ISSN (print) 2708-7530
Наукові перспективи № 7(37) 2023

УДК 159.96:159 922

https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-7(37)-683-693

Притула Олеся Арсенівна кандидат психологічних наук, практикуючий психолог, член громадської організації "Українська асоціація арт-терапевтів", старший викладач кафедри психології та соціальної роботи, Західноукраїнський національний університет, вул. Львівська 11, м. Тернопіль, 46009, тел.: (0352) 51-75-63, https://orcid.org/0000-0003-4257-6342

ІНТЕГРАЦІЯ АРТ-ТЕРАПІЇ ПРИ ЛІКУВАННІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

Анотація. У статті розглянуто підходи та способи використання арт-терапії при лікуванні посттравматичного стресового розладу.

Означено методи арт-терапевтичних технік для відновлення життєвої стійкості при лікуванні посттравматичного стресового розладу. Окреслено розуміння терміну «арт-терапія» у контексті емоційної саморегуляції. Визначено модель інтеграції арт-терапії (оцінка, вибір технік, емоційне врегулювання, зниження стресу) для лікування посттравматичного стресового розладу.

Розтлумачено арт-терапію як метод корекції емоційних станів, який надає можливість клієнтам розглядати свої нові відкриття та знання, змінювати старі переконання та поведінку. Визначено перспективу застосування арт-терапії, як важливого компоненту лікування посттравматичного стресового розладу, допомагаючи клієнтам виразити, зцілити та змінити свій травматичний досвід.

Проаналізовано загальні переваги та недоліки арт-терапевтичного підходу при лікуванні посттравматичного стресового розладу (зцілення та відновлення ідентичності). Розглянуто основні і додаткові специфічні аспекти інтеграції арт-терарії, а також – окреслено важливість працювати з досвідченим арт-терапевтом, який враховує потреби та можливості кожного клієнта, створюючи безпечне та підтримуюче середовище для їхнього зцілення.

Оптимальною методологічною основою при лікуванні посттравматичного стресового розладу застосовуючи арт-терапію складають наступні аспекти: визначення ситуації, засвоєння методів зниження стресу та подолання тривоги, усвідомлення самосвідомості людини та посилення її потенціалу. З’ясовано, що арт-терапія – це процес використання будь-яких засобів для створення мистецтва і широкий спектр способів творчості навіть

для самостійного застосування. Після творчого процесу важливо розглянути свою роботу, усвідомити свої почуття і роздуми. Це дозволяє збагатити розуміння та просуватися вперед у терапевтичному процесі.

Ключові слова : арт-терапія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), інтеграція арт-терапії.

Prytula Olesia Arsenivna Candidate of Psychological Sciences, practicing psychologist, Member of the Ukrainian association of art therapists, Senior Lecturer at the Department of Psychology and Social Work, West Ukrainian National University, Lvivska St., 11, Ternopil, 46009, tel.: (0352) 51-75-63, https://orcid.org/0000-0003-4257-6342

INTEGRATION OF ART THERAPY IN THE TREATMENT OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER

Abstract. The article discusses the approaches and methods of using art therapy in the treatment of post-traumatic stress disorder.

The methods of art therapy techniques for restoring vitality in the treatment of post-traumatic stress disorder are defined. The understanding of the term "art therapy" in the context of emotional self-regulation is outlined. The model of integration of art therapy (assessment, selection of techniques, emotional regulation, stress reduction) for the treatment of post-traumatic stress disorder has been determined.

Art therapy is interpreted as a method of correcting emotional states, which provides an opportunity for clients to consider their new discoveries and knowledge, to change old beliefs and behavior. The prospect of using art therapy as an important component of post-traumatic stress disorder treatment, helping clients to express, heal and change their traumatic experience, is identified.

The general advantages and disadvantages of the art therapy approach in the treatment of post-traumatic stress disorder (healing and restoration of identity) are analyzed. The main and additional specific aspects of art terrarium integration are considered, as well as the importance of working with an experienced art therapist who takes into account the needs and capabilities of each client, creating a safe and supportive environment for their healing, is outlined.

