

МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ГЛИНОТЕРАПІЇ У СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ

THE METHOD OF USING CLAY THERAPY IN SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF MILITARY

Статтю присвячено розгляду одного з інноваційних методів психологічної підтримки і реабілітації учасників бойових дій, військовослужбовців, які повернулись із полону та потребують соціально-психологічної реабілітації. Висвітлено метод глинотерапії як ефективної стратегії та втручання, які можуть допомогти учасникам збройних конфліктів подолати травматичний досвід і налагодити своє життя у цивільному суспільстві.

Визначено важливість вирішення проблем психічного здоров'я та сприяння соціальній реінтеграції для запобігання довгостроковим психологічним наслідкам.

Визначено, що глинотерапія сприяє інтеграції травматичних спогадів і емоцій, полегшуючи їх обробку. Створення фізичних форм із глини допомагає військовим візуалізувати і зрозуміти свої емоції та переживання, що сприяє їх зціленню.

Відображено наукові дослідження ефективності використання глинотерапії у соціально-психологічній реабілітації військовослужбовців та надання психічної підтримки їхнім сім'ям.

Наголошено, що глинотерапія є ефективним та екологічним методом у реабілітації військовослужбовців, які брали участь у збройних конфліктах.

Розглянуто досвід успішного впровадження методу глинотерапії у реабілітації військових. Запропоновано алгоритм проведення заняття з використанням глини для відновлення відчуття безпеки відновлення внутрішнього балансу та гармонізації емоційного стану учасників бойових дій.

Констатовано, що заняття з глиною сприяють розвитку навичок управління емоціями та реагування на стресові ситуації. Військові, працюючи з глиною, навчаються контролювати свої емоції та знаходити спокій у важких ситуаціях. Крім того, групові методи глинотерапії сприяють покращенню соціальної взаємодії серед військових.

Це допомагає їм знаходити підтримку серед однодумців і відновлювати соціальні зв'язки. У цілому методи глинотерапії є ефективним інструментом для роботи з військовими, допомагаючи їм справлятися з психологічними травмами, знижувати рівень тривожності та депресії, а також покращувати здатність управляти своїми емоціями.

Ключові слова: глинотерапія, психологічна реабілітація, психічне здоров'я, військовослужбовці, військовий конфлікт, відновлення.

The article is devoted to consideration of one of the innovative methods of psychological support and rehabilitation of combatants, servicemen who have returned from captivity and need socio-psychological rehabilitation. The article highlights the method of clay therapy as an effective strategy and intervention that can help participants in armed conflicts overcome traumatic experiences and adjust their lives in civilian society.

The importance of solving mental health problems and promoting social reintegration to prevent long-term psychological consequences has been determined.

It has been determined that mud therapy promotes the integration of traumatic memories and emotions, facilitating their processing. Creating physical forms from clay helps soldiers visualize and understand their emotions and experiences, which helps them heal.

Scientific research on the effectiveness of clay therapy in the social and psychological rehabilitation of servicemen and providing mental support to their families is reflected.

It is emphasized that clay therapy is an effective and ecological method in the rehabilitation of servicemen who took part in armed conflicts.

The experience of successfully implementing the clay therapy method in military rehabilitation is considered. An algorithm for conducting classes using clay is proposed to restore a sense of security, restore internal balance, and harmonize the emotional state of combatants.

It has been established that classes with clay contribute to the development of skills in managing emotions and responding to stressful situations. Soldiers, working with clay, learn to control their emotions and find peace in difficult situations. In addition, group methods of clay therapy contribute to the improvement of social interaction among the military. This helps them find support among like-minded people and restore social ties.

In general, clay therapy methods are an effective tool for working with military personnel, helping them cope with psychological trauma, reduce anxiety and depression, and improve the ability to manage their emotions.

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

УДК 159.9:057.36

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.63.35>

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.,
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

Актуальність статті про соціально-психологічну реабілітацію учасників збройних конфліктів є надзвичайно високою, особливо в сучасному світі, де конфлікти та війни все ще поширені.

