

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного
управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
На правах рукопису

БІРУК НАТАЛІЯ ВАЛЕНТИНІВНА

УДК 37.09. 16.52(3)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ АРТ-ТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ
РОБОТІ З ВІЙСЬКОВИМИ

053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело. _____ Н. В. Бірук

Керівник роботи

Кулаковський Тарас Юрійович
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

Житомир – 2024

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри психології

№__ від «__» _____ 20__ року.

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)
(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий

Результати захисту магістерської роботи

Здобувач вищої освіти Бірук Наталія Валентинівна захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____ Каріна ГОЛОЩУК

АНОТАЦІЯ

Бірук Н. В. Використання елементів арт-терапії в реабілітаційній роботі з військовими. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

Впродовж теоретичного аналізу визначено, що арт-терапія є дієвим методом психологічної реабілітації військових, який сприяє зниженню рівня тривожності, стресу та депресії, а також відновленню внутрішньої гармонії та соціальної адаптації. Арт-терапевтичні методи, такі як малювання, музична терапія, драматерапія та танцювально-рухова терапія, інтегровані у процес реабілітації, створюють безпечне середовище для самовираження та опрацювання травматичного досвіду.

Визначено психологічні та фізіологічні аспекти впливу арт-терапії на психоемоційний стан військових. З'ясовано, що творчий процес допомагає активувати адаптаційні ресурси особистості, розвивати навички регуляції емоцій і зміцнювати почуття особистісної цілісності.

Показано організацію емпіричного дослідження впливу арт-терапії на військових у процесі їхньої психологічної реабілітації. Обґрунтовано підбір методик, релевантних меті та завданням дослідження, проведено кількісний і якісний аналіз отриманих результатів. Виявлено позитивну динаміку у стані учасників, зокрема зниження рівня посттравматичного стресового розладу.

Результати дослідження можуть бути використані у реабілітаційних центрах, психологічних службах та інших установах, що працюють із військовослужбовцями. Подано рекомендації щодо розробки арт-терапевтичних програм для оптимізації процесу психологічної реабілітації.

Ключові слова: арт-терапія, психологічна реабілітація, військові, психічне здоров'я, посттравматичний стресовий розлад.

SUMMARY

Biruk N. The use of art therapy elements in rehabilitation work with military personnel. – Qualification thesis as a manuscript. Qualification thesis for obtaining a master's degree in specialty 053 - Psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

The theoretical analysis determined that art therapy is an effective method of psychological rehabilitation for military personnel, contributing to the reduction of anxiety, stress, and depression levels, as well as the restoration of inner harmony and social adaptation. Art therapy methods, such as drawing, music therapy, drama therapy, and dance-movement therapy, integrated into the rehabilitation process, create a safe environment for self-expression and processing of traumatic experiences.

The psychological and physiological aspects of art therapy's impact on the psycho-emotional state of military personnel were identified. It was found that the creative process helps activate the adaptive resources of the individual, develop emotional regulation skills, and strengthen a sense of personal integrity.

The organization of an empirical study on the impact of art therapy on military personnel during their psychological rehabilitation was presented. The selection of methods relevant to the purpose and objectives of the study was substantiated, and the quantitative and qualitative analysis of the obtained results was conducted. Positive dynamics in the participants' condition were revealed, including a reduction in the level of post-traumatic stress disorder.

The research results can be applied in rehabilitation centers, psychological services, and other institutions working with military personnel. Recommendations were provided for the development of art therapy programs to optimize the psychological rehabilitation process.

Keywords: art therapy, psychological rehabilitation, military personnel, mental health, post-traumatic stress disorder.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ РОБОТІ З ВІЙСЬКОВИМИ	10
1.1. Поняття арт-терапії та її роль у психологічній реабілітації військових.....	10
1.2. Види арт-терапії: особливості та сфери застосування...	13
1.3. Психологічні особливості військовослужбовців у процесі реабілітації.....	17
Висновки до розділу 1.....	20
Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АРТ-ТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ РОБОТІ З ВІЙСЬКОВИМИ	21
2.1. Методи та методики дослідження ефективності арт-терапії.....	21
2.2. Аналіз результатів дослідження впливу арт-терапії на психоемоційний стан військових.....	23
Висновки до розділу 2.....	27
Розділ 3. РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПРОГРАМАХ	28
3.1. Стратегії інтеграції арт-терапії у реабілітаційні центри.....	28
3.2. Роль психолога в організації арт-терапевтичних занять для військових.....	31
3.3. Програма арт-терапевтичної підтримки військовослужбовців.....	36
Висновки до розділу 3.....	40
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44
ДОДАТКИ.....	48

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах суспільного розвитку значно зростає потреба у психологічній підтримці та реабілітації військовослужбовців, які зазнали впливу бойових дій. Війна, кризи та посттравматичні стресові розлади створюють серйозні виклики для психічного здоров'я військових, що вимагає впровадження нових ефективних методів реабілітації. Арт-терапія як метод психологічного впливу дозволяє створити безпечний простір для самовираження, зниження емоційної напруги, опрацювання травматичних переживань і відновлення психоемоційної рівноваги.

Проблематика реабілітації військових є актуальною не лише для психології, а й для суспільства в цілому, адже психологічна стійкість військових безпосередньо впливає на їхню готовність до служби та адаптацію в мирному житті. Дослідження впливу арт-терапевтичних методів на психоемоційний стан військовослужбовців сприяє розвитку інноваційних підходів до реабілітаційної роботи.

Арт-терапія як складова реабілітаційного процесу знаходить наукове обґрунтування у працях вітчизняних та зарубіжних вчених, таких як Е. Крамер, М. Райлі, А. Лейнг, І. Андрєєва, та інші. Тема використання елементів арт-терапії в реабілітаційній роботі з військовими досліджується у межах психології, психотерапії, соціальної роботи, а також реабілітаційної медицини. Серед основних вчених, які зробили значний внесок у розвиток арт-терапії, відзначимо таких зарубіжних дослідників, як Е. Крамер, яка заклала основи арт-терапевтичної практики, М. Райлі, що досліджувала вплив творчості на емоційне відновлення, та Дж. Лібманн, яка описала ключові методи арт-терапії.

Особливості впровадження арт-терапії у роботі з військовослужбовцями вивчали такі зарубіжні дослідники, як А. Штубер, який досліджував вплив творчого самовираження на подолання посттравматичного

стресового розладу (ПТСР), та Р. Гусак, який акцентував на групових формах арт-терапевтичної роботи. Вчені також зробили вагомий внесок у розвиток арт-терапії в Україні. Зокрема, І. Андреева досліджувала психоемоційну реабілітацію військових за допомогою малювання та музики, а Л. Лебедева та О. Семенова працювали над інтеграцією арт-терапії у реабілітаційні програми для ветеранів.

Праці вітчизняних та зарубіжних фахівців формують наукову базу для подальшого розвитку арт-терапії як ефективного інструменту реабілітаційної роботи з військовослужбовцями.

Зокрема, дослідження підтверджують, що творчий процес сприяє зниженню рівня тривожності, депресивності, поліпшенню когнітивних функцій та емоційної регуляції.

Об'єкт дослідження – процес реабілітації військовослужбовців.

Предмет дослідження – вплив арт-терапії на психоемоційний стан військових у реабілітаційному процесі.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити ефективність використання елементів арт-терапії у реабілітаційній роботі з військовими.

Завдання дослідження:

- 1 Проаналізувати теоретичні підходи до застосування арт-терапії в реабілітаційній роботі.
- 2 Визначити специфіку психоемоційних викликів, характерних для військовослужбовців.
- 3 Дослідити ефективність арт-терапевтичних методів у процесі реабілітації військових.
- 4 Розробити рекомендації щодо впровадження арт-терапії у реабілітаційні програми.

Гіпотеза дослідження:

Використання елементів арт-терапії у реабілітаційній роботі з військовими сприяє зниженню рівня тривожності, депресії, покращенню емоційної регуляції та соціальної адаптації військовослужбовців.

Теоретико-методологічна база дослідження ґрунтується на основних принципах психології, таких як системність, детермінізм, принцип єдності свідомості та діяльності. У роботі використані наукові розробки з арт-терапії, психологічної реабілітації та психоемоційної стійкості.

Методи та організація дослідження: у роботі застосовувалися методи теоретичного аналізу, синтезу, систематизації наукових джерел, а також методи емпіричного дослідження – опитування, спостереження, тестування та методи математичної статистики для аналізу результатів.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає у визначенні специфіки впливу арт-терапевтичних методів на реабілітацію військовослужбовців та обґрунтуванні їхньої ефективності у подоланні посттравматичних стресових розладів.

Практична значущість полягає у можливості впровадження арт-терапевтичних програм у реабілітаційні центри та психологічні служби, які працюють з військовослужбовцями..

Апробація результатів дослідження

Результати дослідження були представлені на науково-практичних конференціях, а також опубліковані:

- «Можливості та обмеження арт-терапії у роботі із військовими». Інструменти і практики публічного управління: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції присвяченої науковому та творчому здобутку професора Ходаківського Є.І., 27-28.06.2024.
- «Арт-терапія як метод психологічного відновлення». Студентська науково-практична конференція «Студентські читання – 2024». Житомир, 12 грудня 2024
- «Особливості використання художніх арт-терапевтичних технік в роботі із військовими» II Міжнародна науково-практична інтернет-

конференція «Impact of Artificial Intelligence and Other Technologies on Sustainable Development», грудень, 2024.

