

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ ПРИ ПЕРЕЖИВАННІ СТРЕСОВИХ СТАНІВ

Кондрацька Лариса Вікторівна
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки, психології, початкової
освіти та освітнього менеджменту
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
ORCID ID: 0000-0001-8353-6318

Янгаєва Ганна Вікторівна
здобувач вищої освіти, викладач
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
ORCID ID: 0009-0000-4186-337X

Шевченко Злата Олександрівна
здобувач вищої освіти
ORCID ID: 0009-0006-0404-327X

Сучасні соціальні трансформації, зростання глобальної нестабільності та тривалі кризові процеси істотно впливають на психоемоційний стан населення. Особливо чутливою до дії стресових чинників є дитяча психіка, оскільки у процесі розвитку дитина лише формує механізми адаптації до складних життєвих обставин. У таких умовах значно зростає ризик виникнення різноманітних психоемоційних порушень, що можуть негативно позначатися на розвитку особистості, її соціалізації та психологічному благополуччі.

Суттєвим чинником формування стресових станів у дітей виступають події, пов'язані з воєнними конфліктами, вимушеним переміщенням, руйнуванням соціальних зв'язків та загальною атмосферою небезпеки і невизначеності. Подібні обставини можуть спричиняти тривожність, порушення адаптації, емоційну нестійкість, а також формування більш складних психічних станів, що потребують своєчасної психологічної підтримки. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває пошук ефективних методів допомоги дітям у подоланні стресу та відновленні психоемоційної рівноваги.

Важливе місце серед таких методів посідає арт-терапія, яка ґрунтується на використанні творчої діяльності як засобу самовираження та емоційного опрацювання внутрішніх переживань. Застосування арт-терапевтичних практик створює умови для безпечного прояву емоцій, сприяє зниженню рівня внутрішньої напруги, розвитку навичок саморегуляції та відновленню психологічної стабільності. Використання творчості у психокорекційній роботі також сприяє формуванню позитивної самооцінки, покращенню комунікативних здібностей та гармонійному розвитку особистості дитини.

Зазначено, що застосування арт-терапії у роботі з дітьми може виступати одним із ефективних засобів опрацювання стресових станів та психологічної підтримки в умовах сучасних соціальних викликів.

Ключові слова: стрес, психологічна травма, посттравматичний стресовий розлад, арт-терапія, розвиток особистості дитини, реабілітація, психоемоційний стан.

Kondratska L., Yanhaieva A., Shevchenko Z. ART THERAPY AS A METHOD OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR CHILDREN EXPERIENCING STRESSFUL CONDITIONS

Contemporary social transformations, rising global instability and protracted crises have a significant impact on the psychological and emotional well-being of the population. Children's mental health is particularly vulnerable to stressors, as they are still in the process of developing the mechanisms needed to adapt to challenging life circumstances. Under such conditions, the risk of various psycho-emotional disorders increases significantly, which can have a negative impact on personality development, socialisation and psychological well-being.

A key factor in the development of stress-related conditions in children is events linked to armed conflicts, forced displacement, the breakdown of social ties, and a general atmosphere of danger and uncertainty. Such circumstances can cause anxiety, adjustment difficulties, emotional instability, as well as the development of more complex mental states requiring timely psychological support. In this regard, the search for effective methods to help children cope with stress and restore their psycho-emotional balance is of particular relevance.

Art therapy occupies an important place among such methods, as it is based on the use of creative activity as a means of self-expression and emotional processing of inner experiences. The use of art therapy practices creates conditions for the safe expression of emotions, helps to reduce internal tension, develop self-regulation skills and restore psychological stability. The use of creativity in psychocorrectional work also contributes to the formation of positive self-esteem, the improvement of communication skills, and the harmonious development of the child's personality.

It is noted that the use of art therapy in working with children can serve as one of the effective means of addressing stressful states and providing psychological support in the context of contemporary social challenges.

