

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ: МОЖЛИВОСТІ ФАСИЛІТАТИВНИХ ВПЛИВІВ**

**Близнюкова О. М.**

### **ВСТУП**

Проблема особистісного розвитку підлітка привертає увагу науковців, зокрема психологів, протягом тривалого часу. З одного боку, це пояснюється багатоплановістю та багаторівневістю самої проблеми, тим фактом, що підлітковий вік був і залишається дуже важливим етапом життя людини, який багато в чому задає вектор генези особистості на подальші роки й десятиліття. З іншого боку, проблема набуває нового змісту й потребує переосмислення з огляду на культурно-історичний контекст розвитку людини епохи постмодернізму. Динамічна трансформація суспільства, кризовий час, у якому ми живемо, суттєво впливає на динаміку та зміст особистісного становлення людини. Це виявляється у формуванні нового світогляду та стратегій життєдіяльності на фоні інформатизації та глобалізації сучасних суспільних процесів і стає особливо актуальним у контексті аналізу психічних особливостей підліткового віку.

Підлітковий період неоднозначно тлумачиться дослідниками як мутаційна фаза розвитку, остання глава дитинства, перехідний, переламний, транзитний етап дорослішання, період різких змін, труднощів, конфліктів, драматичних переживань та криз, що триває від 11-12 до 15-16 років. Психологічна наука має у своєму арсеналі чимало праць із зазначеної теми, що давно стали класичними, зокрема дослідження Г.С.Костюка, Л.І.Божович, І.Д.Беха, М.Й. Боришевського, С.Д. Максименко. Одним із засобів підтримки підлітка у процесі переживання ним кризи може також стати фасилітативна взаємодія. Подібні практики застосовуються в багатьох країнах світу, де існує система взаємопідтримки учнів та наставництва старших над молодшими, яка вже довела свою практичну ефективність.

### **1. Провідні напрямки досліджень у психології підліткового віку**

Чисельні дослідження вітчизняних психологів останніх років присвячені головним чином окремим сторонам підліткового етапу життя людини: розвитку навичок спілкування та розумових

здібностей, формуванню світогляду, соціальної активності підлітків тощо. Водночас аналіз інтернет-публікацій дозволяє виокремити три провідні напрямки наукових інтересів зарубіжних дослідників із зазначеної проблеми:

- дослідження головного мозку підлітків;
- проблеми дорослішання сучасного підлітка;
- шляхи вирішення проблем особистісного розвитку підлітків.

Загалом, провідними напрямками досліджень у психології підліткового віку є:

- а) вивчення провідної діяльності особистості у підлітковому віці;
- б) аналіз соціальної ситуації як середовища розвитку підлітка.

Аналіз існуючих наукових позицій підтвердив відсутність єдиної думки стосовно основних аспектів психологічного змісту підліткового віку. Така ситуація спостерігається як при визначенні провідної діяльності цього вікового періоду та його центральних новоутворень, так і в питанні щодо віднесення даного етапу онтогенезу до стабільного чи критичного періоду.

Вивчення питання про підліткову кризу та суперечливий характер переходу від дитинства до дорослості цілком логічно призвело до декларування полярних поглядів зацікавленими науковцями. Найвні точки зору розподіляються від сприймання всього підліткового періоду як однієї неперервної кризи (Л.І. Божович, Д.М. Крилов, А.М. Прихожан, С.К. Масгутова) до підкреслення можливості безкризового протікання підліткового періоду (М. Кле, Дж. Коулмен, Ф. Райс, М. Раттер, Х.Ремшміт та ін.); від розуміння кризи лише як результату неадекватних виховних впливів (Л.І. Божович, Т.В. Драгунова, О.М. Леонтєв, Д.Й. Фельдштейн) до оцінки її як необхідного та закономірного етапу психічного розвитку (Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін).

Західна психологія першої половини ХХ ст. демонструє популярність концепцій переходу від дитинства до дорослості П. Блоса, Е. Еріксона, К. Левіна, А. Фрейда, С. Холла та ін. Цим дослідженням було притаманне підкреслення важливості та навіть необхідності зовнішніх і внутрішніх конфліктів у підлітковий період онтогенезу. З іншого боку, за результатами емпіричних досліджень, проведених у 60-80-х рр. ХХ ст. (Дж. Адельсон, Е. Доуан, Ф. Елкін, Дж. Коулмен, Дж. Мастерсон, Д. та Дж. Оффер, М. Руттер, У. Уістлі та ін.) підлітковий вік почали характеризувати як відносно благополучний, точніше як період «безкризового розвитку». При цьому вікові кризи вже розглядалися як нормальні, а певною мірою навіть конструктивні явища.

Останнім часом все більшу увагу психологів-дослідників, консультантів, психотерапевтів привертає явище особистісної кризи<sup>1</sup>. Актуальність досліджень цієї теми пов'язана не тільки зі зростанням кількості звернень до психологічних консультацій, спричинених гострими критичними ситуаціями, але і з непересічним значенням особистісної кризи у визначенні подальшого життєвого шляху особистості.

Одна із запропонованих науковцями моделей пов'язує поняття «особистісна криза» з низкою понять, що є близькими, але не тотожними за змістом. Всі вони постають як характеристики критичної ситуації: «стрес», «фрустрація», «конфлікт» тощо. Так, на відміну від фрустрації, яка передбачає ситуацію неможливості реалізації внутрішніх потреб (мотивів, прагнень, цінностей тощо), криза виникає внаслідок неможливості реалізації загального життєвого задуму особистості та виявляється в таких негативних станах, як невротичність, негативізм, стрес, підвищена конфліктність.

Психологічна література характеризує підлітковий вік як критичний кризовий період у процесі соціалізації особистості, період конфліктів (Л.І. Божович, І.С. Кон, Л.Е. Орбан, Н.І. Пов'якель, Д.І. Фельдштейн). Конфлікти підлітків з оточенням при цьому тлумачаться неоднозначно і постають як:

- результат зовнішніх та внутрішніх суперечностей;
- зіткнення протилежно спрямованих інтересів, захоплень, думок у однієї й тієї ж людини;
- зіткнення значущих стосунків особистості з несумісною з ними життєвою ситуацією;
- процес загострення міжособистісної взаємодії, що характеризується гострими емоційними переживаннями, поведінковим опором та намірами учасників впливати на поведінку іншого.

Наукова література дозволяє виокремити два основних підходи, що визначають причини виникнення конфліктів у підлітковому віці: психоаналітичний та соціально-психологічний. *Психоаналітичний підхід* провідним фактором вважає пробудження в період статевого дозрівання сил, що мають інстинктивну природу і, порушуючи рівновагу, призводять до зростання напруги, різких проявів у емоційній сфері. Представники цього напрямку (Ст. Холл, З. Фрейд,

---

<sup>1</sup> Вінс В.А. Психологічні особливості переживання вікової кризи підлітками школи-інтернату для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування: дис...канд. психол.наук: 19.00.07. Переяслав-Хмельницький, 2003. 206 с.

А. Фрейд) підкреслюють притаманне підліткам підсилення збудливості та підвищення сексуальної активності, яскраве виявлення сексуальних та агресивних спонукань, а також інтерес до протилежної статі. Перебіг цих психологічних процесів і постає основним джерелом психічної неврівноваженості і внутрішньо-особистісних конфліктів, які супроводжують статеве дозрівання.

Увага психологів *соціально-психологічної* традиції (Р. Дарендорф, К. Левін, К. Томас, А. Раппорт, Т. Шепинг, Н.В. Гришина, А.А. Єршов, Ф.М. Бородкін, Н.М. Коряк та ін.) зосереджена на дослідженні міжособистісного, міжгрупового конфлікту. На протилежність психоаналітичному підходу, соціальна психологія вбачає причину внутрішнього напруження і конфлікту, характерного для підлітка, не у внутрішній емоційній нестабільності, а в суперечливості впливів суспільства на молоду людину. Особливо підкреслюється значення соціальної дійсності як фактора формування та розвитку внутрішніх суперечностей підлітків (Б.Г. Ананьєв, К.А. Абульханова-Славська, Е. Фромм та ін.). Логічним є твердження, що будь-який внутрішньоособистісний конфлікт є соціально зумовленим, оскільки виникає, розвивається та вирішується в діяльності суб'єкта. Відтак, аналіз причин внутрішньоособистісного конфлікту з цих позицій особливо роль відводить соціальній життєдіяльності індивіда і звертається до таких понять як «роль», «статус», «рольовий конфлікт», «рольова невизначеність», «соціальні очікування». Таким чином, для соціально-психологічного підходу провідними є поняття соціалізації і ролі.

Підлітки стикаються з низкою взаємосуперечливих позицій та внутрішніх коливань між залежністю та незалежністю, ролями дитини та дорослого. Водночас змінюються експектації суспільства щодо підлітка, спонукаючи його до погодження своїх потреб з очікуваннями оточуючих та вимогами соціальних норм. Необхідність такого узгодження викликає значні труднощі, що призводять до виникнення суперечностей у розвитку підлітка. Суперечності підліткового віку можуть загострюватись, зумовлюючи сильні емоційні переживання, порушення в поведінці школярів та їх взаєминах із дорослими та однолітками.

Видатний український дослідник і педагог В.О. Сухомлинський вирізняє такі суперечності підліткового віку:

1. Суперечність між непримиренністю до зла, несправедливості, готовністю протистояти цим явищам, та браком соціального досвіду оцінювання складних життєвих ситуацій.