Структура та обсяг дипломної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Обсяг роботи становить 48 сторінки (основний текст – 45 сторінок). Робота містить 3 таблиці, 2 рисунка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ РОБОТІ З ВІЙСЬКОВИМИ

1.1 Поняття арт-терапії та її роль у психологічній реабілітації військових

Арт-терапія є сучасним напрямом психологічної допомоги, який базується на використанні творчих видів діяльності для зцілення емоційних, психічних та психологічних травм. Її концепція ґрунтується на розумінні творчості як універсального засобу для вираження переживань, що важко описати словами [15, 17, 32]. Арт-терапія виникла в середині ХХ століття як інструмент психотерапевтичної роботи і за останні десятиліття набула широкого поширення у багатьох сферах психологічної практики, включаючи реабілітацію військовослужбовців. Її популярність зростає завдяки доведеній ефективності у роботі з людьми, які пережили екстремальні події, включаючи бойові дії [8, 10].

Термін «арт-терапія» вперше було запропоновано Адріаном Хіллом у 1942 році для позначення використання художньої діяльності як засобу психічного зцілення. Основним принципом арт-терапії є те, що творчий процес сприяє висловленню внутрішніх переживань і активує психологічні механізми саморегуляції. Цей метод допомагає людині усвідомити свої емоції, опрацювати травматичні переживання, знизити рівень тривожності та стресу. Арт-терапія охоплює широкий спектр форм, таких як малювання, ліплення, музика, танець, драматерапія, фотографія та інші види мистецтва [1, 5, 28].

Військові, які беруть участь у бойових діях, нерідко стикаються з глибокими психологічними травмами, що викликані безпосереднім впливом війни, втратою побратимів, пораненнями та постійною загрозою для життя. Психічні стани, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожні розлади, відчуття провини вижившого та емоційне вигорання, є поширеними серед військовослужбовців, які повертаються з бойових зон. Для

багатьох із них звичні методи психологічного консультування чи терапії є малоефективними через складнощі у вербалізації своїх почуттів та переживань. У таких випадках арт-терапія стає потужним інструментом реабілітації [4, 11, 31].

Однією з головних переваг арт-терапії є її здатність створювати безпечне середовище, у якому військові можуть вільно виражати свої емоції та досвід. Малювання, ліплення чи створення музичних композицій дозволяють їм передати внутрішній світ без необхідності пояснювати його словами. Це особливо важливо для тих, хто переживає травматичні спогади або почуття, які важко передати мовою. Крім того, творчий процес допомагає стабілізувати емоційний стан, зменшити рівень психофізіологічної напруги, активізувати механізми самозцілення.

У реабілітаційній роботі з військовими арт-терапія має декілька основних завдань. По-перше, вона сприяє зниженню рівня тривожності та стресу. Військові, які повертаються до мирного життя, нерідко стикаються із проблемами адаптації. Творчий процес у рамках арт-терапії допомагає зняти психоемоційне напруження, викликане спогадами про пережиті бойові дії, та зменшити симптоми ПТСР. По-друге, арт-терапія сприяє відновленню відчуття контролю над життям, що є важливим для військовослужбовців, які часто відчують себе безпорадними після травматичних подій. По-третє, цей метод допомагає розвинути навички емоційної регуляції, що необхідно для успішної соціалізації та підтримки міжособистісних відносин [2, 29, 30].

Методи арт-терапії у роботі з військовими є багатограними. Наприклад, малювання дозволяє учасникам створювати образи, що відображають їхні переживання, страхи або надії. Це дає можливість об'єктивувати свій досвід та побачити його з іншої перспективи. Музикотерапія допомагає відновити емоційний баланс через створення або прослуховування музики, яка сприяє релаксації та емоційному звільненню. Танцювально-рухова терапія ефективна для роботи з тілесними проявами

травматичного досвіду, оскільки допомагає зняти фізичну напругу та гармонізувати психофізіологічний стан [3, 13, 27].

Драматерапія є ще одним потужним інструментом у реабілітації військових. Вона дозволяє учасникам відтворювати сцени, які символізують їхній травматичний досвід, та знаходити способи конструктивного подолання складних ситуацій. Це допомагає військовим опрацювати свої емоції, а також розвинути нові способи поведінки у стресових умовах. Ліплення з глини чи інших матеріалів допомагає у роботі з тактильними відчуттями, стимулює відчуття зв'язку з реальністю та сприяє розслабленню.

Дослідження ефективності арт-терапії у роботі з військовими демонструють її високу результативність. Наприклад, дослідження американських вчених Р. Гуссака та А. Штубера показали, що використання арт-терапевтичних програм у роботі з ветеранами суттєво зменшує прояви ПТСР, знижує рівень депресії та тривожності, а також покращує якість життя. У роботах вітчизняних науковців, таких як Л. Лебедева та О. Морозов, акцентується на важливості адаптації арт-терапевтичних методів до культурного контексту та специфіки військової аудиторії [7, 12, 20].

Окрім психологічної реабілітації, арт-терапія відіграє важливу роль у соціальній адаптації військовослужбовців. Багато військових після повернення до мирного життя відчують труднощі у встановленні соціальних зв'язків. Групові арт-терапевтичні сесії створюють можливості для взаємодії, що допомагає їм відчутти підтримку інших учасників та відновити довіру до оточуючих. Такі сесії сприяють побудові нових соціальних зв'язків, що є важливим кроком у процесі адаптації до мирного життя.

Таким чином, арт-терапія є потужним інструментом у психологічній реабілітації військових. Вона дозволяє не лише опрацювати травматичний досвід, але й розвинути навички емоційної регуляції, відновити відчуття контролю над життям та сприяє соціальній адаптації. Її універсальність, багатогранність та ефективність роблять арт-терапію невід'ємною складовою сучасних реабілітаційних програм для військовослужбовців. Використання

творчості як засобу самовираження та зцілення відкриває нові перспективи у роботі з людьми, які пережили екстремальні події, допомагаючи їм повернутися до повноцінного життя.

1.2. Види арт-терапії: особливості та сфери застосування

Арт-терапія є міждисциплінарним методом психологічної підтримки, який поєднує в собі мистецтво та психотерапію, дозволяючи учасникам виражати внутрішні переживання через творчість. Вона включає широкий спектр технік і методів, що використовують різні види мистецтва. Кожен із видів арт-терапії має свої особливості, переваги та обмеження, що визначають його ефективність у різних сферах застосування, включаючи роботу з дітьми, підлітками, дорослими, людьми із посттравматичними стресовими розладами (ПТСР), хронічними захворюваннями, залежностями тощо [9, 18, 23].

Малювання є одним із найпоширеніших видів арт-терапії. Цей метод дозволяє людині зображати внутрішній світ за допомогою кольору, форми та лінії. Малювання використовується для роботи з емоційними станами, як-от тривога, депресія, гнів, страх, оскільки кольори та форми є ефективними засобами невербального вираження. Живопис стимулює розвиток креативності, допомагає відчувати контроль над своїм життям, а також сприяє релаксації.

Особливістю малювання є те, що воно дає можливість об'єктивувати внутрішні переживання, перетворюючи їх у зрозумілі та контрольовані образи. Це дозволяє учасникам не лише відреагувати на свої емоції, але й переглянути їх з нової точки зору. Малювання часто використовується в роботі з дітьми та підлітками, а також у реабілітації дорослих із ПТСР або психосоматичними розладами [6, 19].

Музикотерапія базується на використанні музичних інструментів, звуків або прослуховування музичних творів для досягнення терапевтичного ефекту. Цей вид арт-терапії має особливе значення для людей, які відчують

труднощі у вербалізації своїх почуттів. Музика впливає на емоційний стан людини, допомагає знизити рівень стресу, сприяє релаксації та відновленню внутрішньої гармонії [14, 22].

Музикотерапія поділяється на активну (створення музики) та рецептивну (слухання музики). У першому випадку учасники грають на музичних інструментах або створюють вокальні композиції, що дозволяє виразити свої емоції через звуки. У другому випадку музика використовується для впливу на психоемоційний стан: класичні мелодії сприяють заспокоєнню, а ритмічні твори – енергізації. Музикотерапія є ефективною в роботі з дітьми, людьми похилого віку, військовослужбовцями та пацієнтами з неврологічними порушеннями.

Танцювально-рухова терапія (ТРТ) використовує рух і танець як засіб для самовираження та зцілення. Основна ідея цього методу полягає в тому, що тілесні рухи відображають емоційний стан людини. Танцювально-рухова терапія допомагає учасникам усвідомити та відчувати свої емоції, зменшити тілесну напругу, підвищити впевненість у собі та покращити фізичну активність [4, 21].

ТРТ часто застосовується у роботі з людьми, які мають психологічні травми, низьку самооцінку, хронічні захворювання або порушення рухової активності. Крім того, танцювально-рухова терапія є ефективною в роботі з військовими, оскільки допомагає звільнитися від напруги, яка накопичується в тілі через стресові ситуації.

Драматерапія – це вид арт-терапії, у якому використовується театральне мистецтво для опрацювання емоційних переживань і міжособистісних конфліктів. Учасники створюють сценічні вистави, які можуть символізувати їхні внутрішні переживання, страхи, бажання або життєві ситуації. Драматерапія допомагає розкрити емоції, знайти нові способи вирішення проблем, покращити навички комунікації та зміцнити впевненість у собі [9, 16].

