

**УДК 159.944.4:316.628-053.6**

**Атаманчук Ніна Михайлівна**, кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та педагогіки Національного університету  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
e-mail: [nina.atamanchuk@gmail.com](mailto:nina.atamanchuk@gmail.com)

**Андрієць Дар'я Іванівна**, студентка гуманітарного факультету  
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія  
Кондратюка»  
e-mail: [dasha02andriets@gmail.com](mailto:dasha02andriets@gmail.com)

## **ПОВЕДІНКОВІ ПРОЯВИ МОЛОДІ В СИТУАЦІЇ СТРЕСУ**

### **Анотація**

*Здійснено психологічний аналіз проблеми розвитку стресу в молодих людей. Встановлено, що стрес в період карантину в молоді виявляється на психологічному рівні, це спричинює погіршення настрою, депресію. Проаналізовано дані онлайн-опитування, та встановлено, що більшість молодих людей в умовах карантину відчують дискомфорт, стрес від постійного перебування вдома; мають потребу в живому спілкуванні; дуже сумують за прогулянками на свіжому повітрі але розуміють, що у цьому є необхідність задля власного здоров'я; іноді нудьгують та не знають чим себе зайняти у вільний час, адже не мали досвіду тривалого перебування вдома та є й ті, що майже не нудьгують, адже мають багато цікавих справ та улюблених занять; перебуваючи вдома активно переглядають сторінки у соціальних мережах, дивляться різні відео та фільми; постійне перебування разом близьких рідних не сприяє частим конфліктам, проте у деяких випадках вони*

*не можуть дійти згоди між собою; загалом можуть ефективно працювати, але іноді відволікаються на хатні обов'язки чи родину; знають методи боротьби зі стресом але вважають, що було б корисно дізнатися про нові. Виділено методи подолання стресу: слухання музики; читання книг; приготування їжі/ споживання; перегляд фільм; спілкування з близькими людьми (рідні, друзі); творчі заняття; чіткий самоаналіз та позитивне мислення; йога/медитації; свіже повітря/прогулянка; тепла ванна; сон; іграшки-антистрес / розмальовки; перегляд відео з милими тваринками у соцмережах; абстрагування від метушині, досягнувши з кімнатою єдності. Запропоновано власні методів подолання стресу в умовах карантину.*

**Ключові слова:** *молодь, поведінкові прояви, спілкування, психологічне здоров'я, карантин, стрес.*

**Атаманчук Ніна Михайловна**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології і педагогіки Національного університета «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

**Андрієц Дар'я Ивановна**, студентка гуманітарного факультета Національного університета «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

## **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ В СИТУАЦИИ СТРЕССА**

### **Аннотация**

*Осуществлен психологический анализ проблемы развития стресса у молодых людей. Установлено, что стресс в период карантина у молодежи проявляется на психологическом уровне, это вызывает ухудшение настроения, депрессию. Проанализированы данные онлайн-опроса, и установлено, что большинство молодых людей в условиях карантина чувствуют дискомфорт, стресс от постоянного пребывания дома; имеют*

*потребность в живом общении; очень грустят за прогулками на свежем воздухе но понимают, что в этом есть необходимость ради собственного здоровья; иногда скучают и не знают чем себя занять в свободное время, ведь не имели опыта длительного пребывания дома, есть и те, что почти не скучают, ведь имеют много интересных дел и любимых занятий; находясь дома активно пересматривают страницы в соц-сетях, смотрят разные видео и фильмы; постоянное пребывание вместе близких родных не способствует частым конфликтам, однако в некоторых случаях они не могут прийти к согласию между собой; в целом могут эффективно работать, но иногда отвлекаются на домашние обязанности или семью; знают методы борьбы со стрессом но считают, что было бы полезно узнать о новых. Выделены методы преодоления стресса: слушание музыки; чтение книг; приготовление еды/ употребления; пересмотр фильмов; общение с близкими людьми (родные, друзья); творческие занятия; четкий самоанализ и позитивное мышление; йога/медитации; свежий воздух/прогулка; теплая ванна; сон; игрушки-антистресс / разрисовки; просмотр видео с милыми животными в соц-сетях; абстрагирование от суматохи, достигнув единства с комнатой. Предложены собственные методов преодоления стресса в условиях карантина.*

**Ключевые слова:** *молодежь, поведенческие проявления, общение, психологическое здоровье, карантин, стресс.*

**Atamanchuk Nina Myhailovna**, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic».

**Andriiets Daria Ivanivna**, student of the Faculty of Humanities National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic».

