

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ПрАТ «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**  
**«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**  
**ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ ІНСТИТУТ**

# Курсова робота

**з дисципліни:** «Теоретико-методологічні проблеми психології»

**за темою: «АРТ-ТЕРАПІЯ У РОЗВ'ЯЗАННІ ЖІНОЧИХ ПРОБЛЕМ»**

Шифр групи  
ВШБчн-8-25-М1ПС (3,0з)  
Студентки:  
Курик Наталії  
Керівник:  
Храпко Тетяна Анатоліївна,  
канд. педагог. наук, доцент

Оцінка:

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів: ECTS \_\_\_\_\_

Члени комісії \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) \_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали)

Чернівці, 2026

## ЗМІСТ

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                          | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АРТ-ТЕРАПІЇ.....                                       | 5  |
| 1.1. Сутність та історія розвитку арт-терапії.....                                  | 5  |
| 1.2. Основні методи та техніки арт-терапії.....                                     | 9  |
| 1.3. Вплив арт-терапії на психологічний стан людини.....                            | 13 |
| РОЗДІЛ 2. ЖІНОЧІ ПРОБЛЕМИ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇХ РОЗВ’ЯЗАННЯ<br>ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ..... | 16 |
| 2.1. Психологічні проблеми, з якими стикаються жінки.....                           | 16 |
| 2.2. Арт-терапія як інструмент подолання стресу, тривожності та депресії.....       | 20 |
| РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНЕ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ У РОБОТІ З<br>ЖІНКАМИ.....             | 23 |
| 3.1. Особливості індивідуальної та групової арт-терапії для жінок.....              | 23 |
| 3.2. Досвід впровадження арт-терапевтичних методів у психологічну<br>практику.....  | 27 |
| ВИСНОВОК.....                                                                       | 29 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                     | 32 |

## ВСТУП

Актуальність теми. Арт-терапія, як метод психотерапії, що ґрунтується на використанні творчих процесів, відіграє важливу роль у вирішенні різноманітних психологічних проблем. У контексті жіночих проблем, арт-терапія має особливу значущість, оскільки дає можливість жінкам виразити свої емоції, переживання та внутрішні конфлікти через творчість, що є важливим аспектом у процесі самопізнання та самовираження. Сучасне суспільство накладає на жінок численні соціальні, емоційні та психологічні вимоги, що часто призводить до стресу, депресії, тривожності, проблем у міжособистісних стосунках та самооцінці. Арт-терапія дозволяє їм знайти шлях до гармонії, зцілення та внутрішнього балансу.

Цей метод терапії є особливо ефективним для жінок, оскільки він сприяє глибокому дослідженню власних почуттів, дозволяє побачити внутрішні ресурси для подолання труднощів і розвиває здатність до самовираження без словесних обмежень. Враховуючи емоційно насичений характер багатьох жіночих проблем, арт-терапія стає засобом не тільки для роботи з переживаннями, але й для розвитку особистісної стійкості та творчої адаптації до змін, що відбуваються у житті.

Мета дослідження полягає у вивченні впливу арт-терапії на подолання жіночих психологічних проблем та оцінці її ефективності в психотерапевтичній практиці, зокрема для жінок, що стикаються з емоційними труднощами, стресом, тривожністю та депресією.

Завдання дослідження:

Проаналізувати сутність та історію розвитку арт-терапії, її роль у сучасній психології;

Визначити основні методи та техніки арт-терапії, які застосовуються в роботі з жінками;

Оцінити вплив арт-терапії на психологічний стан жінок, зокрема її

здатність знижувати рівень стресу, тривожності та депресії;

Вивчити психологічні проблеми, з якими стикаються жінки, та можливості арт-терапії як інструменту їх розв'язання;

Розглянути практичне застосування арт-терапевтичних методів у роботі з жінками, зокрема в індивідуальній та груповій формах;

Проаналізувати досвід впровадження арт-терапії в психологічну практику та визначити її ефективність.

Об'єкт дослідження — арт-терапевтичний процес у психологічній практиці, зокрема застосування цього методу для вирішення жіночих психологічних проблем.

Предмет дослідження — вплив арт-терапії на подолання психологічних труднощів у жінок, таких як стрес, тривожність, депресія, а також її ефективність у практичному застосуванні в індивідуальних і групових формах роботи.

Структура курсової роботи: курсова робота складається із вступу, трьох розділів, семи підрозділів, висновку та списку використаних джерел.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АРТ-ТЕРАПІЇ

### 1.1. Сутність та історія розвитку арт-терапії.

Арт-терапія – це напрямок психотерапії, який використовує творчі процеси (живопис, музику, танець, драму, лялькову терапію та інші форми мистецтва) для допомоги пацієнтам у розв'язанні емоційних, психологічних і соціальних проблем. Вона допомагає людям виражати свої почуття, думки та переживання через творче самовираження, що є важливим інструментом для відновлення психологічного здоров'я [1,с.98].

Арт-терапія ґрунтується на ідеї, що творчість може бути потужним інструментом для відновлення психологічного балансу, допомогти людям відкритися, зрозуміти свої емоції і переживання, а також полегшити процес терапії. Вона дозволяє виразити ті почуття і думки, які важко передати словами, через візуальні або інші творчі засоби.

Основні принципи арт-терапії:

Творче самовираження: Мистецтво дає можливість пацієнту виразити свої емоції, переживання та внутрішній стан у нестандартний спосіб, не обмежуючись лише мовними навичками.;

Терапевтичний процес: Використання творчості в арт-терапії сприяє розв'язанню внутрішніх конфліктів, допомагає людині зрозуміти й прийняти себе, зменшити стрес і тривожність, подолати депресивні стани;

Катартичний ефект: Творчість дозволяє виразити приховані емоції, звільнитися від стресу і агресії, що має позитивний вплив на психоемоційний стан;

Метафоричність та символічність: Арт-терапія дає змогу пацієнту використовувати символи і метафори для вираження внутрішніх переживань. Це може бути зображення або композиція, що є відображенням стану душі;

Адаптивність: Арт-терапія може бути використана для людей будь-якого

віку та стану, від дітей до людей похилого віку, для людей з різними психічними та фізичними захворюваннями [2,с.55].

Історія арт-терапії пов'язана з різними культурними та соціальними процесами, що відбувалися протягом століть. Її коріння можна знайти в історії мистецтва, психології та психотерапії.

