

УДК 159.922.8

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-3>

Діжурко Надія Володимирівна,

психотерапевтка,

психологиня лінії психологічної підтримки військових та їхніх близьких

всеукраїнського кол-центру #ВартоЖити,

вулиця Микільсько-Слобідська, 10, Київ, 02002, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1781-2273>

Легка Андріана Іванівна,

викладач кафедри практичної психології,

Інститут управління, психології та безпеки

Львівського державного університету внутрішніх справ,

вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5981-6651>

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В РОБОТІ З ОБРАЗАМИ ТА ВІЗУАЛІЗАЦІЄЮ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

***Анотація.** Статтю присвячено теоретичному аналізу психологічної стійкості, що являється однією із умов турботи про себе у важкі періоди воєнного стану. З'ясовано сутність та способи розвитку психологічної стійкості через комплекс психологічної роботи з візуалізацією та образами. Вказано, що формування навичок, необхідних для збереження психологічного здоров'я у стресових умовах війни, забезпечує психологічну стійкість, дають перспективу у майбутньому турбуватися про себе та бути стресостійким за будь-яких важких подій.*

Розглянуто провідні принципи у роботі з образами та візуалізацією за Вільямом Стюартом, що навчають екологічному використанню цих технік з вразливими верствами населення, що постраждали від воєнної агресії.

Висвітлено еволюцію поглядів науковців щодо роботи із візуалізацією та образами. Виявлено, що використання цих методів у різних психологічних підходах потребують різних якостей та навичок, та зміст залишається єдиним. Самопізнання особистістю себе, вільний вираз себе і свого запиту, креативний розвиток, творчість, вираження бажань та почуттів в комплексі сприяють розслабленню психіки і організму в цілому.

Авторами статті представлено результати досвіду застосування вправ візуалізації та роботи з образами з метою дослідження власного Я, розвитку психологічної стійкості та піклування про власний внутрішній світ та психологічне здоров'я. Деталізовано особливості використання арттерапевтичних методів дослідження особистості, що сприяють зміцненню психологічної стійкості в умовах війни. У статті також наголошується на ефективності використання арттерапевтичних методів у пізнанні та підтримці з низкою людських проблем, що сприяють кращому розумінню себе і своїх потреб, а також пошуку внутрішніх опор та ресурсів, що забезпечують якісну здорову життєдіяльність.

Визначено перспективи подальшого наукового дослідження роботи з образами та технікою візуалізації, які надають можливість безпечним екологічним чином досліджувати глибинні частини нашого несвідомого, що зміцнюють при усвідомленні психологічну стійкість.

***Ключові слова:** психологічна стійкість, робота з образами, візуалізація, самопізнання, турбота про себе.*

Dizhurko Nadiia, Lehka Andriana. Development of psychological resistance in work with images and visualization under hostilities

***Abstract.** The article is devoted to the theoretical analysis of psychological stability, which is one of the conditions for self-care during difficult periods of martial law. The essence and methods of developing psychological stability through a complex of psychological work with visualization and images have been clarified. It is indicated that the formation of skills necessary for maintaining psychological health in the stressful conditions of war provide not only psychological stability, but also give the prospect of taking care of oneself in the future and being stress-resistant during any difficult events.*

The guiding principles in working with images and visualization according to William Stewart, which teach the ecological use of these techniques with vulnerable populations affected by military aggression, are considered.

The evolution of scientists' views on working with visualization and images is highlighted. It was found that the use of these methods in different psychological approaches requires different qualities and skills, and the content remains the same. Self-awareness as a person, free expression of oneself and one's request, creative development, creativity, expression of desires and feelings, in a complex, contribute to the relaxation of the psyche and the body as a whole.

