

ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ: РЕСУРС АРТ-ТЕХНІК

Атаманчук Н. М.

ВСТУП

У сьогоденнішніх умовах життя українців надзвичайно важлива психологічна підтримка дітям, а особливо підліткам. Як зазначає психологиня Олександра Семен, для підлітків війна є особливим викликом. Підлітковий вік – це надзвичайно складний період у житті людини, оскільки відбуваються зміни в організмі, психіці і свідомості, що призводить до переходу на новий рівень сприйняття. Підлітки переосмислюють своє місце у світі й формують себе в ньому. Діти переживають негативні емоції, що пов'язані із зовнішніми факторами, зокрема військовою агресією в країні, що спричинює появу стресу, тривожність, агресивність, страхи.

Погоджуємось із британською психологинею Люсі Бересфорд, яка наголошує на невідворотності проявів тривоги, страху, пригнічення під час таких невизначених періодів як війна.

Сучасному поколінню підлітків особливо складно, оскільки вони перебувають у реальності війни. Війна – це ненормальні обставини й надзвичайне навантаження на психіку, навіть здорової, зрілої людини. Війна – травматична подія для будь-кого: це проживання втрат, загроза смерті, постійний страх, травми свідка, проте в кожного віку є свої окремі виклики.

Галина Скіпальська, виконавча директорка Міжнародного благодійного фонду «Українська фундація громадського здоров'я» додає, що варто також взяти до уваги те, що українські підлітки увійшли у війну одразу після карантинних обмежень. Попередні два роки були для них непротими та ольованими – у спілкуванні, навчанні, спорті, що також вплинуло на їхнє психологічне здоров'я. Щойно обмеження послабили, як наступила війна ще з більшими викликами¹.

У зв'язку з постійним впливом на підлітків стресогенних факторів, породжуваних війною, виникла потреба відшукати ресурс

¹ Коkun 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 с.

подолання стресу, що допоможе у підвищення стресостійкості дітей в ситуації глобальних військових дій.

1. Прояв стресу обумовленого військовою агресією у підлітковому віці

Сучасному поколінню українських підлітків особливо складно, оскільки вони перебувають у реальності війни. Війна – це ненормальні обставини й надзвичайне навантаження на психіку, навіть здорової, зрілої людини.

У підлітковому віці спостерігається значний вплив пережитих емоцій на здоров'я. В стані тривоги дитина, як правило, відчуває різні емоції, кожна з яких має прояв у взаєминах з оточуючими людьми, соматичному стані, мисленні тощо. При цьому, ключовою емоцією в суб'єктивному переживанні тривоги є страх. Тривожність – це індивідуальна особливість, яка полягає в тому, що особистість проявляє підвищений неспокій у різних життєвих ситуаціях, навіть таких, які на це не заслуговують.

Тривожність – це психічний стан емоційної напруги, настороженості, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості при ускладненнях, загостреного почуття провини і недооцінювання себе у ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття неясної загрози значущій рівновазі особистості².

У Вікіпедії знаходимо тлумачення: стрес (від англ. stress – напруга, тиск) – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

Якщо стресова подія триває і немає можливості відновлення, то починається вигорання ресурсів організму підлітка. Зникає бажання до будь-якої діяльності, виникає апатія, депресивний стан, знижується імунітет, загострюються хронічні захворювання.

Реакцією організму на стрес є перехід нервової системи підлітка в режим «краще зараз вижити, а шкодувати про дії можна потім», вмикаються еволюційно – старіші структури мозку, які приймають швидкі рішення без участі логіки. За рахунок такої роботи мозку, реакція на небезпеку дуже швидка.

З огляду на оцінку небезпеки та фізичного стану організму, мозок дитини підліткового віку може віддати команди: бий, біжи, завмири.

Проблема стресу підлітків, який викликано військовою агресією є досить актуальною. Кожна розповідь підлітка, який відчув на собі

² Психологія особистості: словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ, 2001. 329 с.

російську агресію, це біль українського народу. Тяжко навіть просто слухати, а ще страшніше уявляти, що переживають діти.

