

СЕКЦІЯ 8

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ВИКОРИСТАННЯ ГЛІНОТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

USE OF CLAYTHERAPY AS A METHOD OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION AND MENTAL HEALTH SUPPORT OF PARTICIPANTS IN MILITARY ACTIONS

Статтю присвячено інноваційним методам психологічної підтримки і реабілітації ветеранів. Визначено, що через виклики сьогодення збільшується потреба у сучасних методах психологічної підтримки учасників бойових дій, родин військових. Відображено дослідження та оцінку ефективності використання глінотерапії як методу психологічної реабілітації та підтримки психічного здоров'я військовослужбовців. Розглянуто приклади успішного застосування глінотерапії у військових контекстах в інших країнах та адаптацію цих практик в Україні. Акцентовано увагу на тому, що травматичний досвід в армії, як фізичний, так і психологічний, призводить до нав'язливих спогадів і тривожних фізіологічних симптомів, які можуть перешкоджати розвитку інтегрованої післявоєнної ідентичності, особливо коли військовослужбовці переходять із бойових умов назад у громадянське життя. Визначено, що використання арттерапії для пацієнтів із травмами не тільки може обійти психологічні захисні механізми, а й активізувати невербальні частини мозку, що дає змогу опрацювати травматичний досвід на глибокому рівні. Виявлено, що глінотерапія надає значний позитивний вплив на емоційний стан та психічне здоров'я ветеранів. Робота з глиною допомагає їм пережити і висловити емоції, що глибоко вкоренилися; зменшити рівень тривожності та депресії; поліпшити навички саморегуляції та управління стресом; відновити почуття контролю та самооцінки. Константовано, що психологічна підтримка військових методами глінотерапії допомагає змінити актуальні стани та знизити симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР); зменшити депресивні симптоми через емоційне самовираження; знизити рівень тривожності завдяки релаксативним властивостям роботи з глиною; поліпшити здатність управляти своїми емоціями та реагувати на стресові ситуації. Наголошено, що глінотерапія сприяє інтеграції травматичних спогадів, полегшуючи психологічне відновлення та поліпшуючи загальний емоційний стан, та створює безпечний простір для експресії, допомагаючи військовим знайти внутрішній баланс та емоційну стабільність.

Ключові слова: глінотерапія, психологічна

реабілітація, психічне здоров'я, військовослужбовці, військовий конфлікт, відновлення.

The article is devoted to innovative methods of psychological support and rehabilitation of veterans. It is determined that due to the challenges of today, the need for modern methods of psychological support for combatants and military families is increasing. The research and evaluation of the effectiveness of the use of clay therapy as a method of psychological rehabilitation and support of mental health of military personnel are presented. Examples of successful use of clay therapy in military contexts in other countries and the adaptation of these practices in Ukraine are considered. It is emphasised that traumatic experiences in the army, both physical and psychological, lead to intrusive memories and disturbing physiological symptoms that can impede the development of an integrated post-war identity, especially when servicemen and women transition from combat conditions back to civilian life. It has been determined that the use of art therapy for patients with trauma can not only bypass psychological defence mechanisms, but also activate non-verbal parts of the brain, which allows processing traumatic experiences on a deeper level. Claytherapy has been shown to have a significant positive impact on the emotional state and mental health of veterans. Working with clay helps them to experience and express deep-rooted emotions; reduce anxiety and depression; improve self-regulation and stress management skills; and restore a sense of control and self-esteem. It is stated that psychological support for the military using claytherapy methods helps to change current conditions and reduce the symptoms of post-traumatic stress disorder (PTSD); reduce depressive symptoms through emotional expression; reduce anxiety due to the relaxation properties of working with clay; improve the ability to manage their emotions and respond to stressful situations. It is emphasised that clay therapy promotes the integration of traumatic memories, facilitating psychological recovery and improving the overall emotional state, and creates a safe space for expression, helping the military to find inner balance and emotional stability.

Key words: claytherapy, psychological rehabilitation, mental health, military personnel, military conflict, recovery.

