

СЕКЦІЯ 4 ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ У ПРОФІЛАКТИЦІ СТРЕСУ МОРЯКІВ APPLICATION OF ART THERAPY IN PREVENTION OF STRESS OF SEAFARERS

У статті розглянуто сукупність актуальних та потенційних ресурсів арт-терапії як методу, який має певні переваги у збереженні здоров'я моряків порівняно з іншими, традиційними формами діагностичної та корекційної роботи психолога. Проведено аналіз можливостей застосування арт-терапії у вирішенні практичних психокорекційних та профілактичних завдань у разі післястресових порушень, що полягають у можливості активного впровадження арт-терапії як ресурсозберігаючої технології в практичну діяльність фахівців, які займаються реабілітацією судових фахівців до рейсу, після рейсу та у міжрейсовий період. Показано, що розширення ресурсозберігаючих технологій соціально-психологічної та корекційної діяльності фахівця-психолога за допомогою арт-терапевтичних методів підвищить якість психокорекційної та профілактичної роботи серед категорії морських фахівців із вираженою тривожністю, яких відносять до групи ризику в управлінській діяльності і для яких рекомендовано регулярний психологічний супровід (індивідуальні консультації психолога, психологічні тренінги, саморегуляція поведінки та ін.) після закінчення кожного рейсу. У даному разі лікування розуміється як соціально-психологічне лікування, де зміна стереотипів поведінки та підвищення адаптаційних здібностей людини засобами художньої діяльності з урахуванням зовнішніх та внутрішніх ресурсів особистості мають профілактичний та ресурсозберігаючий напрям. Перспективність застосування арт-терапії у вирішенні практичних психокорекційних та профілактичних завдань серед категорії морських фахівців зумовлена її інтегративним та міждисциплінарним характером та потребує подальшого дослідження. Дослідження спрямоване на виявлення можливостей, узагальнення та поглиблення змісту арт-терапії як ресурсозберігаючої технології, актуалізацію її методів у неклінічних практиках із метою профілактики стресу у моряків. Це послужить рішенням реабілітаційних, корекційних та профілактичних завдань у сфері новацій арт-терапії з урахуванням особливостей професійної діяльності морських фахівців та забезпечення безпеки судноводіння.

Ключові слова: арт-терапія, моряки, ресурсозберігаюча технологія.

The set of actual and potential resources of art therapy as a method that has certain advantages in preserving the health of seafarers is considered in comparison with other traditional forms of diagnostic and corrective work of a psychologist. The analysis of the possibilities of using art therapy in solving practical psychocorrective and preventive tasks in the case of post-stress disorders, which consists in the possibility of actively introducing art therapy as a resource-saving technology in the practical activities of specialists involved in the rehabilitation of marine specialists during the voyage, after the voyage and during the inter-voyages. It is shown that the widespread use of resource-saving technologies in the socio-psychological and correctional activities of a specialist psychologist with the help of art-therapeutic methods will increase the quality of psychocorrective and preventive work among the category of marine specialists with severe anxiety who belong to the "risk" group in management activities, and, for whom regular psychological support is recommended (individual consultations of a psychologist, psychological trainings, self-regulation of behavior, etc.) after the end of each flight. In this case, treatment is understood as "social and psychological treatment", where changing the stereotypes of behavior and increasing the adaptive abilities of a person by means of artistic activity, taking into account the external and internal resources of the individual, has a preventive and resource-saving direction. The prospects of using art therapy in solving practical psychocorrective and preventive tasks among the category of marine specialists are due to its integrative and interdisciplinary nature and requires further research. This study is aimed at identifying opportunities, generalizing and deepening the content of art therapy as a resource-saving technology, updating its methods in non-clinical practices in order to prevent stress among seafarers. This will serve to solve rehabilitation, correctional and preventive tasks in the field of innovations in art therapy, taking into account the peculiarities of the professional activities of marine specialists and ensuring the safety of navigation.

Key words: art therapy, sailors, resource-saving technology.

УДК 159.9378.3:159.923.31:616.61:611.9
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.24.1.16>

Бондаревич С.М.

