

## АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ МЕТОД ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ФАХІВЦІВ ІЗ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

### ART THERAPY AS AN INNOVATIVE METHOD FOR PREVENTING PROFESSIONAL BURNOUT AMONG SOCIAL WORK SPECIALISTS

Статтю присвячено вивченню арт-терапії як інноваційного методу профілактики професійного вигорання у фахівців із соціальної роботи. Мета дослідження – визначити ключові функції та завдання арт-терапії в подоланні стресу, спричиненого професійним вигоранням серед працівників цієї сфери. У процесі наукового дослідження використовувалися загальнонаукові методи пізнання, зокрема аналіз, синтез, узагальнення, систематизація та інтерпретація даних. Результати дослідження показують, що арт-терапія виступає важливим інструментом психологічної корекції для працівників соціальної сфери, особливо в умовах тривалих кризових періодів, як-от пандемія COVID-19 та військові дії. Установлено, що основні завдання арт-терапії полягають у стимулюванні саморефлексії, реконструкції травматичних подій без ризику ретравматизації, а також розвитку здатності до емоційного самовираження через мистецтво.

Дослідження підкреслює, що арт-терапія допомагає знизити рівень тривожності та сприяє підвищенню психологічної гнучкості у фахівців із соціальної роботи. Виявлено, що використання арт-терапії сприяє формуванню емпатії та покращує міжособистісну комунікацію серед працівників соціальної сфери. Особливу увагу приділено аналізу впливу арт-терапії на попередження емоційного вигорання в тих, котрі працюють у кризових умовах. Наголошується, що систематичне використання цього методу здатне значно покращити психологічний стан фахівців та забезпечити їх професійну ефективність. Цей підхід сприяє створенню умов для більш глибокого розуміння власних переживань та оптимізації внутрішнього стану. Досліджено, що арт-терапія виконує низку важливих функцій: діагностику емоційних і психологічних проблем, прогнозування розвитку емоційного стану, зниження емоційного дискомфорту, інтеграцію клієнтів у підтримувальні соціальні групи, покращення взаєморозуміння в колективі, а також відновлення психологічного стану після тривалих стресів. Крім того, доведено, що вона сприяє активізації позитивних емоцій, розвитку навичок самовираження, самодопомоги та формуванню стресостійкості. Це дозволяє людям не лише уникати замкненості, але й через мистецтво навчитися оперативно коригувати свій психологічний стан, що є особливо важливим для соціальних працівників. Практичне значення дослідження полягає в можливості використання арт-терапії як дієвого засобу профілактики та подолання професійного вигорання у фахівців із соціальної роботи.

**Ключові слова:** поняття стресу, професійний стрес, арт-терапія, професійне

вигорання, соціальна робота, психологічна корекція.

The article explores art therapy as an innovative method for preventing professional burnout among social work specialists. The aim of the study is to identify the key functions and tasks of art therapy in addressing stress caused by professional burnout in this field. General scientific methods of cognition, including analysis, synthesis, generalization, systematization, and data interpretation, were employed in the research. The findings indicate that art therapy serves as a vital tool for psychological adjustment among social workers, particularly during prolonged crises such as the COVID-19 pandemic and military conflicts. It was determined that the main tasks of art therapy include fostering self-reflection, reconstructing traumatic events without the risk of retraumatization and developing the ability for emotional self-expression through art.

The study emphasizes that art therapy helps reduce anxiety levels and contributes to enhancing psychological flexibility among social work specialists. It has been found that the use of art therapy promotes the development of empathy and improves interpersonal communication among social work professionals. Special attention is given to analyzing the impact of art therapy on preventing emotional burnout in workers operating under crisis conditions. It is highlighted that the systematic use of this method can significantly improve the psychological well-being of specialists and ensure their professional effectiveness. This approach helps create conditions for a deeper understanding of personal experiences and optimization of one's internal state. The study revealed that art therapy performs several essential functions: diagnosing emotional and psychological issues, predicting emotional state development, reducing emotional discomfort, integrating clients into supportive social groups, improving team understanding, and restoring psychological well-being after extended stress periods. Furthermore, it was demonstrated that art therapy activates positive emotions, develops skills for self-expression and self-help, and enhances resilience to stress. This enables clients not only to avoid isolation but also to learn how to quickly adjust their psychological state through art, which is particularly important for social workers. The practical significance of the study lies in the potential use of art therapy as an effective means of preventing and overcoming professional burnout in social work specialists.