Key words: stress, psychological trauma, post-traumatic stress disorder, art therapy, child development, rehabilitation, psychological and emotional well-being.

Постановка проблеми. У сучасному світі проблема стресових станів набуває особливої актуальності. Соціально-економічна нестабільність, політичні кризи, руйнування звичних соціальних інститутів, а також глобальні потрясіння, такі як пандемії чи військові конфлікти, створюють постійне психоемоційне напруження для населення. В умовах України додатковим потужним стресогенним фактором виступає повномасштабна війна, що супроводжується небезпекою для життя, вимушеним переміщенням населення, руйнуванням соціальних зв'язків і тривалим відчуттям нестабільності. Особливо вразливою до впливу таких чинників є дитяча психіка.

Дитячий стрес має специфічні особливості, пов'язані з віковими характеристиками розвитку. Діти лише формують власні механізми адаптації до складних життєвих обставин, тому будь-які різкі зміни середовища можуть виступати для них потужними стресорами. Водночас значний вплив на психоемоційний стан дитини мають переживання дорослих, адже дитина значною мірою переймає їхні реакції на кризові ситуації.

Тривале перебування у стресових умовах може призводити до формування різноманітних психологічних порушень, серед яких підвищена тривожність, розлади адаптації, депресивні стани та посттравматичний стресовий розлад. Такі прояви негативно впливають на розвиток особистості, соціалізацію та емоційне благополуччя дитини. У зв'язку з цим особливого значення набуває пошук ефективних методів психологічної допомоги дітям, які переживають стресові стани. Одним із таких методів виступає арт-терапія, що ґрунтується на використанні творчої діяльності як засобу самовираження, емоційного розвантаження та опрацювання травматичного досвіду.

Таким чином, дослідження можливостей використання арт-терапії як засобу подолання стресових станів у дітей є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень, що має як теоретичне, так і практичне значення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика стресу та його впливу на психічний стан людини активно досліджується в сучасній психологічній науці. Теоретичні основи вивчення стресових реакцій були закладені у працях Г. Сельє, який визначив стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку висунуту до нього вимогу. У подальших дослідженнях розглядалися механізми виникнення стресу, його психологічні та фізіологічні прояви, а також вплив на різні вікові групи.

Окремий напрям наукових досліджень присвячений вивченню наслідків психотравматичних подій для дітей. У міжнародних дослідженнях, зокрема роботах П. Джоші та Д. О'Доннелла, розглядається вплив війни, насильства та терористичних актів на психічне здоров'я дітей і підлітків. Встановлено, що пережиті травматичні події значно підвищують ризик формування тривожних розладів, депресії, поведінкових порушень та посттравматичного стресового розладу.

Важливим джерелом стандартизованих критеріїв діагностики психічних розладів є класифікаційна система DSM-5, у якій визначено основні симптоми та діагностичні ознаки розладів, пов'язаних із переживанням психотравматичних подій.

Значну увагу дослідники приділяють і пошуку ефективних психокорекційних методів роботи з травмою. У працях таких українських вчених, як О. Вознесенська, О. Білоус, Л. Бондаренко, І. Поповича та інших розглядаються можливості використання арт-терапевтичних методів для відновлення емоційної рівноваги, розвитку комунікативних навичок і формування емоційної стійкості у дітей. Дослідження засвідчують, що творчі форми самовираження сприяють зниженню рівня внутрішньої напруги, допомагають опрацьовувати травматичні переживання та сприяють соціальній адаптації.

Попри значну кількість наукових праць, присвячених проблемам дитячого стресу та використанню арт-терапії у психологічній практиці, питання застосування цього методу як одного з первинних засобів опрацювання стресових станів у дітей в умовах сучасних соціальних викликів потребує подальшого дослідження.

Мета статті – дослідження можливостей використання арт-терапії як ефективного методу при переживанні стресових станів та визначення її ролі у психологічній підтримці, реабілітації й відновленні психоемоційного благополуччя дитини в умовах сучасних соціальних викликів.