#### 1. Древні витoki арт-терапії.

Творчі процеси мали терапевтичне значення ще в доісторичні часи. Археологічні знахідки, такі як наскельні малюнки, вказують на те, що мистецтво використовувалося для вираження емоцій, ритуалів та полегшення психічного стресу. У стародавніх культурах, таких як єгипетська, грецька, індійська та китайська, мистецтво використовувалося як частина ритуалів для очищення душі та лікування.

#### 2. XIX століття: Перші ознаки арт-терапії.

У кінці XIX століття почали з'являтися перші ознаки використання мистецтва в психологічній практиці. Так, Карл Густав Юнг, відомий швейцарський психолог, активно використовував малювання і символи для дослідження підсвідомості, і це можна вважати раннім проявом арт-терапевтичних методів. Юнг використовував малюнки як засіб для самовираження пацієнтів, що дозволяло краще зрозуміти їх підсвідомі процеси.

#### 3. 1920-1940-і роки: Формування арт-терапії як окремого напрямку.

Початок XX століття став важливим етапом для становлення арт-терапії як окремої дисципліни. Однією з перших використовувати мистецтво як терапевтичний метод була британська художниця і психотерапевт Грація Шенгардт. У 1920-х роках вона працювала з пацієнтами, які пережили травми Першої світової війни, використовуючи творчість як спосіб вираження внутрішніх конфліктів і емоцій.

У цей період з'являються перші арт-терапевтичні методики, що поєднують практичні заняття з мистецтвом і психологічні техніки для допомоги пацієнтам.

#### 4. 1950-1970-і роки: Зростання популярності та професіоналізація.

У 1950-х роках арт-терапія починає здобувати популярність у США та

Великій Британії. Це був час інтенсивного розвитку мистецтва як терапії. Психолог і психотерапевт Едвард Ланкастер (США) створив перші професійні інститути для навчання арт-терапевтів, а також систематизував арт-терапевтичні методики, що поєднували психоаналіз і мистецтво.

У 1960-х роках арт-терапія стала невід'ємною частиною реабілітаційних програм у лікуванні психічних захворювань і захворювань, пов'язаних з травмами, депресією та стресом. З'являються професійні асоціації арт-терапевтів, зокрема Американська асоціація арт-терапії, яка відіграє важливу роль у професіоналізації цієї галузі.

#### 5. 1980-1990-і роки: Розширення та дослідження.

Арт-терапія набула значного поширення в різних країнах світу. В 1980-х роках вона була офіційно визнана в ряді країн як важливий елемент терапевтичної практики, а також почали проводитися наукові дослідження її ефективності. Зокрема, були розроблені нові методи, як музична терапія, танцювальна терапія, драмотерапія, лялькова терапія, що дозволяло пацієнтам виражати свої почуття через різні форми мистецтва.

#### 6. Сучасність: Різноманіття методик та інтеграція арт-терапії в психологію.

Сьогодні арт-терапія продовжує розвиватися і використовуватися не тільки в психотерапії, а й у педагогіці, соціальній роботі, реабілітації. Вона стала ефективним методом для лікування депресії, тривоги, стресу, посттравматичних стресових розладів, а також для роботи з дітьми та людьми з обмеженими можливостями.

Сьогодні арт-терапія охоплює різноманітні підходи та методи, серед яких:

Візуальне мистецтво: Малювання, живопис, ліплення;

Музична терапія: Використання музичних інструментів, співацтво, прослуховування музики для покращення емоційного стану;

Танцювальна терапія: Використання рухів тіла для вираження почуттів і подолання стресу;

Драматерапія: Використання театральних технік для дослідження внутрішніх конфліктів і переживань;

Лялькова терапія: Робота з ляльками або іншими іграшками для вираження емоцій.

Арт-терапія є важливим і потужним інструментом психотерапії, що сприяє глибокому самовираженню пацієнтів, допомагає їм розібратися в своїх емоціях та переживаннях і долати психологічні труднощі. Вона має багаті історичні корені, але на сучасному етапі її роль продовжує зростати завдяки розвитку наукових досліджень і впровадженню інноваційних методів терапії [3,с.63].

## 1.2. Основні методи та техніки арт-терапії.

Арт-терапія використовує різноманітні методи та техніки, які сприяють розкриттю емоційних, психологічних та соціальних аспектів людини через творчі процеси. Кожен метод має свою специфіку, але загальною метою є допомога пацієнту виразити свої почуття, думки та переживання, що важко передати словами. Вони дозволяють зняти психологічну напругу, полегшити стрес і тривогу, а також сприяють особистісному росту. Нижче подано основні методи та техніки арт-терапії, що активно використовуються на практиці.

### 1. Малювання і живопис.

Малювання є одним з найпоширеніших методів арт-терапії. Воно дозволяє пацієнту через створення візуальних образів виразити свої почуття, емоції та переживання, зокрема ті, що важко усвідомити чи висловити словами.

Техніки малювання:

Абстрактне малювання: Пацієнт малює без чіткої мети, зосереджуючись на процесі творчості, що дозволяє звільнитися від обмежень і дати волю внутрішнім переживанням;

Малювання на задану тему: Терапевт може запропонувати конкретну тему для малюнка (наприклад, "що ви відчуваєте зараз" або "ваша найбільша проблема"), що допомагає пацієнту фокусуватися на своїх емоціях та знаходити шляхи їх вираження;

Використання кольорів: Кольори мають значний психологічний ефект, і їх використання у малюванні допомагає ідентифікувати емоції (наприклад, червоний – це агресія чи тривога, синій – спокій чи смуток).

### 2. Ліплення та скульптура.

Ліплення з глини чи пластиліну є методом, який дає можливість створювати тривимірні об'єкти, що дозволяє пацієнтам взаємодіяти з матеріалом руками, що може бути дуже заспокійливим і розслаблюючим. Технологія

ліплення особливо ефективна для людей, які мають труднощі в словесному вираженні своїх почуттів.

Техніки ліплення:

Ліплення на вільну тему: Пацієнт ліпить те, що йому хочеться, без попереднього плану, дозволяючи процесу бути спонтанним;

Ліплення за заданою темою: Терапевт може запропонувати пацієнту ліпити певний образ або символ, який допоможе виразити внутрішній стан (наприклад, "ліплення свого страху" чи "своїх емоцій");

Створення тварин чи фігур: Моделювання образів, які асоціюються з певними емоціями або життєвими ситуаціями, допомагає пацієнту виразити важкі почуття через конкретні форми.