**Key words:** stress concept, professional stress, art therapy, professional burnout, social work, psychological adjustment.

УДК 159.944.4:613.86:7.07  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.17>

#### Івченко І.Б.

к.н. з державного управління,  
доцент кафедри соціальної освіти  
та соціальної роботи  
Український державний університет імені  
Михайла Драгоманова

#### Голубенко Т.О.

к.пед.н., доцент кафедри соціальної  
освіти та соціальної роботи  
Український державний університет імені  
Михайла Драгоманова

#### Подольська Г.Ю.

спеціаліст, психолог, приватна практика

**Постановка проблеми.** У сучасному світі професійного вигорання, особливо в соціальній сфері, де працівники регулярно зіштовхуються з високим

емоційним навантаженням і стресом, традиційні методики психологічної допомоги часто виявляються недостатньо ефективними. З огляду на

це зростає потреба в нових, більш прогресивних і легких для сприйняття методах профілактики професійного вигорання. Одним із таких методів є арт-терапія, – інноваційний підхід, який набуває все більшої популярності в останні десятиліття.

Арт-терапія як професійна дисципліна вперше була визнана в середині 20 століття, відтоді її застосування значно розширилося в багатьох сферах, включаючи медицину, освіту та соціальні служби. Ця терапевтична практика використовує творчий процес створення мистецтва як засіб для покращення емоційного та психічного здоров'я особи. Широке застосування арт-терапії обґрунтовується її ефективністю в зниженні стресу, покращенні самопочуття та стимулюванні особистісного зростання, що робить її ідеальним варіантом для фахівців соціальної роботи, які стикаються з високим ризиком професійного вигорання [6].

Актуальність дослідження полягає в необхідності профілактики та розв'язання проблем професійного вигорання серед фахівців, які працюють у соціальній сфері. Аналіз основних завдань та функцій арт-терапії допоможе краще зрозуміти, як саме вона може впливати на професійне здоров'я соціальних працівників і як її можна застосовувати для зниження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості в умовах тривалих соціальних викликів.

**Аналіз останніх наукових досліджень та публікацій.** Питання використання арт-терапії як інноваційного методу профілактики професійного вигорання у фахівців із соціальної роботи є недостатньо дослідженим у вітчизняній літературі, однак знаходить часткове висвітлення в зарубіжній науковій літературі. Українські науковці зосереджуються переважно на психолого-педагогічних аспектах застосування арт-терапії, тоді як зарубіжні дослідники аналізують її вплив на різні категорії фахівців у стресових умовах праці.

Значний внесок у дослідження теми зробила І.В. Олійник [1], яка підкреслила роль арт-терапії в професійній діяльності соціальних працівників, розглядаючи її як інноваційну психолого-педагогічну технологію. Її робота наголошує на практичному значенні методу для розвитку емоційної стабільності працівників. Ю. Тептюк [2] приділив увагу питанням стресостійкості соціальних працівників, пропонуючи рекомендації, засновані на експериментальних даних, які включають арт-терапевтичні методи.

Зарубіжні автори активно розвивають стандарти арт-терапії на міжнародному рівні. А. Герге та І.Н. Педерсен [4] дослідили використання арт-терапії в подоланні стресу і травм, аналізуючи зображення, створені в рамках терапевтичного процесу. Праці Дж.П. Джонс та його колег [5] демонструють ефективність арт-терапевтичних втручань для осіб з посттравматичними стресовими розладами, зокрема серед військових. М.Л. Мілер [6] та М. Мосс [7] дослідили взаємозв'язок між стресом, вигоранням та психічним здоров'ям у медичних працівників, підкреслюючи важливість арт-терапії

як профілактичного заходу. К. Рід [9] та К.А. Торрес [11] пропонують нові підходи до використання творчих методів для зниження рівня професійного вигорання. Особливу увагу в цих дослідженнях приділено якісним аналізам та оцінкам впливу арт-терапії на емоційний стан фахівців.