## BEHAVIORAL MANIFESTATIONS OF YOUTH IN A SITUATION OF STRESS

### Summary

*The psychological analysis of the problem of stress development in young people is carried out. It is established that stress during quarantine in young people is manifested on a psychological level, it causes deterioration of mood, depression. An online survey has been analyzed and found that most young people in quarantine experience discomfort, stress from constant stay at home; need live communication; miss walking in the fresh air very much but understand that this is necessary for their own health; sometimes they are bored and do not know what to do in their free time, because they did not have the experience of a long stay at home. There are also those who are almost never bored, because they have a lot of interesting things and favorite activities; while at home, they actively browse social media pages, watch various videos and movies; the constant presence of close relatives does not contribute to frequent conflicts, but in some cases they cannot agree with each other; they can generally work effectively, but are sometimes distracted by household chores or family; know methods of coping with stress but believe that it would be useful to learn about new ones. Methods of overcoming stress are highlighted: listen to music; reading books; cooking / food consumption; watching a movie; communication with close people (relatives, friends); creative classes; clear introspection and positive thinking; yoga / meditation; fresh air / walk; warm bath; sleeping; anti-stress / coloring toys; watching videos with cute animals on social networks; abstraction from the hustle and bustle, reaching unity with the room. Own methods of overcoming stress in quarantine are offered.*

**Keywords:** *young, behavioral manifestations, communication, mental health, quarantine, stress.*

**Постановка проблеми і актуальність дослідження.** Наразі найактуальніша тема в усьому світі – здоров'я та його збереження. Це питання щоденно підіймається багатьма державними установами, зокрема МОЗ. Існує багато рекомендацій про профілактику інфікування та поширення коронавірусу. Усі піклуються про своє фізичне здоров'я, але забувають про психологічне. Кожен день людина чує все більше страшних та жахаючих новин, позбавлена свого звичного способу життя та соціуму, знаходиться у постійному емоційному напруженні та хвилюванні. Люди масово піддаються паніці, зберігати спокій у цій ситуації здається неможливим.

Як зберегти психологічне здоров'я, залишитися емоційно здоровою людиною, коли навкруги багато стурбованих оточуючих людей. Найбільшою загрозою психологічному здоров'ю людини є стрес. Хтось говорить про нього, жаліючись на інциденти з прискіпливим керівництвом або нестерпними сусідами, ще хтось розуміє під стресом гострі фізіологічні реакції (різні професійні захворювання; загальні захворювання, коли перенапруження стає головним чинником ризику (наприклад, розвитку серцево-судинних захворювань, нервово-психічних порушень); загострення хронічних хвороб. Відтак, наше сьогодення неабияк впливає на якість життя сучасної молодої людини та спричинює появу стресу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Розмите, багатозначне тлумачення терміну стрес виникло відразу ж після його введення в науковий лексикон канадським дослідником з угорськими коренями Гансом Сельє. Він виявив неспецифічну (тобто не пов'язану з конкретною причиною), універсальну, або загальну, реакцію організму на зовнішні впливи (зокрема й патологічні), що потребують змін. Спочатку згадану реакцію дослідник назвав «загальним адаптаційним синдромом», а потім перейменував на «стрес».

Зауважимо, що фізіологічні, психологічні, соціальні реакції людей і тварин на надзвичайні впливи до Ганса Сельє вивчали сотні дослідників, не називаючи їх «стресом». Вперше реакцію організму на стрес описав в 1932 році психолог Уолтер Кеннон, який назвав стрес «реакцією боротьби» або

«втєчі». Варто відмітити, що на той час медична наука тільки з'ясувала, що більшість хвороб викликають якісь специфічні збудники – особливі різновиди бактерій або вірусів.

Концепція стресу швидко стала популярною й зажила своїм життям, відособленим від волі її першовідкривача. Збільшило термінологічну плутанину й те, що поліглот Сельє, який знав чимало мов, зокрема й англійську, вибрав для назви відкритого ним явища вкрай невдалий термін. Річ у тім, що в словнику значення слова «stress» англійською означає (зовнішній) вплив, (зовнішню) силу, та з XVII століття використовується у фізиці, наприклад, у знаменитому законі Гука, зокрема, деформація пружного тіла прямо пропорційна напруженню, якому воно піддається. Отож коли провести аналогію, яка напрошується, то в законі Гука під стресом мається на увазі «напруження» (як і належить, відповідно до словника), а в «законі Сельє» – стрес виступає в ролі «деформації», тобто «реакції організму». Не виключено, що саме завдяки своїй «неправильності» термін «стрес» увійшов незмінним, «як є», практично в усі мови світу, включаючи слов'янські, китайську й арабську [4, с. 9].

