



Erasmus+

This project is funded by the European Union.



ERASMUS+ SEAL-NR:

Skills Enrichment for Adaptive Leadership in the New Reality



INTERNATIONAL
BALKAN
UNIVERSITY

International
Balkan University
(IBU)



Warsaw University
of Technology
(WUT)



Baltic Sea
Academy (BSA)



Kyiv National University of
Technologies and Design
(KNUTD)



MİNGƏÇEVİR
DÖVLƏT UNİVERSİTETİ

Mingachevir State
University (MSU)



KYIV EDUCATION, TRAINING AND
YOUTH CENTRE

Kyiv Education, Training and
Youth Centre (KETY)



The Institute of Social and
Economic Initiatives (ISEI)



Erasmus+

This project is funded by the European Union.



Course Title: VIRTUAL EXCHANGE FORMS AND TECHNOLOGIES

Topic 2: RESILIENT FACILITATOR-LEADER: SELF-CARE, STRESS MANAGEMENT, REFLECTIVE PRACTICES, AND ETHICAL LEADERSHIP

HEI: Kyiv National University of Technologies and Design

Lead Tutor: Prof. Olena V. Vartanova

Doctor of Economics, Professor

Psychologist, Psychotherapist (SBT)



Erasmus+

This project is funded by the European Union.



Назва курсу: **Форми та технології віртуального обміну**

Тема 2: Стійкий фасилітатор-лідер: самодопомога, управління стресом, рефлексивні практики та етичне лідерство

HEI: Kyiv National University of Technologies and Design

Lead Tutor: Prof. Olena V. Vartanova

Doctor of Economics, Professor

Psychologist, Psychotherapist (SBT)



Олена Вартанова



Доктор економічних наук, професор
Професор кафедри менеджменту Київського
національного університету технологій та дизайну
Практичний психолог, психотерапевт (КПТ), тренер
з економічної освіти

e.vartanova9207@gmail.com

Співзасновник, тренер, практичний психолог,
розробник тренінгових програм ОСВІТНЯ
ПЛАТФОРМА «PSY.VIBE»



Co-funded by
the European Union



INTERNATIONAL
BALKAN
UNIVERSITY





СТІЙКИЙ ФАСИЛІТАТОР-ЛІДЕР: САМОДОПОМОГА, УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ, РЕФЛЕКСИВНІ ПРАКТИКИ ТА ЕТИЧНЕ ЛІДЕРСТВО

ЗМІСТ

1. Характеристики фасилітатора-лідера.
2. Ключові функції фасилітатора-лідера.
3. Стрес і емоційне навантаження у фасилітаторів.
4. Інструменти управління стресом фасилітаторів.
5. Практики рефлексивної фасилітації.
6. Етичні виміри адаптивного лідерства.



Co-funded by
the European Union



INTERNATIONAL
BALKAN
UNIVERSITY





ХТО ТАКИЙ ФАСИЛІТАТОР?



Фасилітатор – це нейтральний фахівець, який керує процесом групової роботи (наради, стратегічні сесії, навчання), полегшуючи комунікацію та допомагаючи команді ефективно досягати спільної мети. Він не дає порад і не оцінює ідеї, а створює безпечну атмосферу, структурує обговорення, стежить за регламентом та забезпечує залученість усіх учасників



Co-funded by
the European Union



INTERNATIONAL
BALKAN
UNIVERSITY





ОСНОВНІ КОМПЕТЕНЦІЇ ФАСИЛІТАТОРА



◆ **Особистісні якості:**

- емоційна зрілість та саморегуляція
- емпатія та активне слухання
- відкритість до різних позицій
- стійкість до невизначеності
- рефлексивність

◆ **Професійні компетенції:**

- управління груповою динамікою
- нейтральність і балансування позицій
- навички конструктивного зворотного зв'язку
- управління конфліктами
- здатність підтримувати психологічну безпеку



ЛІДЕРСТВО ЧЕРЕЗ ФАСИЛІТАЦІЮ



Фасилітатор-лідер – це керівник або модератор групового процесу, який:

- створює умови для ефективної взаємодії,
- підтримує залученість учасників,
- спрямовує групу до результату без авторитарного тиску.