Цей метод є корисним для роботи з підлітками, які стикаються із соціальними чи емоційними труднощами, а також із дорослими, які переживають психологічні травми або перебувають у стані кризових ситуацій. Особливістю драматерапії є її здатність створювати безпечне середовище для експериментування з новими моделями поведінки.

Ліплення з глини чи інших матеріалів є ефективним методом арт-терапії, який дозволяє учасникам працювати з тактильними відчуттями. Цей процес сприяє розслабленню, стимулює творчий потенціал і допомагає відчувати себе творцем. Ліплення дозволяє учасникам втілювати свої почуття в об'єктивну форму, що допомагає їм краще усвідомити свій емоційний стан [10, 24].

Особливістю ліплення є його заспокійливий ефект, що робить цей метод корисним для роботи з дітьми, людьми з неврологічними порушеннями, а також військовими, які пережили психологічну травму. Ліплення сприяє зменшенню тривожності, розвитку концентрації та формуванню відчуття внутрішнього спокою.

Фототерапія базується на використанні фотографій як засобу для опрацювання психологічних переживань. Учасники можуть створювати нові знімки або аналізувати вже існуючі, що дозволяє їм дослідити свої почуття, спогади та стосунки. Фотографія слугує засобом самовираження, допомагаючи людині відчувати себе автором свого життя [1, 3, 18].

Фототерапія є ефективною в роботі з підлітками, які мають труднощі з самоприйняттям, а також із дорослими, які переживають кризові ситуації. Цей метод сприяє розвитку рефлексії, покращенню самооцінки та відновленню почуття контролю над своїм життям.

Казкотерапія є особливим методом арт-терапії, який використовує створення або аналіз казок для вирішення психологічних проблем. Учасники можуть створювати власні казки, що символізують їхній життєвий досвід, або працювати з уже існуючими. Казкотерапія допомагає дослідити внутрішній світ, знайти нові ресурси для подолання труднощів і сформувати позитивний погляд на майбутнє.

Цей метод часто використовується у роботі з дітьми, які стикаються із труднощами в адаптації, а також із дорослими, які перебувають у стані емоційної кризи. Казкотерапія сприяє розвитку креативності, емоційного інтелекту та навичок саморегуляції.

Таблиця 1.

Основні види арт-терапії, їх особливості та сфери застосування

Вид арт-терапії	Особливості	Сфери застосування
Малювання та живопис	Вираження емоцій через кольори, лінії та форми; об'єктивізація внутрішніх переживань	Робота з дітьми, підлітками, людьми з ПТСР, психосоматичними розладами
Музикотерапія	Використання звуків та музики для емоційного вираження і релаксації; активна (грати) і рецептивна (слухати)	Діти, військові, пацієнти з неврологічними розладами, люди похилого віку
Танцювально-рухова терапія	Опрацювання емоцій через тілесні рухи, зменшення напруги, розвиток впевненості у собі	Люди з психологічними травмами, військові, пацієнти з хронічними хворобами або порушеннями руху
Драматерапія	Відтворення життєвих ситуацій, емоцій через театральні постановки; розвиток нових моделей поведінки	Підлітки з соціальними труднощами, дорослі з травматичним досвідом
Ліплення та скульптура	Використання тактильних відчуттів для опрацювання емоцій; формування відчуття спокою	Діти, військові, люди з тривожністю або неврологічними порушеннями
Фототерапія	Використання фотографій для рефлексії та вираження внутрішніх переживань	Підлітки з проблемами самоприйняття, дорослі у стані кризових ситуацій

Казкотерапія	Створення та аналіз казок для вирішення психологічних проблем, формування позитивного мислення	Діти з труднощами адаптації, дорослі з емоційними кризами
---------------------	--	---

Арт-терапія знаходить своє застосування в різних сферах, включаючи психологічну реабілітацію, медицину, освіту, соціальну роботу та корпоративний сектор. У реабілітації арт-терапія використовується для роботи з військовими, людьми із ПТСР, жертвами насильства та залежностями. В освітньому середовищі вона сприяє розвитку емоційного інтелекту у дітей та підлітків, а в корпоративному секторі – запобіганню професійному вигоранню.

1.3. Психологічні особливості військовослужбовців у процесі реабілітації

Військовослужбовці є особливою категорією населення, яка під час виконання професійних обов'язків стикається з екстремальними умовами, високим рівнем стресу та значними психологічними навантаженнями. Вплив бойових дій, фізичні травми, втрата побратимів та інші фактори військової служби часто призводять до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривожних станів та інших психоемоційних розладів. Ці особливості вимагають ретельного аналізу для розробки ефективних реабілітаційних програм, які допоможуть військовим повернутися до мирного життя та відновити психологічну рівновагу [6, 11, 25].

Одним із найпоширеніших наслідків участі у бойових діях є посттравматичний стресовий розлад. ПТСР виникає внаслідок переживання травматичних подій, які супроводжувалися відчуттям безпорадності, страху або жаху. Симптоми цього розладу включають постійні спогади про травматичну подію, нічні кошмари, підвищену тривожність, уникання ситуацій, які нагадують про травму, та емоційну відчуженість.

Військові також нерідко стикаються з депресією, яка супроводжується почуттям безнадії, втоми, втрати інтересу до життя та порушенням сну. Додатково у багатьох випадках діагностується тривожний розлад, що проявляється у вигляді надмірного занепокоєння, підвищеної чутливості до зовнішніх подразників, дратівливості та фізичних симптомів, таких як головний біль чи м'язова напруга.

Часто психологічний стан військовослужбовців погіршується через відчуття провини вижившого, яке виникає у тих, хто втратив побратимів на полі бою. Це відчуття супроводжується самозвинуваченнями, емоційною ізоляцією та неможливістю знайти сенс у своєму житті після бойових дій.

Однією з головних психологічних особливостей військовослужбовців після завершення служби є труднощі адаптації до мирного життя. Військові звикають до високої структурованості та ієрархічності у військових підрозділах, де кожен крок чітко регламентований. Повернення до цивільного середовища, яке характеризується меншою структурованістю та іншими соціальними нормами, часто викликає почуття дезорієнтації [5, 10, 26].

Крім того, військові нерідко стикаються з проблемами у встановленні міжособистісних стосунків. Через багаторічну службу в умовах жорсткої дисципліни та фізичної небезпеки емоційна відкритість може сприйматися ними як слабкість. Це призводить до емоційної ізоляції, складнощів у спілкуванні з близькими людьми та уникання соціальної взаємодії.

Іншою характерною рисою є підвищений рівень готовності до загрози. Військовослужбовці, які пережили бойові дії, часто перебувають у стані постійного «бойового налаштування». Це проявляється у гіперчутливості до звуків, підвищеній реактивності на несподівані подразники (наприклад, голосні звуки, схожі на вибухи), а також у труднощах із розслабленням.

Під час реабілітації військовослужбовців важливо враховувати їхні емоційні особливості, зокрема схильність до емоційної відчуженості. Багато військових, які пережили травматичний досвід, зводять навколо себе емоційні бар'єри, що заважають їм висловлювати свої почуття або довіряти іншим. Це

може ускладнювати процес психологічної допомоги та вимагає від спеціалістів розробки індивідуальних підходів, які дозволяють поступово розкривати емоційні аспекти травматичного досвіду.

Ще однією важливою емоційною рисою є схильність до уникання. Військові часто уникають обговорення травматичних подій або ситуацій, які нагадують їм про бойові дії. Це може затримувати процес реабілітації, оскільки робота з травмою вимагає її усвідомлення та опрацювання [3, 17].

Реабілітація військовослужбовців потребує врахування їхніх мотиваційних особливостей. Багато військових мають високий рівень відповідальності та прагнення до виконання своїх обов'язків, але після завершення служби вони можуть втратити відчуття сенсу життя. Це спричиняє демотивацію, апатію та труднощі з визначенням своїх цілей у мирному житті.

Водночас важливо враховувати, що військові часто демонструють високий рівень внутрішньої дисципліни, що є значним ресурсом у процесі реабілітації. Цей аспект можна використовувати для залучення їх до участі у реабілітаційних програмах, надаючи їм чіткі завдання та структуру.

Соціальна підтримка є ключовим фактором успішної реабілітації військовослужбовців. Однак багато військових відчують труднощі у встановленні соціальних зв'язків через відчуття, що їхній досвід бойових дій є незрозумілим для оточуючих. Це може призводити до ізоляції, що, своєю чергою, посилює почуття самотності та безнадії.

Групові форми роботи, такі як групові арт-терапевтичні заняття, можуть стати ефективним способом подолання соціальної ізоляції. Вони дозволяють військовим спілкуватися з іншими людьми, які пережили схожий досвід, та відчувати підтримку з боку групи [2, 4].

У процесі реабілітації військовослужбовців широко застосовуються різні психотерапевтичні методи, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію, музикотерапію, танцювально-рухову терапію та драматерапію. Особливе місце займає арт-терапія, яка дозволяє працювати з травматичними спогадами через творчий процес.

Наприклад, малювання або ліплення допомагають військовим передати свої емоції у невербальній формі, що є особливо важливим для тих, хто має труднощі із вербалізацією. Музикотерапія сприяє зниженню рівня тривожності, а танцювально-рухова терапія допомагає опрацювати тілесні прояви стресу.

Висновки до розділу 1

Отже, арт-терапія як метод психологічної допомоги є універсальним інструментом, який дозволяє адаптувати процес терапії до потреб кожного учасника, використовуючи широкий спектр творчих методів. Її багатогранність робить її незамінною у сучасній психологічній практиці.