### 3. Музична терапія.

Музика є потужним засобом для впливу на емоційний стан людини. Музична терапія використовує різні техніки, щоб допомогти пацієнтам розслабитися, відчувати емоційний вивільнення або зняти стрес.

Техніки музичної терапії:

Імпровізація: Пацієнти можуть створювати музику, використовуючи інструменти або голос, що дозволяє виразити емоції через звуки;

Слухання музики: Вибір музики, яка відповідає настрою пацієнта або допомагає змінити емоційний стан (наприклад, заспокійлива музика для зменшення тривоги або енергійна для підвищення настрою);

Спів і пісні: Спільне співання або виконання пісень, які мають терапевтичний ефект, сприяє емоційному вивільненню та розвитку комунікаційних навичок.

### 4. Танцювально-рухова терапія.

Цей метод базується на використанні рухів тіла для вираження емоцій та емоційного стану. Танцювально-рухова терапія дає можливість пацієнту позбутися фізичної напруги, покращити самооцінку і знайти баланс у взаємодії з іншими людьми.

Техніки танцювально-рухової терапії:

Міміка та жестика: Терапевт може запропонувати пацієнту виразити свої емоції через конкретні рухи або пози;

Вільний танець: Пацієнт танцює без чітких правил, виражаючи свої внутрішні переживання через рухи тіла;

Рухи під музику: Виконання танцювальних рухів у відповідь на різні музичні композиції допомагає пацієнту підвищити рівень самоусвідомлення та взаємодії з емоціями.

## 5. Драматерапія.

Драматерапія використовує театральні техніки для дослідження психологічних проблем через рольові ігри та драматизацію різних життєвих ситуацій. Вона дозволяє пацієнтам «прожити» свої емоції та досвід, а також поглянути на них з іншої перспективи.

Техніки драматерапії:

Рольові ігри: Пацієнт приймає на себе різні ролі, що допомагає йому зрозуміти себе і свої почуття в контексті конкретної ситуації;

Імпровізація: Пацієнт і терапевт створюють сценки та діалоги, що дозволяє пацієнту знайти нові способи вирішення конфліктів і вираження емоцій;

Маски та перуки: Використання костюмів або масок дозволяє пацієнту тимчасово "забути" про себе і пережити ситуації або ролі, яких він боїться або не може собі дозволити у реальному житті.

## 6. Лялькова терапія.

Цей метод використовується переважно для дітей, але може бути також корисним і для дорослих. Ляльки служать як проекція внутрішнього світу пацієнта і можуть бути використані для вираження емоцій, розігрування соціальних ситуацій або навіть для відтворення спогадів.

Техніки лялькової терапії:

Ігри з ляльками: Пацієнт може використовувати ляльки для розігрування ситуацій, які допомагають зрозуміти свої почуття та внутрішній конфлікт;

□

Створення ляльок: Пацієнт створює власну ляльку, що може бути символом його переживань або страхів;

Діалог між ляльками: Використання ляльок для розігрування внутрішнього конфлікту, що допомагає пацієнту зняти напругу і знайти шляхи вирішення.

#### 7. Поетична терапія та творчість з текстами.

Цей метод включає написання віршів, історій або будь-яких інших текстів, що дозволяють пацієнту виразити свої емоції та переживання через слово.

Техніки поетичної терапії:

Написання віршів або пісень: Це дає можливість виплеснути емоції через слова, що можуть бути навіть складними для вираження в інших формах;

Складання метафор або історій: Використання метафор допомагає пацієнту «відсторонитись» від ситуації і подивитись на неї з іншої перспективи.

Арт-терапія включає безліч різних методів і технік, кожен з яких має своє призначення в залежності від потреб пацієнта. Всі ці методи дозволяють людині віднайти нові способи вираження своїх почуттів і розв'язання внутрішніх конфліктів, сприяючи зціленню через творчість [4,с.23;5,с.6].

### 1.3. Вплив арт-терапії на психологічний стан людини

Арт-терапія є ефективним психотерапевтичним методом, який використовує творчі процеси для поліпшення психоемоційного стану людини. Її вплив на психологічне здоров'я людини охоплює різноманітні аспекти, такі як зменшення стресу, зниження тривожності, підтримка емоційної стабільності, розвиток самосвідомості та здатності до самовираження. Це терапевтичний процес, що дозволяє пацієнтам вивільнити емоції, розв'язувати внутрішні конфлікти та відновлювати психічний баланс. Важливість арт-терапії в тому, що вона дозволяє працювати з підсвідомими процесами через творчість, надаючи людині можливість виражати себе без слів [6,с.56].

Один із найбільших ефектів арт-терапії — це зниження рівня стресу та тривожності. Творчий процес, такий як малювання, ліплення, музика або танець, має заспокійливий ефект на нервову систему. Взаємодія з матеріалом (фарбами, глиною, звуками, рухами) допомагає людині зосередитися на процесі, а не на стресових факторах, що може значно знизити рівень тривожності.

Механізм впливу:

Під час творчої діяльності організм виділяє гормони радості (ендорфіни), що допомагають знижувати рівень стресу;

Взаємодія з матеріалом може мати заспокійливий ефект, особливо в ситуаціях, де пацієнт не може висловити свої емоції словами;

Участь у творчому процесі дає відчуття контролю і самовираження, що знижує відчуття безпорадності, яке часто супроводжує стрес.

Для багатьох людей, зокрема тих, хто переживає депресію, стрес або має психологічні проблеми, важко знайти слова для вираження своїх емоцій. Арт-терапія дає можливість вийти за межі вербального спілкування і знайти інші, більш доступні способи виразити внутрішній стан через творчість.

Як це працює:

Пацієнти можуть через малюнок чи інші творчі форми візуалізувати свої емоції та переживання, що допомагає їм зрозуміти свої почуття та думки;

У разі відсутності здатності або бажання говорити, арт-терапія стає

каналом для вираження важких емоцій або травм, таких як гнів, страх або сум;

Творчі процеси можуть стати початковою точкою для глибшого саморозуміння і налагодження комунікації з іншими людьми.

Арт-терапія сприяє розвитку самосвідомості та позитивного ставлення до себе, оскільки процес творчості дозволяє людині знову відчувати своє «я» та підтвердити свої здібності. Важливим аспектом є створення образів, що відображають внутрішні переживання, що в свою чергу може допомогти людині усвідомити і прийняти себе.