Попри значну кількість літератури з цієї теми, відчувається нестача систематизованого матеріалу, що ускладнює узагальнення знань для практичного застосування. Тому з використанням різних методів наукового пізнання було проаналізовано, згруповано та систематизовано інформацію, подану у світлі теми дослідження.

**Мета статті** – визначити ключові функції та завдання арт-терапії в подоланні стресу внаслідок професійного вигорання фахівців соціальної роботи.

**Соціальна робота.** Соціальна робота є багатофункціональною професійною діяльністю, метою якої є розв'язання соціальних проблем особистості. Вона спрямована на реабілітацію, адаптацію та інтеграцію індивіда в суспільство. *Завдання соціальних працівників* полягають у поліпшенні соціальної взаємодії між людьми, зниженні конфліктів і створенні сприятливого соціально-психологічного клімату. Одним із дієвих методів, який отримує все більшу популярність серед психологів і соціальних працівників, є арт-терапія [1].

Соціальні працівники виконують роль посередників між особистістю, її сім'єю, соціумом, а також державними і громадськими структурами. Вони є своєрідною сполучною ланкою між мікросередовищем і суспільством у ширшому сенсі. Для виконання своїх обов'язків соціальні працівники повинні враховувати сучасні вимоги, які виникають через стрімкі зміни в життєдіяльності суспільства, а також нові орієнтири в підготовці фахівців [1].

Через специфіку своєї діяльності соціальні працівники часто зіштовхуються з багаторазовими стресовими випробуваннями під час взаємодій із клієнтами, зануренням в їхні соціальні проблеми, відчуттям особистої уразливості, а також іншими зовнішніми та внутрішніми чинниками, що впливають на психічне і фізичне здоров'я, збільшуючи ризик емоційного вигорання і професійної деформації [2, с. 90].

В умовах довготривалої соціальної кризи, яка почалася ще з періоду пандемії і набула особливої гостроти в період російсько-української війни, стресові ситуації відбуваються все частіше, що не дозволяє працівникам відновити свій психологічний стан. Через це багато працівників соціальної сфери стикаються з таким явищем, як професійне вигорання. Останнім часом ставлення до вигорання перейшло від розгляду як індивідуальної проблеми до організаційної проблеми системи охорони здоров'я. Синдром вигорання асоціюється з такими організаційними факторами, як:

- 1) збільшення робочого навантаження;
- 2) відсутність контролю над робочим середовищем;

- 3) недостатні винагороди;  
4) загальний розлад у робочій спільноті [7].

Провайдери соціальних послуг повідомляють про збільшення стресу, коли адміністрації соціально орієнтованих закладів не визнають важливості створення здорового робочого середовища, не розвивають структури для підтримки колег. Часто працівники соціальної сфери тримають власні травматичні спогади та емоційні переживання в ізоляції, згадуючи про власні проблеми тихо або взагалі намагаючись їх не згадувати.

Без створення відповідного організаційного середовища, в якому працівник матиме змогу опрацювати власні проблеми, трагічні та важкі події продовжують відбуватися, накопичуватися і впливати на психологічний та емоційний стан працівника. Прикладами таких подій, що викликають симптоми вигорання, є проведення реанімації, спостереження за трагічними ситуаціями, травматичними пошкодженнями, взаємодія з агресивними пацієнтами та спостереження за смертю пацієнта [7].

Дослідження М. Панайоті та ін. виявило вплив організаційно спрямованих заходів, які ініціюються закладами організації соціальної роботи, на зменшення вигорання серед працівників соціальної сфери [8]. Приклади таких інтервенцій включали зміни в тривалості робочого часу, перерви в щоденній роботі для забезпечення захищеного часу, проекти покращення якості та зміни в робочих процесах. Дослідження М. Панайоті та інших авторів доказали, що організаційно спрямовані інтервенції мають кращий терапевтичний ефект порівняно з індивідуально спрямованими інтервенціями [8].

До терапевтичних способів впливу на вигорання відноситься арт-терапія. Вона має низку специфічних особливостей, які роблять її унікальним інструментом у роботі з клієнтами. Арт-терапія є ефективним засобом для подолання апатії, зменшення стресу та поліпшення самосприйняття. Вона сприяє формуванню впевненості, стимулює творчий потенціал людей і сприяє їх самореалізації в суспільстві [1].