к.психол.н.,
доцент кафедри практичної психології
Одеський національний морський
університет

Корибут-Вишневецька М.-Л.Ю.

студентка III курсу
Одеський національний морський
університет

Постановка проблеми. Останнім часом серед науковців та практиків у морегосподарській галузі різко посилюється інтерес до вивчення потреб сучасного судового фахівця. У професійній діяльності моряка є ціла низка чинників, які сприяють виникненню стресової

реакції організму внаслідок перевтоми, негативних емоцій за час перебування членів екіпажу у довготривалій робочий період рейсу, що іноді триває до 5–8–12 місяців [1, с. 49–56].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових досліджень доводить,

що категорія морських фахівців із вираженою тривожністю повинна розглядатися як група «ризик». У даному разі часто рекомендують проходити регулярний психологічний супровід, який повинен включати: індивідуальні консультації психолога, психологічні тренінги, саморегуляцію поведінки та ін. саме після закінчення кожного рейсу [2, с. 103–105].

Застосування методів арт-терапії полягає у тому, що за її допомогою можна на символічному рівні як висловити, так і дослідити найрізноманітніші почуття чи емоції людини: любов, ненависть, образу, злість, страх, радість чи інше [5]. Метою арт-терапії є самовираження, розширення особистого досвіду, самопізнання, внутрішня інтеграція особистості (різних її аспектів та компонентів) з інтеграцією із зовнішньою реальністю (соціальною, етнічною, культурною). Разом із тим найчастіше перед психологами, які працюють у морегосподарській галузі, гостро постає вибір методів діагностики та психокорекційного впливу. Не всі проблеми психологічного супроводу морських фахівців розглянуто достатньо. Зокрема, недостатньо розглянуто можливість її ресурсозберігаючих технологій та її ресурсотворчого напрямку.

Актуальність застосування методів арт-терапії у практичній діяльності в умовах праці суднового персоналу зумовлена тим, що її застосування розширює діапазон діагностичних та психотерапевтичних методів своїм нетрадиційним, творчим підходом, де набуває психопрофілактичний, соціалізуючий, корекційний напрями.

Постановка завдання. Основна мета дослідження – провести аналіз психокорекційного впливу методів арт-терапії, які може використовувати психолог-фахівець, в умовах праці суднового персоналу та після закінчення рейсу для вирішення завдань щодо збереження здоров'я моряків та безпеки судноводіння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Звичним явищем для роботи в морі стає професійний психоемоційний стрес. Фактично будь-яка службова ситуація може стати або вже є потенційним джерелом стресу. Як відзначають дослідники, психологічні чинники умов праці моряків пов'язані з роботою у замкнутому просторі, сенсорній депривації, з підвищеною відповідальністю, жорсткою регламентацією вахтової циклограми діяльності, однотипним ландшафтом, обмеженими можливостями задоволення культурних потреб і спілкування, статевою дезадаптацією, тривалим емоційним напруженням, потребою у звичайних соціальних умовах для проживання, екстремальними чинниками умов праці, психосоціальними розладами [2, с. 103–105].

Постійне перебування у стані стресу призводить до згасання ентузіазму, розчарування у роботі, спустошеності, професійного вигорання, коли людина абсолютно втрачає професійний інтерес.

За даними авторів, під час вивчення впливу стресу на формування адаптивних можливостей у моряків стрес-фактори лежать в основі функціональної напруги, фізіологічного стомлення, психосоматичних захворювань, професійного вигорання [3, с. 66–73; 4, с. 47–56]. Важливими чинниками зовнішнього соціального середовища для моряків стають потреба у звичайних соціальних зручностях, нормальних взаєминах в екіпажі, жіночому оточенні, потреба залишатися наодинці із самим собою [2, с. 103–105]. Особливу значущість ці чинники набувають для екстравертів, які гірше переживають тривалу психосенсорну ізоляцію у силу схильності до надмірного емоційного контакту та необхідності постійного спілкування. Для інтровертів і екстравертів тривалі психотравмуючі ситуації можуть у деяких випадках призводити до значних змін емоційного благополуччя. Також важливою є проблема розумного проведення моряками вільного часу як в умовах рейсу, так і в міжрейсовий час.