The authors of the article presented the results of the experience of using visualization exercises and working with images, with the aim of exploring one's own self, developing psychological stability and taking care of one's inner world and psychological health. The features of the use of art therapy methods of personality research, which contribute to the strengthening of psychological stability in the conditions of war, are detailed. The article also emphasizes the effectiveness of using art therapy methods in understanding and supporting a number of human problems, which contribute to a better understanding of not only oneself and one's needs, but also the search for internal supports and resources that ensure high-quality healthy life.

Prospects for further scientific research of working with images and visualization techniques have been defined, which provide an opportunity to explore the deep parts of our unconscious in a safe and ecological way, which strengthen psychological stability during awareness.

Key words: *psychological stability, work with images, visualization, self-knowledge, turbota about oneself.*

Вступ. Тривалий час у воєнних умовах дорослі та діти зазнають психологічних стресів, напруги, зменшення продуктивності та емоційного виснаження з дня повномасштабного вторгнення країни агресора на нашу державу. Наростання напруги, необхідність у підтримці ментального здоров'я зумовила активну діяльнісну програму з надання безкоштовної та платної психологічної допомоги населенню по всій країні та за її кордоном. Психологічна стійкість – одна із умов, що дозволяє відновлювати внутрішні ресурси та піклуватися про себе.

Війна розділила наше життя на дві частини, внесла свої корективи, забрала мир та спокій. Принесла біль та розруху в наше буденне життя, страждання та смуток стали невід'ємними його складовими. І війна продовжує сіяти тривогу та сум, проте нам потрібно повертати спокій та турбуватися про тих, хто поряд і не дати війні затьмарити небокрай нашого життя. Ми всі зламані. І саме в місцях надламів ми часто найсильніші. Але будь-яка сила потребує відновлення, наповнення. Війна – це ще одне нагадування, що життя продовжується попри трагічні події, ми є, наш світ живе, наш внутрішній світ живе і в ньому немає місця війні.

Як влучно зазначив у своєму виступі Олег Романчук: «Період війни – це не просто час, який треба пережити і дочекатися завершення. Це теж неповторний час нашого життя, який треба прожити. Ми не виби-

рали, щоб у ньому була війна. Але ми маємо вибір, що ще буде у ньому крім війни. Чим ми наповнимо, як будемо діяти у відповідь. Це як у нашій національній метафорі червоно-чорного вишиття – на полотно життя лягає часом чорне, але ми можемо завжди відповісти червоним, відповісти правдою і любов'ю, світлом і відвагою».

Очевидно, війна змінила нас, загартувала, але не зламала, відкрила можливість подивитися на себе, зазирнути у свій внутрішній світ, відкрити те, що дрімало і віднайти мир та свободу всередині себе.

Матеріал та методи. Мета роботи – зосередити нашу увагу на досвіді психологічної роботи та підтримки усім, хто змушений був залишати свої домівки, тікаючи у безпечніші куточки нашої держави, та отримувати не лише притулок, а й психологічний супровід у відновленні втрачених психологічних сил.

З початку війни психологи, соціальні працівники, психотерапевти об'єдналися та практикували, вивчали та комбінували різні види терапії, працювали у кризовому консультуванні, провели ряд марафонів та тренінгів за темами психологічної стійкості, точки опори, життя та адаптацію в умовах війни та інше. Психологічна робота здійснювалася як індивідуально, так і за участі групової взаємодії, послуги надавалися очно та онлайн.

Тематика психологічної стійкості висвітлена на сьогодні досить добре. Проте й надалі

залишається актуальним питання: як продовжувати жити далі, як бути стійким, як подолати важкі часи, як не зламатися.

Саме тому метою статті є комплексний теоретичний аналіз розвитку психологічної стійкості в умовах воєнних дій у населення за допомогою використання методів візуалізації та роботи з образами.

Результати. В Українському Інституті Когнітивно-Поведінкової Терапії виділяють складові психологічної стійкості: ефективна дія, корисне мислення, регуляція енергії та емоцій (або іншими словами дбати, піклуватися, турбуватися про себе), стосунки, оточення та цінності.