Його роль – не домінувати, а структурувати процес і розкривати потенціал групи.

Фасилітатор-лідер:

- не нав'язує рішення, а допомагає їх знайти;
- переводить конфлікт у ресурс розвитку;
- підтримує відповідальність учасників за спільний результат;
- поєднує орієнтацію на результат і турботу про людей.

👉 **Сильний фасилітатор** – це той, хто робить групу сильнішою, ніж окремі її учасники.



КЛЮЧОВІ ФУНКЦІЇ ФАСИЛІТАТОРА-ЛІДЕРА



Структурування процесу

- визначення мети та очікувань
- формування правил взаємодії
- управління часом

Підтримка участі

- залучення всіх учасників
- робота з опором
- створення простору для різних думок

Управління енергією групи

- відстеження напруги
- нормалізація емоцій
- підтримка конструктивного діалогу



Co-funded by
the European Union

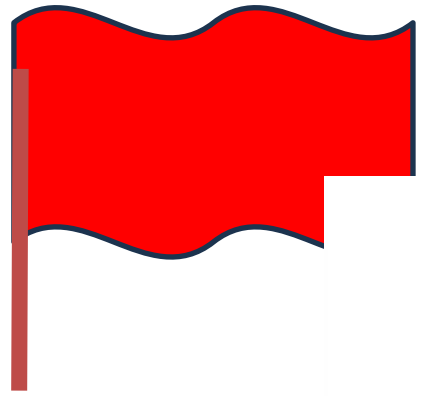


INTERNATIONAL
BALKAN
UNIVERSITY





ЖИТТЄВІ ЗМІНИ І СТРЕСИ ЯК ТРИГЕРИ ДЛЯ ПОРУШЕННЯ АДАПТАЦІЇ



ЗМІНИ І СТРЕСИ В ЖИТТІ

- ВІКОВІ ЗМІНИ
- СІМЕЙНІ ЗМІНИ: народження дитини, одруження, розлучення і т.п.
- ФІНАНСОВІ ЗМІНИ
- ІСТОРИЧНІ ЗМІНИ
- ЗМІНА ПРОЖИВАННЯ
- ХВОРОБИ
- БЕЗРОБІТТЯ
- НЕПОВНОСПРАВНІСТЬ
- НАРОДЖЕННЯ НЕПОВНОСПРАВНОЇ ДИТИНИ
- ТА ІН.





РЕАКЦІЇ НА СТРЕС У КРИЗОВИХ ТА НЕВИЗНАЧЕНИХ СИТУАЦІЯХ

Типові реакції на стрес:

- Емоційні: тривога, дратівливість, апатія, гнів, страх
- Когнітивні: катастрофізація, труднощі концентрації, негативні очікування
- Поведінкові: уникання, ізоляція, імпульсивність або гіперактивність
- Фізіологічні: порушення сну, втома, соматичні скарги

🛡️ Захисні фактори (Protective factors):

- підтримуючі стосунки (однолітки, дорослі)
- відчуття приналежності та безпеки
- навички емоційної регуляції
- здатність до рефлексії та гнучкого мислення
- наявність цілей і сенсу

⚠️ Ризикові фактори (Risk factors):

- соціальна ізоляція
- хронічна невизначеність
- травматичний досвід
- низька самооцінка
- відсутність підтримки або стигматизація



Co-funded by
the European Union



INTERNATIONAL
BALKAN
UNIVERSITY





УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ. ДЖЕРЕЛА СТРЕСУ У СТУДЕНТСЬКОМУ ЖИТТІ В НОВІЙ РЕАЛЬНОСТІ

Академічні чинники:

- Високе навчальне навантаження та жорсткі дедлайни.
- Сесійний період (іспити, заліки, захисти робіт).
- Страх академічної неуспішності або втрати стипендії.
- Складність поєднання навчання з додатковими курсами чи роботою.