2. Суперечність між прагненням до ідеального «Я-образу» і нетерпимістю до директивних, авторитарних форм виховання.

3. Суперечність між прагненням до самоствердження та браком засобів для цього.

4. Суперечність між наявною потребою коригуючого та підтримуючого впливу з боку дорослих та небажанням визнати цей факт.

5. Суперечність між різноманіттям прагнень та бажань, з одного боку, та обмеженістю сил, досвіду, можливостей для їх здійснення, з іншого.

6. Суперечність між прагненням до ідеального та сумнівами у можливості його існування в буденному житті.

7. Суперечність між запереченням егоїстичних виявів і вчинків та індивідуалізмом, властивим підлітковому віку.

8. Суперечність між прагненням багато знати та поверховим, а подекуди й легковажним ставленням до навчання та повсякденних завдань.

9. Суперечність між схильністю до романтичних захоплень та проявами брутальності, іронії щодо сфери почуттів<sup>2</sup>.

Порушення внутрішньої цілісності особистості в підлітковому віці виявляються у сфері соціальних взаємодій, на рівні міжособистісного спілкування і можуть відбиватися на фізичному стані підлітка. Це дозволяє виокремити низку проблем, що відбивають можливі аспекти підліткової кризи:

- проблеми із зовнішнім оточенням;
- проблеми в сім'ї;
- когнітивні та поведінкові проблеми;
- емоційні конфлікти;
- порушення розвитку та особистісні розлади;
- біологічні порушення.

Л.І. Божович зазначає, що криза підліткового віку значно відрізняється від криз інших вікових етапів, вона є найбільш гострою і тривалою, що дозволяє характеризувати цей період як суцільну кризу. У низці досліджень (Я.Л. Коломінський, Т.В. Драгунова, В.Н. Лозовцева, І.Є. Фокіна) розкривається значення стосунків підлітків з іншими людьми, значущими для формування їх особистості. Спілкування постає головним чинником розвитку особистості в підлітковому віці, зважаючи при цьому на пріоритет

---

<sup>2</sup> Сухомлинський В.О. Народження громадянина. Вибрані твори в 5-ти т. Т. 3. К., 1977. С. 281-582.

інтимно-особистісного спілкування як провідного виду діяльності (Л.І. Божович, Т.С. Гурлева, В.Р. Кисловська, Д.Б. Ельконін).

Дослідження проявів підліткової кризи підтверджують факт витіснення старого типу взаємин новим, для якого характерними є втрата пріоритетності стосунків із батьками та вчителями на тлі підвищення цінності стосунків із однолітками. Так виявляються глибинні потреби підлітків у розгортанні соціально-моральних зв'язків. Спілкування з однолітками сприяє формуванню не лише важливішого, порівняно з іншими, осередку спілкування, в якому підлітки отримують підтримку та можливості самовираження, а й реалізації потреби у визнанні їх соціальної значущості. Норми та цінності групи однолітків, що є референтною, набувають значення власних норм та суттєво впливають на особистісний розвиток.

Підлітки стикаються з необхідністю в конкретних ситуаціях демонструвати, з одного боку, ступінь сформованості високої психологічної надійності, здатності адаптуватися до складних соціальних реалій, високого динамізму суспільних процесів, непередбачуваності глобальних змін. З іншого боку, актуалізується завдання самозбереження як особистості, що перебуває у процесі формування, підтримання її цілісності та суверенності. Для підлітків характерним є усвідомлення потреби в соціально-психологічній безпеці як необхідній умові морально-психологічного здоров'я та життєвої самореалізації.

## **2. Конфлікти підлітків у сферах взаємодії та внутрішньо-особистісних проблем**

Виникнення суперечностей між різними рольовими позиціями особистості, її можливостями та очікуваною рольовою поведінкою може призвести до виникнення рольових конфліктів у підлітків. Фахівці розрізняють два види рольових конфліктів:

1. Конфлікт «Я – роль» – суперечності, що виникають між вимогами ролі та можливостями особистості. В такій ситуації людина може вибрати роль і змінити себе, відмовитись від ролі або ж знайти компроміс.

2. Міжрольові конфлікти – ситуація, за якої різні рольові позиції особистості виявляються несумісними, що перетворюється для людини на серйозну психологічну проблему.

Характерним для підліткового віку є приписування підлітку нових, часто більш складних ролей. Кожна роль накладає відбиток на особистість, на самосвідомість, оскільки підліток мобілізує ресурси свого організму та психіки для виконання нової для нього ролі. На

цьому тлі можуть виникати внутрішньоособистісні конфлікти, коли підліток змушений виконувати роль, уявлення про яку не відповідає його уявленню про себе, його індивідуальному «Я». Виходячи з цього, виокремлюють наступні можливі види внутрішньоособистісних конфліктів:

1. Якщо роль є вищою за можливості «Я», то підліток перевантажується, з'являється невпевненість у собі.

2. Якщо роль є нижчою за можливості «Я», то вона виявляється принизливою для підлітка. Розв'язання цього конфлікту може набувати різних форм:

- об'єктивна зміна ситуації;
- не маючи можливості змінити ситуацію, підліток змінює її «тільки для себе», відмовляючись від ролі, що суперечить його «Я»;
- конфлікт між роллю і «Я» не вирішується, а пригнічується у вчинках, почуттях, свідомості підлітка; існування конфлікту між «Я» і роллю явно не виявляється, але внутрішня напруга зростає;
- «раціоналізація» – випадок, коли підліток, змушений виконувати невідповідну його «Я» роль, запевняє себе та інших, що він це робить виключно за власним бажанням;
- «неадекватна поведінка» – виявляється в заміні недоступної підлітку ролі прагненням виконати протилежну роль;
- підліток, що опинився у невідповідній для його «Я» ролі, звинувачує себе або вважає себе невдахою.

Деякі науковці вважають провідною суперечністю підліткового віку те, що з одного боку свого існування кожна дитина прагне до свободи, бажає її для того аби мати можливість приймати відповідальні рішення, відповідати за своє життя, бути самою собою. З іншого боку, дитина боїться цієї свободи, хоче бути позбавленою її, робитиме все можливе, щоб отримати рішення, прийняті десь і кимось. Саме така суперечність і здатна викликати більшість конфліктів як у сфері взаємодії, так і у сфері внутрішньоособистісних проблем.

Л.І Божович зауважує, що "... у підлітків виникає багато таких актуально діючих потреб, які не можуть бути задоволені в умовах недостатньої соціальної зрілості школярів цього віку. Таким чином, у цей критичний період депривація потреб виражена значно сильніше і подолати її, за умови відсутності синхронності у фізичному, психічному та соціальному розвитку підлітків, дуже важко"<sup>3</sup>. Виникнення такої ситуації і стає джерелом внутрішньоособистісних конфліктів підлітків.

---

<sup>3</sup> Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе. Вопросы психологии. 1978. № 4. С. 15-18.

Д.Б. Ельконін, розглядаючи внутрішні конфлікти підліткового віку, зазначає, що труднощі цього віку не пояснюються однозначно залежністю від статевого дозрівання, а пов'язані з індивідуальними особливостями особистості, що склалися до початку підліткового періоду, та конкретною ситуацією розвитку кожної дитини<sup>4</sup>. На думку дослідника, весь підлітковий період характеризується налагодженням взаємостосунків із однолітками та дорослими. Від успішності вирішення цього завдання значною мірою залежать емоційні прояви підлітків у цей період. Неврівноваженість, надмірна чутливість до оцінювання, неадекватна самооцінка та її коливання, почуття самовпевненості і, навпаки, сумніви у власних силах, почуття невпевненості, пригніченості чи ніяковиння виникають у процесі вирішення цього завдання. Тобто, саме у сфері незадоволеності взаємостосунками з оточуючими і перебувають, на думку дослідника, причини внутрішньоособистісних конфліктів.

Т.В. Драгунова вважає джерелом конфліктів і труднощів у стосунках дорослого й підлітка суперечність між уявленнями підлітка про ступінь власної зрілості та ставленням до нього як до дитини. При цьому підкреслюється відсутність у підлітків вміння діяти самостійно, що часто призводить до перебільшення в уявленні підлітка своїх можливостей і створює підґрунтя для збереження у дорослого ставлення до підлітка як до дитини<sup>5</sup>.

Розуміння механізмів зв'язку міжособистісних стосунків та внутрішніх особливостей суб'єктів спілкування ґрунтується на ідеях С.Л. Рубінштейна, який стверджував, що за умови зміни об'єктивних зовнішніх взаємостосунків людини з оточуючими, вони, відображаючись у свідомості особи, змінюють і внутрішню психічну свідомість, ставлення до себе та до оточуючих<sup>6</sup>. Таким чином, можна припустити, що несформованість навичок спілкування у підлітка повинна вплинути на його уявлення про свою особистість, емоційне ставлення до себе та оточуючих, що знаходить відображення у зміні самооцінки, а відтак – впливає на виникнення внутрішньо-особистісних конфліктів.

Доречно також зауважити, що підлітки прагнуть до власного вибору та незалежності, однак повна свобода їм не потрібна. Ті, хто в певних ситуаціях отримує повну свободу, відчувають тривогу, оскільки не знають, як скористатися можливостями, що виникли, та

---

<sup>4</sup> Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М., 1989. 256 с.

<sup>5</sup> Драгунова Т.В. Проблема конфликта в подростковом возрасте. Вопросы психологии. 1972. № 2. С. 35-38.

<sup>6</sup> Рубинштейн С.Л. Принципы и пути развития психологии. М., 1959. 205 с.