У сучасних психологічних роботах по стресу відчутні наполегливі спроби так чи інакше обмежити суть цього поняття, підпорядкувавши його традиційній психологічній проблематиці та термінології. Так, Дж. Еверілл вважає сутністю стресової ситуації втрату контролю, тобто відсутність адекватної даній ситуації реакції при значущості для індивіда наслідків відмови від реагування [8, с. 286]. П. Фресс пропонує називати стресом особливий вид емоціогенних ситуацій, а саме «вживати цей термін стосовно ситуацій повторюваним, або хронічним, в яких можуть з'явитися порушення адаптації» [7, с. 145]. Ю. С. Савенко визначає психічний стрес як «стан, в якому особистість виявляється в умовах, що перешкоджають її самоактуалізації» [6, с. 97].

Студентське життя – це постійні зміни, які ускладнюють взаємодію студента і з внутрішнім, і зовнішнім світом. Вони також – джерело стресу. Саме

стреси впливають на працездатність молодшої людини, її здоров'я, стосунки з оточенням, насамперед із рідними та близькими [2, с.8].

Для збереження емоційного здоров'я, прийняття зважених рішень, потрібно: керувати емоціями, пам'ятати про толерантне ставлення як до себе так і до інших людей. Щоб зберегти своє психологічне здоров'я необхідно мати високий рівень стресостійкості [3, с.159].

Л. М. Аболін, Г. С. Нікіфоров, наголошували на важливості самоконтролю у виявленні емоційної стійкості особистості [1, с.13-16; 5].

Стрес ми розуміємо як емоційний стан людини, що виникає при напруженні, переважно в екстремальних ситуаціях [2, с. 9].

**Викладення основного експериментального матеріалу.** Дослідження проводили анонімно в період карантинних заходів березень-квітень 2020 року в онлайн-форматі. У ньому взяла участь молодь віком 17-22 років, більше 400 осіб.

З метою вивчення поведінкових реакцій молоді в ситуації стресу, привернення уваги до проблеми психологічного здоров'я в умовах карантину, пов'язаного з пандемією коронавірусу нами було проведено онлайн-опитування у формі анкетування.

Проаналізуємо результати опитування. На питання «Чи відчуваєте Ви дискомфорт/стрес від постійного перебування вдома під час карантину?»

(рис.1) отримано такі відповіді: «так, це порушує мій звичний спосіб життя» – 43% опитаних; «ні, вдома мені краще» – 28%; «так, я відчуваю дискомфорт, але не нудькую» – 27%; «свій варіант» – 2%.

Як видно з результатів, найбільша кількість молодих людей відчувають дискомфорт/стрес від постійного перебування вдома під час карантину. Майже однакова кількість досліджуваних відповіли, що їм вдома краще, відчувають дискомфорт, але не нудькують.

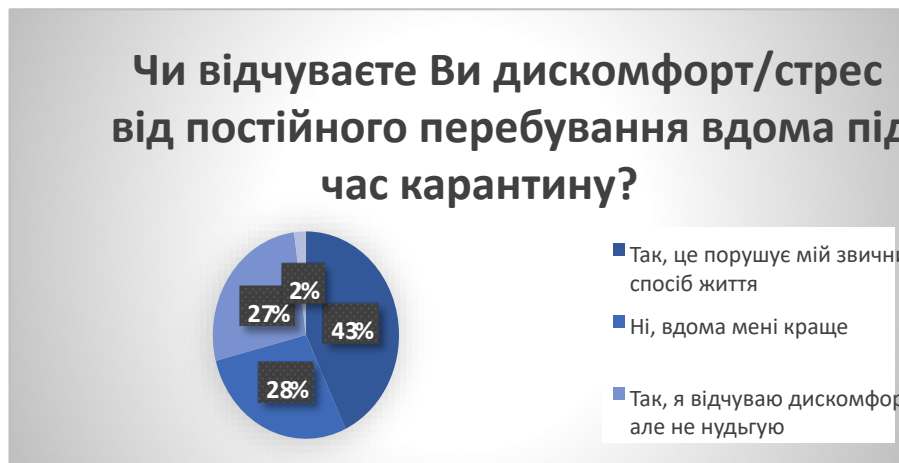


Рис. 1. Результати опитування молоді з питання «Чи відчуваєте Ви дискомфорт/стрес від постійного перебування вдома під час карантину?» у % від загальної кількості досліджуваних

Цікавими є відповіді деяких студентів, що обрали «Свій варіант», наприклад: «Не відчуваю дискомфорту, адже такий стан не суперечить різній діяльності, що робить мене щасливим. Карантин має слабкий вплив на зміну моєї діяльності – працюю, навчаюсь, займаюся хобі».