Соціально-психологічні чинники:

- Адаптація до нового середовища та колективу (особливо для першокурсників).
- Проблеми в міжособистісних стосунках (конфлікти з одногрупниками, друзями, партнерами).
- Дистанціювання від родини та зміна соціальної ролі.
- Тиск соціальних мереж та порівняння себе з іншими.

Особистісні та екзистенційні чинники:

- Війна
- Невпевненість у майбутньому та виборі кар'єрного шляху.
- Низька самооцінка та синдром самозванця.
- Пошук власної ідентичності та життєвих сенсів.
- Брак навичок тайм-менеджменту та самоорганізації.

Побутові та фінансові чинники:

- Фінансові труднощі та необхідність самостійного бюджетування.
- Проживання в гуртожитку (брак особистого простору, побутові конфлікти).
- Порушення режиму сну та незбалансоване харчування.
- Поєднання навчання з трудовою діяльністю



Co-funded by
the European Union



INTERNATIONAL
BALKAN
UNIVERSITY





ЧОМУ ТАК ВАЖЛИВО БУТИ УВАЖНИМИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ?



Студентські роки – це період **пікового ризику** для маніфестації багатьох **психічних розладів** через поєднання біологічної вразливості та високого рівня стресу (сесії, соціальна адаптація, переїзд).

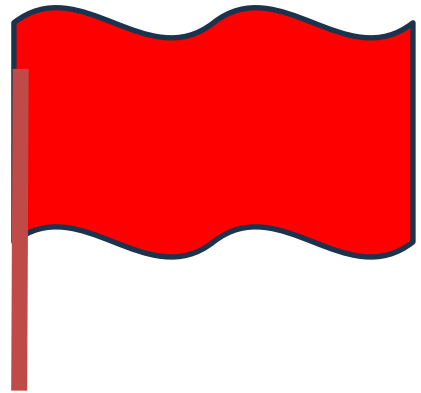
Більшість психічних розладів (**до 75%**) проявляються у віці **18-24 роки**.

Мозок у цей період все ще перебуває в стані активної перебудови, що робить його вразливим до:

- Хронічного стресу та недосипу.
- Зміни середовища (відрив від сім'ї).
- Екзистенційного тиску щодо майбутньої кар'єри.



«ЧЕРВОНІ ПРАПОРЦІ»: НА ЩО ЗВЕРНУТИ УВАГУ У СВОЄМУ ПСИХІЧНОМУ ЗДОРОВ'І?



З будь-якими проблемами в психічному здоров'ї слід звертатися до психолога. Викладачі також є «першою лінією» спостереження, і можуть звернути увагу на різку **зміну траєкторії поведінки студентів, які можуть свідчити про ментальні порушення. Ви самі також маєте бути уважні до свого психічного здоров'я і звертати увагу на такі симптоми:**

- Когнітивні, поведінкові та фізичні зміни
- Раптове зниження успішності (був відмінником — перестав здавати роботи).
- Труднощі з концентрацією уваги, «зависання» на лекціях.
- Пропуски занять без поважних причин.
- Апатія (агедонія): студент виглядає байдужим, втрачає інтерес до спеціальності, яка раніше подобалася.
- Надмірна тривожність, паніка, яка паралізує роботу.
- Дратівливість: нехарактерні спалахи гніву або конфліктність.
- Втомлений вигляд, неохайність (якщо раніше студент слідкував за собою).
- Різка втрата або набір ваги.
- Соціальна ізоляція: студент уникає спілкування з одногрупниками.



