



Anna Rybka

Akademia Bialska im. Jana Pawła II

ORCID: 0009-0005-4945-2301

Julia Mościbrodzka

Akademia Bialska im. Jana Pawła II

ORCID: 0009-0007-6728-2232

DOI: doi.org/10.13166/awsge/214107

ARTETERAPIA JAKO REMEDIUM NA RADZENIE SOBIE W SYTUACJACH TRUDNYCH - ASPEKTY TEORETYCZNE I PRAKTYCZNE

ART THERAPY AS A REMEDY FOR COPING WITH DIFFICULT SITUATIONS - THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECTS

Abstrakt: Powszechnie wiadomo, że współczesne tempo życia, nawał informacji i obowiązków często przerasta siły odpornościowe człowieka, któremu coraz trudniej odnaleźć harmonię w sobie samym oraz z innymi ludźmi. Jakielkolwiek by nie były źródła życiowych i duchowych rozterek oraz dążeń człowieka, jedno jest pewne: powodują one rosnące zainteresowanie różnymi odmianami terapii, w tym arteterapii. Dlatego celem artykułu uczyniono przedstawienie arteterapii w aspekcie jej roli w pomocy człowiekowi, szczególnie w sytuacjach trudnych lub występowania trudności osobowościowych i środowiskowych. Metody: Artykuł ma charakter przeglądowy i do pozyskania materiału źródłowego wykorzystano rodzaj badań jakościowych

z metodą analizy treści. W tym celu skorzystano z baz naukowych takich jak Google Scholar, Scopus, Web of Science i Pub Med. Wyniki: Analiza zebranego materiału źródłowego pozwoliła na zrealizowanie zamierzonego celu i poznanie przykładów praktycznego zastosowania arteterapii u osób potrzebujących wsparcia, z niepełnosprawnością, z depresją, problemami z komunikacją, wycofaniem, czy wdrażaniem stresu oraz napięć. Omówienie: Świadomie stosowane działania arteterapeutyczne stanowią atrakcyjną i efektywną metodę pracy nie tylko terapeutów ale i innych specjalistów, zaś oferta poszerzania kompetencji arteterapeutycznych o różne formy arteterapii ukierunkowanej na wspieranie rozwoju i kreatywności człowieka znajduje coraz więcej zwolenników. Dlatego zwrócenie uwagi na ten obszar badań skłania do refleksji i kontynuacji badań.

SŁOWA KLUCZOWE: *arteterapia, sztuka, terapia przez sztukę, wsparcie*

Abstract: It is well known that the modern pace of life, information overload and responsibilities often overstretch a person's resilience, who finds it increasingly difficult to find harmony within himself and with other people. Whatever the sources of man's life and spiritual dilemmas and aspirations may be, one thing is certain: they result in a growing interest in various types of therapy, including art therapy. Therefore, the aim of this article was to present art therapy in terms of its role in helping a person, especially in difficult situations or the presence of personality and environmental difficulties. Methods: The article is a review and a type of qualitative research with a content analysis method was used to obtain source material. Scientific databases such as Google Scholar, Scopus, Web of Science and Pub Med were used. Results: The analysis of the collected source material made it possible to realise the intended goal and to find out examples of the practical application of art therapy with people in need of support, with disabilities, with depression, with communication problems, with withdrawal, or in relieving stress and tensions. Discussion: Consciously applied art therapy activities are an attractive and effective working method not only for therapists, but also for other professionals, and the offer of extending art therapy competences by various forms of art therapy aimed at supporting human development and creativity is finding more and more supporters. Therefore, drawing attention to this area of research encourages reflection and the continuation of research.

