***Атаманчук Н. М.****Психологічна допомога студентській молоді у подоланні стресу, який викликано воєнною агресією.****Психологічні виміри особистісної взаємодії суб’єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми :****збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 22 квітня 2022 р.) / ред. С. Д. Максименко. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022.**С. 10-13.*

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ У ПОДОЛАННІ СТРЕСУ, ЯКИЙ ВИКЛИКАНО ВОЄННОЮ АГРЕСІЄЮ**

 Атаманчук Ніна Михайлівна (м. Полтава, Україна)

 Orcid ID 0000-0023-8332-0756

Сьогодні, коли українці перебувають в ситуaції глобaльних військoвих дій тa руйнувaння, стан стресу переживає кожен. Виникаючи ще до прямого контакту з реальною вітальною загрозою, стрес триває аж до виходу із зони конфлікту. Стресовий механізм дає можливість закріпити у пам’яті слід нових емоційно-поведінкових навичок і стереотипів, які мають першочергове значення для збереження життя [2]. У кожної особистості своє ставлення до проблем, що виникають і відповідно до цього у неї формується стресостійкість. Завдяки якій, молода людина отримує можливість уникнути стресу, через перегляд свого ставлення до тієї чи іншої ситуації.

Переконані, долучення до мистецтва допоможе студентській молоді відволіктись від проблем, позбутися депресії і поганого настрою, не впадати у відчай у складній життєвій ситуації та знаходити вихід, зняти напругу. Художня творчість допомагає ідентифікувати й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил і спосіб спілкування із самим собою [1, с. 34].

Хочемо поділитися досвідом роботи у наданні психологічної допомоги студентській молоді у подолання стресу, який викликано воєнною агресією.

Так, викладачами кафедри психології та педагогіки проводяться відкриті засідання психологічної студії «Шлях до успіху» для студентів та волонтерів університету, які присвячено темі «Гармонізація психоемоційного стану особистості в складних життєвих умовах: ресурс лабораторії психодіагностики та корекційно-розвивальної роботи».

У роботі зі студентською молоддю використовуємо інноваційний підхід вирішення питань стресостійкості за допомогою МАК (метафоричних асоціативних карт). Студентам пропонуємо вправу «Я сьогодні – Я після перемоги» з використанням метафоричних асоціативних зображень (за Світланою Яланською). «Представлені на картках образи стають видимою метафорою наших цінностей, страхів, бажань або пов'язані асоціативно з нашим внутрішнім досвідом. Важливо, що кожен може уявити і відчути щось своє. Це одна з проективних методик, яка підіймає з глибини підсвідомості несвідомі враження, які визначають реакцію на різні життєві ситуації», – пояснює Світлана Яланська.

Дієвою з активації внутрішніх ресурсів на протидію стресу є арт-вправа «Рука допомоги». Рука – це канал, який транслює внутрішній стан людини, готовність прийняти та віддавати, тому безпосереднє використання рук, як перехідного образу, є цілком доцільним.

Ефективною у подоланні студентамивідчуття хаосу, тривоги та безсилля в час війни є арт-вправа розроблена В. Назаревич та модифікована Лесею Клевакою. Це особлива метафора для структурування, систематизації та спокою в час кризових подій. Всі три компоненти метафори – це потужні структури: слон – це символ сили, мудрості, розсудливості, охоронця країн світу; клітинка – психогеометрична структура балансу; колір – прояв емоційного стану. Поєднання цих структур в одній метафорі й формує позитивний ефект.

Пропонуємо студентській молоді методи подолання стресу від Вікторії Назаревич. Так, український арт-терапевт Вікторія Назаревич наголошує, що малювання каракуль – це унікальний та особливо дієвий метод саморегуляції. Він доступний, не потребує особливих матеріалів, дає можливість позбавитися від стресорів – сильних зовнішніх подразників, які порушують внутрішню рівновагу. Вікторія Назаревич пропонує метафори каракуль при відпрацюванні негативних емоцій: «Моя злість та ненависть», «Мій жах», «Мій страх», «Мій біль», «Моя образа», «Мій відчай», «Моя втома», «Моя напруга», «Моє безсилля» тощо. Малюйте. Олівцями, фломастерами, фарбами. Будь-чим на будь-чому.

Стимулювати процес самовідновлення допомагає арт-техніка «Стереотипні та повторюючі зображення» (за В.Назаревич). Пропонується намалювати повторюючі зображення, а саме: повторення простих геометричних фігур; повторення форм; повторення ліній; повторення штрихів; повторення образів; повторення слів; повторення кольорових образів в різних відтінках тощо.

Отже, вважаємо результативним застосування творчості як засобу підвищення стійкості до стресів у студентської молоді, адже творчість: є способом моделювання позитивного психоемоційного стану; допомагає позбавляючись від тривожних думок і почуттів; дає можливість заспокоїтися та відчути себе комфортно в тій ситуації, яка викликала тривогу; створює умови для співпереживання через сприймання створених образів; дозволяє по-іншому дивитися на проблеми та знаходити шлях до їх вирішення.

**Переконані, сьогодні для студентської молоді, кожного з нас важливо:**

* **знайти діяльність, яка допоможе відчути себе такими, які приносять користь іншим;**
* **хоча б на короткий проміжок часу планувати своє життя – це допоможе проявляти активність;**
* **не втрачати віру в перемогу; допомагати іншим людям та приймати самим допомогу від інших;**
* **уявляти мирне майбутнє, щоб не втратити надію.**

Українці проживають непростий час, зараз важливо пам'ятати, що порятунок іншого і вихід з обставин, які склалися, починається зі здатності мобілізуватися і допомогти, в першу чергу, собі. Важливо зберігати позитивний психологічний стан і зміцнювати власне психічне здоров’я.

Ми сильні своєю єдністю! Красиві своєю людяністю! Зберігаємо спокій! Своїм спокоєм і впевненістю надихаймо один одного!

**Список використаних джерел**

1. Atamanchuk N. M., Yalanska S. P. Use of art practices in working with higher education students. New impetus for the advancement of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries: research matters: Collective monograph. Vol. 1. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2021. Р.34-50. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-032-2-3>
2. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 c.

**Психологічна допомога студентській молоді у подоланні стресу, який викликано воєнною агресією**

**Атаманчук Н.М,** доцент кафедри психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», доцент, кандидат психологічних наук (м. Полтава, Україна).

**Psychological assistance to student youth in overcoming stress caused by ilitary aggression**

**Atamanchuk Nina М.** Associate Professor of the Department of General, Аge and Applied Psychology National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic», Associate Professor, Candidate of Philological Sciences (Poltava, Ukraine).