Co-funded by
the European Union



INTERNATIONAL
BALKAN
UNIVERSITY





ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ

ПРАКТИКУМ

Ситуація 1. “Я більше не витримую”

Студентка 2 курсу після пари залишається й каже викладачці, що не може зосередитись на навчанні, постійно плаче, не спить і думає, що «з нею щось не так». Просить «просто поговорити», бо більше ні з ким.

Питання для обговорення:

- Що викладач може зробити в межах своєї ролі?
- Які фрази з боку викладача будуть підтримувальними, а які – небезпечними?
- Які дії викладача можуть підтримати студентку, а які – будуть порушувати кордони?



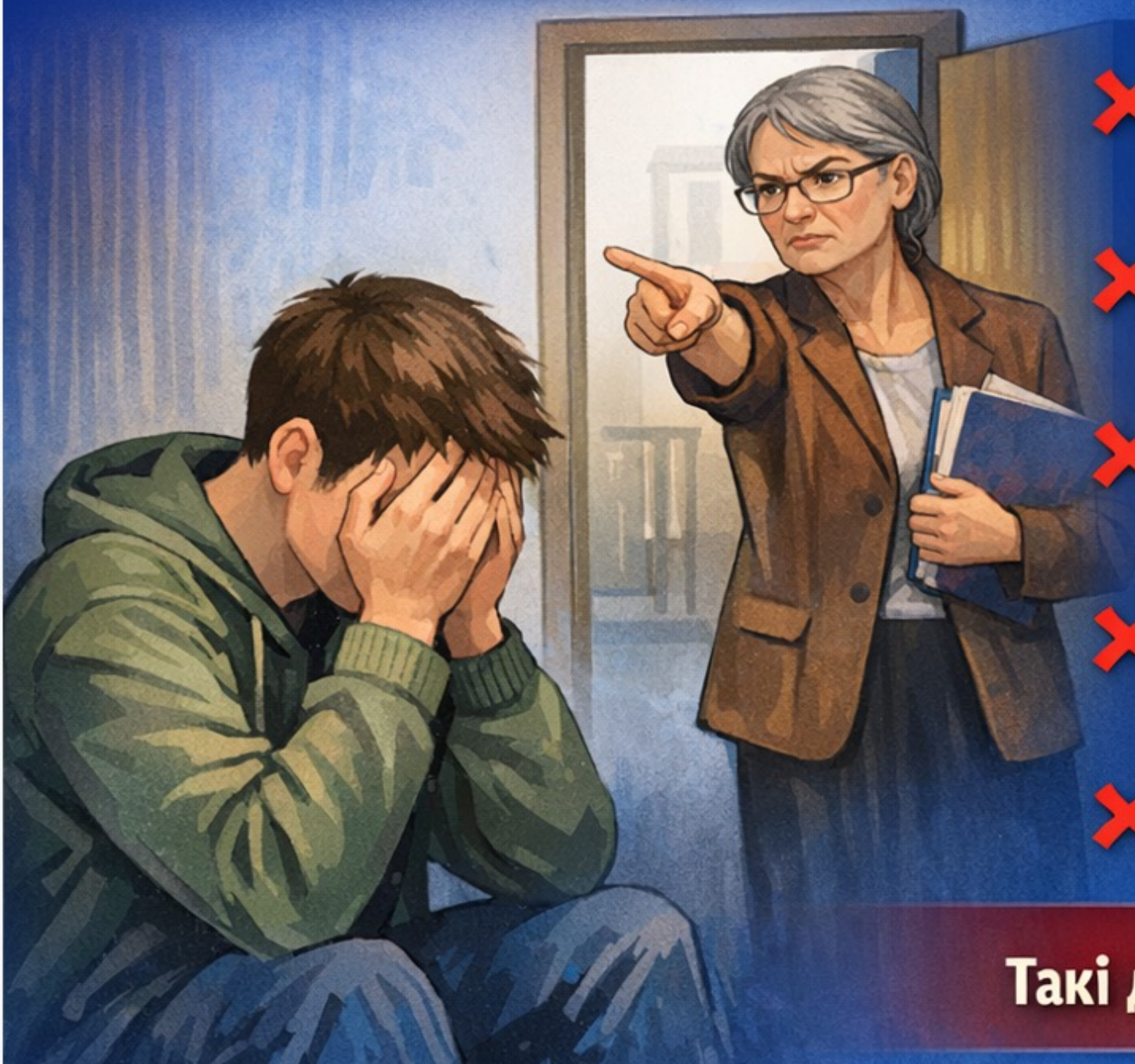
Co-funded by
the European Union



INTERNATIONAL
BALKAN
UNIVERSITY



Які дії викладача будуть небезпечними



- ✗ спроби «психологічного лікування» або глибоких розпитувань;
- ✗ знецінення стану («візьми себе в руки», «у всіх зараз складно»);
- ✗ інтерпретації («це лень», «інфантильність», «втеча від відповідальності»);
- ✗ тиск через сором або страх відрахування як основний інструмент впливу;
- ✗ ігнорування ситуації («це вже не моя справа»).

Такі дії посилюють безпорадність і ізоляцію.



ЩО МОЖЕ ЗРОБИТИ ВИКЛАДАЧ ДЛЯ ПІДТРИМКИ СТУДЕНТІВ В МЕЖАХ СВОЄЇ КОМПЕТЕНЦІЇ?

Викладач підтримує — але не замінює психолога.

Його завдання — помітити, назвати, скерувати, зберігаючи межі ролі.

- ✓ Провести коротку підтримувальну розмову без тиску і допитів, з фокусом на турботу та реальність: **«Я бачу, що ви тривалий час не навчаєтесь і вам складно. Це важливо не ігнорувати».**
- ✓ Озвучити межу своєї ролі чітко і спокійно: **«Я не можу допомогти з психологічним станом, але можу допомогти вам знайти підтримку».**