KEYWORDS: *art therapy, art, therapy through art, support*

WPROWADZENIE

Współczesne tempo życia, presja społeczna, natłok obowiązków i niepewność, co do przyszłości – to czynniki, które powodują wzrost poziomu stresu, zarówno wśród młodych, jak i dorosłych osób, takich jak studenci. W odpowiedzi na te wyzwania rośnie zainteresowanie w zakresie poszukiwania metod wspierających zdrowie psychiczne w sposób naturalny. W sytuacjach trudnych może pomóc arteterapia, czyli ogólnie rzecz biorąc – terapia z wykorzystaniem sztuki. Na znaczenie arteterapii w procesie wspomagania procesu rozwoju i wychowania człowieka w różnym wieku oraz jego środowiska zwraca uwagę wielu pedagogów i terapeutów (Karolak, 2014; Konieczna, 2007). Ogólnie rzecz biorąc celem arteterapii jest poprawa jakości życia człowieka. Wśród definicji opisujących arteterapię, można zauważyć kilka elementów wspólnych do których należą: wykorzystanie środków artystycznych, porównanie terapii do procesu twórczego i efektu finalnego zwanego dziełem. Uczestnictwo w arteterapii pomaga zrozumieć samego siebie, poprawić poczucie własnej wartości, poradzić z problemami i podnieść jakość życia (Kalinowska, 2021).

Słowo *arteterapia* składa się z dwóch członów, a mianowicie pochodzi od słowa łacińskiego *arte* (*ars, artis*), który oznacza sztukę albo rękodzieło oraz greckiego słowa *therapeuein*, od którego wywodzi się termin *terapia*, a także przymiotnik *terapeutyczny*. Twórcą pojęcia *arteterapia* był Adrian Hill, nauczyciel sztuki, pracujący jako arteterapeuta w szpitalu w Wielkiej Brytanii, który w 1942 roku po raz pierwszy użył tego pojęcia w komunikacji z pacjentami (Szulc, 201; Urbaniak, 2010).

W literaturze przedmiotu można również odszukać informacje o początkach terapii z wykorzystaniem technik plastycznych na przełomie XIX i XX wieku. Wszelkie działania określane mianem arteterapii po raz pierwszy zastosowano w latach 30-tych XX wieku w Stanach Zjednoczonych. Stosowano ją w szpitalach psychiatrycznych, m.in. w pracy z artystami-malarzami cierpiącymi na zaburzenia psychiczne oraz z osobami o dużych zdolnościach artystycznych, które jednak nie zajmowały się sztuką zawodowo. Unikalny charakter tworzonych przez nich dzieł oraz poprawa stanu zdrowia pacjentów obserwowana podczas działań plastycznych zapoczątkowały rozwój współczesnej arteterapii (Kuciapiński, 2013; Rudowski, 2007). Sięgając głębiej w przeszłość

należy wspomnieć pozytywny wpływ sztuki na osoby będące w tzw. kryzysie psychicznym w epoce starożytnej, które opisał Soranus z Efezu. Wymieniony autor zalecał chorym aktywne uczestnictwo w sztukach dramatycznych (Borowska-Beszta, 2012).

Mając na uwadze przedstawione z konieczności w skrócie wymienione przesłanki zalet arteterapii w niniejszym artykule podjęto próbę przybliżenia jej zastosowania w zakresie wsparcia i pomocy człowiekowi, np. nie radzenia w sytuacjach trudnych lub występowania trudności osobowościowych i środowiskowych. W tym celu dokonano przeglądu aktualnej literatury przedmiotu, głównie artykułów naukowych z baz takich jak Pub Med, Google Scholar, Scopus i Web of Science. Analiza zebranego materiału źródłowego pozwoliła na zrealizowanie zamierzonego celu. Zastosowano rodzaj badań pedagogicznych zwanych jakościowymi i metodę analizy treści (Łobocki, 2000).

ROZUMIENIE I ZNACZENIE ARTETERAPII

Arteterapia bywa często utożsamiana z terminem *terapia przez sztukę*, choć między nimi istnieją pewne różnice. W przypadku arteterapii mamy do czynienia z relacją terapeutyczną – klient (lub grupa) pracującym pod opieką terapeuty. Z kolei terapia przez sztukę zakłada, że osoba uczestnicząca w procesie pełni również rolę własnego terapeuty. W praktyce jednak obie formy mogą się ze sobą przenikać. Warto jednak zauważyć, że w literaturze przedmiotu istnieje określenie *terapia przez twórczość*, jednak najczęściej używanym i najprecyzyjniejszym terminem pozostaje *arteterapia* (Konieczna, 2007; Linek, 2012).