Виклад основного матеріалу. Проблема стресових станів особливо гостро стоїть у наш час. Нестабільність, економічні та політичні кризи, руйнація звичних соціальних інституцій і структур,

невизначеність, недавня пандемія і, в умовах України, повномасштабна війна роблять стрес постійним супутником життя сучасної людини. Стрес дорослих неминуче призводить до того, що стресові стани виникають і у дітей, що без належної інтервенції у майбутньому може призвести до різноманітних ускладнень. Саме тому і для спеціалістів, і для свідомих батьків надзвичайно важливим стає розуміння особливостей проявів стресу у дітей, а також методів його опрацювання.

При всьому різноманітті визначень поняття стресу, він, в першу чергу, є реакцією на подразник. Г. Сельє описував стрес як «неспецифічну відповідь організму на будь-яку висунуту до нього вимогу» [1, с. 8]. Еволюційно, реакція на стресор, тобто, подразник, є адаптаційним механізмом, який забезпечує виживання індивіда та його пристосування. В сучасних умовах, особливо, у побутовій риторичі, стрес частіше використовується у значенні дистресу, негативного різновиду стресу, спричиненого або надмірною силою чинника, чи його хронічною формою. Стресовий стан же, в свою чергу, виникає внаслідок інтерпретації людиною тієї чи іншої ситуації – оцінка і сприйняття стресу суб'єктивні, та залежать від особливостей конкретної людини: її копінг-стратегій, життєвих принципів, ресурсів тощо [1].

Дитячий стрес особливий. У першу чергу, через те, що дитина, особливо, якщо мова йде про дошкільника чи молодшого школяра, тільки пізнає світ, тож стресором для неї буде будь-яка зміна, від зіткнення із простими природними явищами до таких важливих і значущих подій, як вступ у дитячий садочок чи школу. По-друге, стратегії реакції на стрес у дитини лише формуються, і значною мірою те, як дитина буде реагувати на стресові події та яким чином долати, залежить від її батьків та їхнього виховання. Оскільки, в силу свого положення, дитина сильно залежить від батьків та рідних, вона переймає від них не лише патерни взаємодії зі стресом, але й стресовий стан, спричинений подіями у житті дорослих.

Стрес сучасної дитини є комплексним багаторівневим явищем. Його джерелом стають різноманітні фактори: від адаптації до нових аспектів життя (дитсадок чи школа, нові обов'язки, нові соціальні зв'язки тощо), до стресових станів батьків і глобальних джерел стресу: кризи, війни та їхніх наслідків. Інтенсивний стрес не минає безслідно. Наслідками стресових станів можуть бути як фізичні, так і психологічні проблеми. Стрес спричиняє такі симптоми, як головний біль, безсоння, психосоматичні хвороби, розлади травлення тощо.

З психологічної сторони виникають тривожність, розлади адаптації, нав'язливі думки, депресії, ГСР та ПТСР. Хоча першими асоціаціями стосовно такого явища, як ПТСР, є військові та їхні травми, на цей розлад можуть страждати і цивільні, а також діти. Виникненню ПТСР передують не тільки травми, але й стрес [2]. Серед симптомів ПТСР флешбеки, нав'язливі спогади про травматичну подію, нічні жахи та проблеми зі сном, порушення когнітивних функцій, агресивність, тривожність, чи навпаки, апатія. Для дітей, що страждають на ПТСР, характерне також постійне відтворення травматичної ситуації в грі [3]. Розлад, спричинений стресом, також не залишається ізольованим досвідом: травма продовжує впливати на життя людини, на її світосприйняття, на соціальні зв'язки. У дитини, яка тільки-но досліджує світ і починає формувати вміння взаємодії з оточуючими, це може мати критичні наслідки. Невдачі та труднощі у соціальних та побутових аспектах, спричинені стресовими розладами, провокують подальший стрес, який нашаровується.

