

УДК 159.9.316+23

АРТТЕРАПІЯ В УМОВАХ РОДИННОГО ТАБОРУ ДЛЯ РОДИН ВПО ТА РОДИН ЗАГИБЛИХ ВОЇНІВ

Олейнік Олексій,

*Голова ГО «Туристична Українська Родина»,
член ГС «Національна психологічна асоціація»
та ВГО «Арт-терапевтична асоціація»,*

Луценко Олена,

*практична психологиня-методистка, арттерапевтка,
методистка Київського міського будинку учителя,
практична психологиня Спеціалізованої школи №114 м. Києва,
членкиня ГС «Національна психологічна асоціація»
членкиня правління та керівниця відокремленого підрозділу
ВГО «Арт-терапевтична асоціація» у м. Києві*

ART THERAPY IN A FAMILY CAMP FOR REFUGEE FAMILIES AND FAMILIES OF FALLEN SOLDIERS

Oleinik Oleksii,

*Head of the NGO «Tourist Ukrainian Family»,
member of the PA «National Psychological Association»,
member of the NGO «Art Therapy Association»,*

Lutsenko Olena,

*practical psychologist-methodologist, art therapist,
methodologist at the Kyiv City Teacher's House,
practical psychologist at the Specialised School No. 114 in Kyiv,
member of the PA «National Psychological Association»,
member of the board and Head of a separate subdivision
of the NGO «Art Therapy Association» in Kyiv*

Стаття висвітлює досвід реалізації Програми психоемоційної стабілізації та оновлення, розробленої ГО «ТУР» разом з ВГО «Арт-терапевтична асоціація», яка спрямована на підтримку цивільного населення України, що пережило травмівні події через повномасштабну війну. Програма, яка включає 5-денні родинні туристичні табори, надає безкоштовну допомогу родинам внутрішньо переміщених осіб та родинам загиблих військових. Учасники таборів, здебільшого матері з дітьми, беруть участь у арттерапевтичних заняттях, туристичних активностях та психологічних сеансах, спрямованих на зменшення стресу та відновлення психоемоційного стану. Стаття зосереджується на використанні природотерапії, зокрема лісової, водної, гірської, геотерапії, а також творчих арттерапевтичних практик, таких як робота з глиною, створення мандал і ляльок-мотанок, малювання



та музична терапія. Особлива увага приділяється впливу цих методик на психоемоційний стан учасників, зокрема на зниження рівня тривоги, посттравмівного стресу та депресії. Дослідження, проведене серед 72 учасників програми, показало значне покращення стану учасників після завершення програми. Більшість респондентів продемонстрували зниження рівня тривоги, депресії та симптомів посттравмівного стресу, що свідчить про високу ефективність застосованих корекційних методик. Це підтверджується результатами психодіагностики до і після участі в програмі. Автори роблять висновок про доцільність застосування подібних програм для підтримки соціально вразливих груп населення, особливо в умовах війни, з акцентом на комплексний підхід, що поєднує арттерапевтичні та фізичні активності. Програма є прикладом ефективного використання творчих та природних ресурсів для відновлення психологічного стану осіб, що пережили травмівні події, і може бути рекомендована для застосування іншими громадськими організаціями.

Ключові слова: травматичні переживання, цивільне населення, арттерапія, переселенці, біженці, психологічна травма, родини загиблих воїнів.