УДК 159.923.2:057.36
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.61.46>

Друзь О.В.

д.мед.н.,
головний психіатр Міністерства оборони України, полковник медичної служби, начальник клініки психіатричної (з палатами для наркологічних хворих) Національний військово-медичний клінічний центр «Головний військовий клінічний госпіталь» Міністерства оборони України

Черненко І.О.

к.мед.н.,
підполковник медичної служби, лікар клініки психіатричної (з палатами для наркологічних хворих) Національний військово-медичний клінічний центр «Головний військовий клінічний госпіталь» Міністерства оборони України

Пергаменщик О.В.

заступник голови
Національна спілка художників України

Україна, зазнаючи викликів через військовий конфлікт, активно розвиває галузь військової психології. Сьогодні в умовах воєнного

стану це одне з найактуальніших питань сучасної психологічної науки. Збільшується потреба у сучасних методах психологічної підтримки

учасників бойових дій, родин військових. Ця галузь вирізняється унікальністю через урахування специфічних особливостей військової діяльності, яка пов'язана з екстремальними умовами та високим рівнем стресу. Важливими етапами стали військові конфлікти на Сході України з 2014 р., що стимулювало розвиток військової психології, зокрема у питаннях посттравматичного стресового розладу (ПТСР). У сучасній військовій психології значна увага приділяється інноваційним методам психодіагностики та терапії, використанню технологій віртуальної реальності для тренування стресостійкості, а також інтеграції психологічних знань у підготовку командирів і лідерів. Це сприяє створенню більш ефективних та адаптованих до реалій методів підтримки військових, що допомагає знизити рівень психологічних травм і покращити загальну боєздатність підрозділів. Військова психологія зосереджується на дослідженні та підтримці психічного здоров'я військовослужбовців, що включає підготовку до бойових дій, адаптацію до військового середовища, а також реабілітацію після повернення із зони бойових дій. Розвиток військової психології є ключовим елементом забезпечення боєздатності та психічного здоров'я військових. Співпраця з іншими країнами дає змогу підвищити ефективність надання психологічної допомоги військовим та їхнім сім'ям, забезпечуючи належний рівень підтримки та реабілітації. Вивчаючи зарубіжний досвід науковців щодо психологічної підтримки і реабілітації ветеранів, було створено арттерапевтичну програму з використанням глінотерапії для учасників бойових дій із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та іншими психологічними проблемами.

Зарубіжний досвід використання глінотерапії з ветеранами демонструє значний потенціал цього методу щодо допомоги ветеранам у справі психологічних наслідків військової служби. Так, у Сполучених Штатах глінотерапія часто використовується в рамках програм для ветеранів із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) та іншими психологічними проблемами. Програми, такі як Healing Arts Program у Ветеранській адміністрації США, пропонують ветеранам різні форми арттерапії, включаючи глину, для допомоги у справі з травматичними спогадами та стресом. У Великій Британії арттерапія, включаючи глінотерапію, також широко використовується для роботи з ветеранами. Деякі благодійні організації, такі як Combat Stress, пропонують програми арттерапії для ветеранів, щоб допомогти їм у справі з емоційними та психологічними труднощами, пов'язаними з військовою службою. У Канаді існують організації, такі як Wounded Warriors Canada, які також упроваджують арттерапію, включаючи глінотерапію, у свої програми

підтримки ветеранів. Ці програми спрямовані на допомогу ветеранам в обробці процесу зцілення після військової служби. В Австралії також існують дослідження та програми, які використовують арттерапію, включаючи глінотерапію, для підтримки ветеранів. Ці програми зазвичай проводяться у співпраці з ветеранськими асоціаціями та психологічними службами. У багатьох випадках глінотерапія використовується у поєднанні з іншими формами терапії та підтримки, такими як когнітивно-поведінкова терапія або групові сесії підтримки. Закордонний досвід показує, що глінотерапія може бути частиною ефективною та комплексною програми підтримки ветеранів, допомагаючи їм в обробці травматичних спогадів, знизенні стресу та покращенні загального емоційного благополуччя.

