

Сформованість та розвиток перелічених якостей є дуже важливим у процесі розвитку особистості та досягнення нею поставлених життєвих цілей та спроможності об'єднувати інших людей для досягнення поставлених цілей.

Молодіжне лідерство є важливим компонентом розвитку освіти та суспільства, тому у сучасних обставинах одним із ключовим завдань для шкільного колективу та школи, як організації, метою якої є створення навчально-розвивального середовища для соціально-орієнтованої та гармонійно розвиненої особистості, має бути розвиток лідерського потенціалу учнів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондарчук О. Психологічні особливості орієнтації учнів підліткового віку на лідерство залежно від типу закладу загальної середньої освіти. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2020, № 4 (21) С.7-17.
2. Доценко О. Освітнє середовище як умова формування компетентностей школярів. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія «Педагогічні науки»*, 2013. № 123(2). С. 96 – 99.
3. Ціннісні орієнтири сучасної української школи. URL:<https://mon.gov.ua/storage/app/media/Serpneva%20conferentcia/2019/Presentation-Roman-Stesichin.pdf>
4. The journal of business, economics, sustainability, leadership and innovation. URL: <https://www.cuw.edu/academics/schools/business/besli-journal.html>

УДК: 159.9

Короцінська Ю.А.

*аспірантка кафедри психології та соціальної роботи,
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Паламарчук О.М.

*д. психол. н, професор,
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЮНАКІВ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД: ДОСВІД ПРОВЕДЕННЯ ГРУП ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Війна в Україні здійснила переворот в усіх сферах життя держави. Значних змін зараз зазнає також психологія, трансформуючись зі сфери досліджень соціальних та особистісних явищ у сферу екстреної допомоги в кризових

станах. І якщо значна увага нині звертається на постраждалих від активних бойових дій, військовослужбовців, матерів та дітей, то юнаки залишаються обділені такою увагою. Вони ніби достатньо дорослі, аби опікуватися ними, достатньо зрілі, аби самим допомагати оточуючим, достатньо молоді та здорові, аби стійко витримати стреси війни.

Разом з тим, численні дослідження минулих років свідчать про те, що саме юнацький вік сповнений внутрішніх конфліктів, емоційної нестабільності, невпевненості в собі та пошуків власного місця в соціальному житті [2]. Крім того, варто пам'ятати, що саме юнаки є найбільш активною, продуктивною, перспективною, водночас гнучкою категорією населення України.

Фізіологічні дослідження свідчать, що мозок досягає морфологічної зрілості до 18-20 років. Також у період 18-25 років відбуваються найбільші зміни в інтелектуальних функціях. Далі у 26-29 років відбувається зниження функцій пам'яті і мислення. Це відображається на емоційній сфері юнаків: вони краще аналізують свої емоції, можуть відомо ними керувати та підсилювати мотивацію до дій власними емоціями [3]. Проте сильний стрес може суттєво ослабити захисні механізми психіки, похитнути самооцінку юнака та загострити минулі проблеми [4].

В ході індивідуальної та групової роботи з юнаками було виявлено такі особливості емоційного реагування на військові події:

- розгубленість перед майбутнім (невизначеність, яка дуже тисне та дезорганізує юнака);
- переживання краху планів та мрій (на рівні переживання горя та втрати);
- страх відпускати минуле, навіть негативне;
- відсутність опорних об'єктів;
- домінуючі емоції – тривога, розгубленість (проблеми з самооцінкою), безвихідь, відчай, а також спонтанність, креативність, самовіддача, емпатія;
- більшість хвилюється через те, що старі моделі емоційної саморегуляції не працюють, а нові ще не сформовані.

Якщо у мирний час юнаки частіше використовували конструктивні стратегії регуляції емоцій, а деструктивні стратегії когнітивної регуляції емоцій були зумовлені бажанням зниження наслідків стресових ситуацій [1], то нині деструктивні стратегії в юнаків спостерігаються дедалі більше.