адекватно розпорядитися отриманими повноваженнями. Така ситуація є потенційно конфліктною і не може не знайти свого відображення в особливостях поведінки підлітка. Ще одним негативним ефектом надання повної свободи підлітку є формування завищеної самооцінки, в той час як занадто тісні рамки особистої свободи сприяють її заниженню, що, у свою чергу, негативно впливає на розвиток особистості, оцінку власних можливостей та шляхів самореалізації.

У підлітковому та юнацькому віці вимоги соціального середовища (батьків, вчителів, однолітків) можуть виявитись взаємосуперечливими, що створює можливість виникнення ситуації конфлікту ролей. Динамічна зміна конфігурації набору ролей, необхідність прийняття важливих рішень стосовно ціннісних орієнтацій можуть призвести до рольового конфлікту та статусної невизначеності, що також накладає явний відбиток на формування «Я»-концепції.

К. Роджерс зауважує, що метою розвитку особистості є досягнення відповідності ідеального та реального «Я». Досягнення такої відповідності призводить до вивільнення від внутрішніх конфліктів та тривоги<sup>7</sup>.

Однією з причин виникнення внутрішньоособистісного конфлікту у підлітків виступає неадекватна самооцінка, що є типовим явищем для зазначеної вікової групи. Розвиток самосвідомості і самооцінки – це складний та довготривалий процес, який супроводжується у підлітка специфічними переживаннями та внутрішньоособистісними проблемами. Саме від того, як людина оцінює себе і ставиться до себе, залежить її поведінка та стосунки з оточуючими. Більшість дослідників підліткового віку зауважує, що цей віковий період є найважливішим для формування самооцінки.

Часто самооцінка виявляється у підлітка внутрішньо суперечливою: свідомо він сприймає себе як значущу особистість, вірить у себе, у свої здібності, ставить себе вище за інших людей. Але разом із тим, підсвідомо він невпевнений у собі, що виявляється у тривалих переживаннях, пригніченості, настійливій потребі в усамітненні, емоційній нестабільності, коливаннях активності.

Дослідження підліткової самооцінки (Т.Бреннан, Д.О'Лейдейн, Л.Коуніг) підтверджують, що підлітки з низькою самооцінкою можуть демонструвати певні емоційні розлади. Наприклад, у них може розвинутиися підвищена тривожність, вони схильні до асоціальних проявів, невиправдано агресивної поведінки як у колі однолітків, так і щодо дорослого оточення, демонструвати прояви

---

<sup>7</sup> Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994. 480 с.

підліткової депресії. У фізіологічному аспекті такі особи можуть мати порушення апетиту (в діапазоні від анорексії до булімії), а також розлади сну<sup>8</sup>.

На самооцінку підлітка суттєво впливають його уявлення про те, що думають про нього інші люди. Прийняття інших і прийняття іншими, особливо близькими друзями, пов'язане з рівнем самооцінки індивіда: найвищий рівень прийняття виявляється у групах з помірною самооцінкою, а найнижчий – у групах із низькою самооцінкою. Між прийняттям себе, прийняттям інших та іншими існує суттєва кореляція.

Іншою важливою причиною виникнення внутрішньо-особистісних конфліктів у підлітків є сором'язливість. Причинами сором'язливості, характерної для підлітка, за Елкіндом і Петерсоном, є особлива форма егоцентризму. «Егоцентризм підлітків ґрунтується на вірі в те, що інших надзвичайно цікавлять їх зовнішність та поведінка»<sup>9</sup>. Наслідком цього переконання є виникнення у підлітка відчуття, що він весь час перебуває під критичним спостереженням і це, на тлі переживання вікової кризи, викликає надмірну сором'язливість.

Формування Я-образу залежить від того, наскільки комфортно підлітки адаптуються у групах однолітків, до яких належать, перш за все – у шкільному класі. Отже, важливим є соціометричний статус у шкільному колективі. Він суттєво впливає на поведінку та самосвідомість підлітка. Скуті, невпевнені в собі, замкнені підлітки зазвичай викликають у однолітків зневагу та опиняються в ситуації соціальної ізоляції. Ті, хто компенсує невпевненість у собі надмірною агресивністю чи потребує до себе особливої уваги, також викликають активну неприязнь однолітків. Не користуються повагою ті, хто сконцентрований виключно на собі, неспроможний зрозуміти потреби інших та байдужий до успіхів групи.

Для дітей середнього підліткового віку головною метою, на думку Ф. Райса, є бути визнаними членами групи, яка їх приваблює. На цьому етапі вони дуже чутливі до критики чи негативної реакції з боку інших, хвилюються з приводу того, що про них думають оточуючі, оскільки їх уявлення про власну особистість та самооцінка достатньою мірою відображають думку оточуючих.

---

<sup>8</sup> Argyle M. Social Interaction. New York, 1999. 156 p.

<sup>9</sup> Rice, F. Philip and Dolgin, Kim The Adolescent: Development, Relationships, and Culture. Psychology Faculty Books. 2005. URL: [https://digitalcommons.owu.edu/psyc\\_books/1](https://digitalcommons.owu.edu/psyc_books/1)

Проблеми в налагодженні близьких стосунків із представниками протилежної статі можуть стати причиною сильної тривоги, страхів стосовно своїх сексуальних можливостей, привабливості для протилежної статі, низької самооцінки. Як зазначає П. Фрік, при збільшенні показника поведінкових проблем зростає і рівень тривожності підлітка, що є індикатором підсилення внутрішньо-особистісного конфлікту.

Науковці виокремлюють психологічні умови та фактори, що сприяють подоланню внутрішньоособистісного конфлікту, а саме:

- навички саморегуляції несприятливих емоційних станів;
- варіативність способів вирішення проблемних ситуацій;
- здатність приймати нові цінності та установки, гнучка та динамічна система цінностей;
- розвиненість особистісних якостей, необхідних для успішної соціальної адаптації та особистісного росту;
- розвинені рефлексивні навички.

Таким чином, гармонійний і безконфліктний розвиток особистості підлітка є прямим наслідком того, наскільки добре підліток спроможний адаптуватися серед однолітків, наскільки ефективно він буде свої стосунки з однолітками та дорослим оточенням.

Дослідники зазначають, що на деструктивну поведінку підлітків мають вплив фактори соціального оточення. Проблеми емоційного, комунікативного, когнітивного плану сприяють виникненню внутрішньоособистісних конфліктів, які відбиваються в поведінкових розладах, здатних призводити до виходу за межі норми. Можна припустити, що спілкування, трудова, навчальна та будь-яка інша діяльність сама по собі може стати джерелом внутрішньоособистісного конфлікту, якщо цілі та завдання цієї діяльності характеризуються вираженою суб'єктивною значимістю.

### **3. Можливості фасилітативних впливів у процесі саморегуляції особистості**

У підлітковому віці особливої цінності набуває спілкування, і напевно, неуспішність саме в цьому виді діяльності найчастіше призводить до внутрішньоособистісних конфліктів. Їх вирішення можливе за допомогою навчання підлітків навичкам конструктивного, толерантного, фасилітативного спілкування. Виходячи з результатів досліджень Б.Г. Ананьєва, Л.І. Божович, І.С. Кона, О.М. Леонтьєва, С.Л. Рубінштейна, сучасна наукова література визначає фасилітативну взаємодію як вищий рівень розвитку й саморегуляції зрілої

особистості, на якому основними мотиваційно-смісловими регуляторами життєдіяльності стають вищі цінності людини, що сприяють розкриттю особистісного потенціалу іншої людини, дозволяють успішно реалізувати взаємодію.

Одним із важливих механізмів полегшення підліткової кризи постає фасилітативний вплив. О.О. Кондрашихіна вважає його характеристиками допомоги, полегшення, стимулювання, актуалізацію потреб у розвитку, особистісному зростанні. Дослідниця надає визначення здатності до фасилітаційних впливів, характеризуючи її як «складну синтетичну систему особистісних особливостей (властивостей та якостей), які, будучи детерміновані гуманістичними, духовними цінностями, дають змогу найбільш продуктивно сприяти просуванню клієнта на шляху усунення негативних, дефіцитарних станів та переходу до особистісного зростання, підвищення рівня внутрішньої свободи, розвитку»<sup>10</sup>. При цьому наголошується, що фасилітація передбачає не тільки усунення (чи зменшення) негативних переживань, викликаних браком чогось, що є цінним для об'єкта впливу, але також сприяє його особистісному зростанню, орієнтації на власний вибір, актуалізації здатності до творчої адаптації, самозміни, розвитку. Тобто, завданням фасилітатора в контексті роботи з особами пубертатного віку є допомогти підлітку пізнати, прийняти та розкрити свою власну індивідуальність, бути йому підтримкою, таким чином зменшуючи рівень стресу та, як наслідок, зовнішніх негативних проявів.

Здатність до фасилітативних впливів включає в себе два компоненти:

- мотиваційний, що пов'язаний зі спрямованістю особистості;
- інструментальний, що надає можливості реалізації мотиваційної складової впливу.

Мотиваційний та інструментальний компоненти пов'язані між собою, вони є взаємозумовленими та взаємодетермінованими. Передумовами, що характеризують здатність суб'єкта до фасилітативних впливів, є:

- особистісна зрілість;
- достатньо високий рівень самоактуалізації особистості;
- наявність гуманістичної системи цінностей;
- розвинена система інструментальних складових даної здатності.