На питання «Чи бракує Вам спілкування у цій ситуації?» (рис.2) отримано такі відповіді: «так, я сумую за живим спілкуванням» – 60% опитаних; «ні, нарешті мене залишили в спокої» – 13% ; «не дуже, мої потреби задовольняє спілкування у соц-мережах» – 22% ; «свій варіант» – 5%.

Таким чином, найбільша кількість молоді сумує за живим спілкуванням. Майже кожного п'ятого задовольняє спілкування у соц-мережах, решта радіє спокою.



*Рис. 2. Результати опитування молоді з питання «Чи бракує Вам спілкування у цій ситуації?» у % від загальної кількості досліджуваних*

На питання «Чи здається Вам, що Ваша домівка стає для Вас тюрмою, не вистачає свіжого повітря та природи?» (рис. 3) отримано такі відповіді: «так, дуже сумую за прогулянками та свіжим повітрям» – 33% опитаних; «ні, мені байдуже, гуляв і буду гуляти» – 12%; «ні, мені вдома пречудово» – 24% ; «так, але це необхідно, я піклуюсь про здоров'я» – 31%.



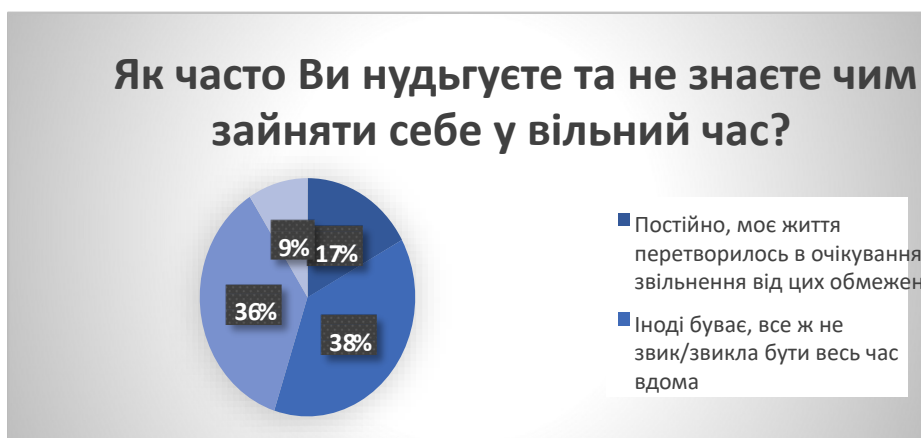
*Рис. 3. Результати опитування молоді з питання «Чи здається Вам, що Ваша домівка стає для Вас тюрмою, не вистачає свіжого повітря та природи?» у % від загальної кількості досліджуваних*

Отже, більшість молодих людей дбають про своє здоров'я та сумують за прогулянками; байдужість до заборони та абстрагованість від суспільства є менш значущими для молоді.

Цікавими є відповіді деяких студентів, що захотіли дати розгорнуту відповідь на це питання, наприклад: «Напевно ні, оскільки більшість моїх знайомих складно зустріти навіть під час звичайних днів, а домовитись про зустріч вдається не так часто. Під час перебування на карантині знайомих переважно знаходиться в дома і це дає можливість збільшити кількість контактів, на жаль не на живо. Але це краще ніж не зустрічатися зовсім»; «Не бракує спілкування, адже його кількість та якість не змінилася».

На питання «Як часто Ви нудьгуєте та не знаєте чим зайняти себе у вільний час?» (рис. 4) отримано такі відповіді: «постійно, моє життя перетворилось в очікування звільнення від цих обмежень» – 17% опитаних;

«іноді буває, все ж не звик/звикла бути весь час вдома» – 38% ; «майже ні, в мене є багато справ і хобі» – 36% ; «ні, бачу лише плюси від перебування вдома» – 9%.