Разом з тим, існує ряд психологічних програм, спрямованих на психоедукацію, групову підтримку та зменшення негативних симптомів стресу серед дітей та молоді. Помітну ефективність продемонстрували групи підтримки для юнаків 16-18 років за програмою «Діти та війна» (CHILDREN

AND WAR FOUNDATION) від фонду UNICEF. На даних групах підтримки юнаки засвоюють психофізіологічні основи стресу та сильних емоцій (теоретичний блок), практикують вправи, що допомагають емоційній саморегуляції: дихальні техніки, техніки спрямованої візуалізації, майндфулнесс (Mindfulness), техніки когнітивно-поведінкової терапії для усвідомлення та зміни фокусу емоцій. Груповий формат роботи має ряд переваг: взаємопідтримка та співчуття, обмін досвідом, полегшення від усвідомлення того, що ти не один маєш ті чи інші проблеми чи негативні емоційні реакції.

Окрім того, ми описали базові рекомендації юнакам задля розуміння базових принципів емоційної саморегуляції в період війни.

- Ваші емоції – це є індикатор вашого внутрішнього балансу. Вони – ваші друзі, а не вороги. Навчіться слухати те, про що вони хочуть вам сказати.
- Завжди давайте вихід емоціям – в рухливих заняттях, творчості, веденні щоденника, довірчих розмовах.
- Навчіться відволікатися від проблем: споглядаючи природу, слухаючи музику, читаючи книги, займаючись повсякденними справами.
- Навчіться відділяти головне від другорядного: ранжувати завдання, економити ресурси.
- Допомагаючи іншим, ви допомагаєте собі, адже таким чином ви позбуваєтесь відчуття безпорадності.
- Створіть собі корисні ритуали на початку дня (для зарядження на позитив) та перед сном (для розслаблення). Ці ритуали мають бути стабільними.
- Навчіться техніці «майндфулнес», головний принцип якої полягає у повній присутності в моменті та активації всіх органів чуттів.
- Продовжуйте навчатися та засвоювати нову інформацію. Це допоможе мозкові швидше відновитися після стресу (нейрогенез).
- Якщо ви переїхали – зробіть усе можливе, аби якомога швидше адаптуватися до нового місця.
- Підтримуйте контакти з оточуючими людьми. Продовжуйте спілкуватися з друзями, заводьте нові знайомства.
- Подбайте про неперервність свого існування: віри, емоцій, соціальної підтримки, уяви, когніцій, фізіології (модель BASIC PH) [5].

ЛІТЕРАТУРА

1. Коломієць Л.І., Шульга Г.Б. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Габітус*. 2020. Вип. 18, Том 2.

2. Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.психол. наук: спец. 19.00.07. Одеса, 2005. 19 с.
3. Рева О. М. Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Київ, 2005. 23 с.
4. Ткач Б.М. Нейропсихологічні особливості осіб з девіантною поведінкою. *Psychological Journal*. 3 (13), С. 156–171. DOI:10.31108/2018vol13iss3pp156-171.
5. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The «BASIC Ph» model of coping and resiliency: theory, research and cross-cultural application. London; Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers, 2013. 288 p.

UDC 159.9

Cui Jizhou

the 5th year students Social and Humanitarian Faculty

Specialty 053 Psychology

West Ukrainian National University

Podzhynska O.O.

Candidate of Psychological Sciences

Senior Lecturer of the Department of Psychology and Social Work

West Ukrainian National University

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL DIRECTIONS AND MEASURES TO INCREASE THE PSYCHO-EMOTIONAL STABILITY OF THE INDIVIDUAL

Emotional stability refers to the situation in which a person's emotional state fluctuates with changes in external (or internal) conditions.

Some people with more stable emotions are less likely to cause strong emotional reactions or slower emotional reactions for general situations. For example, when encountering major life events such as career success or failure, it is easier to control your emotions. People with emotional instability are prone to emotional reactions to events, and trivial things in life can also cause strong emotional changes [1, 11].

Every emotional person has his own emotional detonation point. They may be caused by inferiority, anxiety, unsatisfied dependence, etc. When these «dead holes» are touched by others, their negative emotions are easily aroused.

Emotional stability is people's ability to balance negative emotions such as inferiority and anxiety. People with strong emotional stability occupy fewer negative