Одна з історій, яку я почула про Марину (ім'я змінено), шокувала мене. До 24 лютого 2022 року дівчина жила звичайним, щасливим життям підлітка та з початком війни вона з родиною потрапила в окупацію. Їм довелося пережити фільтраційні табори та через територію ворожої країни добиратися до західних кордонів, щоб виїхати до безпечної Європи. Марина переживала не лише за власне життя, а й за життя своїх рідних та близьких.

Під час розмови відчувалося, як їй важко розмовляти, довіряти іншим. Страх, сльози, відчуття провини, різкі зміни настрою та втома – все це було в кожному її слові.

Підлітки мають різну психологічну стабільність і по-різному проживають війну: хтось – важче, хтось – легше. Це залежить від генетики, рівня освіченості, пережитого стресу, кількості травматичних подій, батьків і здорового або нездорового середовища.

Психологічна стабільність підлітка дуже залежить від батьків. Якщо батьки нервуються, то їхні діти будуть копіювати емоції дорослого або ж ховати свої проблеми, щоб ще більше не засмучувати батьків.

Подолання стресових ситуацій дітьми підліткового віку можливе за умови сформованості системи стратегій відновлення психічної рівноваги. Стресостійкість особистості дозволяє подолати негативні наслідки стресових ситуацій, створити основу для внутрішньої гармонії. Таким чином, проблема підвищення стресостійкості підлітків є надзвичайно важливою та актуальною.

Під стресостійкістю (індивідуальною чутливістю до стресу) розуміємо поєднання особистих якостей особистості, які дозволяють перебути стресові ситуації без непримних наслідків для діяльності людини та її оточення³.

2. Арт-техніки, які доцільно використовувати в роботі з підлітками, які переживають стрес обумовлений військовою агресією

Важливим засобом підвищення стресостійкості на думку ряду науковців є творчість, допомагає: зціленню за допомогою творчого

³ Атаманчук Н. М. Хендмейд – спосіб підвищення стресостійкості у студентів ЗВО. Актуальні проблеми психології. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості : зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 21. С. 11.

самовираження (О. Вознесенська)⁴; залученню внутрішніх ресурсів, з'ясуванню власних прихованих станів, форм поведінки, які мало проявлені в житті (О. Вознесенська, М. Сидоркін)⁵; пережити внутрішні конфлікти наново і вирішити їх (О. Вознесенська)⁶; сформувати активну життєву позицію, впевненість у своїх силах (Н. Атаманчук)⁷.

Головні цілі та завдання арт-технік у роботі з дітьми підліткового віку: зменшення або усунення тривожності, страхів, почуття безпорадності, дратівливості; випліскування накопичених негативних емоцій, зняття психічної напруги; формування адекватної самооцінки; розвиток творчих здібностей тощо.

Під арт-техніками ми розуміємо поєднання прийомів, які необхідно здійснити для активізації внутрішніх ресурсів особистості та підвищення її адаптаційних здібностей за допомогою мистецтва⁸.

Наведемо приклади арт-технік, які доцільно використовувати практичному психологу в роботі з підлітками, що потерпають від вийскової агресії.

Казко-техніка – передбачає створення казкового сюжету. Застосовується для: розвитку комунікативних, творчих умінь, емпатії, самостійності, створення доброзичливої атмосфери в колективі, підвищення самооцінки особистості, допомагає долати страхи та невпевненість.

Малюнкova техніка – напрямок арт-техніки, що передбачає у своїй роботі методи образотворчого мистецтва. Застосовується для: зняття стресових станів, психічної напруги, позбавлення страхів і неврозів, розвантаження нервової системи, заспокоєння.

⁴ Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : [Зб. наук. праць]. Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2015. К. : КНУ імені Тараса Шевченка. № 3 (29). С. 40–47.

⁵ Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник.К.: Золоті ворота, 2015. 148 с.

⁶ Вознесенська О.Л. Арт-терапія в роботі з конфліктами та миротворення // Простір арт-терапії : [зб. наук. праць] / УМО, 2018, ВГО «Арт-терапівнична асоціація», 2018; [Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін.]. К.: Золоті ворота, 2018. Спец. вип. С. 73–96.

