

можуть мати практичне значення для психологічного консультування та розробки програм підтримки батьків та дітей, особливо в умовах підвищеної соціальної напруги.

Список використаних джерел

1. Боришевський, М. Й. (2010). Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності: Монографія. К. Академвидав. 416 с.
2. Онуфрієва, Л. (2013). Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Проблеми сучасної психології*, 22, 396–412.
3. Папітченко, Л. (2020). Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 12 (57). С. 79–89. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.12\(57\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.12(57).07)
4. Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence*, 11, 56–95. <http://dx.doi.org/10.1177/0272431691111004>
5. Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent- child interaction. In P. H. Mussen (Ed.), *Handbook of child psychology*: Vol. 4. Socialization, personality, and social development (pp. 1-101). Wiley.

Креденцер Оксана

доктор психологічних наук, професор,
завідувач відділу соціальної психології особистості,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України;
Кулаєва Тетяна

PhD Психології,
старший науковий співробітник відділу соціальної психології особистості
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України

ФАСИЛІТАЦІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРОМОЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОТИДІЇ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ ЗДОРОВ'Ю ЛЮДИНИ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

Актуальність дослідження. Інтенсивність та непередбачуваність викликів сьогодення під час активної фази війни в Україні та війни гібридної (так званої «дроновної» та війни інформаційної) на території Євросоюзу визначають нагальну потребу у формуванні психологічної готовності молоді до дій у кризових ситуаціях, пов'язаних із загрозами здоров'ю та життю. Освітній простір, у якому студенти проводять значну частину часу, є важливою платформою для розвитку цієї готовності. Також, зважаючи на складні умови, за яких відбувається навчальний процес, масове вигорання та зниження мотивації серед викладацького складу, доцільно обирати до використання легкі в опануванні, інтуїтивно зрозумілі та найгнучкіші в застосуванні методи психологічної роботи, до яких і належить метод фасилітації.

Мета дослідження. Метою дослідження є аналіз методу фасилітації (від англ. Facilitate — «полегшувати», «сприяти») як ефективного інструменту промоції психологічної готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам здоров'ю людини в освітньому просторі. Цей метод активно інтегрується в освітні, тренінгові, профілактичні та реабілітаційні програми завдяки легкості в опануванні та гнучкості.

Методи та методика дослідження. Для досягнення мети дослідження та обґрунтування фасилітації як інструменту промоції психологічної готовності до протидії екологічним та епідемічним загрозам було проведено теоретичний та порівняльний аналіз літератури, систематизацію та узагальнення наукових джерел.

Основні результати. Фасилітація в психології розглядається як процес активного сприяння взаємодії, розвитку, прийняттю рішень у групі чи в індивідуумів через застосування цілеспрямованих технік, які забезпечують

залучення учасників до обговорення, співтворчості, критичного мислення та рефлексії [9]. Основна мета фасилітації — допомогти учасникам краще зрозуміти себе, інших та ситуацію, а також активно включатися в процеси, що дозволяють досягти ефективних рішень чи навчальних результатів. У межах освітнього простору фасилітація дозволяє створити безпечне середовище, в якому учасники можуть вільно висловлювати думки, ділитися переживаннями та спільно напрацьовувати стратегії подолання психологічних бар'єрів і тривожності, пов'язаних з ризиками для здоров'я [4]. На відміну від традиційних авторитарних моделей навчання, фасилітативний підхід ґрунтується на партнерській взаємодії між викладачем і студентами, діалогічності, відкритості та співтворчості.

Сучасна фасилітація часто поєднується з методами коучингу, що орієнтовані на особистісний розвиток, усвідомлення внутрішніх ресурсів та постановку життєвих або професійних цілей. Застосування коучингового підходу в рамках фасилітованих сесій сприяє активації мотивації, підвищенню відповідальності за власну поведінку в умовах ризику, розвитку рефлексивного мислення [6]. Учасник не отримує готових рішень, натомість формує їх самостійно за допомогою продуманих запитань, групової взаємодії та зворотного зв'язку. Це відповідає сучасним вимогам до освіти, яка має бути не лише інформаційною, а й трансформаційною — такою, що готує до життя в умовах постійних викликів.

До основних фасилітативних технік, тобто сукупності методичних прийомів, засобів і стратегій взаємодії викладача зі студентами, що використовуються у закладах вищої освіти, належать такі:

1. *Техніки активного слухання та діалогічної взаємодії.* Викладач застосовує парафраз, уточнення, узагальнення, вербалізацію емоцій для забезпечення глибокого розуміння позиції студентів та стимулювання їхньої рефлексії.

2. Методи проблемного навчання та фасилітованого обговорення.

Створення проблемних ситуацій, дискусій, дебатів, мозкових штурмів сприяє розвитку критичного мислення, формуванню аналітичних та комунікативних навичок. Викладач не надає готових відповідей, а виступає модератором пошуку рішень, стимулюючи студентів самостійно будувати логіку міркувань.