- ✓ Проінформувати про наслідки (академвідпустка, відновлення, індивідуальний графік – якщо це передбачено правилами ЗВО).
- ✓ Скерувати до фахової допомоги (психологічна служба університету, студентський психолог, медичні служби).



Co-funded by
the European Union



INTERNATIONAL
BALKAN
UNIVERSITY





«ЧЕРВОНІ ПРАПОРЦІ»: НА ЩО ЗВЕРНУТИ УВАГУ?

ПРАКТИКУМ / ДЗ

Ситуація 3. Студент перестав навчатися

Студент 4 курсу, який раніше добре навчався, не відвідує заняття, не здає вчасно навчальні завдання, не здав заліки, не допущений до сесії. На питання відповідає, що більше пів року нічого не робить. Не працює, не навчається, відчуває апатію, слабкість, брак енергії, взагалі нічого не хоче в житті, не має ніяких бажань та настрою ні на що. Вночі не може заснути, а цілий день спить. Винить себе за те, що забросив навчання, і коли пробує відновити його та виконати завдання – не може сконцентруватися ні на чому, забуває, розсіяний, відчуває себе «нікчемною, ні на що нездарним».

Питання для обговорення:

- Який стан студента описаний в цьому кейсі?
- Чи буде ефективною самодопомога (стабілізація, заземлення тощо) в даній ситуації?
- До кого студент може звернутися студент за допомогою?



Co-funded by
the European Union



INTERNATIONAL
BALKAN
UNIVERSITY





ДЕПРЕСІЯ – НАЙПОШИРЕНІШИЙ РОЗЛАД МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

DEPRESSION statistics

12% дорослих (5% важка форма) 8% підлітків, 4% школярів. Ризик рецидиву після першого епізоду -50%

49% of people with depression symptoms never see a doctor.



Over 80% of the people that have symptoms of clinical depression are not receiving any specific treatment for their depression.

800 тисяч людей на землі щорічно гине від суїциду. 70-90% з них – мали депресію.