Розвиток психологічної стійкості відбувається через турботу про себе, про розуміння своїх власних бажань та потреб, про здатність добре відчувати та знати себе, це про знайомство із собою справжнім, про те, чого потребує я.

Як писав В. Франкл: «Людину можна позбавити всього, крім єдиного: її останньої людської свободи – обирати власне ставлення до будь-яких наявних обставин, обирати власний шлях» [3].

Досить часто це вміння поєднати два протилежні світи: світ фантазій та реальність. Часто таємні бажання, підсвідомі почуття та емоції важко виразити словами, тому в умовах війни досить важливо пізнавати себе, вивчати, відкривати нове в собі як свідоме, так і несвідоме, і в цьому досить добре допомагають методи роботи з образами та візуалізація.

Використання методу візуалізації та роботу з образами викликали інтерес в різні періоди багатьох науковців, психологів та психотерапевтів. Адже такі методи допомагають зменшити стрес та напругу, віднайти спокій і вербалізувати вголос щось своє сокровенне та глибинне. При роботі із дорослими людьми візуалізація ще сприяє дослідженню особистісних змістів підсвідомого, яке під супроводом фахівців дає підказки для сьогодення клієнтам. За допомогою виразів, фраз, емоцій та почуттів, образів і словесних акцентів часто з'являються відповіді на хвилюючі питання, розуміння складних ситуацій або неприємних життєвих подій.

Дивовижну подорож у світ образів, свідомого та несвідомого описав у своїх працях

науковець та практик В. Стюарт. Він вважає, що у образах багато подібного з міфом, а для того, щоб зрозуміти міф, людині доводиться використовувати уяву [2].

Дійсно, щоб використовувати образи, доводиться вмінати тимчасово усувати найважливішу функцію мислення – логіку, адже в уяві немає нічого логічного та правильного. Ця особливість моделі роботи з уявою може поставити в складне становище тих людей, кому завжди потрібно шукати пояснення і які завжди бачать речі чорно-білими. Це стосується як клієнтів, так і консультантів. Деякі клієнти настільки захоплені фактами, мисленням та логікою, що питання «Як це виглядає для вас?» або «Уявіть собі, ви на вершині гори, що ви бачите?» стають причиною їхнього спантеличеного погляду або явних ознак дискомфорту. Отже, з такими клієнтами доведеться працювати на тому рівні, де вони почуваються комфортно. В. Стюарт зазначає, що спочатку «охоплений ентузіазмом з приводу свого новонабутого звільнення, я уявляв, що кожен клієнт зможе працювати в тій же манері, але це не так, принаймні не більше, ніж це можуть усі консультанти» [2].

Образи прямо-таки прориваються через контроль розуму, який часто блокує вхід у почуття. Це не означає, що клієнт втрачає контроль, подібний намір був би занадто лякаючим і, звичайно, суперечило б цілям терапії.

Клієнти постійно усвідомлюють, що відбувається і куди їх веде уява, хоча їм неясно, чому, й невідомий результат. Психіка контролює дію, і чим більше ми працюємо з образами, тим більше помічаємо: психіка, якщо їй довіряти, спрямовуватиме роботу до цілісності та інтеграції. Це передбачає безумовну довіру до клієнта і віру в те, що всередині клієнта щось працює на його користь. Це передбачає також співпрацю між психікою клієнта і психікою консультанта [2].

Також в своїй книзі В. Стюарт розглядає три поняття: свідоме, несвідоме та колективне несвідоме. Свідоме, за З. Фрейдом, – з області розуму, яке разом із передсвідомим і несвідомим утворює психіку. З. Фрейдом описано свідоме як орган почуттів Его. Свідоме, на відміну від передсвідомого і несвідомого, відкрито для

негайного розуміння. Усі функції Его – перевірка реальності, сприйняття, спостереження та оцінки – знаходяться на рівні свідомого. Деякі функції Супер-Его – критика і совість – також здебільшого свідомі. Захисні механізми та цензура не перебувають усередині свідомого [1].