---

<sup>10</sup> Кондрашихіна О.О. Формування здатності до фасилітативних впливів у майбутніх практичних психологів: дис...канд.психол.наук: 19.00.07. Київ, 2004. 188 с.

О.О. Кондрашихіна також теоретично обґрунтовує й експериментально виявляє психологічні чинники, що детермінують здатність до фасилітативних впливів та умови формування даної здатності. До них належать:

- розвинена ієрархія життєвих цінностей та сформована система духовних ціннісних орієнтацій;
- синергетичність, діалогічність та екологічність як позитивна відкритість і прийняття людей, цілісне сприйняття світу;
- постійне особистісне зростання, відкритість пізнанню, креативність;
- високий рівень розвитку самосвідомості, саморозуміння, рефлексивність, усвідомлення власної системи цінностей;
- самоповага та самоприйняття, особистісна зрілість, автентичність і конгруентність;
- наявність професійних знань, умінь, навичок (знання теоретичних основ гуманістичної парадигми, навичок емпатійного слухання, "Я-висловлювання").

Усі зазначені характеристики утворюють єдину складну систему взаємозалежних компонентів, яка й детермінує здатність до фасилітативних впливів. У процесі дослідження умов розвитку здібностей до фасилітації, науковці вирізняють свідомість і самоспрямованість формування цієї якості особистості, підкреслюють можливість виконання нею ролі критерію духовної зрілості особистості, індикатора набуття нового рівня духовно-практичної єдності зі світом і з собою, здатності корелювати з почуттями цілісності й самототожності особистості.

Серед науковців, чисєю заслугою є започаткування дослідження фасилітації, слід виокремити К. Роджерса. Вчений дійшов висновку, що фасилітатор має розвинуті вміння виразити та використати всі потенційні внутрішні можливості, визначені та характерні для продуктивної фасилітативної стратегії навички, а саме: створення атмосфери абсолютного позитивного прийняття (зокрема, повага та прийняття свободи як щодо партнера, так і щодо самого себе); конгруентність; емпатія; толерантність; активне слухання; управління групою динамікою<sup>11</sup>.

У першу чергу К. Роджерс трактує фасилітацію як сприяння процесу особистісного зростання, становлення внутрішньої свободи. Основні здібності, необхідні для здійснення фасилітативної діяльності, розкриваються у найважливіших установах:

---

<sup>11</sup> Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия. М., 1997. 320 с.

- істинність (щирість) – здатність бути самим собою, довіряти собі;
- усвідомлення та прийняття власних істинних почуттів, вміння їх виражати;
- схвалення, прийняття, довіра – здатність безкорисливо й безоціночно турбуватися та приймати іншу людину як автономну особистість, наділену власною цінністю;
- беззаперечна довіра до іншої людини, прийняття її почуттів і переживань;
- емпатійне розуміння – здатність слухати особливим емпатійним способом, спрямованість на прийняття чужої позиції;
- приймаюче розуміння внутрішнього світу клієнта<sup>12</sup>.

Результати аналізу наукових досліджень проблеми фасилітативного впливу дозволяють зробити висновок щодо *структури здатності до фасилітативної взаємодії*, основними елементами якої фахівці вважають: емпатію і безумовне прийняття; ціннісне самоприйняття; сугестивність; рефлексивність; конгруентність; креативність; толерантність; глибинне спілкування з іншою людиною; створення сприятливого психологічного клімату в момент спілкування.

Варто зауважити, що сучасна наука має недостатньо сформований понятійно-категоріальний апарат, яким користуються дослідники проблематики фасилітації. Зокрема, це виявляється у використанні близьких за значенням, однорядних понять, уточнення змісту яких залишається важливим науково-методологічним завданням. Це, наприклад, підкреслює М.Й. Казанжи<sup>13</sup>, аналізуючи надбання психологічної науки в дослідженні даної проблеми та посиляючись на К. Роджерса. Аналізуючи використання понять «фасилітація», «фасилітуюче спілкування», «соціальна фасиліативність», дослідниця зосереджує увагу на дослідженні поняття «фасиліативність», розглядаючи його в контексті властивостей особистості і визначаючи як сукупність емоційних, когнітивних, поведінкових та вольових утворень, що поєднуються в інтегральну властивість здатності допомагати іншій людині, сприяючи її розвитку. Фасиліативність є стійкою інтегральною властивістю, що формується і розвивається в онтогенезі.

Зауважимо, що психологічна наука розглядає фасиліативність як якість, що характеризує людину, спрямовану на іншу особу, і

<sup>12</sup> Роджерс К. Свобода учитися. М., 2002. 527 с.

<sup>13</sup> Казанжи М.Й. Психологічні особливості фасиліативності як властивості особистості: дис...канд.психол.наук: 19.00.01. Одеса, 2006. 252 с.

виявляється виключно в соціальному середовищі (О.О. Кондрашихіна, К. Роджерс, Н. Роджерс, Г.С. Саволайнен). Тому М.Й. Казанжи вважає термін «соціальна фасиліативність», дуже популярний у сучасній науковій літературі, тавтологічним (адже фасиліативність не виявляється поза соціумом) і наполягає на вживанні терміна «фасиліативність» та його похідних<sup>14</sup>.

Аналіз результатів численних психологічних досліджень (Г. Балл, М. Боуен, С. Братченко, Н. Каліна, О. Кондрашихіна, П. Лушин, А. Маслоу, Р. Мей, В. Потапова, К. Роджерс, О. Саннікова, Д.Фрейберг) дозволив М.Й. Казанжи в дисертаційному дослідженні розглянути фасиліативність як специфічну властивість особистості та констатувати багатоаспектність проявів цього феномена, що ускладнює його вивчення.

Проаналізувавши наукову літературу, дослідниця вирішила наступні функції фасиліативності:

1. Комунікативна функція – виявляється у створенні та (або) підтриманні доброзичливої атмосфери спілкування, ефективної комунікації між людьми, наявності чи розвитку психологічних умінь сприймання, розуміння іншої особи, навичок вербального та невербального спілкування. Духовні впливи пробуджують, змінюють та розвивають життєві відносини особистості. Функцією фасилітації є створення доброзичливої атмосфери спілкування, розвиток таких психологічних умінь, як розуміння настрою, характеру партнера, експресії тощо. Інші дослідники вважають, що завданням фасилітації є допомога гармонізації стосунків із групою та собою.

2. Ціннісно-сміслова функція – виявляється у трансформації смислової сфери особистості, системи її ціннісних орієнтацій із переважанням гуманістичних цінностей, поваги до способу буття людини (О.О. Кондрашихіна, Н. Роджерс та ін.). Цінності, установки і сам спосіб буття фасилітатора створюють умови, за яких людина може зважитися на емоційний ризик – здійснити подорож до країни автентичності.

3. Адаптивна функція – виявляється в соціалізації людини, її включенні до соціальних відносин, пристосуванні до соціальних умов. Ця функція фасиліативності була досліджена емпірично за участю групи з 10 студентів– іноземців, які проходили адаптацію до іншомовного середовища. Цей період життя характеризувався ними як досить напружений і важкий. Як основні методи було обрано

---

<sup>14</sup> Казанжи М. Й. Поняття фасиліативності, її види та деякі грані прояву основної функції. Теорія і практика сучасної психології. 2012. Вип. 5. С. 19-28. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp\\_2012\\_5\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2012_5_6).

спостереження, бесіду та тестування. Результати експерименту підтвердили, що поведінка досліджуваних характеризується відокремленістю, дотриманням власних релігійних традицій, спілкуванням переважно зі «своїми» рідною мовою та ін. При цьому у більшості студентів групи, включно із місцевими, усі показники фасиліативного потенціалу перебували на високому рівні. Саме вираженістю фасиліативності членів навчальної групи (умінням підтримувати, сприяти, провокувати) можна пояснити ефективну адаптацію й успішне навчання студентів-іноземців, що входять до неї. Перебування «поряд» людини з розвинутим фасиліативним потенціалом може успішно замінити психологічний супровід.

4. Самореалізаційна функція – виявляється в актуалізації прихованих ресурсів, розкритті можливостей, здатності виявити себе, свої знання, вміння та навички. Поняття «фасилітатор», «садівник», «психотерапевт» Н. Роджерс використовує як взаємозамінні та вважає, що фасилітатор створює оточення, своєрідний контейнер, у якому люди можуть актуалізувати свій потенціал

5. Творча – стимулювання творчих здібностей людини, створення нею нових об'єктів. Н. Роджерс порівнювала стимуляцію творчого процесу з оброблянням родючого ґрунту: «Ми приділяємо увагу всьому тому, що сприяє зростанню, і дозволяємо кожній рослині розвиватися у своєму власному темпі». Фасилітація є засобом створення творчого освітнього середовища.

6. Егозахисна функція – полягає у збереженні внутрішнього світу людини, її ціннісносміслової сфери та ін.

7. Проектувальна функція – виявляється у плануванні людиною нових завдань, постановці віддалених перспектив для реалізації .

8. Рефлексивна функція – виявляється в усвідомленні, критичному аналізі, переробці інформації, її адекватній інтерпретації. Фасилітація сприяє готовності та можливості відшукувати, вибирати, переробляти інформацію, необхідну для вирішення певних завдань .

9. Емоційна функція – виявляється в підтриманні позитивного емоційного налаштування людей, забезпеченні психологічного настрою та емоційної підтримки. Експериментальні дослідження засвідчують: якщо батьки ставляться до дитини емоційно тепло, то діти демонструють більш високу самоповагу, краще взаємодіють із іншими, мають вищі соціальні досягнення.