ДЕПРЕСІЯ – НАЙПОШИРЕНІШИЙ РОЗЛАД МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я

ПСИХОЕДУКАЦІЯ

Депресія – це найпоширеніша проблема в сфері психічного здоров'я. Приблизно 12-15% людей в усьому світі страждають від депресії. Депресія може торкатися всіх людей у різному віці та в різних умовах. І 12-15% людей стикалися за життя або будуть стикатися з проблемою депресії.

Причиною депресії є те, що наш мозок не виробляє достатньої кількості тих речовин, які потрібні для нашого нормального функціонування і цих речовин, які, власне, впливають на всі сфери нашого життя і здоров'я: на емоції, мислення, поведінку та фізичний стан людини.

Проте **депресія** – це не **хвороба**, а **розлад**, який піддається корегуванню за допомогою медикаментозної терапії та психотерапії. І допомогою першої черги для депресії визнана КПТ – когнітивно-поведінкова терапія.

Дослідження показують, що без лікування депресивні епізоди тривають у середньому 6–12 місяців, а ризик повторення значно зростає. Водночас 60-80% людей демонструють суттєве покращення стану за умови своєчасної психологічної або комбінованої допомоги.



Co-funded by
the European Union



INTERNATIONAL
BALKAN
UNIVERSITY





БАЗОВІ НАВИЧКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ: ЕМОЦІЙНА, КОГНІТИВНА ТА ПОВЕДІНКОВА САМОПІДТРИМКА

БАЗОВІ НАВИЧКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ

Емоційні - здатність усвідомлювати свій емоційний стан та застосовувати внутрішні ресурси для відновлення психологічної стабільності й адаптації до складних обставин

Когнітивні - спрямовані на роботу з мисленням («когніціями»), щоб змінити сприйняття стресової ситуації та зменшити її емоційний вплив.

Поведінкові техніки — це методи, що спрямовані на зміну емоційного стану через свідому зміну дій, активності та фізичних звичок людини

Майндфул
нес
(Усвідомл
еність) –
практика
перебуван
ня в
моменті
(медитація)

Техніка заземлення – використання сенсорного сприйняття

Техніки
відовлікан
ня

Когнітивна
реструктуризація

Виявлення автоматичних негативних думок (наприклад, «у мене нічого не вийде») та їх заміна на більш реалістичні та адаптивні (наприклад, «це складне завдання, але я маю досвід вирішення схожих проблем»).

Когнітивне
переоцінювання
- свідомо зміна інтерпретації. Замість думки «Це катастрофа», людина формулює: «Це складна ситуація, яка є викликом для моїх навичок»

Декатастрофізація: Логічний аналіз найгіршого сценарію з метою усвідомлення, що він або малоймовірний, або такий, який можна пережити, що знімає паралізуючий ефект страху.

Поведінко
ва
активація

Вироблен
ня
корисних
звичок

Плануван
ня та
втілення
плану

Навчання
навичок

Ефективн
ий
менеджмент
часу

Техніки
сенсорного
заземленн
я (Метод
«5-4-3-2-
1»)

Робота з
температу
рою

Техніки
дихальної
стабілізації

Техніки
мязової
стабілізації



Co-funded by
the European Union



INTERNATIONAL
BALKAN
UNIVERSITY



KYIV EDUCATION, TRAINING AND
YOUTH CENTRE





ПОБУДОВА КЛЮЧОВИХ СТРАТЕГІЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРІВ ТА МОЛОДІ

Для молоді важливо подавати КПТ-інструменти через дію та зрозумілі метафори:

I. Когнітивний блок (робота з думками):

- 1. Детектив думок:** Навчіть молодь відстежувати «автоматичні думки» та перевіряти їх на реалістичність. «Чи справді те, що мені не відповіли на повідомлення, означає, що зі мною не хочуть дружити?»
- 2. Боротьба з когнітивними викривленнями:** Розпізнавання «катастрофізації» (все буде жахливо) або «чорно-білого мислення» (або успіх, або повний провал)

II. Когнітивний блок (робота з думками):

- 1. Поведінкова активація** (Складання списку ресурсних занять (те, що приносить задоволення або відчуття майстерності) і планування їх у календарі).
- 2. Експозиція** (Крок за кроком до страху) – Поступове подолання соціальної тривоги через маленькі завдання (наприклад, першим поставити запитання спікеру).