The optimal methodological basis for the treatment of post-traumatic stress disorder using art therapy consists of the following aspects: defining the situation, mastering methods of reducing stress and overcoming anxiety, awareness of a person's self-awareness and strengthening of its potential. It was found that art therapy is a process of using any means to create art and a wide range of creative methods, even for independent use. After the creative process, it is important to

consider your work, to realize your feelings and thoughts. This allows you to enrich your understanding and move forward in the therapeutic process.

Keywords: art therapy, post-traumatic stress disorder (PTSD), integration art therapy.

Постановка проблеми. Використання арт-терапії, як однієї з форм психотерапії, що базується на мистецтві та творчому процесі з метою поліпшення психічного благополуччя і фізичного самопочуття людей. Цей підхід може бути корисним у випадках посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Посттравматичний стресовий розлад – це психічний розлад, що виникає в результаті переживання або свідчення травматичної події, яка становить загрозу життю або фізичній цілісності особистості. Симптоми ПТСР можуть включати повторні спогади про травматичну подію, нав'язливі думки, сни, панічні атаки, тривогу, відчуття відокремленості від навколишнього світу, депресію та інші негативні наслідки.

Таким чином, арт-терапія може бути корисною в інтеграції з традиційними методами лікування ПТСР, такими як психотерапія та фармакотерапія. Вона надає можливість людині виразити свої емоції, досліджувати свої переживання і взаємодіяти зі своїм внутрішнім світом через мистецтво. Це може бути особливо корисним для тих, хто має труднощі у висловленні словами своїх почуттів.

Арт-терапія може включати різноманітні мистецькі форми, такі як живопис, кераміка, колаж, танець, музика та інші. Через використання творчого процесу і створення мистецьких творів людина може зосередитися на своїх емоціях і переживаннях, знайти способи виразити те, що неможливо висловити словами, і знайти способи самовираження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аспекти ефективності використання арт-терапії при лікуванні посттравматичного стресового розладу розглядалися вітчизняними та іноземними науковцями.

Серед вітчизняної науково-доктринальної бази заслуговують на увагу дослідження О. Васильєва (вивчає проблеми посттравматичного стресового розладу та досліджує ефективність різних психологічних терапій, включаючи арт-терапію); Р. Тараненко (активно досліджує роль арт-терапії в лікуванні ПТСР); Н. Калька (займається дослідженням арт-терапії та її роль у реабілітації осіб з ПТСР та іншими психічними розладами); З. Кісарчук (проводить дослідження у сфері психологічної травми та вивчає використання арт-терапії для лікування посттравматичного стресового розладу) тощо.

Іноземна наукова доктрина щодо використання арт-терапії при лікуванні посттравматичного стресового розладу представлена роботами Бессел ван дер

Колк (досліджував вплив різних форм терапії, включаючи арт-терапію, на травматичний досвід та його наслідки); Кеті Малкіоді (провела численні дослідження, які вивчали ефективність арт-терапії у зціленні ПТСР); Джудіт А. Рубін (експерт у галузі арт-терапії та автор численних досліджень щодо її впливу на травматичний досвід та психотерапевтичні інтервенції); Кеті Малкіоді (автор книг присвячених арт-терапії, музичній терапії та іншим формам творчої терапії, включаючи їх застосування в роботі з травмою) тощо.

Мета статті — дослідити та проаналізувати специфіку і ефективність використання інтеграції арт-терапії при лікуванні посттравматичного стресового розладу.

Виклад основного матеріалу. Арт-терапія — це форма лікування психічного здоров'я, яка використовує творчі здібності людини для терапевтичної обробки та розуміння емоцій під час створення мистецтва. Ця форма терапії використовується, щоб допомогти впоратися з багатьма проблемами, від реабілітації до обробки минулих травм, і особливо при лікуванні посттравматичного стресового розладу. Арт-терапія може бути корисною у становленні особистісної поведінки в умовах загрози життю. Це метод психотерапії, який використовує мистецькі матеріали та процес творення мистецьких творів для допомоги людям виявити, висловити та розв'язати емоційні проблеми.

