

ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ  
У ДОРОСЛИХ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДУ СИМВОЛДРАМИ  
PECULIARITIES OF OVERCOMING DEPRESSIVE STATES  
IN ADULTS USING THE METHOD OF SYMBOLDRAMA

Статтю присвячено особливостям подолання депресивних станів у дорослих за допомогою методу символдрами. Наголошено на необхідності пошуку ефективних, швидких методів психологічної та психокорекційної роботи з особами, у яких спостерігаються депресивні ознаки в умовах війни. Запропоновано визначення депресивного розладу як синдрому, який включає психологічні, емоційні, сомато-неврологічні та інші клінічні прояви захворювання. Наведено причини виникнення депресивних станів. Звернено увагу на важливості використання комплексного підходу до подолання депресивних станів, який включає медикаментозну терапію, психотерапію, соціальну підтримку та зміни способу життя. Окреслено основні завдання та принципи роботи з подолання депресивних станів. Відзначено цілі психотерапевтичної допомоги при депресивних станах. Розглянуто також декілька основних напрямів психотерапії при депресивних станах. Окремо зупинено увагу на символдрамі як одному з напрямів сучасної психоаналітичної психотерапії. Указано на її ефективність у процесі подолання клінічних проявів тривоги, неврозів, депресивних станів. Розглянуто сутність та зміст символдрами саме у подоланні депресивних станів. Наведено переваги досліджуваного методу. Подано основні мотиви символдрами у роботі з депресивними станами. Указано на роль психотерапевта під час проведення символдраматичного сеансу. Розглянуто найефективніші техніки символдрами, які доцільно використовувати у роботі з депресивними станами у дорослих. Наведено план корекційного заняття за методом символдрами. Указано на форми психокорекційного процесу методом символдрами, особливості проведення індивідуальної та групової форм роботи з використанням символдрами у подоланні депресивних станів у дорослих. Наведено перспективи подальших розвідок у рамках теми дослідження, що можуть суттєво розширити наукове розуміння та практичні підходи до роботи з депресивними станами у дорослих.

**Ключові слова:** депресивний стан, символдрама, кататимно-імагінативна психотерапія, доросла особистість, образ.

The article is devoted to the peculiarities of overcoming depressive states in adults using the method of symbol drama. The author emphasizes the need to find effective, fast methods of psychological and psychocorrectional work with people who show depressive signs in wartime. The definition of a depressive disorder as a syndrome that includes psychological, emotional, somato-neurological and other clinical manifestations of the disease is proposed. The reasons for the occurrence of depressive states are given. Attention is drawn to the importance of using a comprehensive approach to overcoming depressive states, which includes drug therapy, psychotherapy, social support and lifestyle changes. The main tasks and principles of work on overcoming depressive states are outlined. The goals of psychotherapeutic care for depressive conditions are noted. Several main directions of psychotherapy for depressive states are also considered. Special attention is paid to symbol drama as one of the directions of modern psychoanalytic psychotherapy. Its effectiveness in the process of overcoming clinical manifestations of anxiety, neuroses, and depressive states is emphasized. The essence and content of symbol drama in overcoming depressive states are considered. The advantages of the studied method are presented. The main motives of symbol drama in the work with depressive states are presented. The role of the psychotherapist in conducting a symbolic drama session is indicated. The most effective symbol drama techniques that can be used in the work with depressive states in adults are considered. A plan of a correctional session using the symbol drama method is presented. The forms of psychocorrectional process by the method of symbol drama are indicated. The features of individual and group forms of work on the use of symbol drama in overcoming depressive states in adults are indicated. Prospects for further research on the topic of the study are presented, which can significantly expand the scientific understanding and practical approaches to working with depressive states in adults.