The article highlights the experience of implementing the Psycho-Emotional Stabilisation and Renewal Programme, developed by the NGO «TUR» together with the NGO «Art Therapeutic Association», which aims to support the civilian population of Ukraine who have experienced traumatic events due to the full-scale war. The programme, which includes 5-day family camps, provides free assistance to families of internally displaced persons (IDPs) and families of fallen soldiers. Camp participants, mostly mothers with children, participate in art therapy classes, hiking activities and psychological sessions aimed at reducing stress and restoring their psycho-emotional state. The article focuses on the use of nature therapy, including forest, water, mountain, and geotherapy, as well as creative art therapy practices such as working with clay, creating mandalas and rag dolls, drawing, and music therapy. Particular attention is paid to the impact of these techniques on the psycho-emotional state of participants, in particular, on reducing anxiety, post-traumatic stress and depression. A study of 72 programme participants showed a significant improvement in the participants' condition after completing the programme. The majority of respondents demonstrated a reduction in anxiety, depression and post-traumatic stress symptoms, which indicates the high effectiveness of the applied correctional techniques. This is confirmed by the results of psychodiagnostics before and after participation in the programme. The authors conclude that it is advisable to use similar programmes to support socially vulnerable groups, especially in times of war, with an emphasis on an integrated approach that combines art therapy and physical activity. The programme is an example of the effective use of creative and natural resources to restore the psychological state of survivors of traumatic events and can be recommended for use by other NGOs.



Key words: traumatic experiences, civilians, art therapy, IDPs, refugees, psychological trauma, families of fallen soldiers.

Проблема. Через повномасштабну військову агресію, яку росія розпочала проти України 24 лютого 2022 року, цивільне населення нашої країни відчуває травматичні переживання, адже перебуває в зоні підвищеного ризику для життя, втрачає близьких, роботу, бізнес та майно. Активні військові дії змусили багато родин покинути свої домівки та шукати притулку в інших областях України та за кордоном. Більше 5 млн українців мають статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та шукають тимчасовий прихисток в містах, де не проходять активні бойові дії [5]. Ці люди зараз відчувають вплив багатьох факторів уразливості – від побутових (дефіцит їжі, одягу, проблеми з житлом, роботою) до емоційно-психологічних проблем, пов'язаних зі стресом, в якому вони перебувають постійно.

Окрема категорія вразливих громадян – родини загиблих воїнів. Влітку 2024 року Президентом В. Зеленським була оприлюднена інформація про 31 тисячу загиблих українських військових. В багатьох з них залишились сім'ї, діти стали сиротами. Такі родини окрім відчуття болю втрати в переважній більшості відмічають те, що суспільство їх не приймає та часто не розуміє їх біль.

ГО «ГУР» разом з членами ВГО «Арт-терапевтична асоціація» розробили та апробували Програму психоемоційної стабілізації та оновлення у вигляді 5-ти денних родинних туристичних таборів в мальовничих куточках України.

З травня 2022 року в с. Мигії Миколаївської області, в 180 км від лінії бойових дій, волонтерами, арттерапевтами та туристами був створений табір для родин переселенців, який з часом трансформувався в Програму психоемоційної стабілізації та оновлення ГО «ГУР», яку станом на 27.10.2024 пройшло вже 1485 українців. Учасниками Програми стали родини внутрішньо переміщених осіб, а також родини загиблих воїнів (*див. кольорову вкладку 11, рис. 2*).

Родинні табори «ГУР» безкоштовно приймають сім'ї (мам з дітьми), які зазнали втрат внаслідок війни. «Програма психоемоційної стабілізації та оновлення» виглядає як туристичний родинний табір, де впродовж 5 днів мами разом з дітьми беруть участь у туристичних активностях, заняттях з арттерапії, індивідуальному та груповому спілкуванні з психологами.

Мета статті презентація досвіду застосування Програми психоемоційної стабілізації та оновлення, спрямованої на опанування



травмівних переживань цивільного населення України в умовах повномасштабної війни, та доведення її ефективності.

Виклад основного матеріалу статті. Метою Програми психоемоційного оновлення та стабілізації є швидке відновлення психоемоційного стану родин, зазнавших травмівних переживань. Основний напрям роботи фахівців – це сім'ї з дітьми. Переважна більшість учасників Програми – саме мами з дітьми. В роботі за даною Програмою було застосовано кілька терапевтичних напрямків, які у поєднанні дали високий позитивний ефект.