Механізми впливу:

Творчий процес дозволяє людині відчувати себе здатною до створення чогось нового і значущого, що зміцнює її самооцінку;

Вираз емоцій через мистецтво дозволяє людині бути вірною собі, що створює позитивне відчуття власної цінності;

Візуалізація внутрішнього світу через мистецтво допомагає краще усвідомити свої сильні та слабкі сторони, а також сприяє прийняттю себе.

Арт-терапія є потужним інструментом для роботи з травмами, оскільки творчість допомагає «пережити» складні емоційні переживання, які важко обговорювати або виражати словами. Для людей, що пережили травми, насильство, втрату чи важкі переживання, арт-терапія може стати безпечним і продуктивним способом «розповісти» свою історію, не викликаючи додаткової травматизації.

Як це допомагає:

Візуальні або творчі зображення травм можуть бути менш болючими для пацієнта, ніж усне проговорення події;

Техніки арт-терапії допомагають пацієнтам подолати болісні спогади та переживання, не відчуваючи навантаження від безпосереднього вербального вираження;

Протягом терапії пацієнти мають можливість створювати нові образи, що дозволяє їм «переписати» власну історію і побудувати новий погляд на події.

Арт-терапія може допомогти людині розвинути креативне мислення та

здатність до вирішення проблем, оскільки творчі процеси активізують різні ділянки мозку, що відповідають за інноваційність, нестандартне мислення та самовираження. Це особливо корисно для людей, які відчувають труднощі в адаптації до нових життєвих ситуацій або переживають блоки в особистісному розвитку [7,с.43].

Психологічні ефекти:

Творчий процес дозволяє людині шукати нові способи розв'язання проблем, завдяки чому з'являється впевненість у власних силах;

Робота з образами та метафорами підвищує здатність до абстрактного мислення і покращує здатність бачити кілька можливих шляхів вирішення проблем.

Арт-терапія також має позитивний вплив на соціальні та міжособистісні стосунки, оскільки творчість може стати каналом для вираження емоцій і комунікації в групі. Це особливо корисно для людей, які мають труднощі в міжособистісній взаємодії або з соціальною адаптацією.

Ефекти на міжособистісне спілкування:

У груповій арт-терапії учасники можуть взаємодіяти, обговорювати свої роботи і емоції, що сприяє розвитку комунікативних навичок і соціальної підтримки;

Творчість допомагає зняти бар'єри між людьми, знижуючи рівень соціальної тривоги і підтримуючи створення здорових міжособистісних зв'язків.

Арт-терапія має значний і багатогранний вплив на психологічний стан людини. Вона не лише зменшує стрес і тривожність, але й сприяє розвитку самосвідомості, підвищенню самооцінки, поліпшенню емоційного вираження та міжособистісних відносин. Творчі методи арт-терапії допомагають людям працювати з важкими емоціями, травмами і життєвими труднощами, надаючи безпечний і конструктивний спосіб вираження своїх почуттів. Завдяки цим властивостям арт-терапія є потужним інструментом для поліпшення психічного та емоційного здоров'я людини, що допомагає відновлювати психологічну рівновагу та сприяє загальному зціленню [8,с.145].

## РОЗДІЛ 2. ЖІНОЧІ ПРОБЛЕМИ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇХ РОЗВ'ЯЗАННЯ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

### 2.1. Психологічні проблеми, з якими стикаються жінки

Жінки на протязі свого життя часто стикаються з низкою психологічних проблем, які мають гендерні особливості та соціальне підґрунтя. Це можуть бути проблеми з самооцінкою, стресові ситуації, пов'язані з роллю матері чи дружини, переживання в контексті соціальних і культурних норм, а також внутрішні конфлікти, що виникають через різні життєві обставини. Арт-терапія, як ефективний метод психотерапії, надає жінкам можливість працювати з цими проблемами через творчість, самовираження та рефлексію, що дозволяє знайти способи вирішення психологічних труднощів та сприяє емоційному відновленню [9,с.6].

#### 1. Психологічні проблеми, з якими стикаються жінки:

##### 1.1. Низька самооцінка та незадоволення собою.

Однією з найбільших проблем, з якими стикаються жінки, є низька самооцінка. Це може бути результатом соціальних та культурних стандартів краси, очікувань щодо поведінки, ролі жінки в суспільстві. Багато жінок переживають почуття невдоволення своїм тілом або досягненнями, що може призводити до депресії, тривоги та стресу.

#### Вплив арт-терапії:

Арт-терапія дозволяє жінці через творчість відновити контакт із собою, побачити себе з іншої перспективи та прийняти свої особливості;

Малювання, ліплення, створення символів чи образів допомагають розкрити внутрішні переживання і створити позитивне ставлення до себе;

Техніки, що включають використання кольорів або візуальних метафор, можуть допомогти змінити сприйняття тіла, а також покращити емоційний стан через вираження складних емоцій.

##### 1.2. Стрес і тривога, пов'язані з багатозадачністю.

Багато жінок, особливо в умовах сучасного світу, відчують тиск через необхідність поєднувати кар'єру, сімейні обов'язки та соціальну активність.

Постійна багатозадачність, недостаток часу для себе та турботи про інших можуть викликати стрес і тривогу.

Вплив арт-терапії:

Творчість допомагає відключитися від щоденних проблем, зняти психологічне навантаження і зосередитися на собі;

Арт-терапія забезпечує можливість створити особистий простір для емоційного відновлення і спокою, через що знижується рівень стресу та тривожності.

### 1.3. Проблеми у міжособистісних стосунках.

Жінки часто стикаються з труднощами у взаєминах із партнерами, дітьми, колегами або родичами. Це може бути спричинене емоційною залежністю, труднощами у вираженні власних почуттів або нездатністю відстояти свої кордони.

Вплив арт-терапії:

Арт-терапія допомагає жінці знайти внутрішню силу для вирішення конфліктів та відстоювання своїх меж;

Використання творчих процесів для вираження переживань допомагає жінкам краще розуміти власні емоції та комунікативні труднощі, що може покращити їх стосунки з оточенням.

### 1.4. Травматичний досвід (наси́льство, аб'юз)

Деякі жінки переживають психологічні травми, спричинені насильством, аб'юзивними стосунками або важкими життєвими ситуаціями (втрата близької людини, важка хвороба). Такі переживання можуть залишати глибокі емоційні шрами, які важко пережити словами.