Передсвідоме – це ділянка розуму між свідомим і несвідомим – «передпокій» свідомості. Його також називають описовим несвідомим або досвідомістю. Зміст передсвідомого, знання, емоції, образи, хоч і не надані безпосередньо у свідомості, доступні йому, тому що цензура відсутня. Матеріал може бути описаний як тимчасово забутий, пригнічений, але не витіснений. Передсвідоме важливе в опрацюванні, процесі, необхідному зміцненні розуміння, досягнутого завдяки інтерпретації.

Несвідоме належить до ментальних процесів, які суб'єкт не усвідомлює. У психоаналізі це – частина психіки та комора витісненого матеріалу, якого індивід не розуміє свідомо. Відкриття клінічного значення несвідомого стало основою психоаналізу.

В аналітичній (юнгіанській) психології несвідоме представлено особистим несвідомим: поверхневим шаром несвідомого. Це все, що особистість набуває протягом усього життя; все забуте, пригнічене, підсвідомо осягнуте, обдумане та відчуте, а також комплекси. Друга складова несвідомого – колективне несвідоме: ті аспекти психіки, які є спільними для людства загалом. Це частина несвідомого кожної людини, і вона відрізняється від особистого несвідомого, що виникає з досвіду індивідуума. Колективне несвідоме містить архетипи, що виражають себе як універсальні примітивні образи, накопичені століттями крізь культури. Архетип по відношенню до колективного несвідомого – це те, що комплекс по відношенню до особистого несвідомого, оскільки матеріал колективного несвідомого будь-коли існував у свідомому, він не витісняється.

Ознаки юнгіанського колективного несвідомого можна знайти у міфах, легендах, народних казках, чарівних казках та сновидіннях. Під час сну матеріалу колективного несвідомого немає під контролем свідомого розуму, і цей матеріал вилітає з нього у вигляді снів чи видінь.

Робота з образами – це нелегкий вибір; вона вимагає високого ступеня майстерності, досвіду, сприйнятливості та розвиненої інтуїції. Було б зрозуміло і безглуздо вважати, що інші підходи в консультуванні цього не вимагають. Вони, звичайно, вимагають, проте також справедливо зауважити, що різні підходи потребують різних якостей та навичок. Можливо, одна з важливих відмінностей є використання символів, багато з яких абстрактні або походять з міфології.

Терапевтична робота з образами має спільне з багатьма іншими видами консультування: інтерпретація символів, коли вона пропонується, має бути експериментальною. Існує буквальна інтерпретація, яка є очевидною – ключ відчиняє двері. Для консультанта ключ може бути сексуальним символом; для клієнта він може представляти свободу, наближення старості, розставання з емоційною юністю та вступ до емоційної дорослості. Консультанту важливо не говорити з клієнтом з авторитарних позицій, не нав'язувати своє тлумачення, а скоріше запитувати: «Що, на вашу думку, цей символ означає для вас?» [1].

Далі пропонуємо ознайомитися із коротким описом провідних принципів у роботі з образами та візуалізацією за Вільямом Стюартом [1]:

1. Принцип конфронтації: клієнта спонукають бути сміливим і протистояти образам, які викликають тривогу. Успішне протистояння веде до трансформації та усунення тривоги. Страхаюча символічна фігура зазвичай є частиною самого себе.

2. Принцип трансформації: перетворення лякаючого об'єкта на щось більш прийнятне не просто спосіб впоратися з ним: новий об'єкт часто демонструє значне психологічне зростання.

3. Принцип годування: там, де конфронтація не підходить або неприйнятна, терапевт може запропонувати клієнту нагодувати лякаючу фігуру, і вона може стати лінивою і сонною.

4. Принцип примирення: де клієнт стає другом ворожої символічної фігури, звертаючись до неї і торкаючись її.