10. Регуляційна функція – виявляється у внесенні коректив у поведінку, стиль життя, плани, дії. Зокрема, досить часто в контексті



регулятивної функції вчені вказують на стимулювання або на стримування.

Фасилітація є складним поняттям, яке в контексті комунікації може розглядатися в різних моделях. Існують як окремі моделі фасилітації, так і моделі, де фасилітація постає складовою, найчастіше – втручання, впливу, взаємодії тощо. Наприклад, у моделі втручання Дж. Хірона фасилітація складається з двох базових категорій – авторитарної та фасилітативної, які, у свою чергу, поділяються на шість категорій для опису впливу людей під час допомоги. Фасилітативна категорія включає такі складові елементи:

- катартичний – як допомога іншій особі задля висловлення та подолання думок і емоцій, із якими вона раніше не стикалася;

- каталітичний – як допомога іншій особі задля відображення, дослідження та вивчення самого себе, що допомагає стати самостійнішим у прийнятті рішень, розв’язанні проблем тощо;

- підтримуючий – як створення, завойовування довіри іншої особи, зосереджуючи її увагу на своїх компетенціях, якостях і досягненнях. Якщо ж допомагаюче втручання є авторитарним, то людина переважно надає інформацію, кидаючи виклик іншій людині або висувуючи пропозицію, що вона має робити. Якщо допомагаюче втручання є фасилітативним, то фасилітатор стимулює іншу особу презентувати власні ідеї, рішення, демонструвати впевненість у собі тощо, допомагаючи їй досягти власних рішень<sup>15</sup>.

Говорячи про фасилітацію як метод психологічної допомоги, варто звернутися до поняття «екопсихологічна фасилітація» (екофасилітація), введеного до наукового обігу П.В. Лушиним. Змістом цього поняття є «недирективне керування саморозвитком особистості», «процес толерування невизначеності», «створення атмосфери екологічного ставлення до дійсності», «рух смислів чи перехідних форм в умовах кризи», «підтримання ритму саморозвитку певної психічної чи соціальної екосистеми»<sup>16</sup>.

Екофасилітація є короткотерміновим методом психологічної допомоги, розрахованим на 1-3 сесії, після яких відбуваються суттєві глибинні системні зміни, що підтверджено багаторічним досвідом впровадження методу. Екологічність методу полягає не лише у дбайливому, обережному ставленні до станів фасилітатора та фасилітованого, а й у прийнятті негативних переживань (з обох боків процесу фасилітації) як сприятливих для стабілізації системи

---

<sup>15</sup> Heron J. The Complete Facilitator's Handbook. London : Kogan Page, 1999. 414 p.

<sup>16</sup> Екофасилітація. URL: <http://ecofacilitation.ucoz.com>

фасилітатор-фасилітований і переходу на етап появи нових можливостей. Метод спирається на довіру особистісним системам саморегуляції фасилітованого і спрямований на підтримку сил та стратегій спонтанної самоорганізації та соціально-психологічного імунітету. Особливістю підходу є врахування соціального контексту: динамічних і часто кризових умов сучасного життя, особистих та загальнолюдських цінностей, історичного підґрунтя – культурної, соціальної та психологічної спадщини<sup>17</sup>.

Повертаючись до теми фасилітації, зауважимо, що наявність у особи фасилітативності корелює з високим рівнем емпатії, спрямованістю на розуміння іншої людини, вираженою соціальною інтуїцією, легкістю входження у соціальні контакти, яскравою експресивністю, високим загальним рівнем комунікативної креативності. Таким особам властиві також домінантність, сумлінність, безтурботність, сміливість, емоційна стабільність. Високий рівень емпатії є одночасно і фасилітативним інструментом роботи, й особистою рисою фасилітатора, що є необхідною для максимально ефективного виконання поставлених завдань.

Більш детально питання особистих чинників, які зумовлюють ефективність здійснення фасилітативної взаємодії на прикладі педагогічної фасилітації розглянула Н. Хупавцева, виокремивши наступні чинники:

- помірний рівень тривожності особистості;
- неповне (часткове) розуміння сформульованого завдання або задачі;
- середній рівень нервового збудження, який сприяє прийняттю фасилітативної взаємодії у процесі здійснення діяльності;
- емотивна презентація контексту завдання або задачі чи емотивне викладання навчального матеріалу в разі здійснення педагогічної фасилітації;
- компресування сфери авторитетного впливу дорослих;
- взаєморозуміння учасників фасилітативної взаємодії;
- взаємне прийняття індивідуальних психологічних властивостей один одного;
- уміння поставити себе на місце інших, ідентифікуватися з ними;
- довіра до учасників фасилітативної взаємодії;
- актуалізація суб'єктності особистості (у цьому випадку важливими є суб'єктивні параметри особистості педагога, які осмислюються й обов'язково враховуються учнями);

---

<sup>17</sup> Екофасилітація. URL: <https://epf.com.ua/>

– формування значущого психологічного статусу особистості<sup>18</sup>.

Фасиліативність як складна багаторівнева властивість особистості має свою структуру. Так, Казанжи М.Й. зазначає, що індивідуально-психологічні особливості фасиліативності відображені в унікальному поєднанні її компонентів, детермінованому такими рисами особистості, як емпатія, психологічна проникливість, комунікативна креативність, емоційна стабільність, екстраверсія та ін. Оскільки в реальній взаємодії неможливий прояв особою суто виокремленої характеристики фасиліативності, в більшості робіт якості фасилітатора розглядаються комплексно, причому певне поєднання цих якостей зумовлюється переважно специфікою наукових інтересів дослідників. Здебільшого терміном «фасиліативність» та його похідними послуговуються науки, що вивчають певні аспекти взаємодії людей у різних сферах життєдіяльності. У першу чергу це стосується психології, педагогіки, психотерапії, тощо.

Особливо актуальною є проблема розвитку фасиліативності і формування фасиліативних навичок у підлітків, оскільки володіння підтримуючим стилем соціальних відносин, властиве фасиліативним особам, передбачає особистісне зростання, формування відчуття внутрішньої свободи, створення атмосфери абсолютного позитивного прийняття та сприяє формуванню фасиліативних навичок як ефективного засобу подолання вікової кризи та вирішення внутрішньоособистісних конфліктів у підлітків.

Фасилітативні навички у процесі самоорганізації цілісної особистості підліткового віку розглядаються нами як специфічні вміння, які, за умови сформованості, сприяють вибору адекватних способів зняття психічної напруги, стимулюють творче (нестандартне) розв'язання проблемних ситуацій, активізують пошук конструктивного вирішення проблеми як умови розкриття особистісного потенціалу і подальшого переходу особистості на новий ступінь розвитку.

Таким чином, формування фасилітативних навичок у підлітків є одним із механізмів досягнення гармонійності, цілісності особистості та стану психологічного благополуччя. Дослідники виокремлюють наступні чинники психологічного благополуччя, що сприяють гармонійності, цілісності особистості:

1. Комунікативна компетентність, що забезпечує вибір адекватної поведінки особистості і, як наслідок, високу ефективність

---

<sup>18</sup> Хулавцева Н. Вплив особистісних чинників на процес фасилітативної взаємодії. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць. Вип. 48, 2020. С. 363-85. DOI:10.32626/2227-6246.2020-48.363-385.

спілкування. Постає як результат інтеріоризації соціальних контекстів і включає навички спілкування (знання комунікативних засобів і умов використання) та ефективної поведінки (здатність гнучко змінювати способи поведінки в залежності від соціальних змін). Тобто, комунікативна компетентність – це здатність адекватно і свідомо реагувати на соціальні стимули.

2. Стресостійкість, яка включає два аспекти: психофізіологічний (характеристика нервової системи) та психологічний (вміння впоратися зі стресом, що і є свідомим вибором адекватних способів зняття напруги).

3. Здатність до рефлексії власних станів, близьких до надзвичайних. Прикладами можуть бути стан задоволення власними досягненнями, перемогою над собою. Важливо навчити підлітка (саме у підлітковому віці зростає потреба у переживанні таких станів) рефлексії цих станів з метою уникнення фіксації незадоволення потреби у переживанні власного „Я».

4. Критичність – здатність свідомо й раціонально сприймати та оцінювати інформацію. Критичність залежить від рівня розвитку інтелекту, емоційного і психічного станів, соціального статусу та ступеню комунікативної компетентності.

Врахування особливостей перебігу кризи підліткового віку свідчить про необхідність формування у підлітків комунікативних і рефлексивних умінь та навичок, що сприяли б створенню атмосфери позитивного прийняття особистості, в якій підліток може виявити себе як творча індивідуальність та саморегулююча особистість. Даний період є сенситивним для формування власних моделей поведінки, оскільки саме цей вік є переломним моментом у становленні соціальної компетентності.

Слід підкреслити, що можливості підлітків самостійно керувати власними емоційними станами та поведінкою за допомогою певних прийомів та засобів недостатньо вивчені. Дотепер вважалося, що провідна роль у процесі корекції належить психологу, тоді як можливості самого підлітка не досліджувалися, йому відводилася роль суто об'єкта впливу. Такий підхід не сприяє розвитку у підлітка відповідальності за власну поведінку. Проблемою залишається й опрацювання комплексних розвиваючих програм, спрямованих на гармонізацію особистості підлітка, недостатньо дослідженими є умови ефективності корекційних впливів. Корекційна робота має бути спрямована на гармонізацію самосприйняття та самооцінки підлітка, його ставлення до себе та

своїх можливостей, що відкриє нові можливості у вирішенні завдань ефективного усунення гострих кризових явищ підліткового віку.