Zasadniczym elementem arteterapii jest aktywność twórcza osoby oparta na sztuce. W tym kontekście warto przyjrzeć się samemu pojęciu *sztuka*. Składają się na nią zarówno proces twórczy, jak i jej rezultat, czyli dzieło. Istotą sztuki jest nadawanie subiektywnym przeżyciom symbolicznej formy, która przybiera artystyczną strukturę. Przekaz zawarty w dziele odzwierciedla indywidualną wizję rzeczywistości, ukształtowaną przez doświadczenia i emocje twórcy. Proces twórczy, jak zauważają badacze, polega na przekształcaniu posiadanego doświadczenia poprzez tworzenie nowych, oryginalnych kombinacji i skojarzeń. W sztuce (a więc także w arteterapii) zachodzą

dwa kluczowe procesy: ekspresja (czyli tworzenie dzieła) oraz percepcja (jego odbiór). Ekspresja pozwala na wyrażenie siebie za pomocą różnorodnych technik artystycznych, umożliwiając wgląd w osobowość twórcy. Percepcja to świadomy kontakt ze sztuką, jej przeżywanie, odbieranie i rozumienie. Jest ona integralnym elementem nie tylko odbioru, ale również samego aktu twórczego (Bugajska-Bigos, 2018; Gładyszewska-Cylulko, 2011; Szulc, 2015; Urbaniak, 2010; Józefowski, 2012).

Złożoność pojęcia *sztuka* przekłada się również na złożony charakter terapii. Arteterapia czerpie inspirację z wielu dyscyplin m.in. pedagogiki, fizjoterapii, psychologii, medycyny i sztuki. Jak zauważa specjalista z dziedziny arteterapii Wita Szulc (2011) wymieniony rodzaj terapii łączy psychoterapię, nauki o zdrowiu, estetykę i praktykę artystyczną. W obszarze arteterapii wyróżniła kilka nurtów arteterapeutycznych:

- arteterapię opartą na sztuce;
- arteterapię analityczną, skupiającą się na samym procesie twórczym;
- artepsychoterapię, w której równoważną rolę odgrywa zarówno proces twórczy, jak i relacja terapeutyczna, wymieniony nurt cieszy się obecnie największą popularnością (Szulc, 2011).

W literaturze przedmiotu arteterapia uznawana jest również za jedną z form psychoterapii, której podstawę stanowi proces twórczy. Specjalista w tej dziedzinie Tomasz Rudowski dostrzega zalety działań artystyczno – estetycznych uwarunkowanych czynnikami psychologicznymi, socjologicznymi i pedagogicznymi zogniskowanymi na zdrowiu pacjenta lub podopiecznego (Rudowski, 2014, s.135). Zgodnie z jego założeniem celem arteterapii nie jest tworzenie dzieł sztuki, ale terapia pacjenta/podopiecznego, która polega na poprawie jego samopoczucia, przywróceniu mu wiary w sens życia (Tyszkiewicz, 1994, s. 105).

WYBRANE ASPEKTY PRAKTYCZNEGO ZASTOSOWANIA ARTETERAPII

Jak już wcześniej wymieniono w arteterapii wykorzystywane są różne metody i techniki, a ich dobór uwarunkowany jest wieloma czynnikami, np. wiekiem, predyspozycjami i zainteresowaniami uczestników, zakładanymi celami terapii oraz rodzajem zajęć terapeutycznych. Ze strony uczestników najkorzystniejsze kryteria wyboru arteterapii to takie, gdy odbywa się w takiej samej lub zbliżonej grupie wiekowej, opracowany program i metody podporządkowane są nadrzędnemu celowi terapii oraz możliwościom percepcyjnym danych odbiorców. W tym miejscu należy stwierdzić, że w zajęciach z arteterapii mogą uczestniczyć osoby w różnym wieku i z różnymi dolegliwościami zdrowotnymi, niezależnie od sprawności intelektualnej i nasilenia zaburzeń społecznych oraz emocjonalnych. To sprawia, że arteterapia jako metoda wspierająca leczenie psychiatryczne, jest szeroko wykorzystywana w pracy z dziećmi i młodzieżą z zaburzeniami w zachowaniu, resocjalizacji i socjoterapii.

