм зрозуміти глибше значення цих символів та розглянути, як вони пов'язані з їхнім життям та цілями.

3. Розуміння реальності. Кризові ситуації можуть бути заплутаними та суперечливими, іноді люди відчують збиття та втрату орієнтиру. Використання технік, таких як SWOT-аналіз або GROW-модель, може допомогти людям зрозуміти поточний стан речей, виявити свої сильні сторони та можливості, а також розглянути альтернативні варіанти дій.

4. SMART-цілі. У кризових ситуаціях вчителі можуть почуватись безсилі та втрачати мету. Формулювання SMART-цілей допомагає надати їм чіткий фокус та напрямок. Визначення конкретних, вимірюваних, досяжних, відповідних та обмежених в часі цілей може збільшити впевненість у себе та мотивацію для дій.

5. Активне слухання. У кризових ситуаціях важливо відчуті підтримку та розуміння інших людей їх емоційного стану і потреб. Активне слухання може створити безпечне середовище, де вчителі можуть відкрито висловити свої емоції та знайти способи подолання кризової ситуації. Ця техніка дозволяє коучу активно включатись у процес спілкування, задавати додаткові питання та розкривати глибину розуміння.

6. Питання-рефреймінг. Дана техніка використовується для перефразування або погляд ситуації з іншої сторони. Коуч ставить запитання, які допомагають клієнту переглянути ситуацію з різних кутів, розширюючи їхнє розуміння та пошук альтернативних підходів.

7. Планування дій. Коуч спільно з клієнтом розробляє кроки, ресурси та терміни, необхідні для успішного виконання цілей. Важливою частиною цієї техніки є відстеження та оцінка прогресу.

8. Емпатія та співпереживання. Коуч демонструє розуміння, емоційну підтримку та співпереживання до клієнта. Це створює безпечне та сприятливе середовище, в якому клієнт може відчуті підтримку та відкритися для власного розвитку.

Програма може бути адаптована до потреб та особистих обставин учасників. Також можуть бути включені додаткові підтримуючі матеріали, завдання для самостійної роботи між сесіями та можливість індивідуальної консультації з арт-терапевтом або коучем.

Для здійснення ефективної психологічної допомоги вчителям варто дотримуватися певних методичних рекомендацій:

1. Перед початком застосування арт-коучингових технологій необхідно ознайомитись з основами її використання. Детально вивчити принципи, методи та техніки арт-коучингу, щоб мати глибоке розуміння цієї технології і її потенціалу для подолання кризових професійних ситуацій вчителів.

2. Важливим є створення безпечної та підтримуючої атмосфери учасників. Тобто, забезпечте довірливе та некритичне середовище, в якому вчителі зможуть вільно висловлювати свої емоції та думки. Використовуйте техніки емпатії та слухання, щоб підтримати їх у цьому процесі.

3. Застосовуйте різноманітні техніки арт-коучингу, такі як малювання, колаж, розв'язання творчих завдань, для сприяння самовираженню вчителів. Ці техніки допоможуть їм зосередитися на своїх потребах, розвинути творчість та саморефлексію.

4. Допоможіть вчителям за допомогою арт-коучингових технік розпізнати свої внутрішні ресурси, які можна використовувати для подолання кризових ситуацій. Підтримуйте їх у пошуку нових шляхів та розвитку особистісного потенціалу.

5. Забезпечуйте індивідуальний підхід. Кожен вчитель має унікальні потреби. Створюйте індивідуальні плани та програми арт-коучингу, враховуючи їхні особистісні особливості та професійні потреби.

6. Регулярно оцінюйте прогрес. Використовуйте системи оцінки та моніторингу для вимірювання прогресу вчителів під час арт-коучингу. Збирайте фідбек від них і використовуйте його для налаштування подальшого процесу коучингу.

7. Запроваджуйте групові форми роботи. Організуйте групові заняття арт-коучингу для вчителів, щоб створити сприятливе середовище для взаємної підтримки, обміну досвідом та спільного розвитку.

8. Забезпечуйте підтримку після завершення занять арт-коучингу. Після завершення кожного заняття з арт-коучингу, надайте вчителям підтримку та ресурси для подальшого самостійного розвитку. Наприклад, надайте доступ до літератури, онлайн-курсів або спеціалізованих груп для обміну досвідом.