Вплив арт-терапії:

Арт-терапія дає можливість візуалізувати травматичні події та працювати з ними в безпечному середовищі, без необхідності прямого вербалізування болісних спогадів;

Техніки, такі як ліплення або малювання, можуть допомогти відновити відчуття контролю і сили, надаючи можливість «переписати» травматичний

досвід через творчість;

Створення символічних образів дає змогу жінкам дистанціюватися від травми і змінити її емоційну природу.

#### 1.5. Проблеми з рольовими очікуваннями.

Жінки часто відчують тиск через суспільні очікування щодо виконання ролі матері, дружини, працівниці або активної громадської особи. Це може викликати внутрішні конфлікти, особливо коли жінка не відчуває задоволення від виконання цих ролей або не може їх поєднувати.

#### Вплив арт-терапії:

Через арт-терапію жінка може віднайти баланс між своїми ролями та особистими бажаннями;

Використання творчих технік допомагає змінити сприйняття своїх обов'язків, прийняти їх і знайти гармонію між професійним життям і особистими потребами.

#### 2. Можливості розв'язання цих проблем засобами арт-терапії.

Арт-терапія надає жінкам можливість виразити свої емоції та переживання, що допомагає краще зрозуміти себе і свої потреби. Це важливо для розв'язання психологічних проблем, з якими вони стикаються.

##### 2.1. Самовираження та трансформація емоцій.

Процес творчості допомагає жінкам виразити те, що важко сказати словами. Маючи або ліплячи, жінка може переробити свої емоції, побачити їх з іншого боку і знайти шляхи до змін. Наприклад, використання абстрактних образів допомагає створити відстань між самим собою і болісними спогадами, що полегшує емоційну роботу.

##### 2.2. Розвиток внутрішніх ресурсів.

Арт-терапія також дозволяє жінці віднайти свої внутрішні ресурси та сили для подолання труднощів. Творчість активізує креативне мислення, що допомагає знайти нестандартні рішення для повсякденних проблем. Створення образів, символів і метафор дає жінці можливість відчути себе сильнішою, незалежною і впевненою у своїх силах.

### 2.3. Покращення міжособистісних стосунків.

Групові арт-терапевтичні сесії можуть сприяти розвитку навичок комунікації та співпраці. Учасниці таких сеансів мають змогу обмінюватися переживаннями через творчість, що сприяє розвитку емпатії і кращому розумінню один одного. Це важливо для поліпшення міжособистісних стосунків, як у сім'ї, так і на роботі.

### 2.4. Зцілення від травм та стресу.

Арт-терапія дає можливість працювати з важкими емоційними переживаннями без необхідності вдаватися до травмуючої вербалізації. Жінка може виразити свої почуття через малюнок, музичні звуки чи танець, що допомагає зменшити психологічний тиск і розвантажити емоційну напругу.

Арт-терапія є потужним інструментом у вирішенні психологічних проблем, з якими стикаються жінки. Вона дозволяє не лише виразити емоції і переживання, але й знайти шляхи до особистісного зростання, відновлення внутрішньої гармонії та покращення міжособистісних стосунків. Творчість в арт-терапії допомагає жінкам подолати проблеми низької самооцінки, стресу, травм, а також знайти баланс між різними ролями в житті. Цей метод допомагає відновити внутрішню силу, розвинути емоції [10,с.68-73].

## 2.2. Арт-терапія як інструмент подолання стресу, тривожності та депресії.

Арт-терапія — це метод психотерапії, який використовує творчі процеси, зокрема малювання, живопис, ліпку, музику, театр та інші форми мистецтва, як інструмент для лікування психологічних проблем. Арт-терапія дозволяє людям виражати свої емоції, думки та переживання без необхідності використовувати слова, що особливо корисно для тих, хто відчуває труднощі у вербалізації своїх почуттів. Це робить арт-терапію потужним інструментом для подолання стресу, тривожності та депресії [11,с.66].

Як арт-терапія допомагає при стресі, тривожності та депресії?

Емоційна виразність і самоусвідомлення: Арт-терапія дає можливість вийти за межі словесних обмежень. Людина може висловлювати свої емоції, не завжди розуміючи їх повноцінно, що може бути корисно, коли стрес або тривога блокують здатність чітко сформулювати свої почуття. Через створення мистецького твору людина може зрозуміти та проаналізувати власні емоції, що веде до кращого самоусвідомлення та здатності справлятися з проблемами;

Релаксація та зниження напруги: Творчий процес сам по собі має заспокійливий ефект. Малювання або інша форма арт-терапії може бути медитативною практикою, яка дозволяє знизити рівень фізіологічної напруги та сприяє виробленню "гормонів щастя", таких як серотонін. Створення мистецького твору допомагає зосередитися на процесі, а не на стресових факторах, що сприяє розслабленню та відновленню емоційного балансу;

Підвищення самооцінки: В процесі арт-терапії людина може отримати відчуття досягнення, навіть якщо результат не є ідеальним з точки зору техніки. Це може значно покращити самооцінку, що є важливим компонентом у лікуванні депресії та тривожних розладів. Визнання своїх творчих здобутків, навіть у дрібницях, підвищує почуття власної цінності;

Символічне вираження труднощів: В арт-терапії особливу роль відіграє використання символів. Людина може відтворювати свої почуття, переживання чи навіть страхи через символічні образи (наприклад, малюючи бурю або темний ліс, що відображає тривогу). Це дає змогу краще розуміти, структурувати і

поступово змінювати негативні емоції та думки;

Покращення комунікаційних навичок: Часто люди, які переживають депресію або тривогу, можуть відчувати труднощі у спілкуванні з іншими. Арт-терапія може стати посередником для спілкування, даючи можливість людям поділитися своїми переживаннями через мистецтво, навіть якщо це складно зробити словами. Цей процес полегшує взаємодію і знижує соціальну ізоляцію;

Розвиток когнітивних та мотиваційних навичок: Під час арт-терапії люди часто повинні приймати рішення, планувати, оцінювати та коригувати свої дії. Це сприяє розвитку когнітивних навичок, а також мотивації до вирішення проблем і подолання складнощів, з якими стикається людина;

Незалежність від фармакологічних методів: Арт-терапія може бути корисною як доповнення до традиційних методів лікування (психотерапії або медикаментозного лікування), а інколи навіть є альтернативою, якщо людина не хоче або не може використовувати лікарські препарати. Вона не має побічних ефектів, що характерно для медикаментозних засобів, і може бути безпечним і ефективним способом зменшення симптомів стресу та депресії.

Як виглядає сесія арт-терапії?