Зауважимо, що арт-терапія роками використовується як позитивний засіб для зняття стресу. Нині його переваги стають все більш відомими, що робить мистецтво загальним вибором як альтернативний спосіб лікування посттравматичного стресового розладу. Мистецтво відіграє різну роль у житті кожної людини у складний спосіб, дозволяючи багатьом людям обробляти емоції та зменшувати стрес під час створення мистецтва. Тому, арт-терапія є одним із найкращих природних способів боротьби зі стресом у повсякденному житті.

Важливо зазначити, що арт-терапія може допомогти клієнтам з ПТСР у таких аспектах, як експресія емоцій, регулювання стресу, проживання травматичного досвіду. Безпосередньо люди з ПТСР можуть мати труднощі з виразом своїх емоцій і почуттів. Мистецтво дозволяє їм виразити та відтворити свої емоції через творчість. Робота з мистецтвом може допомогти знизити рівень стресу та тривоги, надати засоби релаксації і саморегуляції.

Передусім арт-терапія може допомогти людям з ПТСР виразити, проаналізувати свій травматичний досвід, допомогти відновити контроль над власною історією та побудувати новий сенс життєвої історії.

Саме в арт-терапії можуть виникати можливості для встановлення позитивних взаємодій між терапевтом і клієнтом, покращення комунікації та розуміння. Кожна людина унікальна, і варто індивідуально оцінити, які методи

лікування найбільш підходять для конкретної особи, адже цей підхід може бути використаний в комбінації з іншими терапевтичними методами. Деякі з таких методів включають:

- індивідуальна психотерапія, тобто арт-терапія може бути використана як додатковий інструмент у рамках психотерапевтичного процесу. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), емоційно-фокусована терапія (ЕФТ), діалектично-поведінкова терапія (ДПТ) та інші психотерапевтичні підходи можуть поєднуватися з арт-терапією для досягнення кращих результатів у лікуванні ПТСР;
- групова терапія, у цьому контексті арт-терапія може бути проведена в груповому форматі, де учасники з ПТСР працюють разом над творчими проєктами. Групова терапія надає можливість спілкуватися з іншими, спільно вирішувати проблеми, відчувати підтримку і знижує почуття ізольованості..
- фармакотерапія, тобто у деяких випадках може бути розглянуте призначення лікарських засобів для лікування ПТСР. Арт-терапія може використовуватися як доповнення до фармакотерапії, допомагаючи клієнтам управляти побічними ефектами ліків, розуміти свої емоції і впливати на процес відновлення.

За результатами спостережень Кісарчук З. Г. важливо пам'ятати, що лікування ПТСР є комплексним і індивідуальним процесом, і підбір методів та підходів має здійснюватися кваліфікованими фахівцями з урахуванням потреб і характеристик конкретної особи [8].

Арт-терапія може мати кілька конкретних переваг при лікуванні посттравматичного стресового розладу, а саме творення дистанції і контролю. Працюючи з мистецтвом, люди з ПТСР можуть створити простір, де вони відчувають контроль і безпеку. Вони можуть вибирати, що творити, які матеріали використовувати і як виразити свої емоції.

Згідно теоретичного бачення вітчизняних науковців розглянемо декілька способів творчості в арт-терапії. Одним з новітніх напрямків є нейрографіка – це графічний метод зображення ліній, який керує системою мислення і прямо впливає на мозок та забезпечує функціонування всього організму. Фототерапія дає можливість знайти внутрішні ресурси для сприяння психологічної рівноваги та покращення якості життя. Фелт-терапія полягає у використанні вовни як стимулюючого матеріалу для самовираження і творчості клієнта. Фуд-арт-терапія використовує потенціал впливу їжі на задоволення базових потреб людини [4].

Відомо, що арт-терапія може допомогти виявити і виразити матеріали, які знаходяться в несвідомому. Це може бути особливо корисно для розуміння підсвідомих факторів, пов'язаних з травматичним досвідом, і дозволяє їм вийти на поверхню для подальшої роботи над ними. Саме через творчий

процес арт-терапії, люди з ПТСР можуть переглянути свою історію та травматичний досвід з нової перспективи. Вони можуть створити нові способи розуміння себе, що сприяє процесу відновлення та зміцненню.