Психологічні особливості військовослужбовців у процесі реабілітації включають широкий спектр емоційних, мотиваційних і соціальних аспектів. Для ефективної роботи з ними необхідно враховувати специфіку їхнього досвіду, а також розробляти індивідуальні підходи, які допоможуть знизити рівень стресу, опрацювати травматичні переживання та сприяти успішній адаптації до мирного життя. Інтеграція сучасних методів, таких як арт-терапія, є важливим кроком на шляху до відновлення психоемоційної рівноваги військовослужбовців та їхнього повернення до повноцінного життя.

Розділ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ АРТ-ТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ РОБОТІ З ВІЙСЬКОВИМИ

2.1. Методи та методики дослідження ефективності арт-терапії

Дослідження ефективності арт-терапії як методу психологічної допомоги є складним міждисциплінарним процесом, що вимагає застосування якісних та кількісних підходів. Арт-терапія інтегрує мистецтво та психотерапію, що дозволяє використовувати широкий спектр методів для оцінки її впливу на психоемоційний стан, поведінкові особливості, міжособистісні стосунки та фізичне здоров'я учасників. Оцінка ефективності арт-терапії включає емпіричні, експериментальні та якісні дослідження, які забезпечують комплексний аналіз результатів впливу цього методу на учасників терапевтичного процесу [3, 16].

Емпіричні методи передбачають систематичний збір, аналіз та інтерпретацію даних, які дозволяють отримати об'єктивну картину впливу арт-терапії на психологічний стан людини. До основних емпіричних методів, що використовуються в дослідженнях арт-терапії, належать:

Спостереження є одним із найпоширеніших методів у дослідженні арт-терапії. Воно дозволяє фіксувати поведінкові зміни учасників під час терапевтичного процесу. Дослідник або арт-терапевт спостерігає за тим, як учасники взаємодіють із творчими матеріалами, яким чином вони виражають свої емоції, які зміни відбуваються у їхній поведінці. Цей метод особливо ефективний у роботі з дітьми або людьми з труднощами у вербалізації своїх переживань.

Опитування дозволяють оцінити суб'єктивні відчуття учасників після проходження арт-терапії. Анкети, створені для цієї мети, включають запитання про емоційний стан, рівень тривожності, самооцінку та сприйняття

ефективності терапії. Опитування часто використовуються у поєднанні з іншими методами для отримання більш об'єктивних результатів.

Напівструктуровані або відкриті інтерв'ю дозволяють глибше зрозуміти індивідуальний досвід учасників арт-терапії. Інтерв'ю надає можливість учасникам висловити свої думки про процес і результати терапії, а дослідникам – виявити нові аспекти впливу творчості на психоемоційний стан [4, 12, 15].

Експериментальні дослідження дозволяють оцінити причинно-наслідкові зв'язки між використанням арт-терапії та змінами у психологічному стані учасників. Основними компонентами експерименту є чітко визначена гіпотеза, контрольні та експериментальні групи, а також стандартизовані методи збору даних.

Контрольовані дослідження передбачають поділ учасників на контрольну групу, яка не проходить арт-терапію, та експериментальну групу, яка бере участь у терапевтичному процесі. Порівняння результатів обох груп дозволяє зробити висновки про ефективність методу.

Якісні методи спрямовані на глибоке розуміння суб'єктивного досвіду учасників арт-терапії. Ці методи особливо корисні для аналізу складних і багатограних аспектів впливу творчості на психоемоційний стан.

Аналіз продуктів творчості (продукти творчості (малюнки, скульптури, текстильні роботи тощо) аналізуються для виявлення змін у способах вираження емоцій, темах, які обирають учасники, та використанні кольору чи форм. Наприклад, яскраві кольори можуть свідчити про покращення настрою, тоді як темні чи агресивні лінії – про внутрішнє напруження.

Кейс-стаді дозволяє детально дослідити вплив арт-терапії на окремих учасників або невеликі групи. Вивчення індивідуальних випадків допомагає виявити особливості впливу терапії на людей із різними психологічними та фізіологічними проблемами.

Групова динаміка вивчення взаємодії учасників у групових сесіях арт-терапії дозволяє оцінити вплив творчого процесу на соціальну адаптацію, комунікативні навички та міжособистісні стосунки.

Для об'єктивної оцінки результатів арт-терапії застосовуються різноманітні психометричні інструменти та методики.

Шкала тривожності Бека (BAI) використовується для оцінки рівня тривожності до та після сеансів арт-терапії. Порівняння результатів дозволяє оцінити, наскільки ефективно творчий процес знижує тривожність.

Шкала депресії Бека (BDI) використовується для оцінки змін у рівні депресивності учасників після терапії.

Опитувальник якості життя (WHOQOL) дозволяє оцінити, як арт-терапія впливає на загальне благополуччя учасників, включаючи фізичне, психологічне та соціальне здоров'я.

Методика «Дерево, людина, дім» або аналіз малюнків дозволяють оцінити внутрішній світ учасників та зміни у їхньому емоційному стані.

Вимірювання рівня кортизолу, серцевого ритму або електропровідності шкіри дозволяють оцінити вплив арт-терапії на фізіологічну реакцію організму на стрес.

2.2. Аналіз результатів дослідження впливу арт-терапії на психоемоційний стан військових

У рамках дослідження впливу арт-терапії на психоемоційний стан військових було проведено аналіз, який базувався на структурованих інтерв'ю, спостереженнях та аналізі творчих робіт учасників. Цей підхід дозволив зрозуміти не лише кількісні зміни в благополуччі, але й глибинні переживання, емоції та трансформації, які відбувалися з учасниками протягом терапевтичного процесу.

Тест Стьюдента показав значну різницю у рівні психологічного благополуччя між військовими з досвідом арт-терапії та без нього.

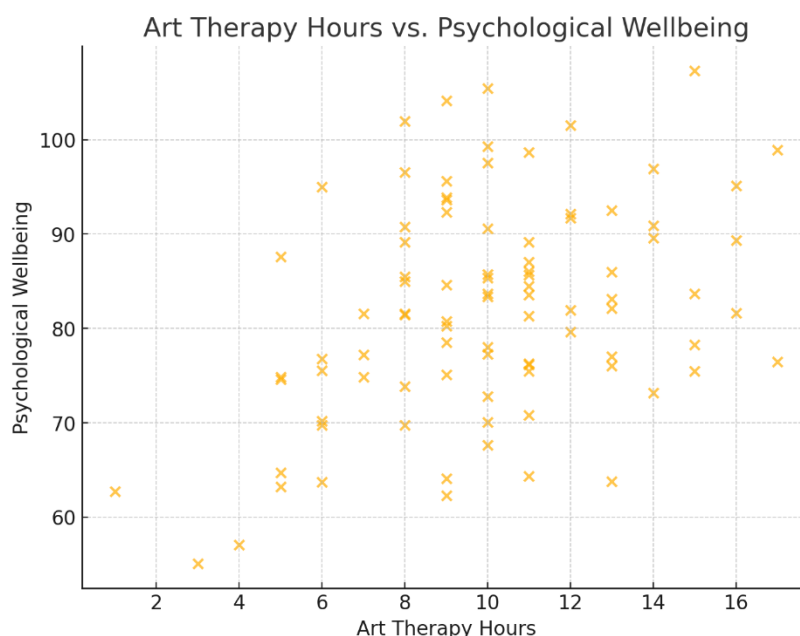


Середній рівень психологічного благополуччя значно вищий у тих, хто займався малюванням, ніж у тих, хто не мав досвіду арт-терапії. Позитивний зв'язок між кількістю годин, присвячених арт-терапії (малюванню), і рівнем психологічного благополуччя. Коефіцієнт кореляції $r = 0.38$, що вказує на помірну позитивну залежність. Кількість годин арт-терапії значно пояснює варіації у психологічному благополуччі (коефіцієнт: 1.336).

Учасники, які брали участь у дослідженні, зазначали, що до початку терапії їхній емоційний стан був нестабільним, переважали тривога, страх, гнів та емоційна втома. Багато хто говорив про постійне відчуття напруги, втрату сенсу життя та труднощі у взаємодії з близькими. Частина учасників згадувала про відчуття ізоляції та нерозуміння з боку оточуючих, що посилювало їхню емоційну відчуженість.

Серед поширених проблем учасників були:

- часті спогади про бойові дії (флешбеки).
- труднощі у вербалізації емоцій.
- емоційна «замкнутість» та уникання контактів із зовнішнім світом.



Ці спостереження підтверджуються аналізом базових творчих робіт учасників. Малюнки, створені до початку терапії, часто містили темні кольори, хаотичні лінії та зображення, що символізують травматичний досвід (вибухи, руйнування, зброя тощо). Арт-терапевтичні сесії (малювання картин) поступово сприяли емоційному розслабленню та опрацюванню внутрішніх переживань. Якісний аналіз спостережень та інтерв'ю виявив декілька ключових змін. Багато учасників зазначали, що процес малювання дозволяв їм «випустити» внутрішню напругу. Використання яскравих кольорів, плавних ліній та абстрактних форм допомагало вивільняти емоції, які вони не могли виразити словами. Один із учасників сказав:

«Малювання допомогло мені відчувати себе спокійним. Я зміг забути про страшні моменти і зосередитися на чомусь красивому».

Деякі учасники використовували малювання для створення символів, які репрезентували їхній травматичний досвід. Наприклад, один із учасників зобразив розбитий міст, який він асоціював із втратою побратимів. Однак із кожною сесією його малюнки змінювалися: розбитий міст став повністю відновленим, а навколо з'явилися квіти та дерева. Цей процес свідчить про поступове примирення з пережитим досвідом.