**Key words:** depressive state, symbol drama, catatonic-imaginative psychotherapy, adult personality, image.

УДК 616.89-008.454:159.964.2  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.63.40>

**Вінс В.А.**

к.психол.н., доцент,  
завідувачка кафедри практичної  
психології  
Університет Григорія Сковороди  
у Переяславі

**Бондарчук А.Г.**

к.мед.н.,  
доцент кафедри практичної психології  
Університет Григорія Сковороди  
у Переяславі

**Марченко Т.П.**

здобувачка магістерського рівня  
вищої освіти  
за спеціальністю 053 – Психологія  
за освітньою програмою  
«Практична психологія»  
Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

**Вступ.** В умовах війни питання збереження психологічного здоров'я українських громадян постає особливо гостро. Населення нашої держави змушене жити у постійній невизначеності, напрузі, стресі. Як наслідок, стають частішими прояви клінічної тривоги, депресивних станів, спостерігається стійке пору-

шення психоемоційного самопочуття громадян, виникнення проявів дезадаптивної поведінки. Почастішали звернення до психологів не тільки з боку військовослужбовців та їхніх родин, а й усе більше стало потребувати допомоги, здавалося б, здорове та працездатне населення.

Усе це вимагає пошуку ефективних, швидких методів психологічної та психокорекційної роботи з особами, у яких спостерігаються депресивні ознаки. І одним із таких є метод символдрами (кататимно-імагінативна психотерапія, кататимне переживання образів, метод «сновидінь наяву») – один із напрямів сучасної психоаналітично орієнтованої психотерапії.

Тож **метою статті** стало розкриття особливостей подолання депресивних станів у дорослих за допомогою методу символдрами.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У сучасних умовах розвитку українського суспільства, що затьмарений війною, більшість населення переживає негативні психічні стани, не вміє регулювати свої психоемоційні реакції, зростає кількість осіб, у яких спостерігаються тривожні розлади, депресивні епізоди та депресивні стани загалом.

Депресивний розлад найчастіше визначається як синдром, який включає психологічні, емоційні, сомато-неврологічні та інші клінічні прояви захворювання [8, с. 22].

До виникнення депресивних станів призводять різні економічні та соціальні причини, психологічні чинники, проблеми зі здоров'ям, вікові та статеві, сімейні характеристики особи тощо. При цьому етіологія депресій достатньо не з'ясована. Водночас достеменно відомо, що система допомоги людям, у яких спостерігаються депресивні ознаки, має бути комплексною, інтегруючи різні сфери медичних і соціально-психологічних знань та практик.

Комплексний підхід до подолання депресивних станів включає медикаментозну терапію, психотерапію, соціальну підтримку та зміни способу життя. Медикаментозне лікування, як правило, передбачає використання антидепресантів, які допомагають регулювати хімічний баланс у мозку. Психотерапія (різні її напрями) допомагає зрозуміти і змінити негативні мисленнєві патерни особистості з депресивними симптомами. Своєю чергою соціальна підтримка допомагає людині відчувати зв'язок з іншими і знизити почуття ізольованості. Такого виду допомога включає відвідування груп підтримки, участь у соціальних заходах або просто підтримку з боку родини та друзів.

Зміни способу життя, такі як регулярні фізичні вправи, здорове харчування, достатній сон і уникання шкідливих звичок, також можуть значно покращити стан людини та сприяти подоланню депресивних станів. Фізична активність, зокрема, відома своєю здатністю підвищувати рівень ендорфінів і знижувати рівень стресу.

Отже, за комплексного підходу забезпечуються всебічна підтримка людини та підвищення ефективності лікування загалом, що,

як наслідок, сприяє швидкому і стійкому одужанню.

При цьому основними завданнями роботи з подолання депресивних станів є:

- зменшення й подальше нівелювання депресивної симптоматики;
- відновлення соціально-психологічних і виробничих функцій людини до нормального її рівня, який спостерігався до депресивного розладу;
- зведення до мінімуму ризику ймовірного загострення й повторного нападу [8, с. 26].

Саме тому застосування психотерапевтичного напрямку подолання депресивних станів, на якому робиться один із найважливіших акцентів, повинно бути послідовним та етапним, а загальним принципом повинно бути послідовне підвищення психотерапевтичної активності в міру редукції депресивної симптоматики.