Враховуючи ці переваги, арт-терапія може допомогти знизити рівень стресу та збалансувати нервову систему. Вона може сприяти заспокоєнню та відпочинку, регуляції нервової системи і вдало доповнює комплекс плану лікування ПТСР, а також стимулює процес рефлексії, дозволяючи клієнтам глибше розуміти свої думки, почуття та переживання.

Дослідження показали, що більшість людей, які пробують мистецтво як форму терапії для зняття стресу, відчувають значне зниження рівня кортизолу під час цього. Кортизол — це природний гормон, який часто підвищений до високого рівнях у людей з ПТСР. Чим вищий рівень кортизолу, тим більший стрес може відчувати людина. Згідно з дослідженням, проведеним для журналу «Art Therapy», коли рівень кортизолу визначали як до, так і після того, як учасники займалися 45-хвилинною творчістю, дослідники виявили, що у 75% учасників рівень кортизолу знизився після арт-терапевтичного методу [8].

Розглянемо деякі додаткові специфічні аспекти інтеграції арт-терапії при лікуванні посттравматичного стресового розладу.

По-перше, арт-терапія може допомогти клієнтам виразити свої переживання та емоції через символіку і метафори, які можуть бути ближчими і природніми для них, ніж прямі словесні описи. Символічні образи можуть відкривати нові шляхи розуміння та інтеграції травматичного досвіду.

По-друге, арт-терапія може надати простір для експериментування з новими ролями ідентичності і альтернативними способами сприйняття себе. Це може сприяти процесу поступового відновлення і побудови нового життєвого сценарію.

По-третє, арт-терапія допомагає людям розширити свідомість про себе, свої потреби, цінності та можливості. Вона може виявити глибинні ресурси та потенціал для змін, що сприяє процесу пізнання себе та побудови позитивного самосприйняття.

По-четверте, арт-терапія може бути корисною для розвитку і покращення відношень, які можуть бути пошкодженими внаслідок травматичного досвіду. Вона надає можливість експериментувати зі спільною творчістю, взаємодією та спілкуванням, що сприяє відновленню довіри та побудові позитивних міжособистісних зв'язків.

Інтеграція арт-терапії при лікуванні посттравматичного стресового розладу може бути корисною та ефективною, проте, як і в будь-якого підходу є певні недоліки та обмеження, які варто врахувати. Арт-терапія може не підходити для всіх клієнтів з ПТСР. Деякі люди можуть відчувати дискомфорт

або недостатньо впевненості у своїх творчих здібностях, що може обмежити ефективність терапії. Арт-терапія вимагає часу, терпіння та послідовності. Деякі клієнти можуть відчувати незручності або труднощі з регулярним виконанням творчих завдань, особливо якщо вони мають обмежений доступ до сесій терапії. У деяких регіонах може бути обмежений доступ до кваліфікованих арт-терапевтів, що може ускладнити впровадження такого виду терапії для клієнтів.

В ході арт-терапії, люди можуть стикатися зі своїми травматичними спогадами та емоціями, що може бути виснажливим та викликати підвищення тривожності у деяких випадках. Творчість може стимулювати відкриття та переживання травматичних спогадів, що може бути складно для особистостей з посттравматичним стресовим розладом. Звільнення емоцій та вираження думок шляхом творчих процесів може створити проблеми з межами між терапевтом та клієнтом, що може потребувати додаткової уваги до етичних питань.

Незважаючи на недоліки, інтеграція арт-терапії при лікуванні ПТСР може бути цінним інструментом допомоги людям обробити травматичний досвід та забезпечити цілісне зцілення. Важливо розглядати арт-терапію як один з елементів комплексного підходу до лікування ПТСР, де враховуються індивідуальні потреби та особливості кожного клієнта. Важливо, щоб терапевт вміло забезпечував безпеку та підтримку під час арт-терапії, а також належним чином враховував готовність людини до такої форми терапії.