9. Співпрацюйте з освітнім закладом та керівництвом. Тобто, залучайте шкільне керівництво до процесу арт-коучингу, надайте їм інформацію про його ефективність та переваги для вчителів. Робіть спільні зусилля для підтримки ініціатив та впровадження арт-коучингу в шкільну практику.

10. Продовжуйте самоосвіту. Регулярно підвищуйте свої професійні навички і знання в галузі арт-коучингу. Беріть участь у тренінгах, семінарах та

конференціях, де ви зможете отримати нові ідеї та підходи до застосування арт-коучингу в своїй роботі з вчителями.

Застосування арт-коучингу в практиці психологічної підтримки вчителів може мати значний вплив на їхнє самопочуття, професійні навички та якість навчання. За допомогою цих методичних рекомендацій ви зможете створити ефективну програму арт-коучингу, яка буде сприяти подоланню кризових ситуацій та розвитку особистісно-ресурсного потенціалу вчителів.

**Висновки.** Застосування арт-коучингу у подоланні кризових ситуацій вчителів та їх мобілізації особистісно-ресурсного потенціалу дозволило виявити ряд переваг.

1. Арт-коучингові технології сприяють покращенню комунікаційних навичок, розвитку творчого і критичного мислення, зміцненню емоційного інтелекту, а також підвищенню самооцінки і самовпевненості.

2. Арт-коучинг дає вчителям можливість зосередитися на власних потребах, побороти професійне вигорання, знайти нові шляхи та ресурси для саморозвитку.

3. Впровадження арт-коучингових технологій в освітню практику може сприяти покращенню роботи вчителів, підвищенню якості навчання та створенню сприятливого навчального середовища.

Виходячи з цього вбачаємо необхідність системного впровадження арт-коучингу у педагогічну практику. Це може включати організацію спеціалізованих тренінгів та семінарів для вчителів, сприяння створенню коучингових груп та спільного дослідження результатів впровадження.

Подальшого дослідження потребують інші маловідомі в українській психологічній науці інструменти коучингу (наприклад, техніка «neurolinguistic programming» тощо), які можуть використовуватися для вдосконалення ефективної продуктивності педагогічних працівників в закладах освіти різних рівнів.

#### **Література:**

1. Арт-коучинг: техніки і потенціал [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://vtkosnova.com/art-kouching-tehniki-i-potentsial/>
2. Сидоренко В.В. Селф-коучинг (самонаставництво) як технологія професійного розвитку педагога Нової української школи : спецкурс / В. В. Сидоренко – К. : Агроосвіта – 2020. – 94 с.
3. Савчук Б. Коучингові техніки роботи з цінностями та особливості їхнього використання в підготовці майбутніх фахівців у ЗВО / Б. Савчук, Б. Ковальчук // Молодь і ринок № 7–8 (205–206), 2022. – С. 7-11.
4. Bartlett, B. (2017). The Master Coach Training Program. LobAcademy. 25 p.

#### **References:**

1. *Art-coaching: tekhniky i potentsial [Art coaching: techniques and potential] [Electronic resource].* – Access mode: <https://vtkosnova.com/art-kouching-tehniki-i-potentsial/> [in Ukrainian]

2. Sydorenko V.V. (2020) *Self-coaching (samonavstannystvo) yak tekhnolohiya profesiynoho rozvytku pedahoha Novoyi ukrayins'koyi shkoly [Self-coaching (self-determination) as a technology for professional development of teachers in the New Ukrainian School] [Special course]*. K.: Ahroosvita. [in Ukrainian]
3. Savchuk B., Kovalchuk B. ( 2022). *Koachingovi tekhniky roboty z tsinnostyamy ta osoblyvosti yikhniogo vykorystannya v pidhotovtsi maybutnikh fakhivtsiv u ZVO [Coaching techniques for working with values and their specific application in the training of future professionals in higher education institutions]*. Molod' i rynek. [in Ukrainian]
4. Bartlett, B. (2017). *The Master Coach Training Program*. LobAcademy. 25 p. [in English]