Групові заняття з арт-терапії допомогли військовим стати більш відкритими у спілкуванні. Спільне обговорення малюнків дозволило їм поділитися переживаннями та знайти підтримку серед інших учасників. Один із учасників зазначив: *«Я відчув, що не один. У кожного з нас є своя історія, і ми можемо підтримати одне одного»*.

Якісний аналіз також показав позитивний вплив арт-терапії на соціальну взаємодію учасників. Спостерігалася поступова зміна їхньої поведінки: військові, які на початку уникали контактів, ставали більш комунікабельними. Обговорення своїх робіт під час групових сесій сприяло встановленню довірливих відносин із іншими учасниками.

Важливу роль відіграв формат арт-терапії, який дозволяв учасникам виражати свої переживання у символічній формі, що знижувало ризик їхньої емоційної перевантаженості. Деякі учасники розповідали, що цей досвід допоміг їм поліпшити взаємини з близькими: *«Малювання навчило мене висловлювати те, що я відчуваю. Тепер я можу говорити про свої проблеми дружині, і вона мене розуміє»*.

Аналіз малюнків учасників дозволив виявити ключові символи, які трансформувалися у процесі арт-терапії:

- темні кольори (чорний, сірий) поступово замінювалися на світлі (жовтий, зелений, блакитний). це свідчить про зниження емоційної напруги та тривоги.
- символи руйнування (розбиті будинки, вибухи) трансформувалися у зображення природи, квітів та відновлених об'єктів.
- фігури з гострими кутами змінювалися на м'які, округлі форми, що демонструє поступове заспокоєння та гармонізацію внутрішнього стану.

Не всі учасники одразу позитивно реагували на арт-терапію. Частина військових відзначала, що на перших етапах вони відчували труднощі у роботі з творчими матеріалами через брак навичок або внутрішній опір. Однак із

часом ці бар'єри зникали, і вони починали отримувати задоволення від процесу.

Також деякі учасники зазначали, що групова робота викликала дискомфорт через страх осуду. У таких випадках важливу роль відігравав арт-терапевт, який створював підтримувальну атмосферу та допомагав зняти ці переживання.

Висновки до розділу 2

Дослідження ефективності арт-терапії вимагає комплексного підходу, що включає як емпіричні, так і якісні методи. Ретельний аналіз впливу цього методу на психологічний стан учасників дозволяє підтвердити його терапевтичний потенціал та визначити оптимальні умови для застосування. Завдяки використанню різноманітних інструментів і підходів арт-терапія продовжує доводити свою ефективність у роботі з людьми, які переживають стрес, травми або емоційні труднощі. Ефективність арт-терапії найкраще оцінюється за допомогою поєднання кількісних та якісних методів. Зокрема, аналіз продуктів творчості може доповнюватися даними з опитувальників або тестів, що забезпечує більш повну картину змін у психологічному стані учасників.

Арт-терапія, зокрема малювання картин, є ефективним методом реабілітації військовослужбовців, що сприяє опрацюванню травматичних спогадів, зниженню рівня тривожності та депресії, а також відновленню емоційної стабільності та соціальної інтеграції. Отримані результати свідчать про доцільність подальшого впровадження арт-терапії у систему психологічної підтримки військових.

Розділ 3.

РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПРОГРАМАХ

3.1. Стратегії інтеграції арт-терапії у реабілітаційні центри

Інтеграція арт-терапії, зокрема малювання, у роботу реабілітаційних центрів є важливим кроком для покращення психологічної реабілітації осіб, які зазнали травматичних подій. Малювання як форма арт-терапії дозволяє створити безпечний і творчий простір, у якому учасники можуть висловлювати свої емоції, опрацьовувати травматичні спогади та покращувати загальний психоемоційний стан. Для ефективного впровадження арт-терапії необхідно враховувати специфіку цільової аудиторії, розробити чіткі стратегії її інтеграції та забезпечити систематичність її використання.

1. Підготовка реабілітаційних центрів до впровадження арт-терапії

Одним із ключових аспектів інтеграції арт-терапії у роботу реабілітаційних центрів є створення відповідних умов. Це включає облаштування спеціальних приміщень, закупівлю матеріалів для малювання та підготовку персоналу. Для проведення занять із малювання необхідно створити комфортне середовище, що сприятиме творчому процесу. Приміщення має бути світлим, просторим і забезпеченим усім необхідним: столами, стільцями, мольбертами, полицями для зберігання матеріалів. Важливо надати широкий вибір матеріалів, таких як акварель, гуаш, акрил, кольорові олівці, пастелі та папір різного формату. Наявність різноманітних інструментів дозволяє учасникам обирати ті, що найкраще відповідають їхнім потребам та вподобанням.

Персонал реабілітаційного центру повинен мати відповідну кваліфікацію для проведення арт-терапії. Це можуть бути як фахівці з психології, так і художники, які пройшли спеціальну підготовку з терапевтичного використання мистецтва.

2. Інтеграція арт-терапії в реабілітаційні програми

Для успішної інтеграції арт-терапії в роботу реабілітаційних центрів необхідно розробити структуру занять, яка враховуватиме специфіку психологічного стану учасників та їхні індивідуальні потреби. Індивідуальні заняття зосередитися на особистому досвіді учасника. Арт-терапевт може використовувати індивідуальний підхід, допомагаючи клієнту виражати свої емоції через малювання. Наприклад, малювання автопортрета або символів, що відображають емоційний стан, може стати інструментом глибокого самопізнання.

Групова арт-терапія сприяє розвитку соціальних навичок, взаємопідтримки та покращенню міжособистісних стосунків. Учасники можуть обмінюватися думками про свої роботи, що допомагає відчувати себе частиною спільноти. Наприклад, колективне створення картини може стати символом об'єднання та взаєморозуміння.

Терапевтичні заняття можуть бути організовані навколо певних тем, таких як «Мій шлях до відновлення», «Мої ресурси» або «Моє місце у світі». Ці теми дозволяють учасникам зосередитися на своїх внутрішніх ресурсах і бачити прогрес у реабілітації.

3. Залучення учасників до арт-терапії

Для ефективною інтеграції малювання в реабілітаційні програми важливо забезпечити мотивацію учасників та знизити бар'єри, які можуть заважати їхній участі. Багато учасників можуть відчувати невпевненість через відсутність художнього досвіду. Арт-терапевти повинні наголошувати, що головним у процесі є не результат, а можливість самовираження. Учасникам можна демонструвати приклади успішних реабілітаційних кейсів за допомогою малювання. Це може стимулювати їхню участь у терапії. Деякі учасники можуть мати особливі потреби або фізичні обмеження, які ускладнюють їхню участь у звичайних заняттях. Для них слід адаптувати методику, наприклад, використовувати легкодоступні матеріали або давати більше часу на виконання завдань.

4. Використання результатів арт-терапії в реабілітаційному процесі

Арт-терапія дозволяє не лише покращити емоційний стан учасників, але й отримати важливу інформацію для подальшої реабілітації. Аналіз творчих робіт може бути інструментом діагностики та моніторингу прогресу.

Малюнки учасників можуть допомогти виявити приховані емоції, страхи, тривоги або ресурси, які не завжди вербалізуються. Наприклад, використання темних кольорів або агресивних ліній може свідчити про напруження, яке потребує додаткової уваги. Порівняння малюнків на початку та наприкінці курсу арт-терапії дозволяє оцінити динаміку змін у психоемоційному стані. Наприклад, поява яскравих кольорів і гармонійних форм може свідчити про покращення настрою та стабілізацію внутрішнього стану. Обговорення творчих робіт із учасниками допомагає їм краще усвідомлювати свої емоції та визначати нові способи їх регуляції.

5. Інтеграція арт-терапії у міждисциплінарний підхід

Ефективна реабілітація вимагає командної роботи, де арт-терапія є частиною комплексного підходу. Арт-терапевти можуть спільно з психологами використовувати малювання як інструмент для діагностики та терапії. Наприклад, після сесії арт-терапії психолог може глибше опрацювати переживання, виражені у творчій роботі. Для пацієнтів із фізичними травмами арт-терапія може бути додатковим способом релаксації та зниження рівня стресу. Соціальні працівники можуть використовувати результати арт-терапії для розробки планів соціальної адаптації учасників.

6. Оцінка ефективності арт-терапії

Для забезпечення постійного покращення реабілітаційних програм важливо проводити регулярний аналіз ефективності арт-терапії. Вимірювання рівнів тривожності, депресії та стресу до і після терапії дозволяє оцінити її вплив. Інтерв'ю з учасниками та аналіз їхніх творчих робіт допомагають глибше зрозуміти зміни, що відбулися.

3.2. Роль психолога в організації арт-терапевтичних занять для військових

Психолог відіграє ключову роль в організації та проведенні арт-терапевтичних занять для військовослужбовців, оскільки цей метод реабілітації потребує не лише професійного підходу, але й глибокого розуміння особливостей психоемоційного стану учасників. Військові, які повертаються з бойових дій, часто стикаються із серйозними психологічними викликами, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність, емоційна ізоляція та труднощі у соціальній адаптації. У таких умовах роль психолога полягає в тому, щоб створити підтримувальне середовище, яке сприятиме вираженню та опрацюванню внутрішніх переживань військових через творчість. Для цього психолог має виконувати кілька важливих функцій, починаючи від планування занять до індивідуальної та групової роботи з учасниками.