Відзначимо, що цілями психотерапевтичної допомоги при депресивних станах є:

- проблемна ситуація, яку переживає людина;
- негативний когнітивний стиль мислення (вивчена безпорадність) дорослої людини з депресивними станами;
- неадекватні установки;
- саморуйнівна поведінка (зловживання психоактивними речовинами, алкоголем, пасивність, апатія, самоізоляція та ін.) [9].

Психотерапія при депресивних станах передбачає декілька напрямів роботи фахівця:

1. Когнітивна терапія, націлена на усунення симптому через ідентифікацію і корекцію викривленого негативно забарвленого мислення особистості в даний момент часу.

2. Інтерперсональна терапія, спрямована на з'ясування соціальної ролі особистості та усунення її дискордантності, а також вироблення гнучкої зміни соціальних ролей.

3. Поведінкова терапія, яка передбачає функціональний аналіз поведінки, що включає навчання людини плануванню діяльності, самоконтролю, соціальним навикам і вирішенню власних проблем.

4. Короткотривала динамічна психотерапія, спрямована на вирішення центральних конфліктів на основі гармонізації особливостей особистості й ситуаційних змінних.

5. Сімейна терапія – передбачає зміцнення або відновлення сімейних взаємовідносин та зниження стресу [4, с. 41].

Серед засобів корекційної роботи з подолання депресивних станів особистості чільне місце належить символдрамі (кататимно-імагінативній психотерапії), яка вважається одним із напрямів сучасної психоаналітичної психотерапії. Основною відмінністю символдрами від психоаналізу є використання образів як елемента зв'язку між почуттям і словом.

Сучасні науковці, які вивчали використання символдрами у процесі подолання клінічних проявів тривоги, неврозів, депресивних станів (Н. Шевченко, А. Шевченко), наголошують, що символдрама має високу ефективність і займає одне з провідних місць серед психотерапевтичних технік, що працюють із візуалізацією. Психотерапевтична суть методу символдрами базується на вільному фантазуванні особистості на задану тему. Ці фантазії співвідносяться з її проблематикою (депресивними станами), наявними у неї афективними порушеннями.

Відзначимо, що психокорекційна допомога із застосуванням методу символдрами особистостям із клінічними проявами тривоги, неврозів, депресивних станів полягає, насамперед, у забезпеченні засобами немедичної психотерапії емоційної та екзистенціальної підтримки у життєвому випробуванні [10].

На думку В. Шебанової, символдрама у процесі подолання депресивних станів, хронічних психосоматичних захворювань має підтримуючий характер, що сприяє формуванню оптимістичної установки, зниження у людини з ознаками депресії психогенних стресових впливів і використанню адаптаційних механізмів психіки [10, с. 834].

Перевагами даного методу у подоланні депресивних станів є його глибока теоретична обґрунтованість та ретельне розроблення всього комплексу терапевтичних дій. Психотерапевтичний спектр даного методу базується на розкритті несвідомих конфліктів і поширюється на сфери творчого розвитку і задоволення архаїчних потреб.

Серед інших переваг символдрами варто виділити такі:

- метод добре структурований і технічно організований, тобто містить достатньо ясні технології застосування як на початку роботи, так і у міру її розгортання від сеансу до сеансу;
- основу методу становлять концепції класичного і сучасного психоаналізу, тобто символдрама має фундаментальну теоретичну базу, а отже, є надійною;
- кататимне переживання образів співзвучно ментальності українців, оскільки ландшафтні мотиви, які пропонуються в символдрамі і є базовими для неї («Луг», «Струмок», «Гора», «Узлісся» тощо) – природні та звичні для мешканців нашої держави. Окрім того, ці мотиви широко представлені в українському фольклорі, а також у народному образотворчому мистецтві;
- емоційно зумовлене переживання образів, що забезпечує і на чому побудована символдрама, відповідає психологічним особливостям значної кількості співвітчизників, для яких більш прийнятним є емоційно-образний, а не когнітивно-раціональний спосіб про-

працювання психологічних проблем і конфліктів [7, с. 20].