Військові дії – це жахлива реалістична та трагічна драма, яка незмінно розігрується в душі кожного, залишаючи політичні, економічні, соціальні й психологічні наслідки. Про справжні масштаби негативних наслідків війни в Україні сьогодні можна мати лише приблизне

уявлення. Абсолютно точно можна стверджувати одне – жодне з відомих природних лих і техногенних катастроф не зрівняється з війною за ступенем екстремальності та психологічними наслідками для всього населення країни.

Особливо гостро наслідки воєнних конфліктів постають для військовослужбовців, безпосередньо учасників бойових дій та їхніх сімей. Розуміння психологічного впливу війни і важливість забезпечення належної реабіліта-

ції та підтримки є вирішальними для допомоги цим особам у реінтеграції у суспільство та повноцінному житті.

Військові теоретики та психологи наголошують на необхідності пошуку сучасних, дієвих та ефективних методів психологічної реабілітації учасників бойових дій та адаптації їх до цивільного життя.

Учасники бойових дій можуть зіткнутися зі складнощами реінтеграції у цивільне життя після повернення із зони конфлікту. Це може включати порушення психічного стану та фізичного здоров'я. Психологічні наслідки, такі як психологічні травми, стрес, ПТСР, наслідки важкості у встановленні зв'язків із родиною та друзями, а також проблеми з пошуком роботи та адаптацією до мирного життя та іншими негативними наслідками. Тому важливою є підтримка від спеціалістів та рідних, щоб допомогти учасникам бойових дій успішно інтегруватися у суспільство.

Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій допомагає їм упоратися з негативними наслідками війни. Цей процес спрямований на покращення психічного та соціального стану ветеранів, що допомагає їм інтегруватися у цивільне життя, побудувати стійкі відносини із сім'єю та спільнотою, а також знайти нову мету життя після війни.

Метою статті є дослідження ефективності методів глинотерапії для психологічної підтримки учасників військових дій.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Дослідження поведінки людини в надзвичайних ситуаціях показують, що зазвичай людина в найбільш небезпечних ситуаціях природних лих, техногенних катастроф, війни та інших подій, як правило, діє згідно з інстинктом самозбереження: втікає, ховається, не діє тощо. Однак військовослужбовець у найнебезпечніші моменти бою змушений діяти всупереч інстинктам самозбереження, всупереч потребам власного організму, заради над особистісних цілей та інтересів. Військовослужбовець зобов'язаний продовжувати виконання бойового завдання, долаючи опір своєї природи та вроджених регуляторів активності, провокуючи собою конфліктну та агресивну поведінку, тривожні стани та симптоми депресії. Така поведінка у цивільному житті часто не вписується у уявлення суспільства.

У попередній статті нами було 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.

Надмірний бойовий стрес може призводити до розвитку довготривалих психологічних розладів, таких як ПТСР, тривожні розлади, депресія, а також психосоматичних захворювань, проблем із серцево-судинною системою, порушення сну та хронічної втоми.

Соціально-бойовий стрес впливає на взаємини військових із сім'ями та близькими, призводячи до ізоляції, втрати соціальних зв'язків та підтримки, що ускладнює реінтеграцію військових у мирне життя. Травматичний досвід в армії може перешкоджати розвитку інтегрованої післявоєнної ідентичності через нав'язливі спогади і тривожні фізіологічні симптоми.

За даними досліджень Л.О. Прокоф'євої, «вплив бойового стресу надмірної сили може спричиняти значні зміни на індивідуальному та груповому рівнях» [6].

Кіз (2005) у своїх дослідженнях довів, що симптоми депресії, тривоги та панічних атак мають негативну кореляцію із самопочуттям. За даними Олатунджі, Цислер і Толін (2007), серед психічних захворювань тривога пов'язана з низькими показниками якості життя, що відображається на рівні благополуччя. Тому зниження рівня тривоги є важливим аспектом для підтримки загального добробуту. Окрім того, Ді Фабіо та Кенні (2016) вказують на те, що розуміння себе може виступати як чинник, що сприяє добробуту та захисту від психологічних труднощів [11].

Саме тому в останні роки зросло зацікавлення тим, як арттерапія сприяє зниженню рівня тривожності та підтримці благополуччя людей, які пережили кризову ситуацію (Гантт і Тріпп, Кеті Малкюдді, О. Скнар, О. Вознесенська, М. Сидоркіна, П. Горностай та ін.).