Арттерапія є ефективним інструментом у контексті родинних туристичних таборів завдяки поєднанню творчої активності, природного середовища та сприятливого соціального простору, які разом створюють умови для емоційного відновлення, зближення та трансформації складних переживань. Основні чинники, що обумовлюють успішність арттерапевтичних практик у даному контексті:

- **Творча діяльність як ресурсний фактор.** Арттерапія заснована на творчій активності, яка сприяє активації внутрішніх ресурсів особистості. Творчість виступає способом невербального вираження емоцій, особливо складних і травматичних, сприяючи їх усвідомленню та інтеграції. Процес творчості підвищує самооцінку та створює відчуття контролю над ситуацією, що є важливим для емоційного балансу.

- **Екологічний фактор природного середовища.** Природа виконує терапевтичну функцію, забезпечуючи заспокійливий і гармонізуючий вплив на психоемоційний стан учасників. У поєднанні з арттерапією цей ефект посилюється, оскільки природні елементи можуть слугувати джерелом натхнення для творчої діяльності, а також простором для рефлексії та відновлення.

- **Ігровий компонент як методологічна основа.** Арттерапевтичні практики часто мають ігрову природу, що знижує психологічні бар'єри, сприяє відкритості та створює умови для природної саморегуляції. Гра стимулює креативність і забезпечує простір для експериментів, що є особливо важливим у роботі з дітьми та сім'ями.

- **Переробка складних емоційних переживань.** Арттерапія дозволяє опосередковано пропрацьовувати негативні емоції та травмівний досвід через символічне відображення у творчих продуктах. Візуальні й тактильні медіа стають «перехідним об'єктом», що дозволяє учасникам дистанціюватися від проблеми, водночас занурюючись у її осмислення.

- **Фасилітація родинної взаємодії.** Спільна участь у творчих сесіях сприяє посиленню емоційних зв'язків між членами сім'ї.



Арттерапія забезпечує умови для взаємного розуміння через співпрацю, обмін досвідом і спільне вирішення творчих завдань, що позитивно впливає на динаміку сімейних стосунків.

• **Процес-орієнтованість.** На відміну від традиційної художньої діяльності, арттерапія акцентує увагу на процесі, а не на кінцевому результаті. Це знижує тривожність, обумовлену оцінюванням, та сприяє повному зануренню в терапевтичну активність.

Таким чином, у родинних туристичних таборах арттерапія слугує комплексним засобом, який забезпечує як психоемоційний ресурс, так і простір для конструктивної взаємодії, рефлексії та інтеграції особистого й сімейного досвіду.

В Програмі психоемоційної стабілізації та оновлення нами використовувалися наступні методи природотерапії:

• **Терапія лісом** (Шинрін-йоку): японська практика, що означає «купання в лісі». Вона передбачає свідоме перебування в лісовій місцевості з метою розслаблення і відновлення. Дослідження показують, що ця методика поліпшує імунну систему, настрої та зміцнює психичне здоров'я, покращує концентрацію, зменшує стрес [9] (див. *кольорову вкладку 11, рис. 3*).

• **Водотерапія:** використання водних середовищ – річок, озер, морів – для зняття напруги і покращення фізичного стану. Водотерапія є ефективною для поліпшення кровообігу та лімфотоку, зниження м'язового напруження і болю, покращення стану шкіри, зменшення стресу та покращення психоемоційного стану, очищення організму та релаксації та покращення сну [9] (див. *кольорову вкладку 11, рис. 4*).

• **Горотерапія:** це – «лікування» горами, коли люди проводять час в гірських районах, піднімаючись на вершини або просто насолоджуючись видом. Це допомагає зняти стрес і покращити фізичну форму (див. *кольорову вкладку 12, рис. 1*).

• **Глинотерапія:** терапія, що передбачає використання землі, глини та інших природних матеріалів для оздоровлення тіла [10]. Арттерапевти пропонують учасникам роботу з глиною (див. *кольорову вкладку 12, рис. 2*).

• **Сонячна терапія (геліотерапія):** використання сонячного світла для покращення настрою і здоров'я. Це включає в себе прийняття сонячних ванн або перебування на відкритому повітрі протягом дня. Сонячне світло сприяє виробленню вітаміну D, відсутність якого викликає в людини депресію [9] (див. *кольорову вкладку 12, рис. 3*).