W procesie terapeutycznym wykorzystywane są różne metody i techniki arteterapii ale najczęściej terapeuci sięgają po dramę, muzykoterapię, choreoterapię, biblioterapię (czynną lub bierną) oraz twórczość plastyczną (Marek, 2004). W edukacji szkolnej dużym zainteresowaniem wśród uczniów cieszą się techniki, takie jak ceramika, garncarstwo, metaloplastyka, zabawkarstwo (Steliga, 2016; Korbut, 2016). Zakres działania arteterapii otwiera możliwości zastosowania jej w różnych placówkach oświatowych. W przypadku dzieci arteterapia uczy innego spojrzenia na rzeczywistość, ciekawości, zainteresowań, zadawania pytań, co może być podstawą do przyszłego i twórczego życia (Steliga, 2016).

Arteterapia polega na wspomaganiu procesów poznawczych i emocjonalno-wolitionalnych człowieka, pomaga w budowaniu relacji międzyosobowych osób z różnymi dysfunkcjami (Kowal, Borowik, 2011).

Ewelina Konieczna badała wpływ udziału dzieci w zajęciach arteterapeutycznych na ich zmianę zachowań asertywnych. Była to grupa dzieci w młodszym wieku szkolnym o niższej asertywności. Uzyskane wyniki badań dowiodły, że zajęcia arteterapeutyczne znacząco wpływają na kształtowanie zachowań asertywnych (Konieczna, 2007).

Jak twierdzi Anna Sikorska zajęcia z arteterapii są pomocne u osób z depresją, zarówno u dzieci, jak i dorosłych. W arteterapii ważna jest relacja i zbudowanie poczucia bezpieczeństwa. Dziecko nie musi od razu mówić o swoim problemie ale w bezpiecznej atmosferze może go namalować. Gdy trudno jest opowiedzieć słowami o własnych emocjach, kredka lub farba może być zamiennikiem słowa i pomoże ułatwić komunikację. Czysta kartka papieru oraz materiały plastyczne dają wiele możliwości wypowiedzenia się dziecku w znany i przystępny mu sposób. Łatwiej jest mówić o czymś, co widzi się na obrazku, co ma określony kształt, strukturę i barwę. Narysować można emocje, ból, cierpienie, smutek, ale i radość, relacje z bliskimi, marzenia. Możliwość przełania swoich emocji na kartkę daje możliwość przeżycia tzw. katharsis, czyli oczyszczenia (Steliga, 2016; Sikorska, 2016).

Arteterapia posiada szerokie zastosowanie we wspieraniu osób nie tylko chorych lub z niepełnosprawnością ale również doświadczonych przez los, żyjących w osamotnieniu a nawet w zależności od innych. Psychiatra Andrzej Kowal w wielu publikacjach rekomendował celowość wdrażania arteterapii w środowisku życia osób chorych. Według niego sztuka powinna być przynależna każdemu człowiekowi a nie tylko niektórym jej przedstawicielom. Zwrócenie uwagi na jej powszechność staje się źródłem, z którego należy czerpać bezinteresownie, również w celach terapeutycznych (Kowal, Borowik, 2011, s.15).

Podobne podejście do sztuki rekomendują Andrzej Kowal i Grażyna Borowik, rozszerzając potrzebę twórczości na życie codzienne (Kowal, Borowik, 2011). Sztuka może stanowić szansę wyjścia z różnorodnych kryzysów i tworzyć motywację do własnego rozwoju.