Заслуговують на увагу потенційні переваги інтеграції арт-терапії при лікуванні посттравматичного стресового розладу, який часто супроводжується соматичними симптомами, такими як біль, напруга м'язів, безсоння і інші фізичні прояви. Арт-терапія може допомогти знизити напругу тіла, покращити самосприйняття та свідомість про фізичні відчуття, що сприяє зняттю фізичного дискомфорту. Саме арт-терапія може допомогти виявити та розвинути внутрішні ресурси, які допомагають людині з ПТСР подолати труднощі і впоратися зі стресом. Це може включати зміцнення самооцінки, розвиток навичок саморегуляції, виявлення позитивних аспектів особистості та залучення досягнень та міцних сторін.

Також відзначимо, що арт-терапія сприяє розвитку творчого мислення, уяви та гнучкості мислення. Це може допомогти клієнтам розглядати свої проблеми та виклики з різних точок зору, знаходити нові рішення та розширювати свій спектр можливостей. Встановлення зв'язку зі зовнішнім світом є важливою складовою, адже ПТСР може супроводжуватися відчуттям відокремленості та втрати зв'язку із навколишнім світом. Арт-терапія допомагає створити місце для з'єднання з середовищем, виразити власний голос і спілкуватися через мистецтво [3].

Зауважимо, що арт-терапія надає можливість вивчити та розвинути навички управління емоціями. Шляхом творчого виразу можна відкрити нові способи розуміння, прийняття та регуляції емоційного досвіду, що допомагає зменшити інтенсивність та негативний вплив емоцій, пов'язаних з травмою. Арт-терапія може допомогти клієнтам з ПТСР встановити зв'язок зі своїм внутрішнім джерелом сили та відновити самоствердження. Це може включати виявлення символів сили, створення образів міцності та використання творчих процесів для посилення позитивних аспектів себе.

На наш погляд розробка моделі інтеграції арт-терапії для лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) є важливим завданням у психотерапевтичних інтервенціях. Враховано деякі ключові елементи, які можуть бути включені в модель інтеграції арт-терапії для лікування ПТСР. Першим кроком є оцінка стану людини, його історії травм та симптомів ПТСР. Арт-терапевт повинен взаємодіяти з клієнтом, щоб зрозуміти його потреби та мету терапії.

Залежно від індивідуальних потреб та здібностей клієнта, арт-терапевт може використовувати різноманітні техніки, такі як малювання, ліплення, робота з ароматерапією, танці, театр, музика тощо. Ці техніки допоможуть залучити клієнта до творчого процесу і виразити почуття, які важко висловити словами, а також створить можливість досліджувати роботу з тінню та інтегрувати ці аспекти в процес зцілення. Атмосфера під час терапії повинна бути підтримуючою, сприяти відчуттю спокою та безпеки, давати клієнту впевненість в тому, що його емоційний досвід є прийнятним.

Інтеграція арт-терапії може допомогти клієнтам обробити та пережити травматичні спогади, допомагаючи змінити їх вплив на психічний стан. Творчий процес може знизити рівень стресу і тривоги, що є особливо важливим для особистостей із ПТСР, які часто переживають глибокі емоційні дисбаланси. Терапевт може допомогти клієнту інтегрувати нові інсайти та здобутки, зроблені під час арт-терапії, в повсякденне життя і працювати над покращенням функціонування після травматичного досвіду.

Потрібно зауважувати, що постійна оцінка та перегляд прогресу є важливим елементом будь-якої терапії, в тому числі арт-терапії. Подальше налаштування інтервенцій може здійснюватися на основі спостережень за прогресом клієнта. Важливо зазначити, що кожна людина унікальна, тому модель інтеграції арт-терапії має бути гнучкою і адаптованою до індивідуальних потреб і можливостей клієнтів. Навчання та досвід арт-терапевта, а також дотримання професійно-етичних стандартів є ключовими чинниками успішної інтеграції арт-терапії для лікування ПТСР [2].

Важливо також звернути увагу на деякі практичні аспекти та ресурси, які можуть підтримати успішне впровадження моделі:

• навчання та кваліфікація арт-терапевта, тобто арт-терапія вимагає спеціальної підготовки та навичок. Арт-терапевт повинен мати відповідну освіту та сертифікацію в галузі психотерапії та арт-терапії. Комбінація психотерапевтичних знань та креативних навичок допоможе адекватно реагувати на потреби клієнтів з ПТСР;

• забезпечення безпеки та етики, адже працюючи з травмованими клієнтами, арт-терапевт повинен забезпечувати безпечне та конфіденційне середовище. Розроблення чітких етичних принципів та засобів звітування може допомогти забезпечити високу якість та довіру в процесі терапії;

• індивідуальний підхід, бо кожен клієнт має унікальний досвід травми, тому інтеграція арт-терапії повинна бути гнучкою та адаптованою до індивідуальних потреб кожного клієнта.