5. Принцип магічної рідини: струмок чи річка є потік психічної енергії та потенціал емоційного розвитку. Купання в річці

або пиття з неї часто виявляється цілющим. Купання в морі може показати дуже багато.

6. Принцип виснаження та вбивства: його слід застосовувати лише досвідченому терапевту, тому що воно може бути нападом на самість клієнта.

Терапевтична робота з образами – це, можливо, один із найменш директивних методів терапії, проте він враховує досягнення багатьох інших підходів та використовує їх. Це підхід, де консультант найповніше залучений у внутрішній світ клієнта [1]. Це той метод, який допомагає відкрити для клієнта можливість потурбуватися про себе, навчитися добре відчувати та знати себе, це про знайомство із собою справжнім, про те чого потребу я, про вміння відчувати власні потреби.

Особливої актуальності у психоконсультативній та психотерапевтичній роботі набуває використання арт-терапевтичних методів дослідження особистості та вирішення низки психологічних проблем, оскільки за допомогою творчої діяльності сприяє людині та її психіці безпечно, м'яко за допомогою образів та символів краще зрозуміти себе та свої неусвідомлені (часом витіснені) проблеми [4].

Пізнання себе через арттерапію надає можливість творити, дозволяє за допомогою творчої діяльності пізнавати себе, відкривати нове в собі, відкривати нові можливості бути творцем. За допомогою творчості можна заспокоїтися, позбутися страхів і знайти відповіді на хвилюючі запитання.

Застосування арттерапії, в основі якої лежать ідеї Юнга, надає можливість розвитку у особистості властивої їй креативності, прояву творчого потенціалу, досягненню гармонії, що сприяє вирішенню проблем [2].

Згідно з вченням З. Фрейда, внутрішнє «Я» людини виявляється у візуальній формі кожного разу, коли вона спонтанно щось малює чи ліпить, а образотворче мистецтво, маючи багато спільного з фантазіями та сновидіннями, виконує роль, що компенсує та знімає психічну напругу [2].

К. Юнг наголошував на важливості використання персональних та універсальних символів. Центральною фігурою в арттера-

певтичному процесі є не пацієнт як хвора людина, а особистість, яка прагне до саморозвитку й розширення діапазону своїх можливостей. Він вважав, що пацієнт, спираючись на трансцендентні властивості символів і власний творчий потенціал, здатен досягти самозцілення, і що символічні образи несуть у собі способи вирішення внутрішньопсихічних конфліктів. Візуалізація та робота з образами чудово підходить і дітям, і дорослим, допомагає віднайти глибинні причини поведінки, іноді захищені від свідомого, поговорити із своїм підсвідомим [2].

Крім того, візуалізація та робота з образами добре впливають на креативний розвиток, творчість, вираження бажань та почуттів, допомагають людині розслабитися, проявити свою творчу енергію й вирішити майже будь-який запит. Однією із таких технік, що показала свою ефективність роботи з клієнтами під час війни, є методика «Мое місто» (автори Л. Підлипна, Р. Підлипний) [3; 5].

Для виконання цієї методики необхідно аркуш А4, олівці або фарби. Інструкція полягає у наступному: для початку психолог чи терапевт пропонує клієнту сісти зручно, розслабитися, закрити очі, влаштуватися зручніше і увійти до свого внутрішнього простору, який є у кожної людини, простір уяви. Під супроводом психолога виконувати наступні вказівки для досягнення розслаблення тіла та відключення контролю свідомості: відчуті свої руки, ноги, спину, шию, плечі, живіт, спостерігати за своїм диханням. Можна використовувати класичний спосіб м'язевої релаксації. Далі терапевт пропонує клієнту уявити населений пункт, в якому клієнт міг би жити. Спробувати побачити який він, що у ньому присутнє, яка є інфраструктура, хто є його мешканцями, прогулятися вуличками свого уявного містечка. Можемо запропонувати клієнту відчуті його атмосферу, подумати чи комфортно в ньому. Під час візуалізації та для посилення уявлення образів пропонуємо наступні запитання:

- Скільки у вашому містечку зелені?
- Яка тут пора року?
- Скільки мешканців живе у ньому?