Метою статті є дослідження та оцінка ефективності використання глінотерапії як методу психологічної реабілітації та підтримки психічного здоров'я військовослужбовців; розгляд прикладів успішного застосування глінотерапії у військових контекстах в інших країнах та адаптації цих практик в Україні.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Для військовослужбовців досвід фізичних та психологічних травм виходить далеко за межі поля бою. ПТСР проявляється через симптоми чотирьох основних категорій: повторне переживання, уникнення, заціпеніння та зміни у збудженні, що може призвести до проблем із балансуванням завдань повсякденного життя. Окрім того, емоційні частини, які були активовані під час початкової травматичної події, застрягли в режимах захисту або підвищеної пильності та в обставинах повсякденного життя і можуть багато разів виходити на поверхню через, здавалося б, невинні стимули, практично не усвідомлюючи цього з боку людини. Люди, що пережили травму, можуть відчувати раптові переходи від станів нормальної свідомості до гіпо- або гіперзбудження, і це може викликати різкі зміни в поведінці, афектах, чутливості до болю й усвідомленні себе і навколишнього середовища.

Українська вчена Л. О. Прокоф'єва вивчала вплив бойового стресу на психологічний стан учасників бойових дій. За результатами дослідження авторки бойовий стрес надмірної сили може спричиняти значні зміни, що проявляються у різних формах. На індивідуальному рівні ці прояви можуть включати різке неадекватне підвищення або зниження бойової активності; різке підвищення емоційності або емоційне заціпеніння; деструктивну мотивацію або демотивацію до бойової діяльності; різке зниження дисциплінованості та відповідальності за виконання завдань; порушення моральних норм спілкування з оточуючими; дезорієнтацію у просторі та часі; відчуття

нереальності ситуації; гнівливність, роздратованість та агресивність; пригніченість і апатію; безнадійність; втрату сенсу життя і появу суїцидальних думок; панічні настрої. На груповому рівні негативні прояви включають значне погіршення соціально-психологічного клімату, зниження згуртованості та взаємодопомоги, зростання конфліктності, поширення панічних настроїв і негативного ставлення до виконання завдань. Учена акцентує увагу на тому, що надмірний бойовий стрес також може призводити до розвитку довготривалих психологічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні розлади та депресія. Вплив стресу на фізичне здоров'я не менш значущий, оскільки він може викликати психосоматичні захворювання, проблеми із серцево-судинною системою, порушення сну та хронічну втому. У соціальному контексті бойовий стрес може впливати на взаємини військових з їхніми сім'ями та близькими, призводити до ізоляції, втрати соціальних зв'язків та підтримки. Це, своєю чергою, може погіршувати процес реінтеграції військових у мирне життя після повернення з бойових дій [5].

Травматичний досвід в армії, як фізичний, так і психологічний, може призвести до нав'язливих спогадів і тривожних фізіологічних симптомів, які можуть перешкоджати розвитку інтегрованої післявоєнної ідентичності, особливо коли військовослужбовці переходять із бойових умов назад у громадянське життя [11].

Кларк і Маккей (Clark & Mackay) (2016) наголошують, що нав'язливі спогади, наприклад пов'язані з травмою, можуть викликати повторне переживання почуттів, які можуть посилити емоційну та когнітивну дисрегуляцію, котра вже широко поширена у повсякденному житті військовослужбовців. Дослідження показали, що травматичні спогади кодуються невербально, часто в образах, а не в словах [9]. Кларк і Маккей визначили зв'язок між уявними образами та емоційними і фізичними реакціями тіла. Їхні дослідження показують, що перегляд зображень об'єкта або події у думці впливає на частоту серцевих скорочень, дихання та шкірні відчуття [9]. Цей результат указує на цінність використання невербального лікування, такого як арттерапія, як частини інтегрованої моделі лікування військової травми [18].