• **Ароматерапія та фітотерапія:** вечірні розмовні зустрічі відбуваються в полі, або хвойному лісі, в повітрі яких багато різноманітних природних запахів – від чебрецю до хвої.

• **Каністерапія:** дуже позитивно впливають на учасників заходи за участю навчених собак з каністерапевтами. Цей напрямок вважаємо потенційно ефективним та перспективним (див. *кольорову вкладку 12, рис. 4*).

• **Туризм:** фізичні навантаження та занурення у спілкування з дикою природою також мають лікувальний характер. Люди зосереджуються, мають можливість відреагувати свої емоції, починають спостерігати за своїм станом, помічати середовище навколо себе, відчувати себе «тут і зараз». Восени, взимку та весною туристична частина включає прогулянки в ліс або походи в гори (висотою до 1200 м). Влітку додаються сплави на байдарках, рафтах або SUP-дошках по річках Південний Буг, Десенка, Дністер. Рівень фізичного навантаження помірний.

В межах туристичної частини Програми арттерапевти проводять тілесні практики. Найулюбленіша практика «5 хвилин тиші», коли учасники 5 хвилин мовчать та слухають своє тіло, спостерігають за звуками, кольорами та формами навколишнього середовища.

Однією з ключових складових Програми є **творча** частина з елементами **арттерапії**, яка складається із поступового занурення учасників в творчі процеси.

Програма розпочинається із занять з глиною, де учасники спочатку формують базові форми, такі як куля та куб [6]. Арттерапевти супроводжують процес, спілкуючись з учасниками та звертаючи їхню увагу на відчуття «тут і тепер», на тактильні властивості матеріалу (пластичність, пружність, можливість трансформації). Основна мета застосування глини – стабілізація учасників на рівні тілесних відчуттів, сприяння формуванню відчуття рівноваги, стимуляція сенсорики для подальшого розвитку можливостей емоційної регуляції. Після знайомства і базової взаємодії з глиною кожен учасник створює свій власний образ, який потім висихає, а на наступний день – розмальовується. Готові витвори учасники за бажанням забирають з собою як пам'ятку.

У другий день група працює з нитками, щоб створити мандали [4] – символічні кола, які допомагають учасникам зосередитися на своїх внутрішніх почуттях та відновити внутрішній баланс. Спільне плетіння мандал допомагає налаштувати групову взаємодію, адже нитки є метафоричним відображенням зв'язків між учасниками. Учасники обирають різні кольори та малюнки в залежності від свого стану та на-



строю. Для виконання такої творчої роботи зазвичай потрібна основа у вигляді дерев'яних паличок, що складаються в умовну зірку, яка є основою для закріплення ниток. Це є метафорою структури особистості, її основою, яка поступово в процесі плетіння формується в неповторний яскравий образ.

В третій день учасники створюють ляльок-мотанок з тканини та ниток. Це допомагає сформувати об'ємний образ тіла та самої особистості, а також сприяє їх соціалізації через можливість гри з цими ляльками [4]. Тканина та нитки є цінними матеріалами для людства, оскільки, на відміну від природних матеріалів, для їх отримання і використання потрібно докласти більше зусиль. Різна фактура поверхні, щільність матеріалу, кольори та візерунки сприяють виникненню цілої гами почуттів та емоцій, які супроводжують творчий процес, що є надзвичайно важливим для відновлення емоційної сфери учасників.

У четвертий день учасники працюють з фарбами, використовуючи різні техніки малювання. Це дозволяє їм якнайкраще виразити свої емоції та почуття завдяки розмаїттю кольорів та відтінків. Дана частина програми є найбільш варіативною, оскільки вибір тематики та образів для творчої діяльності залежить від особливостей групи. Перевага надається темам живої природи (пейзажі або його елементи), допомоги та захисту (супергерої, суперсили, амулети, обереги), пошуку та відновленню ресурсів (відпочинок, мандрівки, скарби).