⁷ Атаманчук Н. М. Арт-терапія як засіб вивчення та подолання бар'єрів у спілкуванні підлітків. *Наука і освіта*. 2015. №3/СХХХІІ. С.12–17.

⁸ Атаманчук Н. М. Розвиток творчості в дітей: психологічний ресурс арт-технік // Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей Х наук.-практ. семінару, 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2020. С. 9. URI: <http://reposit.pntu.edu.ua/handle/PoltNTU/7632>

Арт-буки – рукотворні книги, щоденники, оформлені ескізи блокноти, малюнки зібрані в один зошит або блокнот. Відмінністю арт-бука від звичайного щоденника є те, що в ньому разом зі звичними записами поєднуються малюнки, різні пам'ятні предмети: фотокартки, листочки з дерев, різні обгортки тощо. Застосовується для: розвитку емоцій, почуттів, творчості, зниження тривоги, підвищення самооцінки.

Колажо-техніка – передбачає велику свободу виконавця у створенні творчого продукту, наприклад, наклеєні картинки можуть виходити за край основи, наклеюватись один на одного тощо. Якщо відсутні ножиці, картинку можна «витинати» руками, надаючи бажаної форми. Застосовується для: активізації діяльності мозку та включення в роботу уваги, фантазії, пам'яті, вираження думок, ідей, поглядів, свого розуміння теми.

Музико-техніка – передбачає використання звуків, мелодій для відновлення рівноваги емоційного і покращення фізичного стану людини. Застосовується для: позбавлення від безсоння, депресії, нервового напруження, відновлення організму людини після важких захворювань.

Пісочна терапія – природна і доступна для кожної особистості форма діяльності. Застосовується для: самовираження, творчого розвитку, відчуття довіри до навколишнього світу та безпеки у ньому, бажання відкривати щось нове самостійно, розкриття індивідуальності кожної особистості.

Гудзико-техніка – доступна для кожної особистості форма діяльності. Застосовується для: розвитку пізнавальних процесів, координації рухів, спритності рук, творчості, фантазії, покращення діяльності серцево-судинної і травної систем, зменшення емоційного напруження, активізації процесів сприймання різних видів чутливості просторового орієнтування.

Отже, арт-техніки – дієвий метод у роботі практичного психолога з дітьми підліткового віку, який сприяє усвідомленню можливостей та цінностей власного життя; пізнанню власних емоцій та переживань; внутрішньому відчуттю сили та гармонії; знаходженню способів вирішення певних проблем; розширенню можливостей самовдосконалення; знаходженню шляхів досягнення поставлених цілей⁹.

⁹Атаманчук Н.М. Використання арт-терапії у роботі практичного психолога. Тези 74-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Том 2. (Полтава, 25 квітня – 21 травня 2022 р.). Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2022. С. 161-163.

Переконані, сьогодні для українських підлітків важливо:

- знайти діяльність, яка допоможе відчути себе такими, котрі приносять користь іншим;
- планувати своє життя хоча б на короткий проміжок часу – 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;
- проявляти теплі емоційні стосунки під час взаємодії що сприятиме зниженню загальної тривожності.

3. Емпіричне дослідження методів підвищення стійкості підлітків до стресів, які викликані воєнною агресією

Нами було проведено експериментальне дослідження у 2022 році. Вибіркою охоплено 60 учнів (14-15 років) загальноосвітніх шкіл м. Полтави.

Дослідження складалося з трьох етапів.

Під час першого *етапу дослідження* здійснювалося оцінювання рівня стресостійкості підлітків (тест самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона).

Методика включала 10 питань. Під час виконання тесту учні вибирали одну відповідь із стандартних варіантів.

Другий етап дослідження. З метою подолання стресових станів дітей підліткового віку було використано арт-техніки, а саме: малюнкову техніку, пісочну техніку, казко техніку. Творчий процес спрямовували на зниження емоційної напруги і психологічної втоми. Перед проведенням арт-технік ми намагалися створити сприятливу психологічну атмосферу, зокрема: знайомили дітей з метою діяльності (розкриття творчого потенціалу, креативності, можливість проявити себе з іншого боку, створити свій неповторний мистецький витвір); ознайомили із завданнями діяльності (емоційне перезавантаження, зниження психологічної втоми, стресу шляхом творчого прояву в діяльності); акцентували увагу дітей на те, що діяльність можна здійснювати як індивідуально так і колективно; відповіли на запитання учнів для уникнення непорозумінь під час діяльності.