Літературні дані підтверджують, що арттерапія допомагає учасникам розвивати сильні боки самовираження, керувати тривогою та зберігати благополуччя (Мартін (2018), Вартіо-Раджалін (2021)).

За словами Суїні (2009), арттерапія надає клієнтам простір для зцілення, де вони можуть досліджувати почуття неприйнятності через глибоке споглядання, творення та рефлексію під керівництвом арттерапевтів. Арттерапевти створюють атмосферу без осуду, що спонукає клієнтів виражати себе, переконуючи, що немає правильного чи неправильного способу створення мистецтва в арттерапії. Невербальний аспект арттерапії сприяє вираженню почуттів і полегшує симптоми депресії, допомагаючи клієнтам зміцнити навички регуляції емоцій і підвищити ефективність когнітивно-поведінкових стратегій [8].

На думку Мартін (2018), у такому не осудливому середовищі арттерапія стимулює клієнтів до активного творчого вираження, що порівняно з розмовною терапією. Під час творчого процесу клієнти можуть звертатися до раніше невідомих або прихованих емоцій і думок, які перебували під поверхнею свідомості, і відчувати зміну в їх сприйнятті, називаючи та визнаючи ці почуття та думки. Іншими словами, арттерапія викликає пробудження думок і почуттів, що знаходилися за межами свідомого сприйняття [6].

Таким чином, через різноманітні методи мистецтва арттерапія допомагає клієнтам

розвивати здатність справлятися з проблемами, збільшувати самоефективність і гнучкість, а також розширювати свої можливості.

На відміну від інших звичайних художніх матеріалів, таких як кольорові олівці, акварельні фарби або акрил, глина має унікальну текстуру, яка походить із природи та дає змогу учасникам залучатися до невербальної терапевтичної бесіди через творче ліплення (Шолт і Гаврон, 2006; Нан і Хо, 2017).

У різних аспектах науковці вивчали використання глинотерапії у різних ситуаціях (М. Наумбург, Е. Крамер, П. Шелленбергер, І. Ропаська, Н. Калька, З. Ковальчук та ін.).

Узагальнюючи наукову думку вчених, можемо зазначити, що глина допомагає військовим висловити глибокі емоції та переживання, які важко передати словами. Це особливо важливо для тих, хто пережив травматичні події та має труднощі з вербалізацією своїх відчуттів. Глиноterapia сприяє інтеграції травматичних спогадів та емоцій, полегшуючи їх обробку та зцілення.

Дослідження Шолт і Гаврон (2006) указують на те, що робота з глиною надає клієнтам катартичний досвід завдяки її тактильним властивостям та плинності. Глина – матеріал, який дає змогу невербально спілкуватися через рухи тіла, пов'язані з дотиком рук і шкіри. Також дослідники відзначають, що клієнти можуть мати фізично-сенсорно-психічний досвід, торкаючись глини. Це тому, що глина допомагає пов'язувати когнітивні та емоційні здібності під час кожного дотику [10].

Ельбрехт (2012) запропонував зрозуміти зв'язок між руками та дотиком як вирішальний, оскільки він викликає тілесні відчуття, адже шкіра запам'ятовує оточення та всю людину. Дотик є основою розвитку людини, оскільки ми вчимося через відчуття шкіри шляхом дотику та контакту [9].

Бей і Кім (2018) у своїй роботі зазначають, що глина забезпечує сприйняття текстури і якості через тактильні маніпуляції, що стимулює тілесні відчуття та є носієм для самовираження ідей або почуттів через творчість, уяву та навички. Взаємодія з глиною дає змогу відчувати як зовнішні, так і внутрішні відчуття, викликані кінестетичними елементами фізичних дій та рухів [4].

У цьому контексті глина допомагає клієнтам зв'язатися зі своїм несвідомим, невербальним уявленням. Клієнти здатні зв'язуватися зі своєю психічною сферою, емоційним життям та основними об'єктивними відносинами через дотик і моделювання.

Постає питання щодо ефективності використання методів глинотерапії з ветеранами та учасниками бойових дій.