Перш за все, психолог має забезпечити підготовчий етап організації арт-терапевтичних занять. Цей процес включає оцінку психологічного стану військових, визначення їхніх потреб та розробку відповідної програми. Оцінка стану військовослужбовців може здійснюватися за допомогою інтерв'ю, тестів або проєктивних методик, які допомагають зрозуміти рівень тривожності, депресії та наявність травматичних спогадів. Отримані дані дають змогу адаптувати заняття до індивідуальних потреб учасників, наприклад, обрати теми та техніки малювання, які сприятимуть найефективнішому опрацюванню їхніх емоцій. Під час планування психолог враховує не лише психологічний стан військових, але й групову динаміку, адже важливо створити таке середовище, у якому кожен учасник почуватиметься безпечно та комфортно.

Одним із основних завдань психолога під час арт-терапії є створення підтримувального простору для учасників. Військові, які пережили бойові дії, часто відчують тривогу та недовіру до оточення. У таких умовах психолог повинен сприяти створенню атмосфери безпеки, де учасники можуть вільно

виражати свої думки, почуття та переживання через творчість. Це досягається через емпатію, безоцінкове сприйняття робіт учасників та підтримку кожного кроку їхньої терапевтичної подорожі. Психолог має демонструвати розуміння та прийняття будь-яких емоційних реакцій військових, оскільки саме це допомагає знизити внутрішню напругу та сприяє емоційному розкриттю.

У процесі проведення арт-терапії психолог відіграє роль фасилітатора, який спрямовує творчий процес, але не нав'язує жорстких рамок. Наприклад, у малюванні психолог може запропонувати загальну тему, таку як «Мій шлях до відновлення» або «Місце, де я відчуваю себе в безпеці», але залишає свободу вибору у виконанні завдання. Це дозволяє учасникам зосередитися на своїх відчуттях і передати їх у малюнку, використовуючи символи, кольори та форми. Психолог також може вводити терапевтичні техніки, такі як використання кольоротерапії (наприклад, залучення теплих кольорів для стимулювання позитивних емоцій) або метафоричних образів, які допомагають працювати із складними почуттями.

Важливою частиною роботи психолога є інтерпретація творчих робіт учасників та зворотний зв'язок. Аналіз малюнків дозволяє краще зрозуміти внутрішній світ військових, виявити їхні страхи, тривоги або ресурси, які вони можуть використовувати для подолання складних ситуацій. Наприклад, використання темних кольорів або хаотичних ліній може свідчити про високий рівень тривожності, тоді як зображення природи чи гармонійних форм може бути ознакою стабілізації емоційного стану. Водночас важливо пам'ятати, що інтерпретація має бути чутливою та обережною, оскільки головним завданням психолога є підтримка, а не оцінка робіт учасників. Зворотний зв'язок має бути конструктивним і спрямованим на допомогу військовим у розумінні їхніх емоцій.

Психолог також відіграє ключову роль у підтримці групової динаміки під час арт-терапевтичних занять. Групові заняття створюють унікальні можливості для соціальної адаптації військових, оскільки вони дозволяють учасникам ділитися своїм досвідом, отримувати підтримку від інших і

встановлювати нові соціальні зв'язки. Психолог повинен забезпечити позитивну атмосферу у групі, сприяти взаєморозумінню та співпраці між учасниками. Наприклад, обговорення малюнків у групі може допомогти військовим відчувати себе частиною спільноти та зрозуміти, що їхні переживання не є унікальними.

Крім роботи з учасниками, психолог відіграє важливу роль у моніторингу ефективності арт-терапевтичних занять. Це включає проведення регулярних оцінок стану військових, аналіз змін у їхньому психоемоційному стані та адаптацію програми за потреби. Наприклад, якщо військові демонструють значне покращення у емоційному стані, психолог може запропонувати більш складні творчі завдання, які спрямовані на подальший розвиток їхніх ресурсів. У випадках, коли результати є менш вираженими, психолог може звернути увагу на індивідуальні потреби учасників та змінити підхід до роботи.

Важливо зазначити, що роль психолога не обмежується лише організацією арт-терапевтичних занять. Він також виступає як джерело підтримки для військових, які можуть відчувати труднощі під час терапії. Наприклад, деякі учасники можуть відчувати емоційний дискомфорт під час роботи із травматичними спогадами. У таких випадках психолог має забезпечити емоційну стабільність учасника, використовуючи техніки релаксації або індивідуальну консультацію.

Арт-терапія має численні переваги для військовослужбовців, особливо для тих, хто пережив травматичний досвід або стикається з труднощами адаптації після участі у бойових діях. Вона забезпечує унікальні можливості для емоційного, психологічного та соціального відновлення через творчий процес. Арт-терапія дозволяє використовувати невербальні засоби вираження, такі як малювання чи ліплення, для передачі складних емоцій, які важко пояснити словами. Творчий процес забезпечує безпечний простір, де учасники можуть висловлювати свої страхи, тривоги, гнів чи втрату, не боячись осуду.

Дослідження підтверджують, що арт-терапія ефективно знижує симптоми ПТСР, включаючи флешбеки, нічні кошмари, уникання та емоційну відстороненість. Створення малюнків або інших творчих робіт допомагає учасникам опрацювати травматичні спогади у символічній формі, що сприяє зниженню рівня стресу та напруження.

Арт-терапія допомагає військовим навчитися краще розуміти та контролювати свої емоції. Малювання чи інші види творчості сприяють усвідомленню власного внутрішнього стану, що є першим кроком до ефективної емоційної регуляції. Наприклад, вибір кольорів, форм і образів дозволяє учасникам усвідомити свої почуття, опрацювати їх та знайти способи подолання негативних емоцій. Учасники відзначають, що арт-терапія допомагає їм «переключитися» з негативних думок і зосередитися на творчому процесі. Крім того, творчість сприяє покращенню настрою, зменшенню депресивних симптомів і відчуття безнадії, що особливо важливо для військових, які повертаються до мирного життя.

Групові заняття з арт-терапії створюють можливість для спілкування, співпраці та обміну досвідом між військовими. Це сприяє відновленню соціальних навичок, зменшенню відчуття ізоляції та формуванню довіри до інших людей. Учасники відчують підтримку з боку групи, що сприяє поліпшенню їхніх міжособистісних стосунків. Арт-терапія стимулює роботу мозку, активуючи як логічне, так і творчо-інтуїтивне мислення. Військові, які брали участь у терапії, часто зазначають покращення концентрації уваги, пам'яті та здатності вирішувати проблеми. Це особливо корисно для тих, хто зазнав когнітивних порушень внаслідок стресу або травм.

Військові часто стикаються з відчуттям безсилля та втрати контролю над своїм життям після бойових дій. Арт-терапія допомагає відновити це почуття через творчий процес, у якому учасник самостійно приймає рішення щодо форми, кольору та тематики своїх робіт. Це зміцнює віру у власні сили та здатність впливати на своє життя. Арт-терапія, завдяки творчому процесу, стимулює позитивні зміни та заохочує учасників до пошуку нових захоплень.

Творчість часто стає джерелом натхнення, яке допомагає знайти сенс і відчуті радість від досягнень.

Таблиця 2.

Переваги арт-терапії для військових

Перевага	Опис
Безпечний спосіб вираження емоцій	Невербальна комунікація через творчість дозволяє військовим висловлювати складні почуття.
Зменшення симптомів ПТСР	Допомагає опрацьовувати травматичні спогади через символічну форму, знижуючи рівень стресу.
Покращення емоційної регуляції	Сприяє усвідомленню емоцій та розвитку навичок їх ефективного контролю.
Зниження рівня тривожності та депресії	Творчий процес заспокоює нервову систему, покращує настрій і зменшує депресивні симптоми.
Стимуляція самовираження та самоідентифікації	Допомагає військовим дослідити свій внутрішній світ і знайти нове місце у суспільстві.
Покращення соціальної адаптації	Групові заняття розвивають навички спілкування, зменшують ізоляцію та сприяють взаємопідтримці.
Відновлення когнітивних функцій	Сприяє покращенню концентрації, пам'яті та здатності вирішувати проблеми.
Зміцнення почуття контролю	Творчий процес допомагає відновити відчуття впливу на власне життя.
Підвищення рівня мотивації	Стимулює інтерес до життя та заохочує до пошуку нових захоплень і сенсу життя.
Профілактика емоційного вигорання	Зменшує емоційне виснаження та створює «емоційний відпочинок» для відновлення ресурсів.
Формування нових навичок і ресурсів	Малювання стає ресурсом для подолання стресу та підтримки психоемоційного стану.
Підтримка фізичного відновлення	Зниження стресу позитивно впливає на фізіологічні показники, як-от серцевий ритм і тиск.

Учасники арт-терапії в процесі творчості відкривають для себе нові способи подолання стресу, тривоги та негативних емоцій. Малювання стає не лише терапевтичним інструментом, але й ресурсом, який військові можуть

використовувати у повсякденному житті для підтримки психоемоційного стану.

3.3. Програма арт-терапевтичної підтримки військовослужбовців

Програма арт-терапевтичної підтримки військовослужбовців спрямована на відновлення психоемоційного стану, зниження рівня стресу, подолання посттравматичних переживань та покращення соціальної адаптації учасників. Військові, які беруть участь у бойових діях, часто стикаються із серйозними психологічними проблемами, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність, емоційна ізоляція та втрата сенсу життя. Арт-терапія, зокрема малювання, є одним із найефективніших інструментів для допомоги цій категорії людей, оскільки творчість дозволяє опрацювати травматичні спогади та сприяє гармонізації внутрішнього стану.