Арт-терапія (Creative Arts Therapy, скорочено CAT) визнана корисною інтервенцією для зменшення та запобігання тривалого стресу в професіоналів охорони здоров'я та соціального захисту, спрямованою на підвищення психологічної стійкості [4].

Як визначено Американською асоціацією арт-терапії, арт-терапія є інтегративною професією в галузі психічного здоров'я та соціальних послуг, яка збагачує життя індивідів, сімей та громад через активне створення мистецтва, творчий процес, застосування психологічних теорій та людського досвіду в межах психотерапевтичних відносин [3].

Програми арт-терапії часто називають «невербальними» терапіями, що може бути оманливою характеристикою. Однією з явних цілей арт-терапії є допомога клієнтам або пацієнтам розвивати кому-

нікаційні навички через мистецькі засоби та процеси, зазвичай включаючи вербальну здатність артикулювати значення [5]. Учасників заохочують використовувати інформацію, отриману через їх художні вирази, для підвищення ясності комунікації, а також емоційного управління контентом. Якщо особа не має словникового запасу або здатності описати пережиту травму, вона може зобразити її емоційний вплив через мистецтво, музику, рух або письмо. Потім особу можна направляти та підтримувати творчим мистецьким терапевтом, а також допомогти ідентифікувати, дослідити та обробити її почуття, знайти слова, які будуть відповідати емоційному впливу [11].

Арт-терапія здійснюється професіоналами, які використовують мистецькі методи та творчі процеси для покращення здоров'я та самопочуття. До цих методів відноситься: арт-терапія, музична терапія і терапія танцем/рухом. За допомогою арт-терапії особи можуть досліджувати та ділитися візуальними, музичними, фізичними або письмовими формами. Індивідуальні художні твори, письма, рухи та музичні вирази стають способами комунікації для складних переживань, дозволяючи учасникам знаходити мову для підтримки один одного через вразливі розкриття [11].

Групова арт-терапія переміщує терапевтичні відносини від діадичної до групової динаміки. Арт-терапевт надає структуру та норми поведінки групової терапії у співпраці з очікуваннями, здібностями та цілями групи. Терапевтичні цілі конкретної групи визначають вибір інтервенцій арт-терапевтом. Наприклад, група скорботних батьків вимагає абсолютно іншого підходу до інтервенції, ніж група підлітків з аутизмом. Загалом, мета групової арт-терапії полягає в зниженні почуття ізоляції, побудові відносин та збільшенні комунікації через спільний процес створення мистецтва та обговорення його разом [5].

Арт-терапія дає можливість учасникам ідентифікувати робочий травматизм та його вплив на фізичні, психологічні та емоційні системи. Послідовні майстер-класи спеціально розробляються для максимізації соціальної підтримки працівників соціальної сфери, оброблення та нормалізації травматичних впливів, (у т. ч. вторинних та залишкових), а також для розроблення механізмів справляння для зменшення ізоляції [9]. Основна ідея – залучення людини до нової спільноти, де вона буде відчувати підтримку, оскільки учасники часто розвивають нові, більш співчутливі перспективи.

Арт-терапія також може прояснити невидиме, несказане, неперероблене і перетворити це в щось, що можна утримати, побачити, почути, зрушити і трансформувати. Протягом цього процесу клієнти або пацієнти можуть розвивати нові перспективи та навички, щоб допомогти переосмислити свій досвід та розвинути почуття власної сили для навігації життєвими викликами [11].

Дослідивши основні завдання арт-терапії, можна виділити низку її функцій у контексті роботи із соціальними працівниками.