Kolejnym zagadnieniem jest rola arteterapii u osób mających problemy z komunikacją. Według Elżbiety Minczakiewicz (2011) budowanie, inaczej tworzenie umiejętności komunikowania opiera się na procesie poznawania siebie. Jednak u osób z niepełnosprawnością intelektualną mogą wystąpić ograniczenia w komunikacji werbalnej. Dlatego arteterapia w tym przypadku może pomóc w łączności wymienionej grupy osób ze światem zewnętrznym. Zatem komunikowanie się i samopoznanie może odbywać się poprzez arteterapię i sztuki wizualne, które wspomagają proces kontaktu osoby z otoczeniem, a często stają się jedyną możliwą formą komunikacji ze względu na stan zdrowia, czy stopień niepełnosprawności danej osoby.

Arteterapia ma wiele zalet a wśród nich należy wymienić aktywizowanie, czyli pobudzanie do aktywności, która według specjalistów jest niezbędnym warunkiem rozwoju człowieka, zaś bierność doprowadza do regresu (Odoj, Odoj, 2017; Gładyszewska-Cylulko 2011, s. 35). Udział w arteterapii wspomaga proces samoregulacji układu nerwowego i wzmacnia funkcje psychiczne (Popek, 2010). Ponadto warto wymienić inne przykłady z badań, które analizowały możliwości twórcze u osób doświadczonych przez los, po tzw. przejściach u których wcześniejszy kontakt ze sztuką był bardzo znikomy. To dzięki sztuce te osoby bardziej koncentrowały się na sobie, były aktywniejsze i bardziej empatyczne. Potrafiły zaakceptować i zrozumieć drugą osobę (Malchiodi, 2014, s. 106).

Poprzez terapeutyczne oddziaływanie sztuki na osoby potrzebujące wsparcia można wymienić kilka znaczących korzyści, które sprzyjają poprawie komunikacji interpersonalnej i społecznej, podnoszą komfort życia oraz generują pozytywne zmiany (Sickova-Fabricsi, 2010; Szulc, 2011; Rozmysłowicz, 2005). W odniesieniu do osób z niepełnosprawnością oddziaływanie sztuki ma szczególne znaczenie, ponieważ będąc wynikiem arteterapii prowadzi do zmiany w zakresie poprawy samopoczucia, wyciszenia, czy uspokojenia (Wikieł-Dudała, 2015).

PODSUMOWANIE

Wydawać by się mogło, że czasy, w których żyjemy, nie są łatwe, a świat ustawicznie zaskakuje. Doświadczenia pandemii, zdalnej pracy, kryzysu ekologicznego i wreszcie to, co najbardziej tragiczne – wojny, to kontekst naszych egzystencjalnych przeżyć, niepokojów, zagrożeń. Świat *tu i teraz* przytłacza nawałem informacji, obowiązków, tempem życia, a przez to nierzadko przeraża siły odpornościowe człowieka, któremu coraz trudniej odnaleźć harmonię w sobie samym oraz z innymi ludźmi. Jakikolwiek by nie były źródła życiowych i duchowych rozterek oraz dążeń człowieka, jedno jest pewne: powodują one rosnące zainteresowanie różnymi odmianami terapii, w tym arteterapii. Coraz częściej nie tylko film, malarstwo, literatura, taniec, muzyka, ale także przestrzeń morza, lasu i ogrodów pozwalają na odnalezienie w człowieku całościowej psychofizycznej harmonii na odreagowanie stresu czy napięć.