- Чим вони займаються, як відпочивають?
- Де є ви, ваші близькі і, можливо, вороги?
- Чи є у вашому містечку школи, лікарні, цвинтар, інші місця загального призначення?
- Чи є у ньому річка? Яка вона: мілка чи глибока? Чиста чи брудна? Куди тече?
- Чи є у вашого містечка кордони? Які вони? Запропонувати клієнтові спробувати відчувати і уявити їх. І ще раз роздивитися все довкола та запам'ятати.

Після завершення візуалізації пропонуємо клієнту, коли той буде готовий повернутися з подорожі, просто розплющивши очі і бути тепер «тут і зараз». Наступним етапом роботи за цією технікою є створення малюнку містечка та тих образів, що клієнт уявляв з подальшою розповіддю про намальоване.

У процесі інтерпретації зображення можна використати спрощену версія тесту «Уявне селище» французького психолога Н. Артуса в інтерпретації Ірини Дружиніної, психолога ЗОШ № 4 м. Красноперекопська АР Крим [1].

Вищезгадану техніку можна використовувати індивідуально та у груповій формі роботи зокрема, що на сьогодні є важливо для значної кількості потребуючих клієнтів, що відчують на собі наслідки вторгнення росії.

Варто пам'ятати, що у процесі інтерпретації варто стимулювати саме клієнтів до самостійного тлумачення зображення, деталей, кольорів, пошуку пояснень. І після завершення техніки спонукати особистість до усвідомлення та роздумів, як зображуване на малюнку схоже на нього та життєву ситуацію, яку проживає людина зараз.

Під час роботи із зображенням клієнта терапевту (тренеру) варто також звертати увагу на наступні особливості для інтерпретації, які є важливим для загального розуміння підказок психіки через намальоване: положення малюнку та окремих його деталей (правий верхній кут – зона майбутнього, соціального життя і стосунків з людьми; лівий верхній кут – зона минулого, важливі взаємодії у досвіді). Якщо клієнт одразу розпочне малювати з правого верхнього кута – соціальне життя важливе для нього. Верхня зона – ідеалістичний характер особистості,

чутливість, здібності до наукової праці та мистецтва, до дослідницької діяльності.

Нижня зона на зображенні – матеріальні інтереси, практичність, здатність концентруватися на досягненні негайної вигоди. Ліва зона – характер, звернений у минуле, особлива увага до пам'яті, інфантилізм, незрілість, егоїзм тощо. Права зона – натхнення, відчуття соціального, орієнтація на майбутнє, здатність змінюватися, ладнати з людьми, прагнення до нового тощо.

Наступними аспектами для інтерпретації малюнку є форма та зміст містечка: якщо містечко круглої форми – це свідчення творчого розуму, вільності, схильності до мрійливості, відсутність пошуку розрахунку; контур містечка ламаний, з гострими кутами – схильність до абстрактно-логічного, математичного мислення, розвинене критичне мислення.

Варто оцінити загальне враження від малюнку, якщо центр містечка утворює єдиний ансамбль – це може говорити про адаптивність людини, її реалістичність та ясність думок, логічність. Переважання фігур малюнку ліворуч на аркуші паперу – інтровертованість, закритість, внутрішнє багатство, розвинута пам'ять; праворуч – екстравертованість, виражене почуття єдності із соціумом, здатність швидко адаптуватися, рішуче діяти. Згори – схильність до інтелектуальної діяльності, гарний смак, ідеалізм. Внизу – практичність, прагнення до матеріальної сторони життя, до надійності, ґрунтовності.

Наведемо приклади робіт клієнтів, які яскраво підкріплюють вище написане за аспектами розташування зображення відносно аркуша паперу (рис. 1).