• впровадження у стандартні програми, а саме: інтеграція арт-терапії може бути використана як додатковий компонент у стандартних програмах лікування ПТСР, таких як індивідуальна терапія, групова терапія або медикаментозне лікування.

Описова методологія інтеграції арт-терапії при лікуванні ПТСР включає оцінку стану клієнта і планування сесій, а також встановлення довіри, щоб забезпечити підтримуючу атмосферу. Використання мистецтва для вираження емоцій, тобто спеціальні техніки малювання, творчі вправи і різні художні матеріали. Рефлексія і розуміння власного травмуючого досвіду особистості з ПТСР, а саме відчуття зв’язку між емоціями і мистецтвом. Важливим етапом є альтернативні шляхи вираження своїх емоцій та створення позитивної стратегії заспокоєння. Завершення терапії включає інтеграцію нових уявлень, почуттів і досвіду клієнта в повсякденне життя.

Також відзначимо, що арт-терапія може допомогти особистостям з ПТСР формувати позитивне сприйняття свого тіла, покращити його сприйняття та відновити зв'язок з ним. Творчість може стати засобом вираження, прийняття та гармонізації тілесних проявів.

Висновки. Аналіз теоретичних засад використання арт-терапії при лікуванні посттравматичного стресового розладу дозволив здійснити наступні твердження.

По-перше, арт-терапія надає можливість використовувати мистецтво, як засіб виразити та відобразити свої почуття без потреби в словах, тобто невербальний вираз емоцій. Це може бути особливо корисно для людей з ПТСР, які мають труднощі у розмові про свою травму.

По-друге, важливого значення під час застосування арт-терапії є допомога клієнтам перетворити негативні або травматичні образи в процесі творчості. Це може включати зміну образів, редагування творів мистецтва або створення нових резонансних образів, які відображають перетворення і зміну.

По-третє, доцільним вважається передача інтеграції та зцілення. Результати арт-терапії можуть бути помітними і конкретними, що дозволяє клієнтам відчути зміни власного внутрішнього стану. Це може зміцнити віру в процес відновлення та створити новий досвід, який базується на автономії, зміцненні та відновленні особистості.

Література:

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі з конфліктами та миротворенні. *Простір арт-терапії*. УМО, ВГО «Арт-терапевтична асоціація». Київ: Золоті ворота, 2018. Спец. Вип. С. 73 – 96.

2. Вознесенська О. Л. Підготовка майбутніх арт-терапевтів: зарубіжний та вітчизняний досвід. *Простір арт-терапії: мінливість і стабільність – пошуки балансу: матеріали XVI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Харків, 15 – 17 лютого 2019 р.).* Харків : СПД ФО Степанов В. В., 2019. С. 8 – 13.

3. Замелюк М. І. Арт-терапія як засіб творчої самореалізація особистості. *Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. Вип. 10* Рівне : РДГУ , 2018. С. 50–57.

4. Калька Н., Ковальчук З., Одинцова Г. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Ч. 2 Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 148 с. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4249/3/%D0% 90%D1%80%D1%82_%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF_11-03-2022%20%D1%872.pdf

5. Кісарчук З. Г. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу. Монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/722181/1/Monograph2020_ labpsychother.pdf

6. Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну: матеріали XV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 16-18 лютого 2018 р.) За наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар. Київ : Золоті ворота, 2018. 196 с. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/art-conf-18.pdf#page=59

7. Тараненко Р. К., Горбань О. В. Практична арт-терапія: збірник арттерапевтичних технік і методик. Кропивницький: НВЦ УІАТАП, 2020. 85 с.