Програма арт-терапевтичної підтримки складається з декількох етапів: діагностичного, підготовчого, основного та завершального. Кожен етап має свої завдання, методи та очікувані результати. Загальна тривалість програми може варіюватися залежно від індивідуальних потреб учасників, але зазвичай становить від 8 до 12 тижнів із проведенням регулярних групових або індивідуальних занять.

Першим етапом програми є діагностичний. На цьому етапі психолог проводить оцінку психоемоційного стану військовослужбовців за допомогою анкет, тестів та бесід. Основною метою діагностичного етапу є виявлення індивідуальних проблем кожного учасника, таких як рівень тривожності, депресії, наявності ПТСР та труднощів у соціальній адаптації. Результати діагностики дозволяють адаптувати програму до потреб учасників, наприклад, обрати тематику творчих завдань або визначити необхідність індивідуальних консультацій.

Підготовчий етап передбачає створення умов для успішної реалізації арт-терапевтичної програми. Важливо, щоб психолог або арт-терапевт

забезпечив комфортний і безпечний простір для занять. Це може бути світла кімната з мінімумом зовнішніх подразників, обладнана столами, стільцями, мольбертами та матеріалами для малювання. Матеріали повинні включати різноманітні інструменти, такі як акварель, гуаш, кольорові олівці, пастель та папір різних форматів. На цьому етапі також проводиться ознайомлення учасників із метою програми та принципами арт-терапії. Психолог пояснює, що результат роботи не буде оцінюватися з художньої точки зору, а головним завданням є вираження почуттів та емоцій.

Основний етап програми складається з серії арт-терапевтичних занять, які можуть проводитися як індивідуально, так і в групах. Структура заняття зазвичай включає три частини: вступну, основну та завершальну. У вступній частині учасники знайомляться із завданням, налаштовуються на творчий процес та отримують необхідні інструкції. Основна частина заняття присвячена безпосередньо творчості, наприклад, малюванню. Завершальна частина передбачає обговорення створених робіт, що дозволяє учасникам поділитися своїми думками, відчуттями та отримати підтримку з боку групи.

Тематика занять на основному етапі програми може варіюватися залежно від індивідуальних потреб та етапу реабілітації учасників. Наприклад, на початкових сесіях можуть бути запропоновані теми, які сприяють вираженню травматичних переживань, такі як «Мій біль» або «Що мене турбує». На наступних етапах тематика змінюється на більш позитивну і спрямовану на пошук ресурсів, наприклад, «Моє місце сили» або «Мої мрії та цілі». Особливу увагу слід приділити груповим заняттям, оскільки вони сприяють розвитку соціальних навичок, відновленню довіри до інших та формуванню почуття спільноти. Наприклад, учасники можуть працювати над створенням колективного малюнка, який символізує єдність та підтримку.

Під час основного етапу психолог або арт-терапевт виконує роль фасилітатора, який спрямовує творчий процес, але не втручається у нього без необхідності. Наприклад, якщо учасник не може визначитися із завданням, психолог може запропонувати йому розпочати з абстрактних форм або

використання кольорів, які відповідають його настрою. Важливо, щоб психолог підтримував кожного учасника, демонструючи емпатію та прийняття, оскільки це сприяє зниженню тривожності та розкриттю емоцій.

На завершальному етапі програми проводиться підсумкова діагностика, яка дозволяє оцінити зміни у психоемоційному стані учасників. Для цього можуть бути використані ті самі інструменти, що й на діагностичному етапі, наприклад, шкали тривожності, депресії або ПТСР. Психолог порівнює результати до і після програми, аналізуючи прогрес учасників. Окрім цього, учасникам надається зворотний зв'язок про їхній успіх у програмі, що підсилює їхню мотивацію до подальшого саморозвитку.

Таблиця 3.

Програма арт-терапевтичної підтримки військовослужбовців

Етап програми	Завдання	Діяльність	Очікувані результати
1. Діагностичний	Оцінка психоемоційного стану учасників	Інтерв'ю, анкети, тести, наприклад, шкали тривожності, депресії, ПТСР	Виявлення індивідуальних потреб, визначення рівня тривожності, депресії, соціальної ізоляції
2. Підготовчий	Створення комфортних умов для проведення арт-терапії	Облаштування приміщення, закупівля матеріалів, інструктаж учасників	Забезпечення фізичного та психологічного комфорту, мотивація учасників

3. Основний	Проведення арт-терапевтичних занять	Серія індивідуальних та групових занять з малювання. Тематика: - «Мій біль» - «Місце сили» - «Моє майбутнє»	Вираження емоцій, опрацювання травматичних спогадів, покращення емоційної регуляції
	Розвиток соціальних навичок через групові активності	Колективне створення картин, обговорення робіт у групі	Відновлення соціальної взаємодії, зниження ізоляції, розвиток комунікативних навичок
4. Завершальний	Оцінка ефективності програми	Підсумкова діагностика, аналіз результатів, порівняння змін у стані учасників	Оцінка прогресу, визначення успішності реабілітації
	Закріплення позитивного досвіду	Фінальне творче завдання, наприклад, малювання «Моє нове життя»	Підвищення впевненості в собі, створення ресурсів для подальшого використання творчості
Післяпрограмна підтримка	Надання рекомендацій щодо самостійного використання малювання як способу саморегуляції	Консультації психолога, розробка індивідуальних рекомендацій	Підтримання результатів терапії у повсякденному житті, розвиток навичок самопомоги

Програма завершується фінальним груповим заняттям, яке може включати символічні творчі завдання, наприклад, створення картини, що

відображає новий етап у житті учасників. Це заняття дозволяє закріпити позитивний досвід, отриманий у процесі арт-терапії, і залишити учасників із відчуттям досягнення та завершеності. Психолог також може надати рекомендації щодо подальшого використання малювання як інструменту саморегуляції та подолання стресу у повсякденному житті.

Таким чином, програма арт-терапевтичної підтримки військовослужбовців є комплексним процесом, який охоплює діагностику, планування, проведення занять та оцінку результатів. Завдяки творчому підходу ця програма сприяє зниженню рівня тривожності, депресії та стресу, покращенню емоційної регуляції та соціальної адаптації. Інтеграція таких програм у реабілітаційні центри є надзвичайно важливою для повернення військовослужбовців до повноцінного життя та забезпечення їхнього психічного благополуччя.

Висновки до розділу 3

Інтеграція арт-терапії (малювання) у реабілітаційні центри є перспективним напрямом, що сприяє покращенню психоемоційного стану учасників, розвитку їхніх внутрішніх ресурсів та соціальної адаптації. Для успішного впровадження необхідно створити відповідні умови, підготувати персонал, мотивувати учасників і забезпечити систематичну оцінку результатів. Комплексний підхід до реабілітації, де малювання є одним із ключових методів, дозволяє забезпечити гармонійне відновлення та повернення до повноцінного життя.

Психолог є центральною фігурою у проведенні арт-терапевтичних занять для військовослужбовців. Його роль включає підготовку програми, створення підтримувального середовища, фасилітацію творчого процесу, інтерпретацію робіт, підтримку групової динаміки та моніторинг ефективності. Завдяки професійній роботі психолога арт-терапія стає потужним інструментом для відновлення психоемоційного стану військових, сприяючи їхній соціальній адаптації та поверненню до повноцінного життя.

Арт-терапія є унікальним та ефективним методом психологічної реабілітації військових. Вона дозволяє опрацьовувати травматичний досвід, знижувати рівень тривожності та депресії, покращувати емоційну регуляцію, стимулювати соціальну адаптацію та відновлювати психічне благополуччя. Її переваги роблять арт-терапію невід'ємною частиною сучасних реабілітаційних програм для військовослужбовців.

ВИСНОВКИ

Арт-терапія, зокрема малювання, є ефективним і багатогранним інструментом для психологічної реабілітації військовослужбовців, які пережили травматичний досвід або стикаються з труднощами адаптації після участі у бойових діях. Розглянуті теоретичні аспекти, емпіричні дані та програмні підходи до використання арт-терапії підтверджують її значущість у комплексній підтримці військових.

Малювання дозволяє військовослужбовцям безпечно виражати свої емоції, зокрема ті, які важко передати словами. Використання кольорів, форм і символів сприяє опрацюванню травматичних спогадів та зниженню інтенсивності емоційного болю. Арт-терапія допомагає створити безпечний простір, у якому учасники можуть досліджувати свій внутрішній світ, відновлюючи емоційну рівновагу.

Дослідження довело, що арт-терапія значно знижує рівень тривожності та депресії у військових, а також сприяє зменшенню симптомів посттравматичного стресового розладу. Регулярна участь у творчих сесіях, особливо у малюванні, позитивно впливає на психоемоційний стан, сприяючи заспокоєнню, стабілізації настрою та відновленню відчуття контролю над життям. Групові заняття створюють умови для відновлення соціальних навичок, встановлення довіри та подолання ізоляції, яка часто супроводжує військових після бойових дій. Спільна творчість зміцнює відчуття підтримки та взаєморозуміння, що важливо для соціальної інтеграції учасників.

Етапи програми, від діагностики до фінальної оцінки, забезпечують комплексний підхід до реабілітації. Підготовка терапевтичного простору, підбір тем для занять, індивідуальна та групова робота дозволяють максимально врахувати індивідуальні потреби військових. Закріплення результатів у фінальному етапі сприяє формуванню стійких навичок саморегуляції.