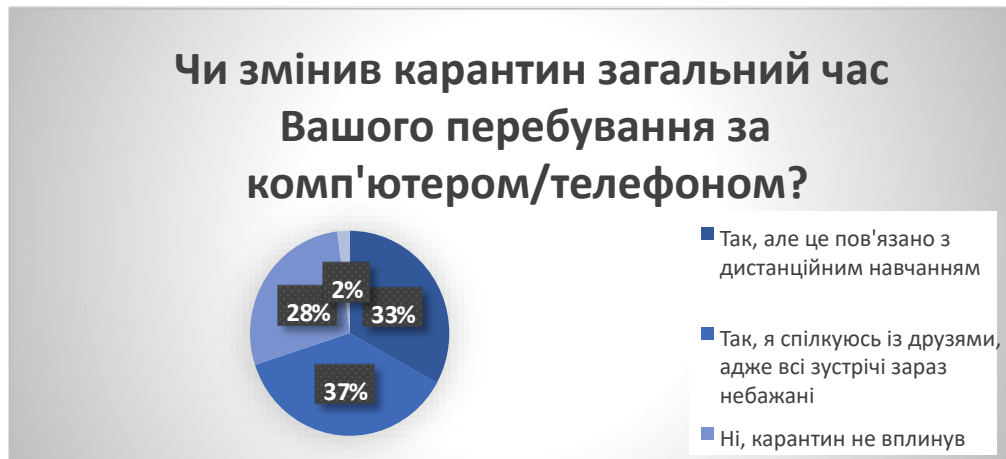
*Рис. 4. Результати опитування молоді з питання «Як часто Ви нудьгуєте та не знаєте чим зайняти себе у вільний час?» у % від загальної кількості досліджуваних*

Отже, більшість молодих людей не звикла бути весь час вдома, тому іноді нудьгує, але майже стільки ж опитуваних не відчують значного дискомфорту, адже мають справи чи хобі. Менша кількість студентів не знає, що робити у ситуації карантину. Існує незначна частина молоді, яка тішиться таким обставинам.

Так, зокрема, одна з досліджуваних наголосила: «Я намагаюся, не замислюватись над тим, що перебуваю вдома вимушено, постійно знаходжу собі заняття. Я живу в приватному будинку, тому можу виходити на вулицю та гуляти зі своєю улюбленою собакою, це завжди відволікає. Карантин дає можливість проводити більше часу з родиною, чого в останній час мені бракувало. Переконана, головне шукати в усьому позитив, тоді стрес Вам не загрожуватиме».

На питання «Чи змінив карантин загальний час Вашого перебування за комп'ютером/телефоном?» (рис. 5) отримано такі відповіді: «так, але це пов'язано з дистанційним навчанням» – 33% опитаних; «так, я спілкуюсь із

друзьями, адже всі зустрічі зараз небажані» – 37% ; «ні, карантин не вплинув» – 28% ; «свій варіант» – 2%.



*Рис. 5. Результати опитування молоді з питання «Чи змінив карантин загальний час Вашого перебування за комп'ютером/телефоном?» у % від загальної кількості досліджуваних*

Як видно з відповідей, у більшості молодих людей збільшився загальний час перебування за комп'ютером/телефоном, причиною цього є – дистанційне навчання та спілкування з друзями.

Цікавою є відповідь студента, що захотів дати розгорнуту відповідь на це питання: «Якщо є час, взяти хвилинку відпочинку та зайнятися творчою реалізацією. Я, коли відчуваю стрес, починаю грати на гітарі, що відволікає мене від буденності. Але я впевнений, що з таким же успіхом можна займатися, наприклад, малюванням або вишиванням, навіть якщо у вас немає ніяких навичок в цих справах.»

Питання «Чим займаєтесь вдома?» відрізнялось від інших, адже можна було обрати декілька варіантів, отримані результати оцінювали за рейтинговою системою (визначити найпопулярніший вид діяльності). Нами отримано такі результати (рис. 6): «весь час навчаюсь, нарешті з'явилась можливість на поглиблення знань та додаткові матеріали» – 34% опитаних обрали такий вид діяльності; «читаю книги/малюю картини/інший вид творчості та хобі» – 46% ; «гортаю сторінки у соц-мережах, дивлюсь різні відео та фільми» – 68%; «свій варіант» – 7%.

Таким чином, згідно з результатами дослідження, ми виявили, що соцмережі та фільми дивляться 7 із 10 людей, друге місце посідає – творчість/хобі та література, менше молоді (але все ж досить вагома їх частина) присвячує себе навчанню.



Рис. 6. Результати опитування молоді з питання «Чим займаєтесь вдома?» у % від загальної кількості досліджуваних

На питання «Чи виникають у Вашій родині конфлікти через постійне перебування разом?» отримано такі відповіді (рис. 7): «так, ми постійно сваримось» – 6% опитаних; «так, іноді ми сперечаємось» – 19% ; «ні, ми лише іноді не можемо дійти згоди» – 36% ; «ні, ми дружні» – 39% .