Загалом роль фасилітатора можуть виконувати значущі дорослі (батьки, вчителі, тренери тощо), які опікуються підлітком і є прийнятними для нього. Більш того, особа підліткового віку прагне отримати увагу та підтримку від важливих для неї дорослих. Проте, саме однолітки мають безпосередній вплив, адже їх об'єднує свого роду спільна травма – перехідний вік. У підлітковому віці ровесники здебільшого виявляються впливовішими за дорослих, що робить логічним у ситуаціях життєвих негараздів звернення за порадою та підтримкою до друзів, а не до професійних психологів. Безумовно, однолітки не можуть замінити ліцензованих та сертифікованих професіоналів, але спроможні урізноманітнити та доповнити сферу послуг, що їх забезпечують спеціалісти.

Отже, підготовка ровесників-фасилітаторів може стати ефективним засобом розширення діапазону можливостей підлітків у пошуках адекватного вирішення проблем, запобігання конфліктам, розв'язати які можна за допомогою навчання підлітків навичкам конструктивного, безконфліктного, толерантного спілкування та групової фасилітації. Наявність підлітка-фасилітатора в ролі радника для осіб у пубертатному періоді є менш стресовою, особливо якщо цей підліток безпосередньо належить до даної групи та не є сторонньою особою. Фасилітатор-ровесник належить до тієї самої вікової категорії, що й фасилітативна група, має схожі проблеми та переживання, але також володіє й теоретичними знаннями, має особистий досвід вирішення конфліктних ситуацій. Рівень тривоги в такій групі за результатами діагностики проблем та виконання корективних завдань є суттєво нижчим.

Говорячи про процес фасилітації, варто згадати про умовні етапи фасилітативного технологічного процесу:

- визначення проблематики досліджуваного та його причин;
- встановлення критеріїв для оцінки рішень;
- генерування альтернативних рішень;
- оцінка рішення;
- вибір ефективного варіанту;
- створення плану дій щодо реалізації рішення з урахуванням усіх можливих ресурсів,
- виконання плану та оцінка результатів діяльності.

Даний алгоритм є своєрідною оцінкою ситуації, рефлексією та планом дій щодо вирішення поставлених завдань. Фасилітований, у нашому випадку – підліток, стає суб'єктом процесу, безпосереднім

його учасником, що позитивно впливає на формування соціальних навичок, відповідальності та самостійності, навички співробітництва, комунікації та творчості. Успішне ж виконання плану слугує позитивним підкріпленням та практичним досвідом у вирішенні життєвих проблем, що підвищує рівень стресостійкості.

Іншими сферами, де підлітки-фасилітатори можуть бути ефективними, є допомога у процесі адаптації в новій школі та освітньому середовищі, пристосування до нових умов навчання, ідентифікація проблем, вирішення конфліктів та сприяння покращенню комунікативної взаємодії. Слід зауважити, що фасилітатори можуть виступати й медіаторами. У медіаторській процедури є багато спільного з технологією фасилітації. Медіацію (від англ. mediate – встати між, посеред; принести мир) слід сприймати як цілеспрямоване втручання, яке може спочатку послабити конфлікт, потім підготувати підґрунтя для прийняття зважених рішень, та вирішити проблему. Навіть якщо не всі елементи суперечки обговорюються, учасники отримують можливість краще зрозуміти актуальність конфлікту та перевести його на керований рівень. Медіаторська діяльність спрямована на усвідомлення конфлікту з точки зору фактуальної інформації, нормалізацію відносин між конфліктуючими сторонами та розв'язання їхніх проблем, хоча її результатом може бути й трансформація, тобто бачення проблеми й себе в ній з протилежної позиції.

Окрім функцій медіатора, фасилітація може певною мірою замінити психологічний супровід. Фасилітативний супровід має великий потенціал сприяти збереженню психологічного здоров'я, зокрема у дітей підліткового віку. М.М. Кідалова зазначає, що «...дотримуючись гуманістичної і психоімунологічної логіки, теорії особистісних змін із урахуванням специфіки емоційних бар'єрів у підлітковому віці, екологічно виправданим підходом у роботі з підлітками, на відміну від традиційного директивного підходу, є фасилітація. Пріоритетом фасилітації, як супроводу особистості в її саморозвитку, є запуск позитивних механізмів особистісних змін через зміни спрямованості мислення щодо проблеми, ставлення до неї; взаємний розвиток особистості фасилітатора та фасилітованого у процесі спільної взаємодії.»<sup>19</sup>. У такому аспекті фасилітатор-ровесник може мати навіть більше успіху, ніж спеціаліст, адже

---

<sup>19</sup> Кідалова М. М. Фасилітативний супровід емоційних бар'єрів у підлітковому віці як умова збереження психологічного здоров'я. Психологія: реальність і перспективи. 2015. Вип. 4. С. 118-124. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp\\_2015\\_4\\_33](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2015_4_33)

емоційні бар'єри простіше долати в колі однолітків, ніж під тиском авторитету дорослих.

Цікавою є паралель, яку можна провести, ґрунтуючись на установках фасилітатора та основних якостях актуалізатора, що були детально охарактеризовані Е. Шостромом на основі робіт А. Маслоу. До основних якостей актуалізатора дослідник відносить:

- чесність (прозорість, щирість, автентичність),
- усвідомлення (відгук, життєсповненість, інтерес) – здатність бачити і чути як себе, так і інших;
- свободу (спонтанність, відкритість) виражати свої потенціали, бути суб'єктом – господарем власного життя;
- довіру (переконання), глибоку віру в інших і в себе<sup>20</sup>.

Для фасилітатора й актуалізатора, як цільних особистостей, вихідною позицією є усвідомлення власної самоцінності, здатності до самовдосконалення та саморозвитку. Для фасилітатора саморозвиток включає міжособистісну взаємодію у процесі фасилітації, що, у свою чергу, сприяє розвитку особистості, нормалізує самооцінку.

Основною метою фасилітації (від англ. *facilitate* – полегшити, активізувати, допомогти) є підвищення групової ефективності, насамперед, за рахунок покращення процесу групової роботи. Під процесом розуміються форми та способи взаємодії, а саме, як члени групи розмовляють між собою, як вони знаходять загальне розуміння проблем, як приймають рішення та розв'язують конфлікти.

Групова фасилітація як така ґрунтується на конкретних методах роботи, зокрема тренінгах, що забезпечують появу досвіду через мовне переживання певних ситуацій, їх усвідомлення та аналіз. На думку З.М. Адамської, груповий психологічний тренінг виходить за рамки значень «виховання, навчання, підготовка, тренування» і використовується з метою розвитку, психокорекції, просвітництва та профілактики у найширшому розумінні<sup>21</sup>.

Варто взяти до уваги висновки Р.Зайонца, С.Сейлса<sup>22</sup>, які виявили, що участь у спільній діяльності підвищує швидкість реакції та

---

<sup>20</sup> Шостром Э. Анти-Карнеги или человек-манипулятор. Львов, 2002. 112 с.

<sup>21</sup> Адамська З. М. Фасилітативний потенціал інтерактивних методів у психологічній профілактиці підліткових девіацій. Теорія та практика профілактичної роботи з дітьми, схильними до девіантної поведінки: український і міжнародний досвід: монографія / О. Янкович, О. Кікінежді, З. Адамська. Тернопіль, 2018. С. 192-203.

<sup>22</sup> Zajonc, R., & Sales, S. Social facilitation of dominant and subordinate responses. *Journal of Experimental Social Psychology*. 1966. 2. P. 160–168.

досягнення успіху у виконанні простих психомоторних завдань. Зокрема, для підлітків спілкування із однолітками є надзвичайно важливим, що, в свою чергу, може стати додатковим позитивним стимулом для роботи в групі. Через активний розвиток та перебудову нейронних зв'язків у корі головного мозку у підлітковий період сприйняття реальності осіб пубертатного віку затримується на долі секунд, що впливає на швидкість прийняття рішень у випадку негативних життєвих ситуацій. Використання методів групової взаємодії та терапії дає можливість підліткам у відносно комфортному та контрольованому середовищі відіграти різні життєві сценарії, проаналізувати власну реакцію на них та зробити висновки, що надалі дає певну впевненість та позитивний досвід.

Сучасна психологічна наука трактує роль фасилітатора як спеціаліста-координатора, модератора для узгодження тем та питань, що потребують вирішення, організації відповідних умов для обговорення проблеми, створення вільної, творчої атмосфери для обміну думками та прийняття рішення. На рівні особистості фасилітатор залучає внутрішні ресурси, звільняє розвиток від жорстких рамок, стимулює творчі прояви та розвиток індивідуальності. Перелік навичок та вмінь, якими повинен володіти фасилітатор, включає:

- вміння уважно слухати та спостерігати;
- вміння налагоджувати просту та ясну комунікацію;
- вміння аналізувати та синтезувати інформацію;
- вміння створювати модель ефективної поведінки;
- вміння забезпечувати зворотній зв'язок між учасниками процесу;
- вміння відслідковувати та оптимізувати індивідуальні способи поведінки;
- вміння заохочувати зусилля членів групи, бути толерантним<sup>23</sup>.