Аналіз умов праці на морі з урахуванням суднового середовища показав, що на організм моряка впливають різні зовнішні і внутрішні стрес-негативні чинники протягом тривалого часу [1, с. 49–56]. Будь-яке психоемоційне навантаження внаслідок стресової напруги може розвиватися за своїм індивідуальним планом та змінюватися у широкому діапазоні величин залежності від типу вищої нервової діяльності, вегетативного реагування, психофізіологічного статусу або функціональних резервів організму людини.

Сучасне визначення арт-терапії представляє її як метод художньої терапії, спрямований на корекцію емоційної, когнітивної, комунікативної, регулятивної сфери особистості, призводить до розвитку особистісного потенціалу, розкриття творчого потенціалу людини як особистості. За допомогою методів арт-терапії (малюнкових методів або комплексного впливу) найчастіше знижуються неусвідомлювані агресивні тенденції, тривожність, виявляється депресивний фон, психологічні травми. Арт-терапевтичні заняття ефективні для осіб із порушенням адаптації та індивідів, які мають труднощі зі спілкуванням або з високою тривожністю [5; 8].

Учені виділяють три основні підходи до арт-терапії: аналітична арт-терапія, чи психодинамічний підхід, який засновано на вільному самовираженні, він сприяє усвідомленню глибинних смислів свідомості людини, прискорює та полегшує вербалізацію переживань; арт-терапія у екзистенційно-гуманіс-

тичному підході звертає увагу на те, як саме людина проживає «зараз і тепер» у творчості ті почуття, які існують у неї «тут і зараз», виділяючи цінність саме творчого процесу, не надаючи особливого значення кінцевому продукту; особливістю клінічної, або медичної, арт-терапії є її спрямованість на надання психокоригуючого впливу [6; 7, с. 86–101]. У зв'язку із цим особливого значення набувають діагностичні та корекційні можливості арт-терапії.

Арт-терапія є найбільш давньою формою корекції емоційного стану. Вона є найбільш м'яким способом лікування, який спирається на зовнішні та внутрішні ресурсозберігаючі технології.

На думку дослідників, вплив арт-терапії засновано на тому, що вона працює із вродженою здатністю людини до творчості чи гри. Із віком більшість із нас утрачає, забуває цей спосіб зняття напруги та контакту зі своїм «Я», своїм внутрішнім світом. У процесі творчості відбувається не лише корекція емоційно-чуттєвого стану, а й здійснюється трансформація стереотипних стратегій сприйняття людиною себе та світу [5]. Завдання застосування методів арт-терапевтичної психодіагностики різні, вони залежать від сфер практичної роботи фахівця-психолога, а також від використовуваної їм моделі (рис. 1).

Так, наприклад, в аспекті клінічного застосування ці завдання можуть бути диференційованими залежно від об'єкта дослідження: 1. об'єкт дослідження – окремо взятий клієнт – цілісна особистість клієнта (психічні процеси, стани, особливості особистості – системи відносин клієнта); 2. об'єкт дослідження – цілісна система групи або сім'ї. Учені доводять, що показаннями для арт-терапії є: труднощі емоційного розвитку, стрес, депресія, зниження

настрою, емоційна нестійкість, імпульсивність емоційних реакцій, переживання емоційного відкидання іншими людьми, почуття самотності, міжособистісні конфлікти, незадоволеність сімейними відносинами, ревності, підвищена тривожність, страхи, фобії, негативна «Я-концепція», низька самооцінка [5; 7]. Це так звана, група «ризик» категорії морських фахівців, до якої відносять командний склад судна.

За даними дослідників, незважаючи на високу психічну стійкість, емоційну лабільність та найменшу схильність до нервових зривів серед судових фахівців, до 16% капітанів мають високий рівень нейротизму, психотизму та особистісної тривожності, саме це може супроводжуватися схильністю до асоціальної поведінки, вживанням алкоголю, наркотиків, підвищеною конфліктністю і дратівливістю. Дану категорію морських фахівців необхідно розглядати як групу «ризик» в управлінській діяльності [2, с. 103–105].