Декер (Decker) (2019) із групою колег провели рандомізоване контрольоване дослідження, у якому порівнювали експериментальну групу ветеранів із посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), спричиненим бойовими діями, які отримували арттерапію у поєднанні з когнітивно-поведінковою терапією (КПТ), із контрольною групою, котра отримувала лише КПТ та підтримуючу психотерапію. Дослідження показало статистично

значуще зниження балів за шкалою ПТСР-військового списку (PCL-M) та опитувальнику депресії Бека-II (BDI-II) у тих, хто отримував арттерапію на додаток до КПТ. Також було відзначено підвищення сприйняття користі від лікування серед учасників експериментальної групи [10].

Учені Гант і Трипп (Gantt & Tripp) (2016) припустили, що використання арттерапії для пацієнтів із травмами не тільки може обійти психологічні захисні механізми, а й активізувати невербальні частини мозку, що дає змогу опрацьовувати травматичний досвід на глибшому рівні. Арттерапія сприяє вираженню емоцій та переживань, які важко вербалізувати, таким чином надаючи можливість пацієнтам опрацювати свої внутрішні конфлікти та травми більш ефективно [13].

Одним з ефективних видів арттерапії щодо роботи з травмою, ПТСР є глінотерапія. Глінотерапія як метод психотерапії знайшла своє застосування завдяки працям кількох учених та практиків, які досліджували її терапевтичні ефекти та впроваджували у свою практику. Маргарет Наумбург, американська арттерапевтка, уважала, що художнє самовираження може бути засобом спілкування з несвідомим. Вона активно використовувала різні художні матеріали, включаючи глину, у роботі з пацієнтами [12].

Едіт Крамер – ще одна важлива постать у галузі арттерапії, яка активно використовувала глину. Вона розвивала підхід, званий «арт як терапія», у якому акцент робився на процесі творчості та її терапевтичному ефекті [3].

Патриція Шелленбергер, працюючи з військовими ветеранами, використовувала глину як засіб для вираження та обробки травматичних спогадів та емоцій. Вона виявила, що робота з глиною дає змогу ветеранам більш глибоко та ефективно виражати й обробляти травматичні спогади та емоції, які часто важко висловити словами. Цей підхід використовує тактильну природу глини для полегшення невербального вираження та емоційного звільнення, забезпечуючи унікальне й потужне терапевтичне середовище.

Робота Патриції зосереджена на символічних і проєктивних аспектах глінотерапії, що дає змогу ветеранам екстерналізувати та маніпулювати своїм досвідом у відчутній формі. Цей процес не лише допомагає в емоційній регуляції, а й покращує самосвідомість і сприяє більш глибоким терапевтичним бесідам. Фізичний акт формування глини служить заземлюючою діяльністю, допомагаючи ветеранам відновити зв'язок зі своїм тілом і теперішнім моментом, що може бути особливо корисним для тих, хто страждає від посттравматичного стресового розладу та тривоги. Шелленбергер наголошує на важливості невербального спілкування

у терапії. Вона вважає, що глина як тактильний та пластичний матеріал дає змогу ветеранам висловити почуття та спогади, які не можуть бути передані словами. Це особливо важливо для тих, хто пережив травматичні події та стикається з труднощами у вербальній комунікації. У своїх сесіях Патриція створює безпечний та підтримуючий простір, де ветерани можуть вільно експериментувати з глиною. Цей процес дає їм змогу поступово звільнитися від емоційних блоків та травм. Шелленбергер успішно інтегрує глинотерапію з іншими психотерапевтичними методами, такими як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) та психодинамічна терапія. Це забезпечує комплексний підхід до лікування ПТСР та інших психологічних проблем, із якими стикаються ветерани. Патриція Шелленбергер виявила, що глинотерапія надає значний позитивний вплив на емоційний стан та психічне здоров'я ветеранів. Робота з глиною допомагає їм пережити і висловити емоції, що глибоко вкоренилися; зменшити рівень тривожності та депресії; поліпшити навички саморегуляції та управління стресом; відновити почуття контролю та самооцінки. Завдяки своєму підходу Шелленбергер зробила значний внесок у розуміння та розвиток глинотерапії як ефективного засобу допомоги ветеранам, які страждають від наслідків бойових травм [17].