Експерт із фізіологічної, психологічної та соціальної реабілітації Н. Оболенська розглядає глинотерапію для реабілітації українських захисників як проектну методику, адже процес вимішування глини дає змогу поду-

мати, осмислити, вибрати, схвалити рішення, заспокоїтися. Н. Оболенська, зазначає: «За допомогою таких занять гончарством можна знати стрес, напругу та тривогу» [2].

М. Росова, українська психологія, ділячись досвідом роботи з військовими, методами глинотерапії, зазначає: «Коли я пропоную поліпити, вони часто одразу кажуть, що не вміють і не можуть, а коли погоджуються, стають немов діти. Погляд стає м'якшим, дихання спокійніше, з'являється гумор і посмішки. Дехто каже: «Я повернувся у мирне життя». Глина здатна змінити фокус уваги, знижуючи переживання військових, а ще розслаблює м'язи: у деяких поранених тремтять руки та уривчаста мова. Під час роботи з глиною рухи стають упевненішими, підвищується сенсорне сприйняття.

Таким чином, глиноterapia є ефективним методом роботи з кризами та пошуку шляхів їх подолання. Для успішного застосування глини в терапії необхідне повне розуміння особливостей цього методу та індивідуальних потреб клієнта.

Глина, так само як і інші пластичні матеріали, володіє значними можливостями для вираження сильних переживань, включаючи почуття гніву. Працюючи з глиною, важливими є фізична залученість та м'язова активність, що робить процес більш «енергоємним» і стимулює психофізіологічні процеси. Це може призводити до позитивного ефекту в арттерапії при психосоматичних порушеннях та соматовегетативних проявах невротичних станів [3].

У контексті арттерапії глина оцінюється як природний, неструктурований та пластичний тривимірний матеріал. Важливим є те, що робота з глиною передбачає безпосередню маніпуляцію руками без використання додаткових інструментів, вона потребує фізичних зусиль і витрати часу [1].

Глина вважається ідеальним матеріалом для вираження емоцій і переживань людини. Її пластичність дає змогу створювати засоби виразності, що допомагають установлювати зв'язок між відчуттями і почуттями. Здатність глини викликати сенсорні відчуття під час роботи з нею часто використовується для створення сполучного елемента між фізичними і емоційними аспектами людського досвіду.

Робота з глиною в контексті терапії несе в собі дуже цікаві аспекти, пов'язані з психологічними та навіть генетичними аспектами. Глина являє собою осадову породу, утворену з мінеральних часток, і це походження зв'язане з геологічними процесами [7].

У глинотерапії можуть використовуватися глини різних кольорів, кожен з яких має свої властивості та впливає на сприйняття матеріалу та сам процес роботи. У класичному варіанті терапії часто використовується коричнева глина, яка вважається відмінним інструментом для глибокої психологічної роботи. Коричнева

глина сприяє зануренню в глибини психіки та розвитку емоційної свідомості.

З іншого боку, глина білого і блакитного кольорів, згідно з Янкіною, може сприйматися менш серйозно і легше допомагати клієнтам подолати психологічні бар'єри та почати терапевтичний процес. Вони можуть бути використані для підтримки клієнтів у відчутті комфорту та звільнення від напруги, що дає їм змогу відкрити нові аспекти своєї психіки [2].

Таким чином, вибір кольору глини у глинотерапії може залежати від конкретних потреб і стану клієнта, а також від цілей та завдань сесії.

Робота з глиною в арттерапії має значну цінність, оскільки цей матеріал є природним і легко використовує метафори та архетипи. Д. Хенлі підкреслює, що використання метафоричного потенціалу глини сприяє значному прогресу в консультативній та психотерапевтичній роботі. Глина дає змогу клієнтам доторкатися до їхнього емоційного та соціального життя через створені вироби, що дають безпосередній доступ до несвідомого.

Основні переваги роботи з глиною включають:

1. Легкість використання: глина м'яка і податлива, що робить її доступною для всіх, навіть без спеціальних навиків. Проте процес вимагає терплячості та зосередженості з боку клієнта.