Наслідки війни для дитячої психіки мають довготривалі наслідки – так, ВОЗ надає дані, що через військові дії 10 % постраждалих дітей, яким довелося пережити травматичні події, матимуть означенні вище симптоми, і ще для десяти відсотків наслідки травми, такі, як поведінкові чи психологічні розлади (від депресії й тривоги до психосоматичних розладів), стануть перешкодою для соціалізації та повноцінного життя [4]. Особливо це критично для дітей та підлітків, які тільки напрацьовують соціалізацію та пізнають світ.

Тривале перебування дітей у середовищі збройного конфлікту, особливо, в умовах постійної небезпеки та нестабільності, створює серйозні передумови для формування глибокої психологічної травматизації. Найбільш вразливими виявляються ті діти, які змушені тривалий час жити в зоні активних бойових дій або під окупацією, а також ті, що пережили вимушене переміщення у надзвичайно складних умовах. Цей фактор, і без того надзвичайно стресовий, набуває ще більшої інтенсивності, коли евакуація або переміщення тривають протягом кількох діб і супроводжуються численними небезпечними подіями. Досвід проходження великої кількості блокпостів, постійні повітряні тривоги, загроза бомбардувань, а також регулярні або поодинокі обстріли формують стан хронічної небезпеки, який істотно впливає на психічний розвиток дитини.

Травматичний досвід у значної частини дітей викликає різноманітні психічні порушення: симптоми тривожних розладів, прояви посттравматичного стресового розладу, а також депресивні стани різної інтенсивності. Окрім цього, поширеними є дисоціативні розлади, що виступають своєрідною психологічною реакцією на надмірний стрес і травматичні переживання. Серед типових проявів дисоціації можна відзначити схильність до добровільної соціальної ізоляції, втрату відчуття власної ідентичності, яка проявляється у деперсоналізації, а також викривлене сприйняття реальності, відоме

як дереалізація. У деяких випадках діти уникають мовленнєвої взаємодії, відмовляються від спілкування з оточенням або демонструють симптоми, подібні до кататонічних станів, що свідчить про глибокий рівень психоемоційного виснаження.

Травматичний досвід також може відображатися у поведінковій сфері. У частини дітей формуються різні форми агресивної або асоціальної поведінки, які інколи набувають девіантного чи навіть криміногенного характеру. У таких випадках спостерігається схильність до порушення соціальних норм, прояви делінквентної поведінки та підвищена ймовірність насильницьких дій. Подібні реакції часто є спробою психологічного захисту або результатом тривалого перебування в атмосфері насильства, де агресія сприймається як звичний спосіб реагування на загрозу.

Дослідження, проведені П. Джоші та Д. О'Доннеллом, засвідчують, що діти, які пережили подібні травматичні події, у подальшому мають підвищений ризик формування залежностей. Зокрема, у довготривалій перспективі у них частіше спостерігається схильність до зловживання алкоголем або наркотичними речовинами. Цю поведінку варто розглядати як спробу своєрідної втечі, психологічного уникнення болісних переживань або як спосіб тимчасового зниження внутрішньої напруги [5; 6].

Багато психічних розладів, які виникають у дітей за подібних умов, не слід розглядати виключно як патологічні відхилення. Це закономірна, нормальна реакція психіки на ненормальні обставини, в яких опинилася особистість, на екстремальну та неприродну для нормального розвитку реальність. З огляду на це, тривалий вплив насильства та постійної загрози значно підвищує ризик формування різноманітних форм дезадаптації. Наслідки можуть проявлятися у фізичній, психологічній та соціальній сферах і нерідко зберігатися протягом тривалого часу, ускладнюючи процес інтеграції дитини у стабільне та безпечне соціальне середовище.