Рис. 7. Результати опитування молоді з питання «Чи виникають у Вашій родині конфлікти через постійне перебування разом?» у % від загальної кількості досліджуваних

Як видно з результатів, більшість сімей дружні, а іншим варто замислитись над стосунками з найріднішими людьми та почати працювати над цим.

На питання «Чи можете Ви працювати вдома настільки ж ефективно?» отримано такі відповіді (рис. 8): «так, ніщо не відволікає мене» – 16%

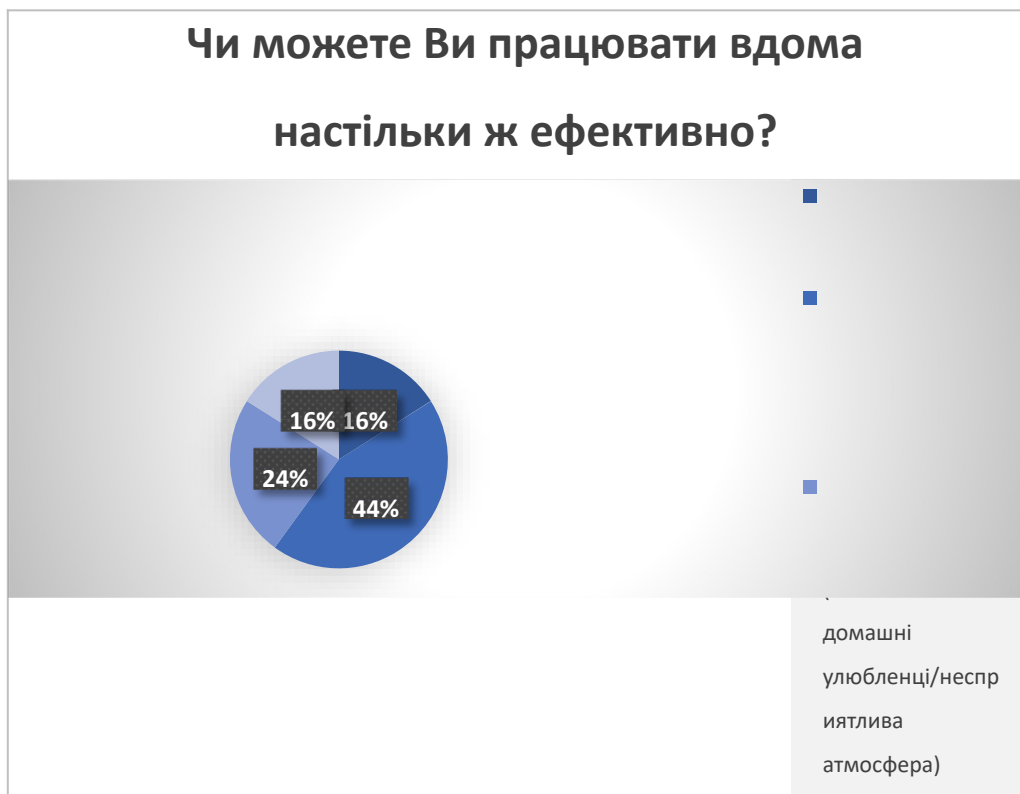


Рис. 8. Результати опитування молоді з питання «Чи можете Ви працювати вдома настільки ж ефективно?» у % від загальної кількості досліджуваних опитаних; «загалом так, але іноді відволікаюся на хатні обов'язки чи родину»

– 44%; «загалом ні, мене все відволікає (особливо домашні улюбленці/несприятлива атмосфера)» – 24%; «ні, зовсім не можу, відкладаю роботу, бо нічого не виходить» – 16%.

Отже, з результатів дослідження видно, що значна кількість молодих людей може дотримуватися золотієї середини між роботою та домашньою атмосферою. Менше – досить часто відволікаються та не можуть зосередитись через обставини, що склалися. Решта поділилась порівну на зосереджених та розсіяних.

На питання «Чи знаєте Ви методи боротьби зі стресом?» отримано такі відповіді (рис. 9): «так, знаю доволі багато методів, тому стрес мені не загрожує» – 28% опитаних; «ні, я дуже спокійна людина» – 26%; «ні, мене не цікавить» – 18%; «ні, але було б корисно дізнатися» – 28%.

Як видно з результатів, 28% молоді не знають методів боротьби зі стресом, але хочуть дізнатись; така ж кількість молодих людей відповіли, що досить обізнані у цьому питанні та поділилась із нами своїми методами, деякі з яких представлені нижче.