Останній день програми – день музичної терапії, де учасники грають на різних музичних інструментах, створюючи спільну композицію. Знайомство з музичними інструментами, найпростіший досвід взаємодії з ними, дарує людині можливість проявити себе через звук. Мелодія – унікальна мова, яку також можна вивчати. Пошук власного звучання, налаштування на звучання інших – потужна метафора і практичне втілення можливості встановлення контактів, побудови взаємодії та розвитку стосунків.

Кожна методика застосовується в певній послідовності задля поступової зміни психоемоційного стану учасників. Різні види мистецтва використовуються для створення сприятливого середовища для самовираження та творчості.

Слід зазначити, що всі творчі заняття мають варіативність тематики. Ми робили акцент на знайомстві та використанні в програмі різних матеріалів, за допомогою яких можна різноманітно та комплексно впливати на стани учасників – задіяти тіло, емоції, розум та дух. Тому, вибір конкретної теми в роботі з будь-яким матеріалом ми залишаємо



на розсуд фахівця, який безпосередньо супроводжує групу в умовах родинного табору та враховує індивідуальні особливості психоемоційного та фізичного стану учасників.

Додатково психологи проводять щоденні розмовні зустрічі з мамами (психоедукація та вільне спілкування). В цей час діти беруть участь в анімаційних програмах (квести, настільні ігри, конкурси та заняття на свіжому повітрі).

Дослідження емоційного стану до та після програми проводилися з використанням наступних психодіагностичних методик:

1) шкала тривоги А. Бека (The Beck Anxiety Inventory) (BAI) (Beck A.T.),

2) шкала впливу подій (Impact of Events Scale, IES Horowitz et al., 1979),

3) анкета здоров'я пацієнта PHQ-9 (Р. Шпіцер (Robert L. Spitzer), Д. Вільямс (Janet B.W. Williams), К. Кронке (Kurt Kroenke), суб'єктивна оцінка.

Вибірку досліджуваних склали 72 респонденти у віковій категорії від 16 до 56 років.

Результати первинної діагностики показували, що більшість респондентів демонстрували: середні та високі показники за шкалою тривоги, шкалою впливу травмивних подій та високий рівень проявів депресії.

Результати повторної діагностики показали зниження проявів тривоги, посттравмивного стресу та депресії серед респондентів, що можна вважати свідченням ефективності проведених корекційних заходів (див. *Таблиці 1, 2, 3, 4, 5*).

Таблиця 1.

**Зміни рівня тривоги за шкалою тривоги Бека
(кількість респондентів n=72)**

Рівні тривоги		Дуже низький	Низький	Середній	Високий
ДО	кількість респондентів	7	7	28	30
	%	10%	10%	39%	41%
ПІСЛЯ	кількість респондентів	37	14	13	8
	%	52%	19%	18%	11%

Кількість учасників з високим рівнем тривоги знизилась на 30 відсотків (якщо до початку Програми високий рівень тривоги був у 41%



учасників, то після проходження Програми всього 11% учасників показали високий рівень тривоги). Також звертаємо увагу, що до початку Програми дуже низький та низький рівень тривоги мало 20% респондентів. Після проходження Програми 71% респондентів мали низький або дуже низький рівень тривоги.

Таблиця 2.

Результати діагностування за шкалою оцінки впливу травмівних подій (кількість респондентів n=72) (Інтрузія)

Інтрузія		Низький	Середній	Підвищений	Високий
ДО	кількість респондентів	15	28	25	4
	%	21%	39%	35%	5%
ПІСЛЯ	кількість респондентів	46	20	6	0
	%	64%	28%	8%	0%

Після проведення психологічної корекційної роботи з учасниками за розробленою програмою, кількість респондентів з низьким рівнем інтрузії зросла на 43%. Також відбулося зниження на 27% кількості респондентів з підвищеним рівнем інтрузії.

Таблиця 3.