Саме тому сучасні умови, у всьому своєму різноманітті стресорів, потребують спеціалістів-психологів, які здатні допомогти дітям адаптуватися до цих умов та подолати негативні наслідки стресу. Важливо також докладати зусилля не тільки профільним спеціалістам, але й батькам, оскільки від батьківської підтримки, а також того, який у сім'ї дитини психоемоційний клімат, значно залежить успіх подолання цих стресових станів.

Як результат, одним із засобів першого реагування на стресові стани у дітей стає арт-терапія у всьому своєму різноманітті. Цей метод має давню історію використання саме для роботи з травмами та ПТСР [7]. Доведено, що арт-терапія допомагає відновлювати комунікативні навички, усувати внутрішньо-особистісні конфлікти та залучати людину до змістовної активності, яка відволікає від переживань і сприяє відновленню життєвої активності. Водночас творчість сприяє розвитку навичок самовираження, підвищує самооцінку і полегшує процес соціальної інтеграції. Також арт-терапія має великий потенціал для реабілітаційної роботи.

Сама концепція цього методу полягає в тому, що творчість здатна виступати особливою формою психологічного самовираження, через яку особистість передає власні почуття, переживання та внутрішні конфлікти. Тож творчість у всіх її проявах, таких, як малювання, ліплення, музика, рух або інші мистецькі форми, стає способом виразити те, для чого немає слів – включаючи переживання травми. Саме завдяки такій особливості, зазначає О. Вознесенська, арт-терапевтичний підхід широко застосовується для корекції емоційних порушень і відновлення психологічної рівноваги [8].

Для того, щоб метод арт-терапії спрацював, вербалізація не потрібна, що стає одним з основних її плюсів – арт-терапія працює з індивідуальними образами, символами і метафорами людини, які потім обробляються й інтерпретуються. Зокрема, М. Наумбург наголошувала, що багато глибинних переживань людини проявляються у символічних образах, а не у словах, оскільки творчі продукти можуть відображати несвідомі аспекти психіки, включно з травматичними спогадами, витісненими емоціями або внутрішніми конфліктами [9]. Саме тому використання художніх засобів у психотерапевтичному процесі відкриває можливість безпечного опрацювання досвіду, який складно вербалізувати. Створення образів, їх подальше осмислення та інтерпретація сприяють поступовому зменшенню внутрішньої напруги і формуванню нових способів самовираження.

Важливою особливістю арт-терапії є її універсальність: творчість створює умови для більш відкритого самовираження, допомагає людині усвідомити власні почуття та віднайти нові способи їх регуляції. Арт-терапія також має перевагу саме в роботі з дітьми. Діти схильні до більшої залежності від дорослих, а в силу віку та особливостей розвитку мозкових структур, ще не можуть повністю усвідомити та раціоналізувати травму, як зазначає О. Білоус. Травматизація та пережитий стрес ще більше підсилюють цю особливість [10]. Арт-терапія, яка дозволяє тому, «що не може бути сказано», знайти шлях вираження, у цьому випадку виступає найбільш оптимальним варіантом. Додатковим позитивним фактором стає той факт, що діти, зазвичай, люблять творчі процеси: вони нагадують їм гру, тому супротив та тривога під час терапії будуть меншими.

Також в рамках арт-терапії відбувається формування безпечного психологічного простору, де особистість може відкрито проявляти свої емоції та ділитися переживаннями. Це сприяє поступовому

зниженню внутрішньої напруги та стимулює процес самопізнання. Важливу роль грає дотримання психологом етичних стандартів – відсутності оцінювання, прийняття, ставлення до будь-якого прояву творчості як цінного способу передачі досвіду. Ще більшого значення ці етичні стандарти набувають при роботі з дітьми. Важливо також, щоб спеціаліст мав необхідні компетенції, маючи досвід роботи як з обраними методами й матеріалами, так і з травмою у дітей, оскільки за відсутності цих навичок велика ймовірність нашкодити [11].

