

# НАВИЧКИ ДІАЛЕКТИЧНОЇ ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ТРИВОГИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**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*

Корекція негативних емоційних станів студентів в умовах воєнного часу пріоритетна задача сьогодення. Оскільки війна, новини, небезпека, страх і постійна тривога 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 і знаходити шляхи їх корекції, бо кожен студент це майбутнє нашої України.[1]

В рамках нашого дослідження ми поставили задачу перевірити ефективність розробленої корекційно-розвиткової програми, яка направлена на корекцію емоційної сфери сучасних студентів в умовах воєнного стану, а саме покращення негативних емоційних станів сучасних студентів з використанням навичок діалектичної поведінкової терапії.[2]

У процесі реалізації програми направленої на емоційну сферу сучасних студентів, а саме корекцію негативних станів з використанням навичок діалектичної 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. [2]

Корекційна програма реалізовувалась на практичних заняттях, раз на тиждень протягом трьох місяців. Індивідуальні консультації і підтримка здійснювалась через месенджер в Telegram-каналі на постійній основі.

В нашому дослідженні брали участь студенти 1 і 2 курсу спеціальності 053 Психологія Київського університету інтелектуальної власності та права Національного університету «Одеська юридична академія» та студенти ДВНЗ Донбаського державного педагогічного університету (за допомогою гул-форм).

Емпіричне дослідження складалося з наступних етапів:

- ✓ I етап: визначення плану дослідження, підбір методик, адекватних цілям та завданням дослідження, формування вибірки.

✓ II етап: збір емпіричних даних (проведення тестування з майбутніми психологами за допомогою спеціалізованих методик).

✓ III етап: інтерпретація та аналіз отриманих результатів, осмислення виявлених тенденцій та закономірностей;

✓ IV етап: розробка та апробування програми профілактики, яка б підвищила емоційний ефект стресостійкості в умовах воєнного стану.

В емпіричному дослідженні нами були використані такі методики:

1. Самоаналіз власних емоцій за допомогою піктограм емоцій.

2. Для врахування особливостей індивідуальних характеристик використовували тест «самопочуття активності настрою» (САН), різновид опитувальників станів та настроїв.

3. Тест емоцій (тест Басса-Дарки в модифікації Г.В.Резапкіної).

4. Самоаналіз чи є у Вас проблеми з тривогою (А.Л. Чапмен, К.Л. Кратц, М.Т.Тул).

Після реалізації програми попередження тривожності і страхів серед сучасних студентів в умовах воєнного стану було організовано повторне емпіричне дослідження за чотирма заявленими етапами.

Аналізуючи отримані дані після проведення всіх чотирьох етапів нашого дослідження, ми помітили позитивну динаміку після перевірки ефективності корекційної програми направленої на попередження тривожності і страхів серед сучасних студентів в умовах воєнного стану, що безумовно говорить про ефективність розробленої нами програми.

#### **Список використаних джерел:**

1. Гасанов, Г., & Чернякова, О. (2024). ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ. *Матеріали конференцій МЦНД*, (19.01. 2024; Кривий Ріг, Україна), 463-466.
2. Гришко, О., & Чернякова, О. (2024). ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ. *Грааль науки : міжнар. наук. журнал*. Вінниця : ГО «Європейська наукова платформа», 2024. No 37. С.416-418.