Відомий експерт у галузі травматерапії та експресивної арттерапії Кеті Малкіоді наголошує на інтеграції нейророзвитку та нейробіології в експресивну арттерапію, звертаючись до травми як до психологічного та фізичного досвіду. Її підхід включає підтримку саморегуляції, підвищення стійкості та сприяння позитивній прихильності й безпеці через творче самовираження. У своїх дослідженнях Малькіоді підкреслює чуттєву та невербальну природу експресивного мистецтва, яке допомагає людям переробляти травматичні спогади та емоції, які часто важко сформулювати лише словами. Цей підхід використовує природну здатність тіла до сенсорної та кінестетичної комунікації, забезпечуючи шлях до емоційного та психологічного зцілення [15].

Ці вчені та практики зробили значний внесок у розвиток та розуміння глинотерапії, допомагаючи інтегрувати цей метод у широкий спектр психотерапевтичних підходів.

Імплементация закордонного досвіду глинотерапії у роботі психолога з ветеранами включає вивчення успішних методів, матеріалів і технік, які використовуються в закордонних програмах, і їх адаптацію до нашої української культури та умов. Важливим кроком у цьому напрямі є і підготовка спеціалістів, і розроблення інфраструктури для проведення програм глинотерапії, включаючи доступ до відповідних приміщень і матеріалів (глини, інструменти), а також необхідного обладнання.

Програми повинні бути спеціально націлені на потреби військових, ветеранів, урахувавши їхній досвід військової служби та можливі психологічні травми. Регулярна оцінка ефективності програми психологічної підтримки з використанням глинотерапії серед ветеранів, у тому числі збір зворотного зв'язку з учасниками, дасть змогу визначити зміну показників психологічного благополуччя та емоційного стану. Адаптація закордонного досвіду глинотерапії до українських умов і потреб може стати цінним інструментом у наданні ефективної психологічної підтримки учасникам військових конфліктів і ветеранам в Україні.

В Україні арттерапевти активно працюють із військовими, допомагаючи їм долати психічні травми через творчість. Так, спираючись на напрацьований під час військових дій в Ізраїлі досвід психологів, українська дослідниця, членкиня правління ВГО «Арттерапевтична асоціація» (Київ) О. Скарн описала алгоритм та детальний опис протоколу «Чотири стихії» (базовий протокол був розроблений Елан Шапіро (Elan Shapiro)), що дає змогу людині швидко досягнути стабільного психоемоційного стану у складних ситуаціях. У своєму дослідженні вчена акцентувала увагу на тому, що арттерапевтичні техніки є дієвим інструментом психологічної допомоги постраждалим від воєнних дій [8].

Водночас українська дослідниця, арттерапевтка О. Вознесенська використовує методи арттерапії для роботи з переселенцями, військовими та постраждалими від бойових дій. Вона зазначає, що творчий процес, такий як малювання або ліплення з глини, дає змогу висловити і звільнитися від накопичених емоцій, які важко висловити словами. Арттерапія допомагає вивільнити негативні емоції, полегшуючи психологічний стан учасників [1].

За словами дослідниці, національною особливістю українців є не раціональне вирішення внутрішньопсихічних конфліктів, а орієнтація на емоційно-образне переживання. Це важливе обґрунтування щодо використання арттерапії для подолання наслідків колективного травмування, що сприятиме формуванню нової спільної колективної пам'яті з гордістю та взаємопідтримкою, відновлюючи нову надію на сьогодення та майбутнє. Колективне травмування, спричинене сучасною війною, усе ще триває, адже триває сама війна. Вознесенська вважає, що арттерапія дає змогу висловлювати біль і звільнитися від нього, сприяючи емоційному зціленню. Авторка вважає, що ефективною стратегією відновлення психічного здоров'я особистості та суспільства є самовираження через творчість, яка «надає можливості опанувати почуття, стати творцем, а отже, повернути собі певний контроль над своїм життям» [2, с. 25].

