Атаманчук Н. М. Підвищення стресостійкості молоді: психологічний ресурс арт-технік / Н. М. Атаманчук // «Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. Матеріалів ХХVIІ Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф., 4 травня 2020 р. – Переяслав, 2020. – Вип. 27. – С. 159-160.

**Атаманчук Ніна Михайлівна**

Полтава, Україна

**Секція (Психологія)**

**ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МОЛОДІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС АРТ-ТЕХНІК**

*Анотація.* У статті розкрито деякі аспекти подолання стресу молоді. Схарактеризовано доречність використання арт-технік у підвищенні стресостійкості молодих людей.

*Ключові слова:* молодь, арт-техніки, стрес, стресостійкість, тривожність.

*Annotation.* The article covers some aspects of youth stress management. The appropriateness of the use of art techniques in increasing the resilience of young people is characterized.

*Key words:* youth, art, stress, stress resistance, anxiety.

Реалії сьогодення багаті  на неприємні ситуації, які спричинюють стрес. Паніка негативно впливає на психічні стани молодих людей. Як залишитися емоційно здоровою людиною, коли навкруги багато наляканих. Зараз надзвичайно важливо зберігати емоційну рівновагу. Адже негативні емоції знижують нашу працездатність та можуть привести до депресивних розладів. 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.

Стресові події зазвичай викликають у людини надзвичайно сильні емоції, задіюють механізми психологічного захисту. Ці механізми є автоматичними (неусвідомлюваними людиною), і такими як копінг-стратегії (сформоване та свідоме вміння людини) – дії людини, спрямовані на поєднання когнітивних, емоційних й поведінкових стратегій, які використовуються, щоб впоратися із запитами повсякденного життя [1; 2].

У сучасному суспільстві все більше зростає інтерес до арт-технік, як методу зцілення за допомогою творчості. Наші спостереження дають підстави стверджувати, що арт-вправи можуть підвищувати в молоді стійкість до стресів. Переконані, арт-технології допоможуть молодим людям активізувати свої внутрішні ресурси і особистий потенціалі та сприятимуть підвищенню стресостійкості.

Визначимо переваги застосування творчості як засобу підвищення стресостійкості молоді:

– сприяє зняттю напруги у стосунках;

– є способом моделювання позитивного психоемоційного стану;

– є одним з інструментів психологічної корекції проблем міжособистісного спілкування;

– допомагає зосередитися на сьогоденні, 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.

Отже, творчість позитивно впливає на когнітивну (усвідомлення себе, власних учинків, реалізація творчих можливостей) та емоційну (дозволяє розслабитися, зосередитися, виразити негативні й позитивні емоції, знизити тривожність, подолати страхи, покращити міжособистісні взаємини) сфери молоді.

**Список джерел і літератури:**

1. Lazarus R. & Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer. –1984.
2. Plutchik R. The emotions: Facts, Theories and a New Model. New York: Random House. – 1962.