У праці Н. Гнатенко наведено такі переваги символдрами:

- вона займає середнє місце між «розкривальними» та «підтримувальними» психотерапевтичними методами;
  - характеризується системністю і технічною організованістю (наявність структурованих технологій застосування);
  - володіє короткою тривалістю та універсальністю;
  - має великий діапазон застосування та мінімальні протипоказання [2].
- Основними мотивами символдрами є:
- луг як вихідний образ кожного психотерапевтичного сеансу;
  - підйом у гору, щоб побачити з її вершини панораму ландшафту;
  - проходження вздовж струмка нагору або вниз за течією;
  - обстеження будинку;
  - спостереження узлісся й очікування істоти, що вийде з темряви лісу.

Психотерапевт, пропонуючи людині теми для кристалізації її образної фантазії, виконує при цьому супроводжуючу і контролюючу функції відповідно до спеціально розроблених правил. Теми мотивів співвідносяться з проблематикою особистості, її афективними порушеннями, у тому числі з періодом дитячого розвитку.

За ствердженням І. Боєва та Я. Обухова, важлива роль у роботі за методом кататимно-імаґинативної психотерапії відводиться роботі з малюнком, який малюється після сеансу уявлення образів. В основі роботи з малюнком лежить спеціальна техніка діагностичної та психокорекційної роботи з наповненими емоціями образами. Це не лише стимулює творчий потенціал особистості, а й надає систематизуючий терапевтичний вплив на розуміння емоцій і почуттів. Робота з малюнком сприяє підвищенню рівня усвідомлення проблем, кращому розумінню себе і своєї внутрішньої дитини, досягненню більшої зрілості особистості, формує впевненість у своїх можливостях, у тому числі й в умінні будувати сімейні стосунки [1].

Символдрама включає багатий арсенал технік релаксації, а найголовнішим методом вибрано метод концентративного розслаблення (КоЕ) із імаґинативної психотерапії тіла (ІмКР). Він має особливий вплив на тіло та безпечний для використання навіть при тяжких депресивних станах із соматичними ознаками.

У профілактичну роботу обов'язково мають входити прийоми самопомоги (КоЕ та ін.), ресурсні мотиви для стабілізації, контейнування, відновлення внутрішніх ресурсів із нар-

цисичним підживленням, а деякі навіть мають можливості для створення внутрішнього допоміжного, підтримуючого та захисного об'єкта [3, с. 59–60].

Нижче наведено план корекційного заняття за методом символдрами:

1. Попередня бесіда, актуалізація переживань за темою мотиву.
2. Проведення релаксації.
3. Візуалізація образу із супроводом психотерапевта.
4. Виведення з образу та обговорення актуальних моментів образу та їх значення у житті: «що було найбільш приємним в образі?», «що було менш приємним?», «що було несподіваним?».
5. Співвіднесення символіки образу з життєвими подіями, значущими особами, почуттями та ін.
6. Малювання за мотивами образу.
7. Підведення підсумків.

Як указує О. Кихтюк, психокорекційний процес методом символдрами може відбуватися у таких формах: індивідуальній, груповій і може бути складовою частиною сімейної психотерапії (парами чи партнерами, можлива присутність дітей на сеансах) [5, с. 182].

Для ефективної групової психокорекційної роботи необхідно забезпечити конструктивну взаємодію між психотерапевтом і учасниками. Основні етапи включають:

1. Визначення мети та завдань. На початку роботи важливо чітко визначити мету і завдання психокорекційної роботи. Це допоможе сконцентрувати зусилля на досягненні конкретних результатів і забезпечить ясність для всіх учасників групи.