Якщо такому фахівцю не рекомендувати регулярний психологічний супровід, то в разі виникнення складної виробничої ситуації у морі можливе очікування несприятливого професійного прогнозу. Висока тривожність стає причиною неадекватного реагування на небезпечну ситуацію, складності вирішення професійних завдань у період обмеження часу. Низька тривожність, навпаки, може свідчити про байдужість та неготовність фахівця до вирішення професійних завдань, надійність професійної діяльності буде значно нижчою. Психологічний супровід у міжрейсовий період тут також стає актуальним. Отже, саме властивості темпераменту та особистісна тривожність є одними із чинників професійної діяльності. Як доводять автори, досвід не захищає від помилок професійної діяльності, а надійність

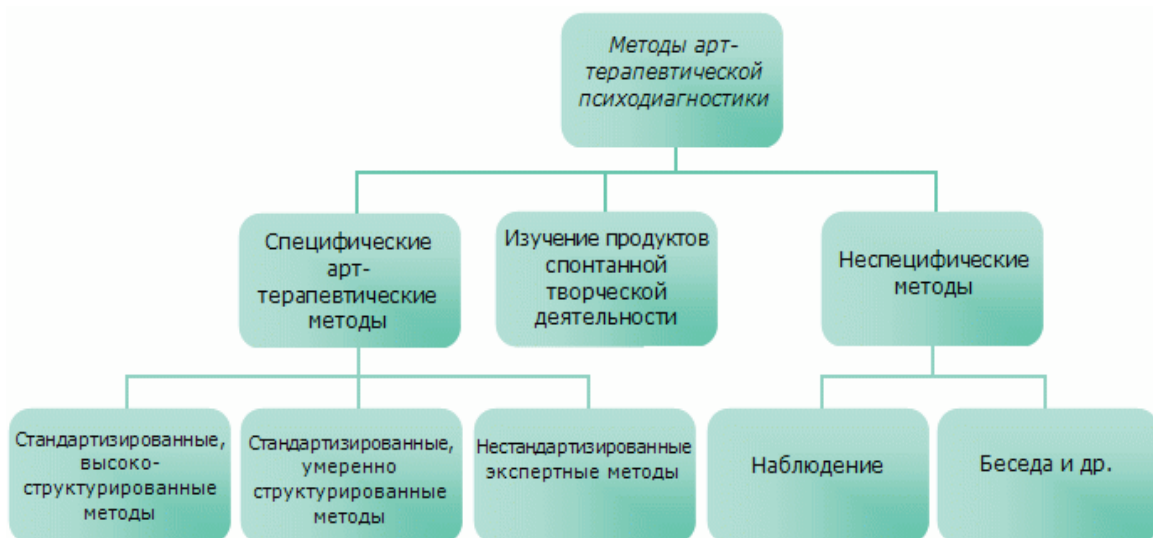


Рис. 1. Класифікація методів арт-терапевтичної психодіагностики

людини має межі та зумовлена властивостями особистості й віковими змінами. Наприклад, серед старших помічників капітана групи «ризик» становлять до 20% фахівців. Високі показники нейротизму, психотизму і ситуативної тривожності (високої і низької) спостерігаються у осіб середнього віку (46–55 років), які зумовлені ситуаціями професійної діяльності [3, с. 66–73; 4, с. 47–56].

Отже, особливої уваги потребують суднові фахівці з високими показниками нейротизму, психотизму та особистісної тривожності, які потрапили у так звану групу «ризик» та вимагають психологічного супроводу, тобто спеціальної психологічної підготовки, яка передбачає не просте виконання рекомендацій психолога, а усвідомлення необхідності їх виконувати. У цьому разі саме арт-терапевтичний ресурсний підхід надає можливість особистості соціально прийнятний вихід негативним почуттям чи агресії; опрацювання пригнічених думок та почуттів; концентрації уваги на відчуттях і почуттях; розвиток творчих здібностей та підвищення самооцінки.