Слід зазначити, що, з одного боку, метою фасилітатора є вирішення певного конфлікту в групі та допомога учасникам прийти до згоди, яка б усіх влаштовувала. З іншого боку, перелік функцій фасилітатора може бути детальнішим та включати узгодження думок у групі, допомогу у визначенні шляхів вирішення проблеми, демонстрацію різноманітних методів прийняття рішень, тобто сприяння підвищенню групової ефективності.

---

<sup>23</sup> Варбан Є.О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. 2010. Вип. 8. С. 120-133.



Необхідно створити такий процес та умови співпраці, за яких утворюється можливість почути один одного, усвідомити, що є підґрунтям для різних думок та позицій, зрозуміти аргументи, проаналізувати інші можливі рішення.

Отже, ровесники-фасилітатори допомагають своїм одноліткам вирішувати проблеми, надаючи емоційну підтримку в різноманітних ситуаціях. До прийомів надання підтримки належать: позитивне підбадьорювання, акцентування сильних сторін учасників, заохочення підлітків до вдосконалення, позитивна реінтерпретація поведінкових проявів, підтримка старань і зусиль.

За даними Американської Національної Асоціації Ровесників-Помічників (NRHA), така підтримка однолітків сприяє зменшенню агресивних тенденцій, пом'якшенню конфліктних ситуацій. Експерти з міжнародної асоціації фасилітаторів (IAF) нараховують більше п'ятисот методів та технік фасилітації. При цьому в практиці організації групової роботи найбільш популярними є методи та техніки для збору інформації з метою дослідження проблем і генерації ідей та техніки, пов'язані з прийняттям рішень. Прикладом таких методів та технік є:

- збір думок/ідей за допомогою модераційних карт;
- ментальні карти;
- ранжування за допомогою позначок;
- двохмірна матрична діаграма;
- вправи «В той же час наступного року», «Важливе та бажане».

Методи фасилітації підбираються та використовуються фасилітатором залежно від етапу проведення тренінгу, теми, мети тренінгу та особливостей групи. Розглянемо різновиди вправ залежно від етапу проведення тренінгу.

Для *етапу знайомства* використовують вправи та методи, спрямовані на запам'ятовування та повторення імені, на запам'ятовування імені за допомогою асоціації чи цікавого факту. Такі вправи допомагають більше дізнатися один про одного, дозволяють у неформальному спілкуванні ближче познайомитись та знайти спільні точки для взаємодії.

Як для учасників, так і для самого тренера особливо необхідним є *розуміння очікувань від запланованого тренінгу*. На даному етапі можна скорегувати хибні очікування та визначити можливості, що їх надає тренінг. Цей етап не можна пропускати, а фасилітативні методики допоможуть краще та ґрунтовніше його опрацювати. Кількість методик, які можна використовувати для з'ясування очікувань, так само є дуже великою.

Наступним важливим етапом є *прийняття правил роботи в групі*. Типовим є обговорення бажаних правил та виписування (чи малювання) їх на окремому аркуші ватману.

Найважливішим етапом є *основна частина тренінгу*, яка передбачає реалізацію мети та завдань і вимагає ґрунтовних методів для розкриття теми тренінгу. Подібні методи передбачають активізацію самих учасників і виключають формат простого транслявання тренером необхідної інформації. Учасники самостійно приходять до рішення проблеми, тренер лише фасилітує цей процес.

Процес фасилітації не можна розглядати без групової динаміки. Саме тому в сучасній психології є багато методів на допомогу тренерові в цьому аспекті: для активізації енергії, для заспокоєння, для командотворення, налагодження комунікації, подолання дистанції. Незважаючи на тему тренінгу, будь-яка група може втомлюватись. Для активізації роботи групи використовують енерджайзери: ті, що передбачають розрахунок; танцювальні; спрямовані на активізацію уваги; спрямовані на передачу чи обмін енергією; рухливі<sup>24</sup>.

Як практичний приклад застосування методик фасилітації та їх імплементації в реальні шкільні осередки можемо навести приклад діяльності В. Стейплза. У лютому 2020 разом із колегами-фасилітаторами В. Стейплз – найкращий фасилітатор світу в Залі Слави IAF (визнаний професійною спільнотою у 2004 році), голова ICA Associates Inc Canada, приїхав допомогти українським школам порозумітися: впровадити педагогіку партнерства та практики доброчесності. Для досягнення поставленої мети В. Стейплз має апробовані ним та його колегами протягом 45 років інструменти фасилітації. Серед них метод сфокусованої бесіди, метод ухвалення рішення та метод консенсусу, а також метод зміни образу.

*Метод сфокусованої бесіди*, відомий ще як метод дискусії чи ОРІП (акронім, утворений першими літерами кожного з рівнів такої розмови):

– *Об'єктивний*. Ми запитуємо і говоримо про факти, інформацію. Запитання цього рівня: «Що сталося?», «Що ми знаємо про ситуацію?».

– *Рефлексивний*. На цьому рівні важливо говорити про особисті реакції, асоціації, емоції та образи. Водночас, не обов'язково запитувати «Що ви в цей момент відчували?» Можна попросити

---

<sup>24</sup> Березка С. В. Використання методів фасилітації у соціально-психологічному тренінгу: практичні аспекти. [https://doi.org/10.31865/2077-1827.4\(96\)2019.196208](https://doi.org/10.31865/2077-1827.4(96)2019.196208).

навести асоціацію, метафору, або запитати: «Коли вам було цікаво чи нудно?», «Що вам це нагадує? Які спогади викликає?».

– *Інтерпретативний*. Стосується змісту, значень, цілей та наслідків. Запитання цього рівня: «Що це означає для нас/групи?». Можуть бути й такі: «Що можна взяти з цього досвіду для майбутнього?», «Чого ви навчилися?»

– *Прийняття рішення*. На цьому рівні плануються майбутні кроки. Відповідно, запитання цього рівня звучать так: «Що ми плануємо з цим робити?», «Які стратегії ви будете використовувати?», «Що ви припините робити, а що – почнете?».

За логікою ОРП, після обговорення в такій сфокусованій бесіді певної проблеми, на виході має бути план, алгоритм дій, які треба виконати. Саме з ним можна переходити до другого методу – методу консенсусу.

**Метод консенсусу або ухвалення рішення.** Б. Стейплз називає такий метод безпрограшним, адже він уможливорює не лише залученість усіх членів спільноти, але й вироблення узгоджених правил та процедур. Його основними елементами є:

1. *Контекст*. Необхідно зрозуміти, навіщо необхідна фасилітація, яке питання є ключовим та якого результату необхідно досягнути. Наприклад, таким питанням може бути «Що ми можемо зробити, щоб налагодити співпрацю між учнями, вчителями та батьками?».

2. *Мозковий штурм*. На цьому етапі кожен учасник індивідуально записує 5-10 відповідей на головне запитання, винесене в контексті. Потім у парах або групах їх обговорюють і обирають важливі ідеї, які записують на аркушах. Кожна група готує 2-3 картки з найбільш оригінальними ідеями та фіксує їх на стіні.

3. *Кластеризація*. На цьому етапі необхідно сформувані кілька пар ідей, які групуються; дати тимчасові назви кожному кластеру (нейтральний символ, наприклад, квадрат, коло, зірочка).

4. *Найменування*. Назвати ці згруповані кластери; дати їм назви, які відповідають на основне запитання.

5. *Рішення*. Сфокусувати групу на досягнутому консенсусі й переходити до планування активностей із чіткими дедлайнами та відповідальними особами.

«Метод зміни образу» випробували в дії у кількох американських школах у 80-х роках ХХ століття. У звичайних школах, де навчалися діти з не завжди соціально благополучних родин, запровадили щоденне використання простих діалогів зі школярами про те, хто вони, де живуть, чим займаються.

Ланцюжок діалогу ілюструє шлях зміни певного образу та поведінки учня через вербальні Я-повідомлення («Я» найкращий, живу у Всесвіті й творю історію). Малюнок, музика, фотографія, пісня також можуть бути потужним повідомленням, яке вплине на образ і його зміну. Прості діалоги допомагали учням відчувати себе сильними навіть за умови відсутності підтримки батьків. Позитивна підтримка впливає як на академічну успішність, так і на самооцінку учнів. Програма є довготривалою, елементи використовуються в корекційній роботі<sup>25</sup>.

Серед інших популярних методів та технік фасилітації активно використовують такі як «Світове кафе», «Відкритий простір», «Самміт позитивних змін», «Стратегічні зміни в реальному середовищі», «Динамічна фасилітація», «Поляризація думок», SWOT – аналіз, модерація тощо. Вищезазначені методи можуть застосовуватися як професійними фасилітаторами, так і підлітками-фасилітаторами для групової взаємодії.

Відтак, ровесники-фасилітатори виступають автентичними особистостями та є прикладом для наслідування. Однолітки вважають їх надійними та відповідальними, тими, кому можна довіряти. В ідеалі професійний фасилітатор не тільки допомагає групі прийняти рішення у конкретній ситуації, але також у процесі обговорення та прийняття рішень навчає членів групи навичкам фасилітації. Таким чином, залежність групи від фасилітатора поступово послаблюється, у перспективі група може зберігати досягнутий рівень групової ефективності без його допомоги.

Варто зауважити, що допомагаючи своїм одноліткам, підлітки-фасилітатори також підвищують власну самооцінку та потенціал до саморозвитку, спроможність розв'язувати конфлікти та проблемні ситуації. Отже, володіння підтримуючим стилем соціальних відносин передбачає особистісне зростання, формування відчуття внутрішньої свободи та активної життєвої позиції, здатність здійснювати підтримуючий, підсилюючий вплив на іншу людину, сприяти її успішності.