3. Техніки групової фасилітації. До них належать методи колективного генерування ідей (brainstorming), робота в малих групах, метод «світового кафе» (World Café), фасилітовані дискусії за моделлю «Fishbowl». Такі форми сприяють розвитку соціальних навичок, командної взаємодії та навичок консенсусу.

4. Проєктні та кейсові методи. Використання кейс-методу, проєктного навчання, ситуаційного аналізу дає змогу студентам застосовувати знання у практичних контекстах, формувати навички прийняття рішень та підвищувати рівень відповідальності за результат.

5. Рефлексивні техніки. Включення рефлексивних пауз, ведення навчальних щоденників, метод «зворотного зв'язку», техніки самооцінювання дозволяють студентам усвідомити власний навчальний прогрес, формувати метапізнавальні навички та підвищувати рівень автономії в навчанні.

6. Техніки фасилітованого навчального партнерства. Організація навчання на засадах тьюторства, наставництва, взаємонавчання (peer-to-peer learning) посилює соціальну взаємодію та створює умови для колективного конструювання знань.

Кожен фасилітатор в процесі роботи може сформувати та застосовувати, за влучним визначенням Джона Хірона (таблиця 1), свій власний, неповторний стиль роботи [8]. Під «стилем» мається на увазі індивідуальне та неповторне співвідношення активності фасилітатора та його міри впливу на процеси групової роботи, його залученість до процесу фасилітації [9].

Таблиця 1

Стили роботи фасилітатора (за Джоном Хіроном, 1977)

Стиль фасилітативної роботи	Особливості, головні риси	Мета використання
1. Вказівний або настановчий (Directive)	Надання чітких вказівок особі або групі, наприклад, під час впровадження та адміністрування процесу чи справи.	Дати інструкцію
2. Інформативний (Informative)	Фасилітатор надає відповідну інформацію про процес, наприклад, переорієнтацію щодо того, на якому етапі знаходиться процес.	Надати інформацію.
3. Конфронтаційний Confronting	Прямий зворотний зв'язок з окремою особою (або групою) для підвищення обізнаності про поведінку чи ставлення, які можуть впливати на процес у групі.	Підвищення обізнаності.
4. Катартичний (Cathartic)	Втручання, що заохочують та допомагають вираженню думок та/або почуттів, які, можливо, не були висловлені та вивільнені раніше.	Сприяти вивільненню.
5. Каталітичний (Catalytic)	Втручання, що служать для зосередження та поглиблення розмови та діалогу – зазвичай у формі запитань або активного слухання	Вивести дослідження на межу навчання.
6. Підтримуючий (Supportive)	Визнання та підтримка особи чи групи – часто через вираження співчуття, розуміння та підтвердження.	Підтримати та схвалити людину.

Зрозуміло, що у міру зростання досвіду роботи, кількість стилей, підвладних фасилітатору, збільшується, хоча переважно кожен педагог врешті-решт зупиняється на 3-4 стилях згідно власних уподобань та індивідуальних особливостей характеру та темпераменту. Така велика «палітра» методів позитивно впливає на зацікавленість в навчальному процесі у вигляді фасилітації як педагога, так і студентів. Такі методи дозволяють врахувати індивідуальні особливості студентів, стимулюють їхню внутрішню мотивацію, сприяють формуванню професійної ідентичності та підвищують якість навчання загалом [5]. Таким чином, фасилітація постає як ключовий компонент сучасної

педагогічної взаємодії, що відповідає вимогам компетентнісного підходу та забезпечує розвиток особистості майбутнього фахівця.

Викладач-фасилітатор створює умови, за яких студенти можуть не лише отримати нову інформацію, але й критично її осмислити, інтегрувати з власним досвідом, застосувати у практичній діяльності та сформувати власну позицію.

Основні *функції* викладача-фасилітатора включають:

1. *Мотиваційно-стимулюючу функцію* – активізація внутрішньої мотивації студентів до навчання, створення умов для формування навчального інтересу, підтримка ініціативи та самостійності.

2. *Організаційну функцію* – проєктування навчального середовища, планування структури занять, вибір адекватних методів і технік, що забезпечують активну участь студентів.

3. *Комунікативну функцію* – побудова відкритого діалогу, налагодження партнерських стосунків зі студентами, забезпечення атмосфери психологічної безпеки та довіри.

4. *Модераторську функцію* – спрямування навчального процесу, керування динамікою групи, забезпечення конструктивного обміну думками та попередження конфліктів.

5. *Рефлексивно-оцінювальну функцію* – стимулювання самоаналізу студентів, розвиток їхньої здатності до рефлексії, надання конструктивного зворотного зв'язку.

6. *Підтримувально-розвивальну функцію* – допомога студентам у виявленні власного потенціалу, підтримка їхньої впевненості у власних силах, створення умов для розвитку автономності та критичного мислення.

