


DOI 10.36074/grail-of-science.15.03.2024.069

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Гришко Олександр Дмитрович 

канд. психол. наук, доцент кафедри філософії та психології
Київський університет інтелектуальної власності та права
Національного університету "Одеська юридична академія", Україна

Чернякова Олеся Володимирівна 

канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри філософії та психології
Київський університет інтелектуальної власності та права
Національного університету "Одеська юридична академія", Україна

Розуміння психологічних передумов вивчення емоційної сфери не тільки розширює наші теоретичні знання, але також відкриває нові можливості для потенційного практичного використання цих знань у різних аспектах сучасного життя. Від досліджень в цій галузі може залежати наша здатність краще розуміти самих себе та оточуючих, а також приймати більш обґрунтовані рішення для поліпшення як особистого, так і суспільного благополуччя в умовах воєнного стану [4].

Корекція негативних емоційних станів студентів в умовах воєнного часу пріоритетна задача сьогодення. Оскільки війна, новини, брак часу, небезпека, страх призводять до небажаних проявів в емоційній сфері і поведінці студентів, які при довготривалій дії на організм можуть призвести до хронічних захворювань. Тому ми повинні завжди тримати руку на пульсі в напрямку подолання цих негативних емоційних станів, бо кожен студент це майбутнє нашої України.

В рамках нашого дослідження ми поставили задачу розробити корекційно-розвиткову програму направлену на емоційну сферу сучасних студентів, а саме покращення негативних емоційних станів сучасних студентів з використанням технік нейрографіки і діалектично поведінкової терапії.

Мета програми – створити умови для профілактики негативних емоційних станів у студентів в умовах воєнного стану за допомогою арт-терапевтичних технік (нейрографіки) та застосування навичок усвідомленості та стресостійкості в діалектичній поведінковій терапії, навчання вмінням управляти емоційними станами, розвиток індивідуального потенціалу.

Завдання програми:

- розвиток у студентів навичок надання самопомоги та допомоги однокурсникам, навчання прийомів зняття емоційної напруги, тривоги, прийомів підвищення настрою та самооцінки;

- формування навичок усвідомленості та стресостійкості;
- формування навичок емоційної регуляції та міжособистісної ефективності.

Заняття передбачають такі засоби та форми роботи, як активне слухання, навчально-корекційні вправи, техніки арт-терапії, міні-лекції та релаксаційні заняття, а також ведення аналітичного щоденнику.

У психологічній практиці існують різні підходи та методи допомоги особистості у корекції негативних емоційних станів. Одним з поширених і дієвих методів є арт-терапія. Арт-терапія - це система психологічної допомоги, заснована на мистецтві та творчості й побудові та розвитку психотерапевтичних стосунків [1, с.38].

Корекційний потенціал арт-терапії при переживанні стресу і його наслідків значною мірою пов'язаний з можливістю невербальної експресії, багатими комунікативними і захисними можливостями метафоричної мови образів, образотворчих матеріалів і видів образотворчої роботи. Образотворча діяльність сама по собі може бути потужним терапевтичним чинником. Вона допускає різні способи поводження з художніми матеріалами. Одні з них дозволяють досягати седативних ефектів і знімати емоційну напругу. Інші - відреагувати травматичний досвід і досягти над ним контролю. [2]

В нашій програмі ми використовували сучасний напрям в арт-терапії – нейрографіку. Нейрографіка — інструмент арт-терапії, творчий метод трансформації реальності або позитивні зміни у житті своїми руками, який немає протипоказань! У назві дві складові «нейро» (нейрони — нервові клітини головного мозку, які з'єднуються між собою, формують пам'ять і свідомість) і «графіка» (графо — пишу, лист, малювання, механічний метод відображення сформованої картинки мислення).

Впливаючи на нейрони (клітини мозку) ми створюємо нові нейронні зв'язки, формуючи новий сценарій нашого життя. Вплив йде через занурення у тему, де на кожному етапі ми відстежуємо свої думки і почуття, аналізуючи їх, а це також впливає на формування навичок стресостійкості в умовах сьогодення.

У процесі реалізації програми направленої на емоційну сферу сучасних студентів, а саме корекцію негативних станів з використанням технік нейрографіки і діалектично поведінкової терапії передбачається досягнення наступних результатів:

- вміння застосовувати навички усвідомленості та стресостійкості;
- розвиток навичок щодо емоційної регуляції та міжособистісної ефективності;
- вміння використовувати стратегії самозаспокоєння;
- вміння використовувати навички ДПТ для боротьби з емоційною реактивністю і корекції поведінки;
- розкриття особистісного потенціалу.

Корекційно-розвиткова програма може бути реалізована на практичних заняттях, два рази на тиждень протягом трьох місяців. Індивідуальні консультації і підтримка повинна здійснюватись через месенджери в Telegram-каналі на постійній основі.

Таким чином, впровадження корекційно-розвиткової програми в навчальний процес сучасних студентів розглядається як актуальний засіб

покращення емоційних станів студентів в умовах сьогодення. Все це слугує єдиній меті – забезпеченню якості життя студентів в умовах воєнного стану і потребує впровадженню в навчальний процес і перевірки ефективності корекційно-розвиткової програми.

Список використаних джерел:

- [1] Вознесенська, О. Л., & Сидоркіна, М. Ю. (2015). Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. К.: *Золоті ворота*.
- [2] Вознесенська, О. Л. (2015). Арт-терапія як засіб психо-соціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, (4), 28-34.
- [3] Нейрографіка. *Академія Солістів Оксани Маліцької* : веб-сайт. Вилучено з: <https://soloists-academy.com.ua/neirografika/>
- [4] Чернякова, О. В., & Калюк, Е. В. (2023). ЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙ В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ. *BASICS OF LEARNING THE LATEST THEORIES AND METHODS*, 9, 382.