**Функції арт-терапії в роботі із соціальними працівниками для зменшення стресу внаслідок професійного вигорання**

Функція арт-терапії	Детальний опис функції
Діагностична	Дозволяє виявити емоційні та психологічні проблеми, пов'язані з робочим травматизмом. Через творчі завдання учасники можуть візуалізувати невидимі аспекти свого стресу, як-от залишкові травматичні впливи, і проаналізувати їх дію на психофізичний стан
Прогностична	Дає можливість передбачити динаміку емоційного стану працівника через аналіз його художньої діяльності. Спостереження за результатами творчих практик дозволяють оцінити ефективність адаптаційних стратегій та потенційні шляхи подолання стресу
Організаційно-комунікативна	Сприяє формуванню атмосфери довіри в колективі через групову арт-терапію. Учасники розвивають співчутливі перспективи, покращують комунікацію, знижують рівень ізоляції та отримують соціальну підтримку, що є важливим у кризових ситуаціях
Психокорекційна	Допомагає зменшити емоційну напругу та відновити баланс через креативну діяльність. Надає можливість обробити травматичний досвід, висловити те, що складно артикулювати словами, і розвинути нові стратегії справляння з професійними викликами
Соціально-педагогічної підтримки	Забезпечує інтеграцію в підтримувальне середовище через колективні творчі практики. Соціальні працівники вчаться використовувати арт-терапевтичні інструменти для подолання стресу, а також для допомоги клієнтам у подібних ситуаціях
Психотерапевтична	Використовується для глибокої роботи з травматичним досвідом. Через процес трансформації неказаного і невидимого у візуальну форму учасники можуть переглянути свій досвід, розвинути почуття внутрішньої сили і здатність до саморегуляції
Реабілітаційна	Орієнтована на відновлення психологічного стану після тривалого впливу стресу. Арт-терапія допомагає учасникам розробити нові способи справляння з емоційними викликами, нормалізуючи та переосмислюючи травматичний досвід
Аніматорська	Використовує творчі активності для стимуляції емоційної віднови. Енергійні арт-діяльності допомагають знизити рівень напруження, покращити настрій і відновити емоційну стабільність через залучення до позитивної, колективної діяльності
Фасилітативна	Сприяє розвитку навичок самовираження та самопомоги. Арт-терапія стимулює учасників до відкриття нових підходів до подолання життєвих і професійних викликів, дозволяючи їм знаходити власні ресурси для подолання стресу

Кожна із цих функцій арт-терапії забезпечує комплексний підхід до зменшення стресу та профілактики професійного вигорання, допомагаючи соціальним працівникам не лише справлятися з наслідками кризових подій, але й підтримувати власну психічну резильєнтність у тривалий період.

У своєму дослідженні І.В. Олійник зазначає, що основне завдання арт-терапії полягає в такому, як [1]:

1. *Зняття раціонального мислення, захисних механізмів і опору клієнта через звернення до образів.* Завдяки цьому метод підходить для людей будь-якого віку, рівня інтелектуального розвитку чи психічного стану;

2. *Діалог між зовнішнім і внутрішнім світом клієнта.* Використання візуальних образів стимулює неусвідомлені спогади, що сприяє саморефлексії та усвідомленню внутрішніх переживань;

3. *Реконструкція травматичних подій за допомогою картин чи інших художніх засобів* дозволяє уникнути ретравматизації клієнта. Це створює безпечний простір для роботи над внутрішніми конфліктами [1].

Як партнер пацієнта в цьому творчому процесі мистецький терапевт може регулювати досвід, дозволяючи особі розвиватися власними темпами і в кінцевому підсумку відкривати слова для іден-

тифікації та управління своїми емоціями. Цей процес може допомогти особі зрозуміти, що будь-яка травма може бути утримана, побачена і, що ідеально, вилікувана в рамках терапевтичних відносин [11].

С. Талвар [10] підкреслює, що культурна робота арт-терапевта полягає в тому, щоб постійно допомагати клієнтам збільшувати обізнаність, переписувати їхні особисті наративи та дестабілізувати соціально нав'язані ідентичності, які є результатом культурної маргіналізації, утиску або стигми психічного здоров'я. Основне завдання терапевта під час здійснення арт-терапії для працівників соціальної сфери полягає у використанні мистецтва як засобу для ініціювання постійного діалогу та вираження особистих емоцій. Це забезпечує важливий психотерапевтичний ресурс для подальшої емоційної роботи та інтеграції переживань у професійний контекст, а також спонукає до відкриття та обговорення цих емоцій у безпечному терапевтичному просторі, що є критично важливим для соціальних працівників, які часто стикаються з емоційно навантаженими ситуаціями у своїй роботі.

Коли працівник соціальної сфери навчається виражати та обробляти власні емоції через мистецтво, він починає інтегрувати ці навички у свою щоденну роботу. Така здатність до самовираження

та саморефлексії значно підвищує його професійну ефективність, а також сприяє особистісному зростанню. Регулярне залучення до арт-терапевтичних занять допомагає знижувати стрес і підвищувати стресостійкість, адже працівники навчаються краще управляти власними емоціями та відчувати менше емоційного вигорання. Це своєю чергою веде до більшої гнучкості та адаптивності в професійній діяльності, покращуючи якість надання соціальних послуг.