Арттерапія довела свою ефективність у роботі з психічними травмами, допомагаючи військовим і цивільним пережити та інтегрувати важкі емоційні переживання через творчі методи, зокрема з використанням глинотерапії. Українські вчені, такі як О. Вознесенська, О. Скар, М. Сидоркіна, П. Горностаї, продовжують розвивати й упроваджувати ці підходи, надаючи необхідну підтримку військовим і потерпілим від війни, допомагаючи їм відновити емоційний баланс та психологічне здоров'я. Арттерапія допомагає військовим виразити травматичні переживання, які важко передати словами. Робота з матеріалами, такими як глина і фарби, сприяє зменшенню стресу і тривожності. Творчий процес допомагає інтегрувати та обробити негативні емоції, сприяючи емоційному зміцненню [6].

Арттерапія використовує механізм проєкції, що дає змогу клієнтам виявляти та відображати свої внутрішні переживання через творчий процес. Кожен художній витвір, створений під час сеансу, стає метафорою внутрішнього світу клієнта. Такий підхід до емоційної сфери людини через метафоричне вираження допомагає актуалізувати та усвідомити емоційні та поведінкові патерни, які їй властиві. Це сприяє глибшому розумінню себе, дає змогу виявити приховані емоції та конфлікти, а також знайти шляхи їх вирішення.

Членкиня Арттерапевтичної асоціації, психолог І. Ропачка є авторкою арттерапевтичної методики «Послання симптому», основною якою є глинотерапія. На думку авторки, під час роботи з глиною, створеним образом з глини, людина усвідомлює приховані власні потреби через перехід із тілесного страждання на актуальне страждання. «Саме глина здатна прийняти на себе негативні емоції клієнта. У роботі з глиною є можливість спрямувати ці емоції від себе на матеріал і при цьому відчувати безпеку» [7]. Опис клієнтських випадків І. Ропачкої ілюструє ефективність використання глинотерапії у роботі практичного психолога щодо подолання травматичного досвіду та усвідомлення власних емоційних станів.

На думку науковців Львівського державного університету внутрішніх справ Н. Калька, З. Ковальчук, глина є чудовим посередником у комунікації людини зі своїми переживаннями, сприяє усвідомленню клієнтом власних проблем. Вона допомагає розвивати навички управління часом і діями. Цей матеріал, чутливий до емоцій та переживань, ефективно сприяє вираженню таких почуттів, як гнів, агресія, страх і тривога. Дослідниці наголошують, що глинотерапія допомагає подолати апатію та безініціативність, сформуванню активну життєву позицію та мотивацію, знімає бар'єри стосовно страху самовираження, підсилює переконання у власній успішності та впливає на формування позитивної «Я-концепції» [4].

Цінність глинотерапії у роботі з військовими полягає у тому, що психолог під час роботи з глиною супроводжує у їх роботі над травматичним досвідом, допомагає обробити травматичні спогади та емоції, покращуючи їхній психічний стан. Це ефективний спосіб для військових висловити та обробити свої емоції, переживання та травми, пов'язані з військовими діями. Арттерапія надає їм спосіб каналізувати ці емоції та переживання через творчий процес, не обов'язково вдаючись до слів. Цей підхід, підкріплений нейробіологічними доказами його ефективності зменшення почуття стресу та посилення почуття спокою, використовувався для лікування військових із початку ХХ ст.

Таким чином, глина допомагає військовим висловити глибокі емоції і переживання, які складно передати словами. Це особливо важливо для тих, хто пережив травматичні події і має труднощі з вербалізацією своїх відчуттів. Глинотерапія сприяє інтеграції травматичних спогадів і емоцій, полегшуючи їх обробку та зміцнення. Це дає змогу військовим поступово звільнитися від негативних переживань. Робота з глиною має заспокійливий і релаксаційний ефект, що сприяє зниженню стресу і тривожності. Цей процес допомагає зняти напругу та відновити психічний баланс. Групові сесії глинотерапії створюють можливість для взаємодії і підтримки серед військових, що сприяє почуттю спільності та взаєморозуміння.