Третій етап дослідження проводили за аналогією з першим: визначали самооцінку стресостійкості дітей підліткового віку після проведення арт-технік.

Представимо опис отриманих результатів експериментального дослідження.

Під час першого етапу дослідження визначили самооцінку стресостійкості дітей підліткового віку. Підлітки самооцінювали рівень власної стресостійкості (відмінно, добре, задовільно, погано, дуже погано).

Результати відповідей досліджуваних представлено в таблиці (табл. 1).

Таблиця 1

Показники самооцінки дітей підліткового віку щодо стресостійкості (у % від загальної кількості досліджуваних)

Самооцінка стресостійкості				
Відмінно	Добре	Задовільно	Погано	Дуже погано
1	9	16	10	4

Підлітки так оцінили рівень своєї стресостійкості: «задовільно» – 40%; «добре» – 22,5%; «погано» – 25%; «відмінно» – 2,5%; «дуже погано» – 10%. Результати свідчать про те, що досліджувані проявляють недостатню самовпевненість, занижену самооцінку, що суттєво впливає на прояв їх стресостійкості. Спостереження показують, що стресонестійкі підлітки погано адаптуються до змінених умов сьогодення, вони дратівливі, знервовані, їм важко долати навіть незначні стреси (неприємне повідомлення у *Viber*). Такі підлітки легко впадають у паніку. Таким чином, простежується зв'язок між стресостійкістю підлітків та їх індивідуально-психологічними характеристиками. Дітям складно знаходити вихід під час виникнення непередбачуваних ситуацій їх охоплює паніка, тому їм необхідно підвищувати рівень стресостійкості. Надзвичайно важливим для підвищення рівня стресостійкості є оптимізм, наявність позитивних емоцій, самоорганізація власного часу.

Вважаємо, що творчість дає можливість відрефлексувати й знизити емоційну напругу, побачити перспективу власної діяльності, позбутися почуття невпевненості та страху, отже, мистецтво сприяє підвищенню стресостійкості підлітків, що допоможе їм адаптуватися до умов життя сьогодення.

Під час другого етапу дослідження проводили арт-техніки для зниження психологічної напруги та вироблення стесостійкості підлітків в умовах військових дій.

Нами було використано малюнкову техніку, яка досить ефективна у роботі з підлітками, які мають різні психологічні труднощі. Адже діти часто не можуть в повній мірі висловити те, що вони відчувають,

словами, а терапія творчістю допомагає розібратися в їх почуттях та проблемах. Іноді підліток може відчувати психологічний дискомфорт але не розуміти з чим він пов'язаний.

Для підлітків малюнок техніка – це хороший спосіб розслабитися, прислухатися до себе, зануритися у свій внутрішній світ, позбавитися від негативних переживань. Результат будь-якої творчості підвищує самооцінку. Малювання дозволяє показати, що дитина може, а може вона багато чого: творити, створювати, усвідомити причину свого стану, змінити себе і своє життя.

Під час малювальної техніки учні мали можливість використовувати художні матеріали за бажанням. Іноді використовували лише папір, ручку або олівець, а іноді цілий набір різних фарб, вовняні нитки, воскові крейди, журнали, газети, квіти, пластилін і т. д. Усе залежало від фантазії і можливостей. Для прикладу подамо роботи підлітків (рис. 1-2).



**Рис. 1. «Мій захист»
(Марина Т., 15 р.)**



Рис 2. «Мрія» (Ян А., 14 р.)

З метою зниження у підлітків тривоги та безсилля під час війни, гармонізації психічного стану використовували пісочну техніку. Під час такої діяльності діти мали можливість перенести на пісок свої почуття, пережити їх, подивитися на них з боку (рис. 3-4).