2. Вивільнення емоцій: глина дає змогу легко і без напруги виразити та формувати переживання, надаючи їм конкретну форму.

3. Психологічна користь: глинотерапія ефективна у роботі як із дітьми, так і з дорослими. Вона сприяє появі позитивних емоцій, компенсує дефіцит сенсорного досвіду, допомагає подолати апатію і безініціативність, зміцнює мотивацію та формує активну життєву позицію.

4. Сприяння самовираженню: глина допомагає зняти бар'єри стосовно страху самовираження, підсилює впевненість у власній успішності і сприяє формуванню позитивної «Я-концепції».

5. Комунікація та усвідомлення: глина виступає як ідеальний посередник у комунікації індивіда з його внутрішніми переживаннями та допомагає клієнтам усвідомити власні проблеми, розвиває навички управління часом і діями [5].

Таким чином, глина в арттерапії не лише сприяє вираженню емоцій та переживань, а й відіграє важливу роль у психологічній саморегуляції, розвитку та зміцненні психічного здоров'я клієнтів.

Психотерапевтичні властивості глини допомагають виразити свої емоційні стани, усвідомити відчуття та емоції, а також навчитися керувати ними. Ліплення сприяє регуляції емоцій і гармонізації внутрішнього та зовнішнього світу [2].

Розглянемо особливості використання глинотерапії з військовослужбовцями. Працюючи

з учасниками бойових дій у шпиталях та під час соціально-психологічної реабілітації військових, як один із видів терапії нами було вибрано роботу з глиною.

Першу сесію з клієнтом слід розпочинати не з роботи з глиною, особливо якщо це непідготовлений клієнт.

Глинотерапія визнається серйозним і глибоким методом психологічної роботи, який може вимагати певного часу для адаптації та підготовки з боку клієнтів. За словами М.Є. Янкіної, багато клієнтів спочатку не готові взаємодіяти з глиною, їм необхідно дозволити собі почуватися безпечно в терапевтичному просторі і відчувати довіру до психолога перед тим, як вони будуть готові для глибинної роботи із цим матеріалом [6].

Під час першої зустрічі слід звернути увагу на налагодження довірливих стосунків із клієнтом. Особливо це стосується клієнтів-військовослужбовців, це пов'язано з низьким рівнем довіри військових до фахівців, які не мають досвіду військової служби. Формування ефективної взаємодії та стійкої довіри може відбуватися до трьох-чотирьох сесій.

В окремих випадках, коли клієнти проявляють зацікавленість та відкритість, можна розпочинати використання глини вже на першій сесії, але тільки після підтвердження клієнтом готовності до цього.

Робота з глиною складається з кількох етапів, кожен з яких має своє значення і сприяє розвитку внутрішньої гармонії та самовираження. Як правило, ми проводимо кілька сесій, під час яких клієнти виконують серією логічно побудованих вправ, котрі допомагають клієнтам справлятися з кризами і тривожними станами.

Запропонуємо розгляд алгоритму проведення першого заняття з глиною.

1. На початку роботи з глиною ми даємо можливість клієнту познайомитися з матеріалом, при цьому важливо не примушувати клієнта поквартитися, а дати стільки часу, скільки йому потрібно.

Із психологічного погляду робота з глиною може викликати непрямі асоціації з несвідомими образами материнської утроби і м'якого тіла матері, що відомо з класичного психоаналізу. Це пов'язується з тим, що процес роботи з глиною може стимулювати певні сенсорні відчуття та асоціації, що виникають на рівні несвідомого.

На початку роботи ми пропонуємо клієнтам підготовлену глину, яку їм пропонується розірвати на невеликі шматочки. Це метафора стану клієнта, який переживає психологічну травму – відчуття «розбитості».

2. Наступним кроком є об'єднання всіх частин глини між собою. Для цього глину по одному шматочку з'єднують, змішуючи з водою, щоб досягти ідеальної консистенції та об'єднати всі частини у кулю. Вода символізує емоції, а глина – тілесність, що означає

злиття цих двох джерел клієнта, та зібрати частини свого «Я» у єдино. Після змішування глини з водою формується однорідна маса, що допомагає відчувати внутрішню рівновагу та спокій. Куля символізує початок творення.