W arteterapii, która łączy wiele różnego rodzaju metod i technik można je z powodzeniem zastosować nie tylko w pracy z osobami z niepełnosprawnością ale i z osobami potrzebującymi wsparcia. Wymienione w niniejszym artykule przykłady arteterapii w procesie wsparcia osób mogą być pomocne w praktyce. Poprzez bierny lub czynny kontakt ze sztuką człowiek się realizuje, zmniejsza się jego poczucie wykluczenia społecznego a nawet izolacji, wzrasta poczucie własnej wartości, które wpływa pozytywnie na wszechstronny rozwój (Kalinowska, 2021). Terapia z wykorzystaniem sztuki w życiu człowieka potrzebującego pomocy może pełnić funkcje kształcące własną postawę i integrację wewnętrzną. W procesie tworzenia, zwanym inaczej twórczym generuje się wiele pozytywnych procesów, które mogą mieć wpływ na jakość życia danej osoby. Badacze arteterapii Eugeniusz Józefowski i Janina Florczykiewicz (2015) dostrzegają jeszcze inne zalety, a mianowicie już sam udział w procesie tworzenia prowadzi do rozwoju osobowego, do rozumienia sensu niektórych zdarzeń życiowych i losowych oraz skłania do odpowiedzialności za własne życie. Zatem konkludując, w procesie arteterapii istotny jest sam proces tworzenia, a nie dzieło (Moon, 2009).

Podjęty w artykule temat stanowiący przedmiot tych rozważań wynika właśnie z takich refleksji, ale przede wszystkim z przekonania o głębokim uzasadnieniu rozszerzenia i popularyzowania wymienionej problematyki. Podsumowując należy jeszcze raz podkreślić, że zakładane cele arteterapii dotyczą stymulowania rozwoju człowieka, nadawania pożądanego kierunku jego postawom i zachowaniu, optymalizowania szans rozwojowych, korygowania zaburzeń za pomocą pedagogicznych środków, w tym powiązanych z kreatywnością człowieka i jego gotowością partycypowania w świecie sztuki, inspirującej do autorefleksji, ekspresji uczuć, a także swoistego emocjonalnego katharsis. Procesy i mechanizmy, które uruchamia sztuka, mają wpływ na osobowość człowieka i w związku z tym na proces wychowania i kształcenia, a także na powiązane z nim procesy diagnostyczne, terapeutyczne czy ukierunkowane na korygowanie zachowań. Z przedstawionej treści artykułu nasuwa się wniosek mówiący o tym, że świadomie stosowane działania arteterapeutyczne stanowią atrakcyjną i efektywną metodę pracy nie tylko terapeutów, pedagogów ale i innych specjalistów, zaś oferta poszerzania kompetencji arteterapeutycznych o różne formy i metody arteterapii ukierunkowanej na wspieranie rozwoju i kreatywności człowieka znajduje coraz więcej zwolenników.

BIBLIOGRAFIA

- Borowska-Beszta, B. (2012). Niepełnosprawność w kontekstach kulturowych i teoretycznych. Kraków: Wydawnictwo Impuls.
- Bugajska-Bigos, I. (2018). Arteterapia i sztuka w terapii. *Eruditio et Ars*, 1(1), 72-86. Pobrano z: <https://open.icm.edu.pl/handle/123456789/24629> (dostęp:11.05.2025).
- Gładyszewska-Cylulko, J. (2011). Arteterapia w pracy pedagoga. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Józefowski, E. (2012). Arteterapia w sztuce i edukacji. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Józefowski, E., Florczykiewicz, J. (2015). Warsztat twórczy jako okazja rozwoju podmiotowego w przestrzeni sztuki. Wrocław: Drukarnia JAKS.
- Kalinowska, A. (2021). Arteterapia jako forma aktywizacji osób z niepełnosprawnością intelektualną. Raport z badań. Pobrano z: <https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ojs-issn-2353-7426-year-2021-volume-1-issue-15-article-34ba0785-9cdb-3b16-aa70-35c317c9c3d1> (dostęp:12.04.2025).
- Karolak, W. (2014). Arteterapie. Język wizualny w terapiach twórczości i sztuce. Warszawa: Wydawca Difin.
- Konieczna, J.E.(2007). Arteterapia w teorii i praktyce. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Korbut, A.(2016). Arteterapia i jej zastosowanie w obszarze edukacji. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*,11,3(41), 267-280. <https://doi.org/10.35765/eetp.2016.1141.16>
- Kowal, A., Borowik, G. (2011). Arteterapia w medycynie i edukacji. W: W. Karolak, B. Kaczorowska (red.), *Arteterapia. Od rozważań nad teorią do zastosowań praktycznych* (s. 15-19). Łódź: Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi.
- Kuciapiński, M. J. (2013).wpływ arteterapii na rozwój osobowy dzieci w wieku przedszkolnym, *Pedagogika Rodziny*, 3/3, 17-35.
- Linek, A. (2012). Arteterapia – poznanie i wyrażanie siebie. *Zeszyty Naukowe Towarzystwa Doktorantów UJ, Nauki Humanistyczne*, 4, 83-94.
- Łobocki, M. (2000). Metody i techniki badań pedagogicznych. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Malchiodi, C.A. (red.) (2014). Arteterapia. Podręcznik. Gdańsk: Harmonia Universalis.
- Marek, E. (2004). Arteterapia jako metoda wspomagająca pracę wychowawczą. W: M. Knapik, W. Sacher (red.), *Sztuka w edukacji i terapii*. Kraków: Wydawnictwo Impuls.
- Minczakiewicz, E.M.(2011). Media w kształtowaniu świadomości i postaw społecznych wobec niepełnosprawnych. w: E. Musiał, I. Pulak (red.), *Człowiek. Media. Edukacja*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego.