Пісок (можна замінити крупою: пшоно, рис, манка) є потужним інструментом психологічної допомоги дітям потерпілим від бойових дій та труднощів війни. Такий матеріал виконує функції першої допомоги.



Рис. 3. «Біль» (Соломія В., 14 р.)



Рис. 4. «Сьогодні»
(Дарина З., 15 р.)

З метою подолання стресу підлітків використовували казко-техніку. Зокрема дітям пропонували описати те, що найбільше турбує. Так, зокрема, ми проводили *арт-практику «Переживання»*. Пропонували створити казку, оповідання, вірш про те, що найбільше турбує.

Для прикладу наведемо творчу роботу Яна А. (14 років).

Обриси реалій сьогодення. Думки українських дітей. На мою думку, ми маємо вклонитися перед усіма, хто захищає Україну. Я, уявіть собі, ніколи не міг подумати, що свистітимуть над головою бомби. Бач, за одну хвилину, певно, можна знищити людське життя. Безперечно, я хочу жити в світі де панує мир. Учора, на жаль, потрібно було ховатися від бомб у сховище. Ми повернулися зі сховища, на щастя, у свій неушкоджений будинок. Вірите, я переглянув фотографії своїх прадідусів, які захищали українську землю від нацистів у роки Другої світової війни. Історія має властивість повторюватися. На жаль, війна знову стукає у наші домівки. Захисники, дякую, що вберігаєте нас! Дорогі захисники України, повертайтеся живими! Дорогі українці, бережіть себе!

Наші спостереження дають підстави стверджувати, що художня творчість допомагає ідентифікувати й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил і спосіб спілкування із самим собою¹⁰.

Звичайно, проведена нами робота з використанням арт-технік не розв'язала всіх внутрішніх і зовнішніх проблем учнів, проте в них

¹⁰ 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. P. 34-50. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-032-2-3>

значно знизилась емоційна напруга. Важливим було те, що деякі підлітки відкрилися з іншого, невідомого до цього боку.

Під час третього етапу дослідження (проводили за аналогією з першим: визначали самооцінку стресостійкості підлітків після роботи з арт-техніками). Проаналізуємо самооцінку підлітків щодо стресостійкості до використання арт-технік та після них (табл. 2).

Позитивна динаміка спостерігалася в оцінюванні підлітками рівня своєї стресостійкості як «відмінно» (із 2,5% до 5%). Майже половина підлітків (із 22,5% до 65%) після використання арт-технік оцінюють рівень своєї стресостійкості на «добре». Рівень оцінювання учнями своєї стресостійкості як «задовільно» теж суттєво змінився (із 40% до 20%).

Таблиця 2

Показники самооцінки дітей підліткового віку щодо стресостійкості (у % від загальної кількості досліджуваних)

Самооцінка стресостійкості									
Відмінно		Добре		Задовільно		Погано		Дуже погано	
I *	III**	I	III	I	III	I	III	I	III
2,5	5	22,5	65	40	20	25	9	10	0

**Перший етап дослідження. **Третій етап дослідження.*

Самооцінка підлітками стресостійкості як «погано» значно зменшилась (із 25% до 9%). Позитивно, що діти перестали оцінювати свою стресостійкість як «дуже погано».

Головна мета використання арт-терапії у роботі з підлітками, які переживають військову агресію – гармонізація розвитку особистості через розвиток уміння самовираження та самопізнання.

Можна зробити висновок, що чим більше занять буде проведено з арт – технік, тим отримаємо триваліший ефект, але навіть після кількох зустрічей було помітно, що діти стали спокійнішими, більш розслабленими, менш тривожними.

Як переваги використання арт-терапії у роботі з дітьми – це невимушена, безпечна атмосфера; усвідомлення особистістю власної цінності; можливість знайти способи вираження особистості себе самої, своїх емоцій та почуттів.

Отже, творчість є одним із ресурсів підвищення стресостійкості підлітків в умовах військової агресії, зокрема: допомагає ефективно планувати час, оптимістично підходити до розв'язання проблем, розслаблятися, гармонізувати психоемоційний стан, активізувати власний потенціал.