Основою методу арт-терапії виступає катарсис – творчий процес та його завершення сприяють емоційній розрядці, що, в свою чергу, зменшує внутрішню напругу. Це дозволяє перенести внутрішній досвід травми у символічну форму, вивести його назовні, що полегшує усвідомлення. Окрім цих факторів, важливу роль у подоланні травми у дітей за допомогою арт-терапії грає проекція – перенесення власних переживань на художній образ, до чого діти схильні більшою мірою. Подальші аналіз, інтерпретація та робота з отриманим образом, в свою чергу, дозволяють досягнути зцілення [12].

Регулярність занять з арт-терапії також виступає стабілізуючим фактором – оскільки для стресу притаманні раптовість і непередбачуваність, регулярні заняття зменшують ці фактори і стають точкою опори для психіки. У результаті зменшується рівень тривоги та поступово відновлюється психоемоційна рівновага. Цей процес супроводжується активізацією нейробиологічних механізмів, які сприяють відновленню психологічного благополуччя.

Участь у творчому процесі також позитивно впливає на формування самооцінки. Дитина переживає досвід успіху, відчуває визнання власних зусиль і усвідомлює цінність своєї діяльності. Крім того, систематичне використання арт-терапевтичних практик сприяє розвитку емоційного інтелекту, що сприяє розвитку емпатії та конструктивних способів міжособистісної взаємодії. У процесі творчої діяльності діти вчаться розпізнавати власні почуття, усвідомлювати їх і передавати у прийнятній формі. У результаті розвиваються комунікативні навички, зміцнюється емоційна стійкість і формується більш гармонійний психологічний розвиток особистості. Також усі перераховані вище фактори сприяють успішному проведенню реабілітаційного процесу.

Висновки. Ми доходимо висновку, що через світові кризи та війну в Україні українські діти страждають на ПТСР, ГСР та інші наслідки стресу, що може мати довгострокові негативні наслідки у майбутньому. Такий комплекс методів, як арт-терапія, демонструє позитивні результати у терапії травми, зокрема, травми війни, а також при проведенні реабілітації наслідків зазначених травм. Арт-терапія не потребує логічного осмислення, вербалізації, а працює з індивідуальними символами і метафорами людини, виражаючи те, чому бракує слів, і тим забезпечуючи зцілення. Також творча робота притаманна дитині, а регулярні заняття стають стабілізаційним фактором, що також знижує тривожність та рівень стресу. Звісно, застосування арт-терапії, особливо, з дітьми, має проводитися спеціалістом, та не виступати єдиним методом, але саме арт-терапія має значний потенціал для роботи зі стресовими станами у дітей.

Література:

1. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с. ISBN 978-966-388-665-7.
2. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2022. № 7 (25). DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7\(25\)-554-567](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567)
3. Що треба знати про ПТСР. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/about-post-traumatic-stress-disorder>
4. Murthy R. S., Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. 2006. Vol. 5. № 1. P. 25–30. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1472271/>
5. Joshi P. T., O'Donnell D. A. Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2003. Vol. 6. № 4. P. 279–291. DOI: <https://doi.org/10.1023/b:ccfp.0000006294.88201.68>
6. Попович І. С. Вплив війни в Україні на психічний стан дітей. *Психолого-педагогічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни* : матеріали науково-практ. серпн. зустрічей, м. Київ, 30 серп. 2022 р. Київ, 2022. С. 52–56.
7. Walker M. S., Kaimal G., Koffman R., DeGraba T. J. Art therapy for PTSD and TBI: a senior active duty military service member's therapeutic journey. *The Arts in Psychotherapy*. 2016. Vol. 49. P. 10–18. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.05.015>
8. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2019. № 3 (29). С. 40–47.
9. Бондаренко Л. О. Простір арт-терапії для зцілення дітей в умовах війни. *Особистість, суспільство, війна*. Харків, 2022. С. 30–32.
10. Білоус О. В. Психологічні особливості переживання стресу дітьми молодшого шкільного віку. *Педагогічні науки*. Херсон, 2021. № 4. С. 80–85.
11. Гринечко А. Використання арт-терапевтичних технік у роботі з внутрішньо переміщеними дітьми. *Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія»*. 2016. № 39. С. 46–56. DOI: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.39.159044>
12. Борщенко Н. О. Використання засобів арт-терапії у формуванні емоційної стійкості дітей дошкільного віку. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2021. № 195. С. 159–163. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-195-159-163>