Особливого значення сьогодні набуває також психотерапевтична функція викладача-фасилітатора. На жаль, вітчизняна система підтримки ментального здоров'я населення в силу зрозумілих причин (економічна та соціальна кризи,

зменшення кількості ліцензованих психіатрів, вимушена ліквідація медичних установ з надання психіатричної та психологічної допомоги населенню на тимчасово окупованих територіях тощо) на даний момент великою мірою перенавантажена, тому на педагогічні колективи закладів вищої освіти в Україні припадає важлива, але виснажлива робота з щоденного моніторингу та забезпечення власними силами психологічного добробуту студентів. Ця психотерапевтична робота не має зупинятися; і навпаки, набуває найбільшого значення під час проведення занять фасилітативного спрямування при формуванні психологічної готовності до епідемічних та екологічних загроз.

«Не нашкодь» - ось ці слова, на нашу думку, можна обрати в якості девіза для сьогоденного українського викладача-фасилітатора. Йдеться про уважність та обережність як в підборі технік, так і в відповідальній та фаховій позиції модератора групи, члени якої можуть демонструвати в процесі роботи палітру сильних негативних емоцій, до яких фасилітатор має бути готовий. Пам'ятаємо, що певні теми до обговорення, звуки чи ігрові ситуації можуть спрацювати як тригер, спусковий гачок для стресу в людини, яка попередньо потрапила в важкі життєві обставини (обстріл, поранення, насильство або приниження, втрата близької людини, домівки, домашніх улюбленців, роботи). Робота з емоційно насиченими темами вимагає від педагога-фасилітатора стресостійкості, усвідомленості, вміння запитувати супервізію в колег та коригувати власну поведінку на основі зворотнього зв'язку від студентів.

Простір групової роботи, яким опікується викладач-фасилітатор, має бути в першу чергу екологічним для всіх без винятку учасників. Йдеться про неухильне дотримання фасилітатором етичних стандартів, його толерантність, тобто здатність самому зберігати нейтральну позицію щодо змісту дискусій, але при цьому створювати безпечний простір для висловлювань інших.

Також важливо враховувати та за необхідності навчатись особливостям роботи з нейродивергентними учасниками навчальної групи, адже інклюзія є сучасним стандартом роботи закладів освіти в Україні. Деякі речі фасилітатору

доведеться робити з точки зору «здорового глузду». Військовий час часто-густо «розмиває» усталені стандарти та правила, лишаячи на розсуд самого викладача керування інтенсивністю занять, вибору логічної послідовності та застосування технік, ба навіть пристосування, до-опрацювання цих технік «під себе».

Висновки. Фасилітативний підхід у вищій освіті сприяє розвитку життєстійкості, автономності та відповідальної громадянської позиції молоді, що є ключовими чинниками їхньої готовності ефективно діяти в умовах екологічних, епідемічних та інших суспільно значущих загроз. Також цей метод є дієвим, хоча і вимагає від викладача-фасилітатора певних навичок та високого рівня усвідомлення під час застосування. Перспективним напрямом ми вважаємо широке впровадження та систематичний розвиток фасилітаційних практик у закладах вищої освіти України. Доцільним є розроблення спеціалізованих фасилітативних програм, спрямованих на підготовку молоді до дій під час кризових ситуацій, а також підвищення кваліфікації педагогів у галузі фасилітації.

Список використаних джерел

1. Жданова І.В. Фасилітація як інноваційна технологія в освіті: монографія. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2020. 210 с.
2. Курило В.С., Караман О.Л. Фасилітація як метод формування сприятливого соціально-психологічного клімату та партнерства в закладі вищої освіти. *Освіта та педагогічна наука*. 2022. № 2 (180). С. 59-69. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2747-2022-2\(180\)-59-69](https://doi.org/10.12958/2227-2747-2022-2(180)-59-69).
3. Хупавцева Н., Славіна Н. Психологічний феномен фасилітації як специфічного виду діяльності викладача. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, (Вип. 60), С.73-94. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-60.73-94>

4. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення: монографія. За ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с.
5. Adriansen H.K., Madsen L.M. Facilitation: A Novel Way to Improve Students ' Well- being. *Innovative Higher Education*. 2012. Vol. 38(4). P. 295-308. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10755-012-9241-0>
6. Heckhausen J., Heckhausen H. Motivation and Action. 3 rd ed. Springer Cham, 1998. 909 p.
7. Heron J. Dimensions of Facilitator Style. Published by Department of Adult Education, University of Surrey, 1977.
8. Heron J. Six Category Intervention Analysis. Human Potential Research Project, University of Surrey, 1975.
9. Rogers C., Freiberg H. Freedom to Learn. 3 rd ed. Pearson College Div., 1994. 352 p.
10. Wigfield A. and Cambria J. Students 'achievement values, goal orientations, and interest: Definitions, development, and relations to achievement outcomes. *Developmental Review*. 2010. Vol. 30/1. P. 1-35.

Кулаєва Тетяна

PhD Психології,
старший науковий співробітник відділу соціальної психології особистості
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України

ПРОБЛЕМА ТРИВОЖНОСТІ У ПОКОЛІНЬ «Z» ТА « α »

Актуальність дослідження. Підвищення тривожності молоді у ХХІ столітті є однією з найбільш помітних і соціально значущих тенденцій у сфері