Образотворча діяльність розглядається в арт-терапії як терапевтичний процес, призначений для «зцілення душі». Зарубіжні і вітчизняні фахівці підкреслюють значний діагностичний потенціал творчої продукції арт-терапевтичної роботи, вона дає змогу висловити внутрішні, глибинні переживання, побачити яскраву індивідуальність кожної особистості [5; 9, с. 75–82].

В арт-терапії діагностичний та терапевтичний процеси протікають одночасно за допомогою захоплюючої спонтанної творчості. У результаті легше встановлюються емоційні, довірчі відносини та комунікативні контакти між сторонами, включеними у діагностичний процес. Це особливо значимо, якщо суб'єкт переживає сильну тривогу або напругу, яка виникає у ситуаціях традиційного обстеження.

У терапевтичному малюванні ситуація діагностики менш помітна, як правило, вона не усвідомлюється учасниками будь-якого віку та не провокує реакцій захисного характеру. Тому основа діагностичного матеріалу в арт-терапії – це образотворча продукція, вона зближує її з проєктивними малюнковими тетами [6].

Так, за даними автора, в арт-терапії замість незалежної інтерпретації формальних ознак малюнка психолог спирається на систему значень чи асоціацій самого автора, використовуючи різноманітні мовні стратегії, відстежуючі особливості його міміки, рухів, невербальної звукової експресії та інших реакцій. Тому образотворчий продукт – це відображення індивідуальності психологічних властивостей автора, його світовідчуття, а сам малюнок є проєктивним по відношенню до внутрішнього

психічного стану особистості. Він відображає приховані особливості соціальних обставин розвитку, сімейної ситуації, емоційне або фізичне самопочуття. Малюнок знімає психологічний захист, прояснює приховані смисли, відтворює ставлення до себе, у тому числі неусвідомлюване, проявляє занижену самооцінку, самоіронію, самобичування. Отже, проєктивні методики дають можливість дізнатися, що людина думає і відчуває насправді. За даними дослідників, діагностичні арт-методи такі: малюнок людини (тести Ф. Гудінаф, Д. Харріса), «Дерево» (К. Кох), «Будинок – дерево – людина» (Д. Бук); малюнок сім'ї (В. Вульф, В. Хьюлс, Р.К. Берні, С. К. Кауфман) та ін. [6].

Відмінні ознаки проєктивних та терапевтичних арт-методів включають: 1) невизначеність стимульного матеріалу або інструкції до завдання, завдяки чому особистість має відносну свободу у виборі відповіді або тактики поведінки; 2) діяльність людини протікає в атмосфері доброзичливості та за повної відсутності оцінного ставлення з боку експериментатора. Це, а також те, що випробуваний зазвичай не знає, що у його відповідях має діагностичну значимість, призводить до максимальної проєкції особистості, необмежованої соціальними нормами оцінок; 3) проєктивні методики вимірюють не ту чи іншу психічну функцію, а свого роду модус особистості у її взаєминах із соціальним оточенням. У цих підходах є істотні відмінності, які для наочності представлено в табл. 1.

На думку дослідників, перевага проєктивних методів пов'язана з тим, що їхня мета зазвичай замаскована, випробуваний не може вгадати способи інтерпретації діагностичних показників та їх зв'язок із тими чи іншими проявами особистості, тому він не вдається до маскування, спотворення, захисних реакцій під час обстеження. Але дослідники все частіше розглядають проєктивні методики як клінічні інструменти, які можуть служити додатковим якісним засобом ведення діалогу з обстежуваним пацієнтом [7, с. 86–101; 9, с. 75–82].

Формальні характеристики проєктивних прийомів зумовлюють особливу стратегію дослідження. Передусім це стосується поведінки дослідника та випробуваного: фахівець стає його партнером, доброзичливим та розуміючим співрозмовником; випробуваний же у такій ситуації переживає своєрідний «катарсис».