References:

1. Ovcharenko, O. Yu. (Comp.) (2023). *Psykhohiia stresu ta stresovykh rozladiv* [Psychology of stress and stress disorders]. Kyiv: Universytet "Ukraina" [In Ukrainian].
2. Yatsyna, O. (2022). Vplyv viiny na psykhychnie zdorovia: Oznaky travmatyzatsii psykhyky ditei ta pidlitkiv [The impact of war on mental health: Signs of psychological traumatization in children and adolescents]. *Naukovi perspektyvy*, 7(25). [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7\(25\)-554-567](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567) UNICEF (n.d.) [In Ukrainian].
3. Shcho treba znaty pro PTSR [What you need to know about PTSD]. <https://www.unicef.org/ukraine/stories/about-post-traumatic-stress-disorder> [In Ukrainian].
4. Murthy, R. S., & Lakshminarayana, R. (2006). Mental health consequences of war: A brief review of research findings. *World Psychiatry*, 5(1), 25–30. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1472271/>
5. Joshi, P. T., & O'Donnell, D. A. (2003). Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 6(4), 279–291. <https://doi.org/10.1023/b:ccfp.0000006294.88201.68>
6. Popovych, I. S. (2022). Vplyv viiny v Ukraini na psykhychnyi stan ditei [The impact of the war in Ukraine on the mental state of children]. In *Psykhologo-pedahohichna pidtrymka ditei z osoblyvymy osvitynymi potrebamy v umovakh viiny: Materialy naukovopraktychnykh serpnevyykh zustrichei* (pp. 52–56). Kyiv [In Ukrainian].
7. Walker, M. S., Kaimal, G., Koffman, R., & DeGraba, T. J. (2016). Art therapy for PTSD and TBI: A senior active duty military service member's therapeutic journey. *The Arts in Psychotherapy*, 49, 10–18. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.05.015>
8. Voznesenska, O. L. (2019). Art-terapiia yak zasib psykhosotsialnoho vidnovlennia osobystosti [Art therapy as a means of psychosocial recovery of personality]. *Aktualni problemy sotsiologii, psykholohii, pedahohiky*, 3(29), 40–47 [In Ukrainian].
9. Bondarenko, L. O. (2022). Prostir art-terapii dlia ztsilennia ditei v umovakh viiny [The space of art therapy for healing children in wartime]. In *Osobystist', suspilstvo, viina* (pp. 30–32). Kharkiv [In Ukrainian].
10. Bilous, O. V. (2021). Psykhohichni osoblyvosti perezhyvannia stresu ditmy molodshoho shkilnoho viku [Psychological features of experiencing stress in primary school children]. *Pedahohichni nauky*, (4), 80–85 [In Ukrainian].
11. Hrynechko, A. (2016). Vykorystannia art-terapevtychnykh tekhnik u roboti z vnutrishno peremishchenymy ditmy [The use of art therapy techniques in work with internally displaced children]. *Problemy humanitarnykh nauk. Seriya: Psykhohiia*, (39), 46–56. <https://doi.org/10.24919/2312-8437.39.159044> [In Ukrainian].
12. Borshchenko, N. O. (2021). Vykorystannia zasobiv art-terapii u formuvanni emotsiinoi stiikosti ditei doshkilnoho viku [The use of art therapy tools in developing emotional resilience in preschool children]. *Naukovi zapysky. Seriya: Pedahohichni nauky*, (195), 159–163. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-195-159-163> [In Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 13.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 07.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 21.05.2026