Результати діагностування за шкалою оцінки впливу травмативних подій (кількість респондентів n=72) Уникнення

Уникнення		Низький	Середній	Підвищений	Високий
ДО	кількість респондентів	14	34	20	4
	%	19%	48%	28%	5%
ПІСЛЯ	кількість респондентів	55	14	2	1
	%	76%	19%	3%	2%

Після реалізації психологічної корекційної програми з учасниками, кількість респондентів, які показують низький рівень уникнення, зросла на 57%, а кількість респондентів з високим рівнем уникнення зменшилася на 3%.



Таблиця 4.

Результати діагностування за шкалою оцінки впливу травмивних подій (кількість респондентів n=72) (Гіперзбудження)

Гіперзбудження		Низький	Середній	Підвищений	Високий
ДО	кількість респондентів	24	32	16	0
	%	33%	45%	22%	0%
ПІСЛЯ	кількість респондентів	59	12	1	0
	%	82%	16%	2%	0%

Було зафіксовано підвищення на 49% кількості респондентів, які демонструють низький рівень гіперзбудження, та зменшення на 20% кількості респондентів з високим рівнем гіперзбудження.

Таблиця 5.

Рівні проявів депресії за Анкетою здоров'я пацієнта PHQ-9 (n=72)

Рівні проявів депресії		Дуже низький	Низький	Середній	Високий	Дуже високий
ДО	кількість респондентів	16	23	17	12	4
	%	22	32	24	17	5
ПІСЛЯ	кількість респондентів	50	14	4	3	1
	%	69	19	6	4	2

За результатами повторного діагностування після корекційної роботи, помітно зменшилася кількість респондентів з середнім, високим та дуже високим рівнями депресії. Зокрема, понад дві третини респондентів після корекції демонструють дуже низький рівень депресії, що свідчить про ефективність заходів Програми. Ці результати підкреслюють адекватність застосованих методів корекції психологічного стану у боротьбі з депресією серед досліджуваних.

Після проведення корекційних заходів, спостерігається значне покращення за всіма трьома шкалами діагностики впливу травмивних подій. Більшість респондентів перейшли в категорію з низьким рівнем впливу, тоді як кількість осіб у категоріях з підвищеним і високим



рівнями впливу значно зменшилась. Ці результати свідчать про високу ефективність корекційних заходів. Методологія підвищення рівня психологічного добробуту, використана у програмі, сприяє зміні ставлення людини до травми. Людина усвідомлює, що не має відчувати себе жертвою життєвих подій, і не кожний стрес призводить до посттравмівного розладу. Стрес слід сприймати не лише як негативний фактор, який викликає шок, біль і страждання, а й як несподіваний ресурс, що розкриває прихований потенціал людини, демонструючи, на що вона здатна. Цей потенціал допомагає зміцнити здатність протистояти руйнівній травмі та сприяє посттравмівному зростанню.

Висновки. На основі отриманих результатів можна стверджувати, що «Програма психоемоційної стабілізації та оновлення» з щоденним поєднанням арттерапевтичних занять та активних туристичних вправ є дієвою та ефективною. Ми вважаємо, що можна рекомендувати даний підхід для розробки та реалізації схожих програм для інших соціально-вразливих груп населення, які переживають травмівні події або потребують психологічної підтримки в умовах повномасштабної війни в нашій країні. Така комплексна робота має містити діагностичні, корекційні та профілактичні заходи із застосуванням різноманітних засобів, виходячи з проблем, що є найбільш широко представленими для кожної окремої групи чи особистості. Також вважаємо за доцільне розробку методичних рекомендацій для громадських організацій, які працюють з цивільним населенням та готові надавати послуги з психоемоційної стабілізації та відновлення цивільному населенню, що проживає травмівні події, у формі родинних таборів з застосуванням арттерапії.