Отже, пріоритетним значенням в арт-терапії стає турбота про людину. Лікування розуміється як соціально-психологічне лікування, зміна стереотипів поведінки та підвищення адаптаційних здібностей людини засобами художньої діяльності з урахуванням зовнішніх

та внутрішніх ресурсів особистості. Тому це – ресурсозберігаючі технології.

У профконсультуванні методи діагностики із застосуванням проєктивних методів арт-терапії можуть використовуватися для визначення справжніх мотивів до вибору професії, аналізу своїх інтересів та захоплень, ставлення до себе або інших людей, дослідження провідних життєвих цінностей, планів та уявлень про майбутнє, визначення складу турбот чи занепокоєнь, джерел страху, проблем, витіснених комплексів та ін. [5; 8].

Так, у проєктивних графічних методах образотворчий образ для фахівця – це діагностичний матеріал. При цьому використовуються стандартні шкали формальних елементів. Проводиться структурне (або формально-структурне) розчленовування малюнка, якісний та кількісний аналіз характерних деталей, інтерпретація з метою з'ясування індивідуально-особистісних характеристик автора графічного продукту; відстежуються особливості оформлення, композиції, перспективи, пропорцій, ліній, штриха, освітлення формально-стильові особливості зображення, ураховується частота народження певних параметрів. Цей рівень інтерпретації малюнків визначається як технологічний [6].

Особливості соціальних обставин розвитку, сімейна ситуація, емоційне і фізичне самопочуття, а також інші подібні чинники впливають на побудову художнього образу, композицію, використання простору кольору, символіку, характер руху. Категорія діагностики в арт-терапії є багатограним комплексним феноменом у контексті лонгітюдного дослідження людини. Навіть каракулі володіють високим діагностичним потенціалом та розцінюються як індикатор самопізнання або соціальної зрілості особистості, це передається структурою каракулей.

Графічні методи надають людині можливість самій не тільки проєктувати реальність, а й по-своєму інтерпретувати її, спираючись на ресурси самої особистості. Це робить даний психотерапевтичний напрям ресурсозберігаючим.

Отриманий результат значною мірою несе на собі відбиток особистості, її настрою, стану, почуттів, особливостей внутрішнього світу. Арт-терапевтична інтерпретація супроводжується також зворотним вербальним зв'язком, заснованим на рефлексії самого «художника», що спонукає його до самостійного усвідомлення змісту свого внутрішнього світу, побачити пріоритетні орієнтири на власні асоціації, невербальну поведінку і вербальну експресію.

За даними авторів, мова арт-терапії як інтегрованої галузі знання, по суті, є моделлю штучної мови та має спеціальне призначення. У терапевтичному світі, заснованому

на гуманістичних принципах, за невербальною або метафоричною експресією зарезервовано термін «експресивна терапія» (від англ. «висловлює», «виразний»). Це комплекс різноманітних форм творчого (художнього) самовираження із застосуванням руху малювання, живопису, скульптури та музики, вокалізації й імпровізації в умовах забезпечення підтримки людини з метою стимулювати її особистісне зростання, розвиток та лікування [5; 6].

Таким чином, використання методів арт-терапії дає змогу сформувати у індивіда позитивну установку по відношенню до навколишнього світу, набути навичок вибору і прийняття рішень, навчитися адекватним способам реагування в проблемних і стресових ситуаціях, що, своєю чергою, також позитивно впливає на його розвиток як особистості. Це надає їй ресурсозберігаючий напрям психокорекційної діяльності.

Технології арт-терапії відрізняються творчою варіативністю, адже символічна мова малюнка точніше, ніж слова, передає зміст внутрішнього світу особистості, природний і привабливий, зрозумілий у будь-якому віці людям різних культур. Процедурний бік арт-терапевтичних методів, визначена алгоритмічність дій, притаманна ресурсозберігаючим технологіям, вираженим у структурованих арт-терапевтичних заняттях, дають змогу відтворювати та транслювати прийоми, методики, процедури, а також отримувати передбачувані результати.

Висновки з проведеного дослідження.

Таким чином, використання сукупності актуальних і потенційних ресурсів арт-терапії як методу має певні переваги у збереженні здоров'я моряків порівняно з іншими, традиційними формами діагностичної та корекційної роботи психолога.