**Висновки.** Арт-терапія виступає як засіб психологічної корекції для працівників соціальної сфери, які в умовах тривалої кризи, зокрема під час пандемії COVID-19 та воєнних дій, часто стикаються з високим рівнем стресу, що може призвести до професійного вигорання. Основні завдання арт-терапії полягають у стимулюванні саморефлексії, реконструкції травматичних подій без ретравматизації та розвитку здатності до вираження емоцій через мистецтво. Арт-терапія виконує декілька важливих функцій, які включають діагностику емоційних та психологічних проблем, прогнозування розвитку емоційного стану, покращення взаєморозуміння в колективі, зниження емоційного дискомфорту, інтеграцію клієнтів у підтримувальні соціальні групи, глибоку роботу з травматичним досвідом, відновлення психологічного стану після тривалих стресів, активізацію позитивних емоцій та розвиток навичок самовираження та самодопомоги.

Головна мета арт-терапії полягає у формуванні стресостійкості. Це дозволяє клієнтам не замикається в собі, а за допомогою мистецтва навчитися самовиражатися, розуміти себе та оперативно корегувати свій психологічний стан. Такий підхід сприяє глибокому осмисленню особистих переживань і покращенню здатності до впорядкування власних емоцій.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Олійник І.В. Арт-терапія як одна з інноваційних психолого-педагогічних технологій у професійній діяльності соціальних працівників. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2018. № 61. С. 208–213.
2. Тептюк Ю. Розвиток стресостійкості соціальних працівників: від результатів експерименту до методичних рекомендацій. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2020. № 1(4). URL: [https://doi.org/10.31499/2618-0715.1\(4\).2020.215459](https://doi.org/10.31499/2618-0715.1(4).2020.215459)
3. AATA. American Art Therapy Association. 2019. URL: [www.arttherapy.org](http://www.arttherapy.org)
4. Gerge A., Pedersen I.N. Analyzing pictorial artifacts from psychotherapy and art therapy when overcoming stress and trauma. *The Arts in Psychotherapy*. 2017. № 54. С. 56–68. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.02.001>
5. Jones J.P., Walker M.S., Masino Drass J., Kaimal G. Art therapy interventions for active duty service members with post-traumatic stress disorder and traumatic brain injury. *International Journal of Art Therapy*. 2018. № 23(2). С. 70–85.
6. Mealer M.L., Shelton A., Berg B., Rothbaum B., Moss M. Increased prevalence of post-traumatic stress disorder symptoms in critical care nurses. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*. 2007. № 175(7). С. 693–697.
7. Moss M., Good V.S., Gozal D., Kleinpell R., Sessler C.N. A critical care societies collaborative statement: Burnout syndrome in critical care health-care professionals, a call for action. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*. 2016. № 194(1). С. 106–113.
8. Panagioti M., Geraghty K., Johnson J., Zhou A., Panagopoulou E., Chew-Graham C., Peters D., Hodkinson A., Riley R., Esmail A. Association between physician burnout and patient safety, professionalism, and patient satisfaction: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*. 2018. № 178(10). С. 1317–1330.
9. Reed K., Cochran K.L., Edelblute A., Manzanares D., Sinn H., Henry M., Moss M. Creative arts therapy as a potential intervention to prevent burnout and build resilience in health care professionals. *AACN Advanced Critical Care*. 2020. № 31(2). P. 179–190. <https://doi.org/10.4037/aacnacc2020619>
10. Talwar S. Creating alternative public spaces: community-based art practice, critical consciousness, and social justice. *The Wiley Handbook of Art Therapy*. Edited by Gussak D., Rosal M. 2016. С. 840–847. <https://doi.org/10.1002/9781118306543.ch83>
11. Torres K.A., Glaros C., Henry M., Reed K., Moss M., Tietbohl C. Creative arts intervention to reduce burnout and decrease psychological distress in healthcare professionals: A qualitative analysis. *The Arts in Psychotherapy*. 2023. № 83. 102021. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102021>