3. Наступний етап – «формування образів». На цьому етапі ми пропонуємо клієнтам спонтанно створити різні форми та образи з глини. Це може бути свідоме чи несвідоме ліплення, що дає змогу виразити внутрішній світ через образи.

Окрім самої роботи з глиною, терапевтичним складником є обговорення результатів ліплення. Клієнту пропонується дати назву своєму «образу». Розповісти про відчуття, про що вони. Відбувається детальне обговорення і рефлексії, що сприяє глибшому розумінню власних переживань. На цьому етапі клієнт приймає рішення, що із цим «образом» хочеться зробити. Інколи клієнти хочуть розірвати, знищити, розчавити. Завданням психолога є запропонувати трансформувати цей образ.

4. Трансформація образу. Після обговорення можливе переосмислення, і ми пропонуємо клієнту змінити існуючу форму на ресурсну. Для цього ми знов змішуємо глину з водою та виліплюємо новий образ, сповнений ресурсом, що допомагає трансформувати негативні переживання. Образ може бути будь-яким, щось конкретне чи абстрактне.

Як і на попередньому етапі, ми даємо новому образу назву та проводимо обговорення та рефлексію. Що змінилось, яким чином, у чому є ресурс.

На цьому етапі, як правило, закінчується сесія та робиться «пауза» для осмислення трансформації та переходу до більш гармонійного стану.

Отже, робота з глиною в арттерапії має глибокі психологічні корені, що пояснюються як сенсорними відчуттями, так і несвідомими асоціаціями, що активізуються під час терапевтичного процесу.

Отже, соціально-психологічна реабілітація військових, які брали участь у збройних конфліктах або повернулися з полону, сьогодні потребує інноваційних методів, які на відмінну від класичних терапевтичних груп впливають на особистість, зменшуючи ризики вторинної травматизації особистості.

Останні дослідження українських та зарубіжних науковців сходяться до можливостей використання арттерапевтичних методів, які відрізняються своєю екологічністю та високим рівнем впливу. Серед таких методів особливу увагу приділяють глинотерапії.

Представлені методи глинотерапії дають можливість учаснику бойових дій зменшити інтенсивність травматичного досвіду, набутого у збройному конфлікті, знизити рівень депресивних і симптомів через емоційне самовираження, рівень тривожності завдяки впливу глини на сенсорні системи, а також покращити здатність керувати власними емоціями, реагувати на стресові ситуації, відновити ресурси та гармонізувати стану особистості.

Дані техніки актуалізують творчий потенціал військовослужбовців, установлюють більш глибокий рапорт із психотерапевтом. Запропонований нами алгоритм проведення сесії з використанням глинотерапії довів свою високу ефективність та має великий метафоричний потенціал дії на військових, які повернулися з війни та проходять соціально-психологічну реабілітацію.

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. Енциклопедичний словник з арттерапії / О.Л. Вознесенська та ін. ; за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. Київ : ФОРМ НАЗАРЕНКО Т.В., 2017.
2. Гарковец О. Ресурсна арттерапія для себе та клієнтів. *Матеріали навчального онлайн-семінару*. Україна, 2023.
3. Деркач О. Педагогіка творчості : навчально-методичний посібник. Вінниця, 2009. С. 14–26.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії : навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
5. Клименко В.В. Механізми психомоторики людини. Київ : Шкільний світ, 1997. 192 с.
6. Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни : *матеріали ХХ міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції*, 31 березня – 2 квітня 2023 р. Київ, 2023. С. 19–22. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2023/03/arttherapy-zbrn-23.pdf>
7. Тараріна О.В. Глибинна арт-терапія: практики трансформацій. Київ : Астамір-В, 2017. 376 с.
8. 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.
9. King J.L. (ed.), Art Therapy, Trauma, and Neurobiology: Theoretical and Practical Perspective. *Routledge*, New York, NY, 2016. P. 67–99.
10. Kjell L., Ziegler D. Theories of personality; 3rd ed. 2008. 607 p.
11. Weiten W., Lloyd M. Stress and its effects. *General Psychology*, 2002. Part 2. Book. 1. P. 501–542.