Психолог відіграє центральну роль у плануванні та реалізації арт-терапевтичних занять. Його завдання включають створення комфортного та підтримувального середовища, фасилітацію творчого процесу, інтерпретацію результатів та надання зворотного зв'язку. Психолог також допомагає учасникам усвідомлювати їхні емоції та розвивати навички емоційної регуляції, що сприяє їхньому відновленню. Малювання не тільки допомагає у подоланні стресу та травм, але й стає інструментом самовираження, самоідентифікації та пошуку нових сенсів життя. Учасники арт-терапії знаходять у творчості нові ресурси для адаптації, мотивації та розвитку особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова, Н. Місце мистецтва в контексті деконфліктизації сучасного українського суспільства. *Українознавчий альманах*, 24, 103-108. 2019.
2. Авер'янова, Н. Мистецтво у контексті вирішення конфліктних ситуацій. *Молодий вчений*, (7 (71)), 205-208. 2019.
3. Афанасьєва, С. О., & Райчук, М. І. РИТМИ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ В ЖИТТІ ДИТИНИ З ОСОБОВИМИ ПОТРЕБАМИ. РИТМІЗАЦІЯ ЯК СПОСІБ АРТ-ТЕРАПІЇ В ІНДИВІДУАЛЬНІЙ І ГРУПОВІЙ РОБОТІ. 2023.
4. Бірук, Л. М. *Особливості використання арт терапії в реабілітації військовослужбовців* (Master's thesis, Волинський національний університет імені Лесі Українки). 2024.
5. Болдарь, Г. Є. Сучасні правові та організаційні підходи до фізичної терапії, комплексної та соціальної реабілітації військовослужбовців в Україні. *DICTUM FACTUM*, (2 (14)), 119-126. 2023.
6. Бриндіков, Ю. Л. Потенціал арт-терапії в організації реабілітаційної діяльності з комбатантами. *MODERN METHODS, INNOVATIONS AND OPERATIONAL EXPERIENCE IN THE FIELD OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGICS*, 175. 2017.
7. Бриндіков, Ю. Л. Арт-терапія у реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*, (1), 106-110. 2018.
8. Бриндіков, Ю. Л. Реабілітація комбатантів: системна робота фахівців соціальних структур. *Українське суспільство в умовах війни: виклики сьогодення та перспективи миротворення*, 267-270. 2018.
9. Бриндіков, Ю. Л. *Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб* (Doctoral dissertation, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка). 2018.

10. Волошин, В. Арт-терапія у роботі з моральними і життєвими цінностями учасників бойових дій на прикладі двох авторських технік: «динаміка змін моральних цінностей у поведінкових проявах», «реалізація життєвих цінностей». *Простір арт-терапії: мінливість і стабільність—пошуки балансу*, 13. 2019.
11. Гундертайло, Ю. Д. Арт-терапевтичні методики в довгострокових програмах соціально-психологічної інтеграції внутрішньо переміщених осіб у місцеві громади. *Простір арт-терапії*, 1(21), 25-34. 2017.
12. Заговайло, О. О., & Литвиненко, В. А. Арт-технології в системі фізичної терапії учасників АТО. 2019.
13. Захарик, В. В. АРТ-ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ УЧАСНИКІВ АТО. *Редакційна колегія: Лянной ЮО*, 170. 2019.
14. Кабанцева, А. В., & Стеценко, Г. В. ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ТРАВМОЮ ВІЙНИ. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (20-21 вересня 2024р.), м. Одеса. Міжнародний гуманітарний університет.-344 с., 148. 2024.*
15. Карачинський, О. А. Аналіз інноваційних методів роботи з військовослужбовцями Збройних Сил України: психологічна реабілітація та соціальна. *Соціальні науки: перспективи та інновації*, (2). 2024.
16. Колодрівська, Н. В. Використання арт-терапії як засобу психологічної корекції емоційних розладів (тривожності) у дітей дошкільного віку. 2023.
17. Коляденко, Н. В., Фесенюк, Н. П., & Євстрат'єва, Н. Ю. ДОСВІД АРТ-ТЕРАПІЇ ПТСР У БІЙЦІВ АТО В ПРОЕКТІ «ТВОРЧА КРИЇВКА». *АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ*, 233. 2017.
18. Кохно, А. С. Технологія арт-терапії у соціальній адаптації дітей з числа внутрішньо переміщених осіб. 2024.

19. Петришин, Л. Соціальне забезпечення впо як реабілітаційний аспект відновлення соціального статусу в умовах військового конфлікту. *Збірник тез II Міжнародної наукової конференції „Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки “*, 24-27. 2022.

20. Пономаренко, Ю. А., & Дунай, Н. С. РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ АРТ-ТЕРАПІЇ В ПОДОЛАННІ НАСЛІДКІВ БОЙОВОГО СТРЕСУ. *ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ*, 209. 2022.

21. Притула, О. ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ: МЕТОД АРТ-ТЕРАПІЇ. *Перспективи та інновації науки*, (12 (30)). 2023.

22. Руденко, Ю. Ю., & Косова, К. Л. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ПОВНОМАСШТАБНОЇ УКРАЇНСЬКО-РОСІЙСЬКОЇ ВІЙНИ. *Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика»*(23 лютого 2024 року): *Збірник тез/За заг. ред. докт. психол. наук, проф. Ключек ЛВ, канд. психол. наук, доц. Галушко ЛЯ Кропивницький: ЦДУ, 2024. 274 с. У збірці представлені тези доповідей учасників VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з*, 252.

23. Череповська, Н. І. Програма психосоціальної підтримки ветеранів війни за допомогою медіапсихологічних ресурсів. *Проблеми політичної психології*, (6), 119-132. 2017.

24. Юрова, Т. М. ПОТЕНЦІАЛ МИСТЕЦТВА З ВИКОРИТАННЯМ ТЕХНОЛОГІЙ ТА МОЖЛИВОСТЕЙ ІНТЕРНЕТ МЕРЕЖІ В КУЛЬТУРОЛОГІЧНОМУ ЗАБЕЗПЕЧЕННІ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ. *Український мистецтвознавчий дискурс*, (6), 122-131. 2023.

25. Edmondson, L. Marketing trauma and the theatre of war in northern Uganda. *Theatre Journal*, 57(3), 451-474. 2005.

26. Er, F., & Duyan, V. An Overview of the Stigmatization of Soldiers in the Context of Mental Health from a Social Work Perspective. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(3), 430-440. 2023.
27. Hogan, S. (Ed.). *Gender and difference in the arts therapies: Inscribed on the body*. Routledge. 2019.
28. Makovskyi, A. Military Chaplains' Provision of Psychological Assistance to Soldiers in Ukraine. *Occasional Papers on Religion in Eastern Europe*, 43(6), 7. 2023.
29. McWhorter, R. Art-based Autoethnographic Study of a Senior Professional Woman of Color's Journey. 2024.
30. Meyer, G. *An exploratory study of the theory and technique of five expressive art therapy modalities*. California School of Professional Psychology-Berkeley/Alameda. 1999.
31. Moon, B. L. *Welcome to the studio: The role of responsive art making in art therapy*. The Union Institute. 1997.
32. Pappas, S. W. *A grounded theory study of expressive arts therapy used with elderly clients*. California Institute of Integral Studies. 2015.

ДОДАТКИ

Додаток А

План напівструктурованої бесіди

Тема: Досвід участі в арт-терапії та її вплив на психоемоційний стан

1. Загальні відомості про учасника

1. Як Ви дізналися про арт-терапію?
2. Чому Ви вирішили взяти участь у цьому виді терапії?
3. Чи мали Ви попередній досвід роботи з арт-терапією або іншими видами психологічної допомоги?

2. Враження від участі в арт-терапії

4. Які емоції Ви відчували під час перших занять?
5. Як змінилися Ваші відчуття у процесі участі в арт-терапії?
6. Які види арт-терапії (малювання, музика, танець тощо) Вам сподобалися найбільше? Чому?
7. Чи були види творчості, які викликали труднощі або дискомфорт?

3. Психоемоційний стан до та після арт-терапії

8. Як Ви оцінюєте свій емоційний стан до початку арт-терапії?
9. Чи помітили Ви зміни у своєму настрої після кількох занять? Якщо так, то які?
10. Як Ви відчуваєте себе зараз порівняно з початком терапії?

4. Вплив арт-терапії на емоції та переживання

11. Чи допомогли заняття Вам краще зрозуміти свої емоції? Якщо так, то як саме?
12. Чи відчували Ви полегшення або звільнення від важких емоцій після творчих занять?
13. Які саме заняття допомогли Вам найбільше у роботі з травматичними спогадами?

5. Вплив арт-терапії на міжособистісні стосунки

14. Чи змінилися Ваші стосунки з оточуючими після участі в арт-терапії? Якщо так, то як?
15. Чи стали Ви більш відкритим(-ою) до спілкування або співпраці з іншими учасниками групи?

6. Загальна оцінка терапії та перспективи

16. Як Ви оцінюєте загальний вплив арт-терапії на своє життя?
17. Чи порекомендували б Ви арт-терапію іншим людям із подібними труднощами? Чому?
18. Які зміни у своєму житті Ви помітили після завершення терапії?

7. Пропозиції та побажання

19. Що, на Вашу думку, можна покращити у програмі арт-терапії?
20. Які творчі техніки або теми Ви хотіли б включити у заняття в майбутньому?