Рис. 9. Результати опитування молоді з питання «Чи знаєте Ви методи боротьби зі стресом?» у % від загальної кількості досліджуваних

Останнє питання було відкритого типу, ми запропонували молоді поділитися своїми пропозиціями щодо способів подолання стресу. Кількість варіантів нас вразила, тому представленими будуть лише найцікавіші та найпоширеніші: для мене це спів та інші хобі (вони у мене час від часу змінюються); головне відволікатися та подумати: а чи потрібно тобі страждати від усього цього? Мислити позитивно, шукати плюси в цьому житті та усвідомити, що все не так вже й погано; можна виговоритись тому, хто тебе зрозуміє та підтримає; найголовніший метод – робота над усуненням обставин, за яких неприємна (неочікувана, складна, безпрецедентна, дисгармонічна) ситуація є стресом. Якщо не виходить усунути, то – якнайшвидше вирішення проблеми, що стимулює стресову ситуацію; насправді, нічого особливого. Просто коли я відчуваю себе виснаженою через навчання чи напружений

графік, я розумію, що мені потрібне яєсь перезавантаження (напустити ванну, зробити скраб, масочки..., включити музику).

Стресові події зазвичай викликають у людини надзвичайно сильні емоції, задіюють механізми психологічного захисту – дії людини, спрямовані на поєднання когнітивних, емоційних й поведінкових стратегій, які використовуються, щоб впоратися із запитам повсякденного життя [9; 10].

Пропонуємо декілька власних методів подолання стресу. У першу чергу – виявлення природи стресу. Звідки він з'явився? Залежно від цього можливі декілька варіантів.

Перший варіант – стрес значний і не можливо на нього вплинути оскільки ситуація вже сталася в часі. Метод подолання стресу – прийняття рішення про посилення стресової ситуації та переводу стресу в абсурдну комічну драму.

Другий варіант – стрес значний і на нього можливо вплинути своїми діями (дискомфортні ситуації). Метод подолання стресу – зробити всі можливі дії, щоб зрушити свою позицію в подоланні стресової ситуації. Іноді навіть зробити те, що можливо йде на перекір з власними переконаннями.

Третій варіант – джерелом стресу слугує не ситуація, а людина яка його спричинює. Метод подолання стресу – сказати людині, що вона робить дії, які Вас виводять із себе. Як варіант можливе припинення спілкування з цією людиною.

Четвертий варіант – сама людина є ініціатором свого стресу і може його усунути одним рухом руки. Метод подолання стресу – не усунення стресу до останнього, оскільки одна стресова ситуація може породити декілька нових. Варто почитати книгу або зайнятися своїм улюбленою справою. Та все ж, переконані, найкращий вихід у подоланні стресу це – не створювати його.

Таким чином, поведінкові прояви молоді під час карантину можна охарактеризувати як такі, що протікають в умовах несподівано виникаючих обставин, що характеризуються тісною взаємодією з близькими рідними, реалізуються в умовах вираженого дефіциту власного простору. В таких

умовах надзвичайно важливо підвищувати здатність молоді протистояти негативному впливу стресових факторів.

**Методологічне або загальнонаукове значення.** Результати дослідження мають певну практичну цінність для розробки методів подолання стресу та надання психологічної підтримки молоді у подоланні стресових ситуацій в умовах карантину.

Отримані емпіричні результати є самостійним внеском авторів у розробку проблеми становлення стресостійкості молодих людей в умовах карантину.

**Висновки.** Загалом, як показують дані онлайн-опитування, більшість молодих людей в умовах карантину відчують дискомфорт, стрес від постійного перебування вдома; мають потребу в живому спілкуванні; дуже сумують за прогулянками на свіжому повітрі але розуміють, що у цьому є необхідність задля власного здоров'я; іноді нудьгують та не знають чим себе зайняти у вільний час, адже не мали досвіду тривалого перебування вдома та є й ті, що майже не нудьгують, адже мають багато цікавих справ та улюблених занять; перебуваючи вдома активно переглядають сторінки у соц-мережах, дивляться різні відео та фільми; постійне перебування разом близьких рідних не сприяє частим конфліктам, проте у деяких випадках вони не можуть дійти згоди між собою; загалом можуть ефективно працювати, але іноді відволікаються на хатні обов'язки чи родину; знають методи боротьби зі стресом але вважають, що було б корисно дізнатися про нові.