Можливості застосування арт-терапії у вирішенні практичних психокорекційних та профілактичних завдань у разі післястресових порушень моряків полягають у можливості активного впровадження арт-терапії як ресурсозберігаючої технології у практичну діяльність фахівців, які займаються реабілітацією судових фахівців до рейсу, після рейсу та у міжрейсовий періоди.

Розширення ресурсозберігаючих технологій соціально-психологічної та корекційної діяльності фахівця-психолога за допомогою арт-терапевтичних методів підвищить якість як психокорекційної, так і профілактичної роботи серед категорії морських фахівців із вираженою тривожністю, які відносяться до групи ризику в управлінській діяльності і для яких рекомендовано регулярний психологічний супровід (індивідуальні консультації психолога, психологічні тренінги, саморегуляція поведінки та ін.) після закінчення кожного рейсу.

Таблиця 1

Порівнянні ознаки проєктивних та арт-терапевтичних методик

№	Порівнянні ознаки	Проєктивний малюнок	Арт-терапія (терапевтичне малювання)
1.	Цілі	Діагностична Діагностична	Психотерапевтична Комунікативна Розвиваюча
2.	Діагностичний матеріал, продукт	Малюнок Постмалюнкове опитування	Малюнок Продукт художньої творчості Вербальна комунікація Невербальна комунікація
3.	Тема завдання	Обмежена. Тема, зміст завдання, інструкція чітка до верифікованого тесту	Визначається логікою арт-терапії, може бути вільною
4.	Психологічні механізми	Проєкція	Проєкція Перенос Контрперенос
5.	Інтерпретація результатів	Якісна та кількісна обробка, відповідно до стандартизованих критеріїв. Технологічний рівень інтерпретації	Вимірювання в строгому сенсі не застосовується. Герменевтичний підхід до інтерпретації Мовна комунікація, зворотний зв'язок, розуміння в поєднанні з інтерпретацією
6.	Участь фахівця	Допускається відсутність під час тестування	Обов'язкова присутність арт-терапевта

Перспективи застосування арт-терапії у вирішенні практичних психокорекційних та профілактичних завдань серед категорії морських фахівців зумовлені її міждисциплінарним характером. У даному разі лікування розуміється як соціально-психологічне лікування, де зміна стереотипів поведінки та підвищення адаптаційних здібностей людини засобами художньої діяльності з урахуванням зовнішніх та внутрішніх ресурсів особистості мають профілактичний та ресурсозберігаючий напрям.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кубасов Р.В. Условия жизнедеятельности экипажа на борту морского судна (обзор литературы). *Вестник Государственного университета морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова*. 2016. № 2(36). С. 49–56.
2. Рымина Т.Н., Пятырова Е.В. Особенности воздействия стресса на работников плавсостава в условиях работы в море. *Здоровье. Медицинская экология. Наука*. 2014. № 4(58). С. 103–105.
3. Состояние здоровья моряков по результатам предварительных и периодических осмотров /

Б.В. Панов и др. *Сообщение первое: медико-статистическая характеристика моряков. Актуальные проблемы транспортной медицины*. 2013. № 3(33). С. 66–73.

4. Состояние здоровья моряков по результатам предварительных и периодических осмотров / Б.В. Панов и др. *Сообщение второе: показатели заболеваемости моряков разных возрастных и стажевых групп. Актуальные проблемы транспортной медицины*. 2013. № 3(34). С. 47–56.

5. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. Москва : КогитоЦентр, 2014. 208 с.

6. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. Санкт-Петербург : Речь, 2003. 256 с.

7. Володина К.А. Применение арт-терапии в деятельности практического психолога в организации. *Организационная психология*. 2017. Т. 7. № 2. С. 86–101.

8. Киселева М.В. Арт-терапия в психологическом консультировании. Санкт-Петербург : Речь, 2014. 64 с.

9. Цветкова И.В. Практическое использование методов арт-терапии в семейном консультировании. *Aspectus*. 2016. № 3. С. 75–82.