8. Privat psykolog i Oslo sentrum – Psykologvirke. MDMA-assisted therapy for PTSD: Podcast interview with Bessel van der Kolk URL: https://psykologvirke.no/fagstoff/mdma-assisted-therapy-ptsd-bessel-van-der-kolk/

9. Journey from Trauma to Transcendence Through Art Therapy: The Study of Laurie Halse Anderson's Speak. *University of Chitral Journal of Linguistics & Literature, [S.l.], v. 5, n.* I, p. 147-163, sep. 2021.

10. Recommended Citation Dooley, Allison, "Exploring the Benefits of Expressive Arts Therapy with Survivors of Sexual Violence, A Literature Review" 2022. Expressive Therapies Capstone Theses. 604. URL: https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/604

References:

1. Voznesens'ka, O. L. (2018). Art-terapija v roboti z konfliktami ta mirotvorenni [Art therapy in conflict management and peacemaking]. *Prostir art-terapii - Space of art therapy*, Spec. Vip., 73 – 96 [in Ukrainian].

2. Voznesens'ka, O. L. (2019). Pidgotovka majbutnih art-terapevtiv: zarubizhnij ta vitchiznjanij dosvid [Training of future art therapists: foreign and domestic experience]. Proceedings from HVI '16: XVI Mizhnarodna mizhdisciplinarna naukovo-praktychna konferentsiia «Prostir art-terapiï: minlivist' i stabil'nist' – poshuki balansu» – The Sixtenth International Scientific and Practical Conference « The space of art therapy: variability and stability - the search for balance ». (pp. 8-13). Harkiv : SPD FO Stepanov V. V. [in Ukrainian].

3. Zameljuk, M. I. (2018). Art-terapija jak zasib tvorchoï samorealizacija osobistosti [Art therapy as a means of creative self-realization of the individual]. *Psihologija : real'nist' i perspektivi - Psychology: reality and prospects*, 10 , 50–57 [in Ukrainian].

4. Kal'ka, N., Koval'chuk, Z., Odincova, G. (2021). *Praktikum z art-terapiï [Workshop on art therapy]*. (vol. 1-2). L'viv : L'vivs'kij derzhavnij universitet vnutrishnih sprav. Retrieved from https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4249/3/%D0%90%D1%80%D1%82_%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF_11-03-2022%20%D1%872.pdf [in Ukrainian].

5. Kisarchuk, Z. G. (2020). *Tehnologiï psihoterapevtichnoï dopomogi postrazhdalim u podolanni projaviv posttravmatichnogo stresovogo rozladu [Technologies of psychotherapeutic assistance to victims in overcoming manifestations of post-traumatic stress disorder]*. Kiïv: Vidavnichij Dim «Slovo». Retrieved from https://lib.iitta.gov.ua/722181/1/Monograph2020_labpsychother.pdf [in Ukrainian].

6. Chuprikov, A.P. , Najd'onova, L.A. , Voznesens'ka, O.L. , Sknar , O.M. (2018). *Prostir art-terapiï: tvorcha integracija ta transformacija v epohu plinnogo modernu [The space of art therapy: creative integration and transformation in the era of fluid modernism]*. Kiïv : Zoloti vorota. Retrieved from https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/art-conf-18.pdf#page=59 [in Ukrainian].

7. Taranenko, R. K., Gorban', O. V. (2020). *Praktichna art-terapija [Practical art therapy: a collection of art therapy techniques and methods]*.Kropivnic'kij: NVC UIATAP [in Ukrainian].

8. Privat psykolog i Oslo sentrum – Psykologvirke. MDMA-assisted therapy for PTSD: Podcast interview with Bessel van der Kolk. *psykologvirke.no* Retrieved from https://psykologvirke.no/fagstoff/mdma-assisted-therapy-ptsd-bessel-van-der-kolk/

9. Journey from Trauma to Transcendence Through Art Therapy: The Study of Laurie Halse Anderson's Speak. University of Chitral Journal of Linguistics & Literature, [S.l.], 5, I, 147-163, sep. 2021 [in English].

10. Recommended Citation Dooley, Allison, "Exploring the Benefits of Expressive Arts Therapy with Survivors of Sexual Violence, A Literature Review" 2022. Expressive Therapies Capstone Theses. *digitalcommons.lesley.edu* Retrieved from https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/604 [in English].