## **ВИСНОВКИ**

У сучасній психологічній науці не існує єдиної думки щодо вікових меж та розуміння змісту й характеру перебігу підліткової кризи. Переживання вікової кризи підлітком розглядається нами як

---

<sup>25</sup> Титиш Г. Вжити й порозумітися. Три методи фасилітації на допомогу шкільним спільнотам. URL: [us.org.ua/articles/vyzyhty-j-porozumitysya-try-metody-fasylytatsiyi-na-dopomogu-shkilnym-spilnotam/](http://us.org.ua/articles/vyzyhty-j-porozumitysya-try-metody-fasylytatsiyi-na-dopomogu-shkilnym-spilnotam/)

закономірний процес його індивідуального розвитку. Більшість конфліктів підліткового віку як зовнішнього, так і внутрішнього плану має соціальний характер та пов'язана з проблемами в такому важливому виді діяльності для підлітків, як спілкування. Саме проблеми у сфері спілкування з однолітками та дорослими, невміння налагоджувати контакти, вирішувати конфліктні ситуації, несформованість навичок конструктивної фасилітативної взаємодії спричиняють зовнішні та внутрішні прояви вікової кризи у підлітків.

Враховання проаналізованих вище факторів в кризовий період особистості в підлітковому віці свідчить про необхідність формування у підлітків комунікативних та рефлексивних умінь та навичок, що сприяли б створенню атмосфери позитивного прийняття особистості, в якій підліток може проявити себе як творча індивідуальність та саморегулююча особистість. Перспективним напрямком досягнення зазначеної мети видається діяльність, що сприяє формуванню фасилітативних моделей поведінки як у підлітків, так і у дорослого оточення (батьків, педагогів тощо).

Фасилітативність поведінки передбачає налаштованість особистості на допомогу собі та іншим, поєднання таких особистісних якостей, як доброзичливість, конгруентність, емоційна гнучкість, самоповага, комбінація внутрішньої свободи та самодостатності. Таким чином, формування фасилітативності може розглядатися як передумова вирішення внутрішньоособистісних конфліктів у підлітковому віці.

Сформованість фасилітативних моделей поведінки полегшує подолання життєвої кризи в підлітковому віці, а подальша робота в цьому напрямку сприятиме, з одного боку, підвищенню ефективності надання психологічної допомоги. З іншого боку, можливою перспективою є зміна статусу підлітка з об'єкта впливу фахівця-психолога на активну дієву особу, суб'єкта фасилітативного впливу, ровесника-фасилітатора.

## **АНОТАЦІЯ**

Виокремлено три провідні напрямки наукових інтересів зарубіжних дослідників із зазначеної проблеми: дослідження головного мозку підлітків; проблеми дорослішання сучасного підлітка; шляхи вирішення проблем особистісного розвитку підлітків.

Показано, що порушення внутрішньої цілісності особистості в підлітковому віці виявляються у сфері соціальних взаємодій, на рівні міжособистісного спілкування і можуть відбиватися на фізичному стані підлітка. Динамічна зміна конфігурації набору ролей,

необхідність прийняття важливих рішень стосовно ціннісних орієнтацій можуть призвести до рольового конфлікту та статусної невизначеності, що також накладає явний відбиток на формування «Я»-концепції.

Наголошено, що одним із важливих механізмів полегшення підліткової кризи постає фасилітативний вплив. Завданням фасилітатора в контексті роботи з особами пубертатного віку є розвиток фасилітативності і формування фасилітативних навичок у підлітків, оскільки володіння підтримуючим стилем соціальних відносин, властиве фасилітативним особам, передбачає особистісне зростання, формування відчуття внутрішньої свободи, створення атмосфери абсолютного позитивного прийняття та сприяє формуванню фасилітативних навичок як ефективного засобу подолання вікової кризи та вирішення внутрішньоособистісних конфліктів у підлітків.

Показано структуру здатності до фасилітативної взаємодії, основними елементами якої вважають: емпатію і безумовне прийняття; ціннісне самоприйняття; сугестивність; рефлексивність; конгруентність; креативність; толерантність; глибинне спілкування з іншою людиною; створення сприятливого психологічного клімату в момент спілкування.

Фасилітативні навички у процесі самоорганізації цілісної особистості підліткового віку розглядаються нами як специфічні вміння, які, за умови сформованості, сприяють вибору адекватних способів зняття психічної напруги, стимулюють творче розв'язання проблемних ситуацій, активізують пошук конструктивного вирішення проблеми як умови розкриття особистісного потенціалу і подальшого переходу особистості на новий ступінь розвитку.

Таким чином, формування фасилітативних навичок у підлітків є одним із механізмів досягнення гармонійності, цілісності особистості та стану психологічного благополуччя. Врахування особливостей перебігу кризи підліткового віку свідчить про необхідність формування у підлітків комунікативних і рефлексивних умінь та навичок, що сприяли б створенню атмосфери позитивного прийняття особистості, в якій підліток може виявити себе як творча індивідуальність та саморегулююча особистість.

Запропоновано використовувати модель підготовки ровесників-фасилітаторів, яка може стати ефективним засобом розширення діапазону можливостей підлітків у пошуках адекватного вирішення проблем, запобігання конфліктам, розв'язати які можна за

допомогою навчання підлітків навичкам конструктивного, толерантного спілкування та групової фасилітації.

### Література

1. Вінс В.А. Психологічні особливості переживання вікової кризи підлітками школи-інтернату для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування: дис...канд. психол.наук: 19.00.07. Переяслав-Хмельницький, 2003. 206 с.
2. Сухомлинський В.О. Народження громадянина. Вибрані твори в 5-ти т. Т.3. К., 1977. С. 281-582.
3. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе. *Вопросы психологии*. 1978. № 4. С. 15-18.
4. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М., 1989. 256 с.
5. Драгунова Т.В. Проблема конфликта в подростковом возрасте. *Вопросы психологии*. 1972. № 2. С. 35-38.
6. Рубинштейн С.Л. Принципы и пути развития психологии. М., 1959. 205 с.
7. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994. 480 с.
8. Argyle M. *Social Interaction*. New York, 1999. 156 p.
9. Rice, F. Philip and Dolgin, Kim *The Adolescent: Development, Relationships, and Culture. Psychology Faculty Books*. 2005. URL: [https://digitalcommons.owu.edu/psyc\\_books/1](https://digitalcommons.owu.edu/psyc_books/1)
10. Кондрашихіна О.О. Формування здатності до фасилітативних впливів у майбутніх практичних психологів: дис...канд.психол.наук: 19.00.07. Київ, 2004. 188 с.
11. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия. М., 1997. 320 с.
12. Роджерс К. Свобода учиться. М., 2002. 527 с.
13. Казанжи М.Й. Психологічні особливості фасилітативності як властивості особистості: дис...канд.психол.наук: 19.00.01. Одеса, 2006. 252 с.
14. Казанжи М. Й. Поняття фасилітативності, її види та деякі грані прояву основної функції. *Теорія і практика сучасної психології*. 2012. Вип. 5. С. 19-28. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp\\_2012\\_5\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2012_5_6).
15. Heron J. *The Complete Facilitator's Handbook*. London : Kogan Page, 1999. 414 p.
16. Екофасилітація. URL: <http://ecofacilitation.ucoz.com>
17. Екофасилітація. URL: <https://epf.com.ua/>

18. Хупавцева Н. Вплив особистісних чинників на процес фасилітативної взаємодії. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць. Вип. 48, 2020. С. 363-85. DOI:10.32626/2227-6246.2020-48.363-385.

19. Кідалова М. М. Фасилітативний супровід емоційних бар'єрів у підлітковому віці як умова збереження психологічного здоров'я. *Психологія: реальність і перспективи*. 2015. Вип. 4. С. 118-124. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp\\_2015\\_4\\_33](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2015_4_33).

20. Шостром Э. Анти-Карнеги или человек-манипулятор. Львов, 2002. 112 с.

21. Адамська З. М. Фасилітативний потенціал інтерактивних методів у психологічній профілактиці підліткових девіацій. *Теорія та практика профілактичної роботи з дітьми, схильними до девіантної поведінки: український і міжнародний досвід*: монографія / О. Янкович, О. Кікінежді, З. Адамська. Тернопіль, 2018. С. 192-203.

22. Zajonc, R., & Sales, S. Social facilitation of dominant and subordinate responses. *Journal of Experimental Social Psychology*. 1966. 2. P. 160–168.

23. Варбан Є.О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. 2010. Вип. 8. С.120-133.

24. Березка С. В. Використання методів фасилітації у соціально-психологічному тренінгу: практичні аспекти. [https://doi.org/10.31865/2077-1827.4\(96\)2019.196208](https://doi.org/10.31865/2077-1827.4(96)2019.196208)

25. Тутини Г. Вижити й порозумітися. Три методи фасилітації на допомогу шкільним спільнотам. URL: [us.org.ua/articles/vyzhyty-j-porozumitysya-try-metody-fasylytatsiyi-na-dopomogu-shkilnym-spilnotam/](http://us.org.ua/articles/vyzhyty-j-porozumitysya-try-metody-fasylytatsiyi-na-dopomogu-shkilnym-spilnotam/)

#### **Information about the author:**

**Blyzniukova Olena Mykolayivna,**

Candidate of Psychological Sciences,

Senior Lecturer at the Department of Psychology and Social Work

Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian State University

1, Shevchenko str., Kropyvnytskyi, 25006, Ukraine