За результатами онлайн-опитування молоді нами виділено методи подолання стресу (у рейтинговому порядку, за спаданням згадування методів): слухання музики; читання книг; приготування їжі/ споживання; перегляд фільм; спілкування з близькими людьми (рідні, друзі); творчі заняття; чіткий самоаналіз та позитивне мислення; йога/медитації; свіже повітря/прогулянка; тепла ванна; сон; іграшки-антистрес / розмальовки; перегляд відео з милими тваринками у соц-мережах; абстрагуватися від метушні, досягнувши з кімнатою єдності.

У подальшому варто вивчити питання ролі арт-технік у формуванні позитивного ресурсу образу «Я» молоді, що допоможе в боротьбі з стресом.

### Список використаних джерел

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека : монография. Казань : изд-во Казанского университета, 2011. 262 с. 2. Атаманчук Н. М. Хендмейд – спосіб підвищення стресостійкості у студентів ЗВО. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020.Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 21. С. 6-23.
3. Атаманчук Н. М. Підвищення стресостійкості молоді: психологічний ресурс арт-технік. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи : зб. матеріалів XXVII Міжнарод. наук. практи. інтернет-конф., 4 травня 2020 р.* Переяслав, 2020. Вип. 27. С. 159-160.
4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 245 с.
5. Психологія професійного здоров'я. Учебное пособие / Под. ред. Г. С. Никифорова. СПб: Речь, 2006. 480 с.
6. Савенко Ю. С. Проблема психологических компенсаторных механизмов и их типология. В кн.: Проблемы клиники и патогенеза психических заболеваний. М., 1974. 112 с.
7. Фресс П. Эмоции. В кн.: Экспериментальная психология / Под ред. П. Фресса и Ж. Пиаже. М., 1975. Вып. 5. Гл. 16. С.111-195.
8. Averill J . P . Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological bulletin*, 1973. Vol. 80, No 4. S. 286-303.
9. Lazarus R. & Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer. 1984. 10. Plutchik R. The emotions: Facts, Theories and a New Model. New York: Random House. 1962. S. 160-170.

### References transliterated

1. Abolin L.M. Psikhologicheskie mekhanizmy emotsionalnoi stoichivosti cheloveka: monografiia [Psychological mechanisms of human emotional stability: a monograph]. Kazan : izd-vo Kazanskogo universiteta, 2011. 262 s.
2. Atamanchuk N. M. Khendmejd – sposib pidvyschennia stresostijkosti u studentiv ZVO. *Aktual'ni problemy psikhologii: Zbirnyk naukovykh prats' Instytutu psikhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*. 2020.T. KhI: Psikhologhiia osobystosti. Psikhologhichna dopomoha osobystosti. Vypusk 21, 2020. 6-23s.
3. Atamanchuk N. M. Pidvy`shhennya stresostijkosti molodi: psy`xologichny`j resurs art-texnik. *Gumanitarny`j prostir nauky` : dosvid ta perspekty`vy` : zb. materialiv XXVII Mizhnarod. nauk. prakt. internet-konf., 4 travnya 2020 r.* Pereyaslav, 2020. Vy`p. 27. S. 159-160.
4. Naugol`ny`k L. B. Psy`xologiya stresu: pidruchny`k. L`viv: L`vivs`ky`j derzhavny`j universy`tet vnutrishnix sprav, 2015. 245 s.
5. Psihologiya professional'nogo zdorov'ya. Uchebnoe posobie / Pod red. G. S. Nikiforov. SPb: Rech', 2006. 480 s.
6. Savenko Ju. S. Problema psihologicheskikh kompensatornykh mehanizmov i ih tipologija. V kn.: *Problemy kliniki i patogeneza psihicheskikh zabolevanij*. M., 1974. 112 s.
7. Fress P. Jemocii. – V kn.: *Jeksperimental'naja psihologija* / Pod red. P. Fressa i Zh. Piazhe. M., 1975. Vyp. 5. Gl. 16, S.111-195.
8. Averill J. P. Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological bulletin*, 1973. Vol. 80. No 4. S. 286-303.
9. Lazarus R. & Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer. 1984.
10. Plutchik R. *The emotions: Facts, Theories and a New Model*. New York: Random House. 1962. S. 160-170.



*International License.*

*Авторське право (с) 2020 Atamanchuk Nina Мухайловна Атаманчук Ніна  
Михайлівна, Andriiets Daria Ivanivna Андрієць Дар'я Іванівна*

*Отримано: 10.06.2020*

*Відрецензовано: 25.06.2020*

*Опубліковано: 29.06.2020*

*DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2020.4.2.11>*