- Moon, C.H. (2002). *Studio art therapy. Cultivating the artist identity in the art therapist*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Odoj, G., Odoj, D. (2017). *Terapia przez sztukę w środowisku osób niepełnosprawnych intelektualnie. Przykład Stowarzyszenia Pomocy Niepełnosprawnym Skarbek w Mysłowicach*. *Nauczyciel i Szkoła*, 2,(62),103-120.
- Popek, S. L. (2010). *Psychologia twórczości plastycznej*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Rozmysłowicz, P. (2005). *Arteterapia jako metoda korygowania zaburzeń emocjonalnych*. W: L. Kataryńczuk-Mania (red.), *Metody i formy terapii sztuką*. Zielona Góra: Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego.
- Rudowski, T. (2014). *Arteterapia – inspiracje i wartości*. Warszawa: Wydawnictwo Eneteia.
- Sickova-Fabrici, J. (2010). *Basic art therapy*. Bratislava: Atelier Choma.
- Sikorska, A. (2016). *Arteterapia w leczeniu depresji dzieci i młodzieży*. Pobrano z: <https://sensarte.pl/arteterapia-w-leczeniu-depresji-dzieci-i-mlodziezy/> (dostęp:18.05.2025).
- Steliga, A. (2016). *Arteterapia w przedszkolnej edukacji a twórczy samorozwój dziecka*. W: I. Adamek, J. Bałachowicz (red.), *Pomiędzy dwiema edukacjami. Dziecko/uczeń wobec czasu zmiany* (s. 239-255). Łódź: Wydawnictwo Naukowe WSP w Łodzi.
- Szulc, W. (2011). *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*. Warszawa: Wydawca Difin.
- Szulc, W. (2015). *Arteterapia – terapia dzięki sztuce*. W: I. Bugajska-Bigos, A. Steliga (red.), *Współczesna arteterapia. Aspekty teoretyczno-praktyczne* (s. 13-29). Nowy Sącz: Nova Sandec.
- Tyszkiewicz, M. (1994). *Psychologia ekspresji. Stymulacja twórczości pacjentów psychiatrycznych*. Gdańsk: Wydawnictwo Gdańskiego Towarzystwa Naukowego.
- Urbaniak, A. (2010). *Arteterapia i terapie kreatywne uzupełniającą formą pracy psychologiczno-pedagogicznej wobec osób z niepełnosprawnością*. *Przegląd Terapeutyczny*, Nr 8, 1-17.
- Wikieł-Dudała, A. (2015). *Scenariusz warsztatu arteterapeutycznego „Stawianie się – autoportret symboliczny” dotyczący kształtowania osobowości*. *Student Niepełnosprawny Szkice i Rozprawy*, 15(8), 221-226.