Важливим у техніці також є з'ясування ставлення клієнта до намальованого: подобається малюнок чи ні, які емоції, почуття викликає. Так, наприклад, незадоволення виконаною роботою, нездатність надати роботі завершеного вигляду може бути ознаками як втоми, так і тривожності. Тому важливо екологічно з'ясувати ці особливості з автором малюнку. Нездатність показати будинки друзів та батьків, наявність у містечку ворогів, зображення на малюнку у центрі містечка цвинтаря,



Рис. 1. Малюнки клієнтів

лікарні чи в'язниці мають привернути увагу терапевта до з'ясування труднощів клієнта, що ним в даний період життя проживаються, або для побудови наступного алгоритму роботи для покращення психо-емоційного стану [3; 5].

Висновки. Резюмуючи, зазначимо, що терапевтична робота з образами та технікою візуа-

лізації дає можливість безпечним екологічним чином досліджувати глибинні частини нашого несвідомого, розуміти краще свою свідомість, більше пізнавати та розуміти себе самого, а головне – сприяє розвитку психологічної стійкості, що так важлива в умовах воєнного часу для нашої психологічної витривалості та стійкості.

Список використаних джерел:

1. Дружиніна І. Проективна методика «Містечко». *Психолог. Шкільний світ*: Всеукраїнська газета. Київ : Шкільний світ, 2009. № 35. С. 7–10.
2. Стюарт В. Робота з образами та символами в психологічному консультуванні / переклад з англ. Н. А. Хмелик. Київ : Незалежна фірма «Клас», 1998. 223 с.
3. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків, 2016. 160 с.
4. Калька Н. М., Легка А. І. Використання арт-терапевтичних технік для роботи з ресурсними станами (з досвіду застосування техніки «я-електроприлад»). *Як вижити у світі, де дорослі «з'їхали з глузду»?* Збірник тез IV Міжнародної науково-практичної конференції. 4–5 червня, Львів – Тернопіль, 2022. С. 97–100.
5. Підлипна Л. Терапія Мистецтвом. Івано-Франківськ, 2009. С. 8–14.

References:

1. Druzhinina, I. (2009). Proektyvna metodyka «Mistechko» [Projective technique "Mistechko"]. *Psykhologh. Shkilnyi svit: Vseukrainska hazeta – Psychologist. School world: All-Ukrainian newspaper*, 35. P. 7–10. Kyiv : Shkilniy svit, [in Ukrainian].
2. Stiuart, V. (1998). *Robota z obrazamy ta symbolamy v psykhologhichnomu konsultuvanni* [Working with images and symbols in psychological counseling]. (N. A. Khmelyk, Trans). Kyiv : Nezalezhna firma «Klas», 223 p. [in Ukrainian].
3. Frankl, V. (2016). *Liudyna u poshukakh spravzhnoho sensu* [Man in search of true meaning.] *Psykhologh u kontstabori – Psychologist at the concentration camp*. Kharkiv, 160 p. [in Ukrainian].
4. Kalka, N. M., & Lehka, A. I. (2022). *Vykorystannia art-terapevtychnykh tekhnik dlia roboty z resursnyimi stanamy (z dosvidu zastosuvannia tekhniky «ia-elektroprylad»)*. *Yak vyzhyty u sviti, de dorosli «z'ikhaly z hluzdu»?* [The use of art therapy techniques for working with resource states (from the experience of using the "I-electrical device" technique). How to survive in a world where adults have "gone out of their minds"?]. *Zbirnyk tez IV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. 4–5 chervnia, Lviv – Ternopil – Collection of theses of the IV International Scientific and Practical Conference*. June 4–5, Lviv – Ternopil, (pp. 97–100) [in Ukrainian].
5. Pidlypna, L. (2009). *Terapiia Mystetstvom* [Art therapy]. Ivano-Frankivsk, pp. 8–14. [in Ukrainian].