Оцінка потреб пацієнта: Спочатку терапевт оцінює стан людини, її емоційний фон і визначає, які форми творчості можуть бути найбільш ефективними для вираження її переживань. Це може включати малювання, ліпку, створення колажів або інші методи;

Творчий процес: Людина починає працювати над творчим проектом, не обов'язково орієнтуючись на результат, а на процес. Терапевт може підтримувати, спрямовувати або пропонувати ідеї, але основний акцент ставиться на самовираження через творчість;

Обговорення результатів: Після завершення роботи над проектом терапевт може запросити людину поділитися своїми відчуттями і думками про процес. Це важливий етап, оскільки він допомагає людині осмислити свої переживання, побачити емоційні зміни, що відбулися, і зрозуміти, як творчий процес може вплинути на її внутрішній стан;

Рекомендації і подальші кроки: Після обговорення результатів арт-терапевт може порекомендувати подальші практики або техніки для підтримки результатів. Це можуть бути домашні завдання, вправи для саморозслаблення або інші арт-практики.

Арт-терапія — це ефективний інструмент для подолання стресу, тривожності та депресії, який дає можливість людині виразити свої емоції, зрозуміти себе краще, знижувати рівень напруги і відновлювати психологічну рівновагу. Цей метод лікування допомагає розвивати самоусвідомлення, покращує взаємодію з іншими людьми та створює простір для позитивних змін у житті [12,с.43-46].

## РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНЕ ВИКОРИСТАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ЖІНКАМИ.

### 3.1. Особливості індивідуальної та групової арт-терапії для жінок.

Арт-терапія, як метод психологічної допомоги, знаходить широке застосування в роботі з жінками, оскільки дозволяє не лише знизити рівень стресу та тривожності, але й працювати з особистими переживаннями, самосвідомістю та ідентичністю. Арт-терапія дає жінкам можливість виражати свої почуття та емоції через творчий процес, що може бути особливо важливим в контексті їхніх життєвих труднощів, ролей у суспільстві та внутрішніх переживань [13,с.34-39].

#### 1. Арт-терапія як метод допомоги жінкам.

Жінки часто стикаються з унікальними психоемоційними викликами, такими як:

Роль матері, дружини, кар'єриста, що може призводити до внутрішніх конфліктів і стресу;

Залежність від соціальних стереотипів і норм, що формують почуття недооцінки або перевантаження;

Психологічні наслідки пережитих травм (психологічне або фізичне насильство, розлучення, втрати тощо) ;

Низька самооцінка або проблема самовизначення.

Арт-терапія в цьому контексті стає потужним інструментом для самовираження, самопізнання та роботи з травмами. Вона дає можливість побачити і пережити емоції, які важко або неможливо виразити словами, а також допомагає формувати більш позитивну і реалістичну картину власної особистості.

#### 2. Особливості індивідуальної арт-терапії для жінок.

Індивідуальна арт-терапія дозволяє створювати безпечне середовище, де жінка може вільно виражати свої думки та почуття без страху осуду або непорозуміння. Це може бути важливо для тих, хто переживає травми або має труднощі з вираженням емоцій у звичайному житті.

Основні особливості індивідуальної арт-терапії для жінок:

Індивідуальний підхід: Кожна жінка має свої унікальні переживання і потреби, тому арт-терапевт враховує її особистісні особливості, життєвий досвід та психологічний стан. Важливо підібрати ті техніки, які дозволять жінці відкрити себе та працювати з її конкретними проблемами;

Підвищення самооцінки: Завдяки творчості жінка може відчувати власну цінність і можливість творити щось своє, незалежно від того, наскільки вона розвинена в технічному плані. Унікальний результат творчого процесу сприяє покращенню самооцінки і позитивного самовідчуття;

Психологічна реабілітація: Індивідуальна арт-терапія дозволяє жінкам працювати з внутрішніми травмами (наприклад, після насильства, втрати, розлучення або іншого психологічного стресу), що може сприяти емоційному відновленню та звільненню від негативних переживань;

Символічне вираження: В індивідуальній арт-терапії важливою є робота з символами. Часом жінка може переживати складні емоції, не знаючи, як їх висловити словами. За допомогою малювання, ліплення або інших творчих практик можна створювати символи, які допомагають висловити складні або приховані почуття (наприклад, страх, тривогу, тугу або надію).

### 3. Особливості групової арт-терапії для жінок.

Групова арт-терапія має свої специфічні переваги, зокрема через колективний досвід, де жінки можуть підтримувати одна одну і ділитися власними переживаннями. Це дозволяє не лише лікувати емоційні травми, але й будувати підтримуючу соціальну мережу.

Основні особливості групової арт-терапії для жінок:

Підтримка і взаємодопомога: Група жінок, які переживають подібні проблеми, може стати джерелом підтримки. Спільне створення творів мистецтва дає змогу пережити емоційне звільнення разом з іншими, що важливо для зниження відчуття ізоляваності або відчуження;

Зміцнення соціальних зв'язків: У груповій арт-терапії важливим аспектом є можливість побудови нових соціальних контактів. Жінки можуть отримати підтримку від однодумців і обмінюватися досвідом, що може суттєво зменшити

тривожність та стрес;



Розвиток емпатії: Взаємодія з іншими жінками в групі сприяє розвитку емпатії та розуміння інших людей. Часто жінки в групі можуть допомогти одна одній розкрити емоції або віднайти нові погляди на ситуацію, що дозволяє їм переживати процес лікування разом;

Відчуття спільноти: Групова арт-терапія дозволяє жінкам відчутти свою належність до групи та соціуму. Вони можуть побачити, що їхні переживання мають спільні риси з іншими, що знижує відчуття самотності та дає можливість пережити зміни в контексті колективного досвіду;

Безпечне середовище для експериментів: Групова арт-терапія дозволяє жінкам проявляти свою креативність та відкрито експериментувати з новими підходами. У спільній творчій атмосфері жінки можуть відчутти себе більш вільно, що сприяє відкритості і глибшому самопізнанню.