Отже, психологічна підтримка військових методами глинотерапії допомагає змінити актуальні стани та знизити симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР); зменшити депресивні симптоми через емоційне самовираження; знизити рівень тривожності завдяки релаксаційним властивостям роботи з глиною; поліпшити здатність управляти своїми емоціями та реагувати на стресові ситуації. Глинотерапія сприяє інтеграції травматичних спогадів, полегшуючи психологічне відновлення та поліпшуючи загальний емоційний стан і створює безпечний простір для експресії, допомагаючи військовим та переселенцям знайти внутрішній баланс і емоційну стабільність.

Проведення подальших досліджень з оцінкою ефективності глинотерапії в українському контексті дасть змогу виявити найбільш ефективні методи і підходи для психологічної підтримки учасників військових дій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вознесенська О. Фенікс, що народжується з попелу: посттравматичне зростання засобами арттерапії. *Простір арттерапії*. 2019. Т. 2. №. 26. С. 52–62.
2. Вознесенська О., Робело-Тимченко Н. Арттерапія в роботі з колективною травмою. *Редакційна колегія*. 2023. С. 4–26.

3. Крамер Е. Мистецтво як терапія. URL: <https://www.luchernosheina.com/post>
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії : навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
5. Прокоф'єва Л.О. Вплив бойового стресу на психологічний стан учасників бойових дій. *Габітус*. 2024. Вип. 58. С. 239–243.
6. Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни : матеріали ХХ Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції, 31 березня – 2 квітня 2023 р. / за наук. ред. О.Л. Вознесенської, Л.О. Подкоритової. Київ, 2023. С. 19–22. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2023/03/arttherapy-zbrn-23.pdf>
7. Ропецька І. Арттерапевтична методика «Послання симптому». *Простір арттерапії*. 2023. Вип. 1(33). С. 73–84.
8. Скар О. Виклики війни: ідентичність та інструменти роботи психолога (тіло як ресурс). *Простір арттерапії*. 2022. Вип. 1(31). С. 89–100.
9. Clark IA, Holmes EA, Woolrich MW, Mackay CE. Intrusive memories to traumatic footage: the neural basis of their encoding and involuntary recall. *Psychol Med*. 2016. Feb; 46(3):505–18. doi: 10.1017/S0033291715002007.
10. Decker KP, Deaver SP, Abbey W, Campbell M, Turpin K. Quantitative improvement in treatment outcome for combat-related posttraumatic stress disorder with complementary art therapy: a randomized controlled trial. *Art therapy*, 2019. 10.1080/07421656.2018.1540822
11. DeLucia J.M. Art Therapy Services to Support Veterans' Transition to Civilian Life: Studio and Gallery. *Art therapy*, 33 (1), 2016. p. 4–12. 10.1080/07421656.2016.1127113
12. Dynamically oriented art therapy; its principles and practices, illustrated with three case studies. Margaret Naumburg. <https://search.worldcat.org/title/dynamically-oriented-art-therapy-its-principles-and-practices-illustrated-with-three-case-studies/oclc/606783?page=citation>
13. Gantt L., Tripp T. Art therapy, trauma, and neuroscience, 2016. P. 67–99.
14. Gershanoff A. Основи допомоги ближньому у кризових ситуаціях : матеріали навчального онлайн-семінару. Україна – Ізраїль, 2022.
15. King J.L. (ed.) Art Therapy, Trauma, and Neurobiology: Theoretical and Practical Perspective. *Routledge*, New York, NY, 2016. P. 67–99.
16. Lobban, J. The invisible wound: Veterans' art therapy. *International Journal of Art Therapy: Inscape*. Volume 19. Issue 1. January 2014. P. 3–18. 10.1080/17454832.2012.725547
17. Patricia Shellenberger. Healing Arts. <https://global.oup.com/academic/search?q=+Healing+Arts>
18. Shapiro E. 4 Elements Exercise. *Journal of EMDR Practice and Research*. 2012. 1(2). P. 113–115.