

РЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙ ЛІДЕРА ЯК ЗАПОРУКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ КОЛЕКТИВУ

У час війни та постійної напруги лідер у будь-якій сфері має вміння контролювати свої емоції. Від його спокою та врівноваженості залежить емоційний стан команди. Як підкреслює в своїй роботі О. В. Павленко, у військових умовах емоційне благополуччя керівника стає критичним фактором стабільності та ефективності роботи колективу.

Емоції керівника впливають на атмосферу в групі значно сильніше, ніж здається. Коли лідер тримає себе в руках, зберігає спокій та дає зрозумілі вказівки, то і колектив відчуває себе безпечніше.

У навчальному посібнику Н. Я. Михаліцька та М. Р. Яцик наголошують, що поведінка лідера задає тон усім внутрішнім процесам у команді. Якщо керівник емоційно врівноважений, то працівники поводяться більш зібрано, рідше конфліктують і легше адаптуються до складних умов.

Регуляція емоцій означає те, що лідер уміє помічати свої емоції, не зривається на підлеглих, а шукає конструктивні способи розв'язання проблем. Це особливо важливо у кризових і небезпечних ситуаціях, коли від керівника очікують спокою й чітких рішень.

Л. В. Полещук у своїй роботі підкреслює, що емоційний інтелект лідера – це не просто «м'яка навичка». Це реальна управлінська компетентність, яка впливає на ефективність рішень, здатність підтримувати колектив, знижувати рівень стресу та будувати здорову комунікацію. Лідер, який розвинув емоційний інтелект, краще розуміє як свої почуття, так і емоції підлеглих, а отже створює атмосферу взаємної поваги та психологічної безпеки.

У ситуаціях небезпеки (повітряні тривоги, обстріли, робота в екстремальних умовах) люди підсвідомо орієнтуються на лідера. Якщо керівник демонструє паніку, то рівень тривоги в колективі різко зростає. Якщо

ж він зберігає спокій і показує, що ситуацію можна контролювати, то це дозволяє команді діяти більш організовано та впевнено.

Емоційна регуляція лідера є одним із ключових факторів формування психологічної безпеки в колективі. Роботи українських науковців підтверджують, що емоційно зрілий керівник створює стабільну й підтримувальну атмосферу, що знижує стрес і підвищує ефективність роботи.

Дульська С.О.
Науковий керівник: д. психол. н., проф. Підбуцька Н.В.
НТУ «ХП»

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ

Проблема підвищеної тривожності в сучасному суспільстві набуває дедалі більшої актуальності, адже стресові чинники впливають на психологічне добробут людей різного віку. Зростаючий рівень тривожності серед студентів, підлітків та дорослих створює потребу у впровадженні ефективних методів психологічної допомоги.

Одним із прогресивних напрямків у сфері корекції психоемоційного стану є арт-терапія, яка поєднує творчі процеси із психотерапевтичною практикою. Завдяки використанню образотворчої діяльності, цей метод надає можливість працювати із внутрішніми переживаннями людини, сприяючи зниженню почуття тривоги.

Особливістю арт-терапії є її здатність дозволяти невербальне самовираження. Учасникам терапевтичного процесу стає доступною передача своїх емоцій через малюнок, живопис або ліплення, що допомагає полегшити внутрішнє напруження та позбутися дискомфорту.

До основних технік арт-терапії належать створення «емоційного портрету», виготовлення колажів, використання символічних образів і застосування кольору для регуляції емоційного стану. Ефективність кожного з цих методів підтверджена науковими дослідженнями, які засвідчують їх позитивний вплив на рівень тривожності.