#### 4. Методи та техніки арт-терапії для жінок.

У роботі з жінками можуть використовуватись різноманітні техніки арт-терапії, зокрема:

Малювання та живопис: Ця техніка дозволяє візуалізувати емоції та переживання, що є особливо важливим для жінок, які можуть мати труднощі з вербалізацією своїх почуттів. Теми можуть варіюватися від особистих образів до абстрактних виразів емоцій;

Ліплення та створення об'єктів: Це може бути корисним для жінок, які прагнуть виразити свої почуття через фізичний контакт з матерією. Ліплення дозволяє "формувати" свої переживання та працювати з ними на тактильному рівні;

Колажі та арт-журнали: Ці методи допомагають створити символічні зображення або розповіді, що відображають внутрішній світ жінки. Колажі допомагають знаходити нові перспективи, а арт-журнали можуть бути використані для рефлексії та відстеження емоційних змін протягом часу;

Театральна арт-терапія: Включає використання драми та ролей для переживання різних емоційних станів. Театральні техніки можуть допомогти

жінкам подивитися на свої проблеми з іншої точки зору, а також розвинути здатність бути більш відкритими та гнучкими в реальному житті.

Арт-терапія є ефективним методом допомоги жінкам у роботі з емоціями, стресом, тривожністю, депресією та іншими психологічними проблемами. Як індивідуальна, так і групова арт-терапія мають свої специфічні переваги: індивідуальний підхід дає можливість працювати з особистими травмами та проблемами, а групова терапія дозволяє отримати підтримку, зміцнити соціальні зв'язки та розвивати емпатію. Використання творчих методів дозволяє жінкам отримати доступ до глибоких емоційних шарів, знайти нові шляхи самовираження і відновлення емоційного здоров'я [14].

### 3.2 Досвід впровадження арт-терапевтичних методів у психологічну практику

Арт-терапія — це психологічна практика, яка використовує творчі процеси, такі як малювання, ліплення, музику, театр та інші форми мистецтва для досягнення терапевтичних цілей. Вона сприяє самовираженню, розвитку емоційної грамотності, а також вирішенню психоемоційних проблем у різних категорій клієнтів. Досвід впровадження арт-терапевтичних методів у психологічну практику є надзвичайно різноманітним і залежить від багатьох чинників, таких як контекст, тип клієнтів, а також мета терапії.

Основні техніки арт-терапії:

Малювання та живопис: дозволяють клієнту висловити емоції, думки або переживання через кольори та форми;

Ліплення та створення об'єктів: допомагає виражати невидимі емоційні стани через тривимірні об'єкти;

Музична арт-терапія: використовує звук, ритм і музику для відновлення емоційної рівноваги, розвитку соціальних навичок і самовираження;

Театральна арт-терапія: за допомогою ігор та ролей дозволяє клієнтам проживати різні ситуації, розуміти свої емоції та реагувати на них [15,с.55].

Для дітей арт-терапія є потужним інструментом самовираження. Діти, які стикаються з труднощами в спілкуванні, часто можуть не виражати свої почуття через вербальну комунікацію. У цьому випадку малювання або ліплення може бути їхнім "мовою" для вираження емоцій, побоювань, страхів або переживань. Терапевт може використовувати арт-методи, щоб допомогти дитині справлятися з труднощами адаптації, травмами або емоційними труднощами.

Підлітковий вік є періодом інтенсивного емоційного та психологічного розвитку, що часто супроводжується пошуками себе, конфліктами з оточенням та змінами в самооцінці. Арт-терапія дає можливість підліткам розкрити себе через творчість, обробляти внутрішні конфлікти і стреси. У поєднанні з іншими психологічними методами арт-терапія допомагає підліткам виявляти свої внутрішні переживання і навчатися контролювати емоції.

У роботі з дорослими арт-терапевтичні методи можуть бути спрямовані на вирішення широкого спектра проблем — від подолання стресу до лікування серйозних психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади або травматичний досвід. Для дорослих арт-терапія може бути шляхом до зняття емоційної напруги, підвищення самоусвідомлення та розвитку креативності. Вона також допомагає у процесах самопізнання, покращення психічного здоров'я та соціальної адаптації. У старшому віці арт-терапія може мати величезний вплив на психоемоційне благополуччя. Вона сприяє покращенню когнітивних функцій, розвитку пам'яті та збереженню емоційного здоров'я. Люди похилого віку, які переживають втрату близьких, ізоляцію або старіння, можуть знайти в арт-терапії шлях до вираження свого болю, розчарувань та радості. Це також може стати методом полегшення симптомів депресії або тривоги, часто характерних для літніх людей.

Арт-терапія має багато переваг для психічного здоров'я, зокрема:

Зниження рівня стресу: Творчий процес дозволяє людині відволіктися від своїх тривог і негативних думок;

Розвиток емоційної виразності: Мистецтво допомагає клієнту зрозуміти і висловити свої внутрішні переживання;

Покращення самооцінки: У процесі створення мистецтва людина може відчувати свою унікальність і здатність до творчості;

Розвиток креативності: Арт-терапія стимулює розвиток творчого потенціалу і здатності шукати нестандартні рішення для вирішення проблем.

Впровадження арт-терапевтичних методів у психологічну практику дає можливість ефективно допомагати людям різного віку та з різними проблемами. Цей метод не лише покращує емоційне здоров'я пацієнтів, а й сприяє їхньому загальному розвитку і саморозумінню. Важливо, щоб арт-терапія застосовувалась не як ізольований метод, а в комплексі з іншими психологічними підходами для досягнення максимального ефекту.

Тому, впровадження арт-терапевтичних методів у психологічну практику

є важливим кроком на шляху до підвищення якості психотерапевтичних послуг і розвитку особистості клієнта [16,с.25].

## ВИСНОВОК

Арт-терапія є потужним і багатогранним методом психотерапевтичної допомоги, який використовує творчі процеси для вираження емоцій, подолання внутрішніх конфліктів та психологічних труднощів. Історія її розвитку демонструє глибоке взаємозв'язок мистецтва і психології, від ранніх спроб використовувати творчість для лікування до професіоналізації і широкого впровадження в терапевтичну практику в XX столітті.

Арт-терапія є ефективним і багатофункціональним методом психотерапії, що використовує різноманітні творчі техніки для вираження емоцій, переживань та розв'язання психологічних проблем. Основні методи арт-терапії — малювання, ліплення, музична терапія, танцювальна терапія, драматерапія, лялькова терапія та поетична творчість — дають можливість пацієнту висловити себе в тих формах, які можуть бути важкими для словесного вираження. Кожен метод має свої особливості та специфічні переваги, але всі вони сприяють покращенню емоційного стану, зниженню стресу, розвитку самосвідомості та покращенню психічного здоров'я.