Література:

1. Андрушко Я.С. *Психокорекція : навчально-методичний посібник*. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
2. Богданов С. О. *Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»* : навчально-методичний посіб. Київ: НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
3. Бріер Д., Скотт К. *Основи травмофокусованої психотерапії*. Львів : Свічадо, 2015. 448 с.
4. *Енциклопедичний словник з арт-терапії* / За наук. ред. О.Л. Вознесенська, О.М. Скар. Київ: Золоті ворота, 2017. 312 с.
5. Єременко В. *Проблеми і потреби внутрішньо переміщених осіб: результати якісного дослідження*. Active Group, 2022. URL: <https://activegroup.com.ua/2022/05/31/problems-i-potrebi-vnutrishno-peremishhenix-osib-rezultati-yakisnogo-doslidzhennya/> (дата звернення: 03.08.2023).



6. Єщенко Н., Косенко Д.. Пластичне формотворення як метод терапії мистецтвом. *Простір арт-терапії*: зб. наук. ст. Київ: Золоті ворота, 2014. Вип. 2 (16); Вип. 2 (16). С. 181-187.

7. *Звіт про внутрішнє переміщення в Україні від ООН*. URL: <https://dtm.iom.int/reports/zvit-pro-vnutrishne-peremischennya-v-ukraini-opituvannya-zagalnogo-naselennya-raund-8-17-23?close=true> (дата звернення: 26.07.2023).

8. *Звіт про кількість загиблих під час війни в Україні від Управління Верховного комісара ООН*. URL: <https://www.ohchr.org/en/news/2023/01/ukraine-civilian-casualty-update-30-january-2023> (дата звернення: 25.07.2023).

9. Крушинська Н., Когут І., Матвеев С. Соціальні наслідки війни в Україні та роль адаптивної фізичної культури в їх подоланні. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*. 2022. № 3. С. 89-93. URL: https://www.researchgate.net/publication/365608670_Socialni_naslidki_vijni_v_Ukraini_ta_rol_adaptivnoi_fizicnoi_kulturi_v_ih_podolanni (дата звернення: 05.08.2023).

10. Панишко Ю.М., Кулинич Р.О., Гавура В.А. Застосування глинотерапії для оздоровлення людини. *Здоровий спосіб життя* : зб. наук. ст. Львів, 2009. Вип. 40. С. 34-36.

11. Титаренко Т.М. *Сучасна психологія особистості*. 2-е вид. Київ: Каравела. 2013. 372 с. URL: https://www.academia.edu/31100016/СУЧАСНА_ПСИХОЛОГІЯ_ОСОБИСТОСТІ (дата звернення: 06.08.2023).

12. *Шкала депресії PHQ*. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2712-shkala-depres-PHQ> (дата звернення: 18.06.2023).

13. Parker G.B., Brotchie H., Graham R.K. Vitamin D and depression. *Journal of Affective Disorders*. Volume 208, 15 January 2017. P. 56-61. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.082> (дата звернення: 10.10.2024).



ВКЛАДКА 11



Рис. 2. Учасники програми психоемоційної стабілізації та оновлення ГО «ТУР» для родин внутрішньо переміщених осіб та загиблих воїнів.

ВКЛАДКА 11



Рис. 3. Терапія лісом в Програмі психоемоційної стабілізації та оновлення ГО «ТУР» для родин внутрішньо переміщених осіб та загиблих воїнів.



Рис. 4. Водотерапія в Програмі психоемоційної стабілізації та оновлення ГО «ТУР» для родин внутрішньо переміщених осіб та загиблих воїнів.

ВКЛАДКА 12



Рис. 1. Горотерапія в Програмі психоемоційної стабілізації та оновлення ГО «ТУР» для родин внутрішньо переміщених осіб та загиблих



Рис. 2. Геотерапія в Програмі психоемоційної стабілізації та оновлення ГО «ТУР» для родин внутрішньо переміщених осіб та загиблих воїнів.

ВКЛАДКА 12



Рис. 3. Сонячна терапія в Програмі психоемоційної стабілізації та оновлення ГО «ТУР» для родин внутрішньо переміщених осіб та загиблих воїнів.



Рис. 4. Каністерапія в Програмі психоемоційної стабілізації та оновлення ГО «ТУР» для родин внутрішньо переміщених осіб та загиблих воїнів.