Co-funded by
the European Union



INTERNATIONAL
BALKAN
UNIVERSITY





ПОБУДОВА КЛЮЧОВИХ СТРАТЕГІЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРІВ ТА МОЛОДІ

Емоційний блок (Регуляція)

1. **Стоп-картки** (Створення візуальних нагадувань з алгоритмом дій під час стресу).
2. **Трикутник КПТ** (Наочна демонстрація зв'язку: Думка ↔ Емоція ↔ Поведінка. Розуміння цього зв'язку дає молодій людині відчуття контролю над своїм станом).



Co-funded by
the European Union



INTERNATIONAL
BALKAN
UNIVERSITY





ВІД СТРЕСУ ДО СТІЙКОСТІ: КПТ-СТРАТЕГІЇ СТІЙКОСТІ

Ситуація	Реакція при низькій резильєнтності	КПТ-стратегія (резильєнтність)	Оновлена установка (Рефреймінг/Дія)
Помилка під час виступу	«Я невдаха, більше ніколи не буду виступати».	Рефреймінг	«Це досвід. Тепер я знаю, над чим конкретно попрацювати наступного разу».
Критика від групи	Захисна агресія або повний відхід у себе.	Децентрація	«Критика стосується результату роботи, а не моєї цінності як людини».
Великий обсяг завдань	Прокрастинація через страх не впоратися.	Поведінкове планування	«Я розбиваю проєкт на 5 мікро-кроків і почну з найпростішого протягом 10 хвилин».
Негативні новини або зміни в розкладі	Катастрофізація: «Все пропало, нічого неможливо планувати».	Аналіз STEB-моделі	«Я не можу змінити обставини, але я можу обрати свою реакцію і зосередитись на тому, що я контролюю».
Відсутність швидкого результату в навчанні	«У мене немає до цього таланту, я здаюся».	Growth Mindset (Мислення росту)	«Мозок пластичний. Складність означає, що я зараз перебуваю в процесі навчання і росту».
Відчуття ізоляції в новій групі	Уникнення спілкування: «Я тут чужий, зі мною ніхто не схоче дружити».	Перевірка фактів (Детектив думок)	«Чи маю я докази, що мене не сприймають? Я спробую першим поставити одне запитання колезі».



Co-funded by
the European Union



INTERNATIONAL
BALKAN
UNIVERSITY





ВІД СТРЕСУ ДО СТІЙКОСТІ: КПТ-СТРАТЕГІЇ СТІЙКОСТІ ПРАКТИКА

- **Вправа "Детектив думок"**: Попросіть студентів обрати одну ситуацію з першої колонки та розписати її за схемою: **Ситуація** (факт) → **Думка** (що я подумав?) → **Емоція** (що відчув?) → **Поведінка** (що зробив?).
- **Вправа "Знайди викривлення"**: Нехай студенти визначать, де в колонці "низька резильєнтність" схована **катастрофізація** (перебільшення масштабів біди) або **чорно-біле мислення** (все або нічого).
- **Групове обговорення**: Як зміна думки (4-та колонка) впливає на рівень стресу в тілі?



Co-funded by
the European Union



INTERNATIONAL
BALKAN
UNIVERSITY





Коли саме ваша думка стала вашою?

практика



Co-funded by
the European Union



INTERNATIONAL
BALKAN
UNIVERSITY





Co-funded by the European Union



INTERNATIONAL BALKAN UNIVERSITY