Завдяки тому, що арт-терапія базується на творчому процесі, вона дозволяє людині відкрити нові шляхи до самовираження та внутрішнього розвитку. Вона допомагає не лише долати стресові стани, депресії та тривогу, а й поліпшувати міжособистісні стосунки та соціальну адаптацію. Застосування різноманітних технік арт-терапії робить цей метод універсальним і доступним для пацієнтів різного віку і соціальних груп.

Арт-терапія також відіграє важливу роль у реабілітації після травм, депресій, стресових ситуацій і емоційних розладів, даючи можливість людині працювати з глибокими внутрішніми переживаннями в безпечному і підтримуючому середовищі. Вона сприяє розвитку креативного мислення та адаптації до нових життєвих обставин, що має позитивний вплив не лише на психічне здоров'я, а й на соціальну інтеграцію. Тому арт-терапія є важливим інструментом для покращення психологічного благополуччя людини та її загального розвитку.

Арт-терапія є ефективним інструментом для вирішення численних психологічних проблем, з якими стикаються жінки. Вона дозволяє не тільки знизити рівень стресу та тривожності, але й сприяє розвитку самосвідомості, самовираження та внутрішньої гармонії. Завдяки творчості, жінки можуть виразити свої емоції, які важко передати словами, і знайти шляхи для розв'язання внутрішніх конфліктів, таких як низька самооцінка, проблеми в міжособистісних стосунках або переживання, пов'язані з ролями в родині чи на роботі.

Арт-терапія також є потужним засобом для подолання травм, насильства та інших важких емоційних переживань, оскільки вона дає можливість працювати з болісними спогадами через творчий процес, що дозволяє уникнути додаткової травматизації. Крім того, використання арт-терапії сприяє розвитку внутрішніх ресурсів, креативного мислення та емоційної стійкості, що допомагає жінкам знаходити нові способи справлятися з життєвими труднощами та зміцнювати свої міжособистісні стосунки.

Отже, арт-терапія є важливим і універсальним методом для психологічної підтримки жінок, що допомагає їм відновити психологічну рівновагу, зміцнити самооцінку та розв'язати емоційні проблеми, надаючи можливість для глибокої трансформації та особистісного зростання.

Арт-терапія є потужним і ефективним інструментом у боротьбі зі стресом, тривожністю та депресією. Завдяки своїй здатності надавати емоційну виразність і дозволяти людині працювати з власними почуттями та переживаннями через творчість, арт-терапія сприяє не лише зниженню напруги, але й покращенню психоемоційного стану загалом. Вона допомагає покращити самооцінку, розвиває комунікаційні навички та підвищує рівень самосвідомості, що є важливими аспектами на шляху до психічного одужання. Оскільки арт-терапія дозволяє обирати індивідуальні методи самовираження і забезпечує безпечний простір для внутрішньої роботи, вона є корисним доповненням до традиційних методів лікування і часто використовується для підтримки психічного здоров'я на всіх етапах терапевтичного процесу.

Арт-терапія є потужним і ефективним інструментом у психологічній

практиці, який дозволяє працювати з емоційними і психологічними труднощами клієнтів через творчість та самовираження. Вона має широкий спектр застосування — від роботи з дітьми і підлітками до дорослими та людьми похилого віку, сприяючи зменшенню стресу, розвитку емоційної виразності, покращенню самооцінки та саморозуміння. Терапевтичні методи, такі як малювання, ліплення, музика і театр, дають можливість глибше пізнати внутрішній світ людини, а також сприяють вирішенню психологічних проблем, що виникають внаслідок травм, стресів чи психічних розладів.

Важливість арт-терапії полягає у її здатності підтримувати емоційне благополуччя, сприяти особистісному росту та розвитку креативних здібностей. Її впровадження в психологічну практику дозволяє не лише надавати допомогу в подоланні труднощів, але й допомагає клієнтам краще розуміти себе, знаходити шляхи для самовираження та зцілення. Отже, арт-терапія є невід'ємною частиною сучасної психотерапії, що значно розширює можливості психологів у роботі з різними категоріями клієнтів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с
2. Калька Н., Легка А. Основи арттерапії : практичний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 104 с.
3. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс / І. В. Бабій. — Умань, Алмі — 2014. — 75 с.
4. Ільченко І.С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. – Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. – 150 с.
5. Теоретичні і методологічні проблеми психології : комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія» / Укл. : С. Ю. Гуцол. – К. : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2016. – 38 с.
6. Ключко А.О. Конспект лекцій з дисципліни «Теоретико-методологічні проблеми психології» для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки спеціальності 053 Психологія заочної форми навчання. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 65 с.
7. Калюжна Є. М. Теоретико-методологічні проблеми психології: навчальний посібник. Київ: ПІК ДСЗУ, 2019. 136 с.
8. Ушакова І.М. Теоретико-методологічні проблеми психології: курс лекцій Х.: НУЦЗУ, 2016. 191 с.
9. Крюкова М.А. Теоретико-методологічні проблеми психології (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня магістра факультету психології, політології та соціології). Одеса: Фенікс, 2020. 34 с.
10. Бойко А. Е. Використання арт – педагогічних технологій як засобу творчого самовираження молодших школярів у позашкільних навчальних закладах. Наукові записки. Сер. Психолого – педагогічні науки. 2014. № 5. С. 68 – 73.
11. Бреусенко-Кузнецов О.А., Вознесенська О.Л., Найдьонова Л.А., Скар

О.М., Чуприков А.П. Простір арт – терапії: ресурси зцілення: матеріали XI міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 3-4 квітн. 2014 р. Київ: Золоті ворота, 2014. С. 198.

12. Іванова В.Л. Арт – терапія: проблеми становлення і розвитку. Наукові праці. 2009. Вип. 95. С. 43 – 46.

13. Карапетрова О.В. Використання методів арт – терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Сер. Педагогіка і психологія. Педагогічні науки. 2020. № 2. С. 34 – 39.

14. Теоретико – методологічні особливості психологічної стійкості. Збірник наукових праць: веб – сайт. URL.: (дата звернення 23.09.2022).

15. Простір арт-терапії: ресурси зцілення: Матеріали XI міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 3-4 квітня 2014 р.) / За наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьоновой, О.А. Бреусенка-Кузнєцова, О.Л. Вознесенської, О.М. Скар. – К. : Золоті ворота, 2014. – 198 с.

16. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Кропивницький, 20–27 квітня 2021 року / уклад. Молчанова О.М.; за заг. ред. Жосана О.Е. – Кропивницький : КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2021. – 150 с.