ВИСНОВКИ

Таким чином, досвід використання арт-технік у роботі з підлітками, які перебувають в умовах військової агресії доводить результативність цього методу в підвищення стресостійкості дітей.

Переконані, що арт-техніки – ресурсний метод для підвищення стресовитривалості підлітків в умовах війни, який допомагає дітям через створення творчого продукту:

- усвідомити самих себе;
- усвідомити власні вчинки та поведінку;
- відволікатися від внутрішнього напруження;
- знизити втому;
- розслабитися;
- знизити тривожність;
- подолати страхи;
- позбутися негативних емоційних станів та їх проявів;
- виразити почуття, емоції, потреби;
- висловити й відтворити сумніви, конфлікти, сподівання;
- пережити важливі події;
- розвинути почуття внутрішнього контролю;
- сформувати впевненість у собі, власних силах;
- швидше та ефективніше виходити зі складної обстановки;
- виробити нові стратегії життя;
- вибудовувати нові життєві плани.

Використані нами арт-техніки у роботі з підлітками спрямовували на створення позитивного емоційного настрою, творче самовираження, розвиток уяви та художніх здібностей, підвищення рівня домагань, зниження втоми, негативних емоційних станів та їх проявів, переборення страхів, тривоги пов'язаної з військовою агресією.

В умовах сьогодення складно назвати більш ефективний інструментарій ніж арт-техніки, який допомагає підліткам майже самостійно зцілитися адже вони створюють ті історії, які для них важливо прожити. Перед дорослими постає завдання не втручатися у цей процес, а коректно, бережно спрямовувати його, щоб не порушити баланс. Таким чином, невтручання, підтримка допомагають підліткам прожити їхні внутрішні складні життєві ситуації, які обумовлені воєнною агресією.

АНОТАЦІЯ

У зв'язку з постійним впливом на підлітків стресогенних факторів, породжуваних війною, виникла потреба відшукати ресурс подолання стресу, що допоможе у підвищення стресостійкості дітей

в ситуації глобальних військових дій. Головна мета використання арт-технік у роботі з підлітками, які переживають військову агресію – гармонізація розвитку особистості через розвиток умінь самовираження та самопізнання. Проведене емпіричне дослідження, наші спостереження доводять ефективність використання творчості для підвищення стресостійкості підлітків в умовах військової агресії.

Література

1. Кокур 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 с.

2. Психологія особистості: словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ, 2001. 329 с.

3. Атаманчук Н. М. Хендмейд – спосіб підвищення стресостійкості у студентів ЗВО. Актуальні проблеми психології. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості : зб. наук. пр. Київ, 2020. Вип. 21. С. 11.

4. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : [Зб. наук. праць]. Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2015. К. : КНУ імені Тараса Шевченка. № 3 (29). С. 40-47.

5. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник. К.: Золоті ворота, 2015. 148 с.

6. Вознесенська О.Л. Арт-терапія в роботі з конфліктами та миротворення. Простір арт-терапії : [зб. наук. праць] / УМО, 2018, ВГО «Арт-терапедична асоціація», 2018; [Редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін.]. К.: Золоті ворота, 2018. Спец. вип. С. 73-96.

7. Атаманчук Н. М. Арт-терапія як засіб вивчення та подолання бар'єрів у спілкуванні підлітків. *Наука і освіта*. 2015. № 3/СХХХІІ. С. 12-17.

8. Атаманчук Н. М. Розвиток творчості в дітей: психологічний ресурс арт-технік. Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей Х наук.-практ. семінару, 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. С.9. <http://reposit.pntu.edu.ua/handle/PoltNTU/7632>

9. Атаманчук Н.М. Використання арт-терапії у роботі практичного психолога. Тези 74-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Том 2. (Полтава, 25 квітня – 21 травня 2022 р.).

Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2022.
С. 161-163.

10. 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. P.34-50. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-032-2-3>

Information about the authors:

Atamanchuk Nina Mykhaylivna,

Candidate of Philological Sciences, Associate Professor,
Assistant Professor of the Department of General,
Age and Applied Psychology,
National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic»
24, May Day Avenue, Poltava, 36011, Ukraine