2. Аналіз особливостей учасників. Психотерапевту необхідно ретельно проаналізувати особливості кожного учасника групи на основі існуючої інформації, включаючи анамнез. Це дасть змогу краще розуміти індивідуальні потреби та проблеми учасників, а також прогнозувати можливі динаміки взаємодії в групі.

3. Вироблення спільного бачення. Важливо спільно з учасниками виробити бачення основних психокорекційних засобів, які будуть використовуватися в процесі роботи. Це включає вибір методик, технік і підходів, які найбільше відповідають потребам групи та сприятимуть досягненню поставлених цілей.

У роботі з депресивними станами у дорослих украй важливим є забезпечення передбачуваного та безпечного психокорекційного простору. Для цього необхідно дотримуватись основних правил проведення психокорекційних сеансів, які, зокрема, передбачають:

1. Суворе дотримання часових рамок – індивідуальна психотерапія триває від 50 хвилин до 1 години, а групова – 2–2,5 години.
2. Постійність місця і часу – проведення

сеансів в одному й тому ж самому місці, в однаковий час.

3. Пропущення сеансів допускається виключно з поважних причин.

Отже, рамкові умови виконують такі головні функції:

- створення безпеки у захищеному від зовнішнього впливу просторі;
- м'яка травматизація, або специфічна провокація фантазій, страхів, негативних переживань тощо, пов'язаних як із минулим, так і з актуальним досвідом;
- синхронізація переживань усіх учасників групи завдяки ритмічності зустрічей, що, своєю чергою, полегшує «доступ» до проявів внутрішніх конфліктів [6].

Загалом курс короткострокової роботи з дорослими, у яких спостерігаються депресивні симптоми, складається зазвичай із 8–25 сеансів із періодичністю 1–2 рази на тиждень спочатку і 1 раз у 7–10 днів згодом.

#### **Висновки з проведеного дослідження.**

Отже, символдрама базується на візуалізації, фантазуванні особистості на мотив (вільний або заданий психотерапевтом). Вона має чітко розроблену схему для формування уявлень образів, є системно структурованим методом. Основними мотивами символдрами є луг, підйом у гору, проходження вздовж струмка, обстеження будинку, спостереження узлісся тощо. Під час корекції депресивних станів особистості символдраму доцільно використовувати як в індивідуальній, так і груповій роботі.

Подальші дослідження особливостей подолання депресивних станів у дорослих за допомогою методу символдрами відкривають численні перспективи, що можуть суттєво розширити наукове розуміння та практичні підходи до роботи з такою категорією людей. Зокрема, вивчення нейробіологічних та психологічних механізмів, які лежать в основі терапевтичного ефекту символдрами, може допомогти глибше зрозуміти, як цей метод впливає на мозок і психіку особистості; створення та валідація стандартизованих протоколів символдрами для лікування різних форм депресії дасть змогу зробити метод більш доступним та ефективним для широкого кола пацієнтів і практикуючих терапевтів; вивчення довгострокових ефектів символдрами та її впливу на стійкість до рецидивів депресії тощо.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Боев І.В., Обухов Я.Л. Символдрама: корекція особистісних і поведінкових порушень. С. Сервішкола, 2009. 167 с.
2. Гнатенко Н.А. Обґрунтування застосування методу символдрами для оптимізації психічних станів у хворих на неврози. URL: <https://jhealth.donpu.edu.ua/article/view/7496/7497> (дата звернення: 01.06.2024).

3. Грись А.М., Мажиріна Н.Ф. Особливості профілактики емоційного вигорання психологів засобами символдрами. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. IX. Вип. 10. С. 54–65.
4. Грубляк В.В. Депресивні розлади у хворих похилого віку. *Вісник К-ПНУ ім. І. Огієнка. Психологічні науки*. 2009. Вип. 2. С. 37–41.
5. Кихтюк О. Особливості психологічної підтримки населення в період військових дій методом символдрами (імагінативної психотерапії) в роботі клінічного психолога. *Psychological Prospects Journal*. 2022. Вип. 39. С. 178–187.
6. Кікта С.В., Дробижев М.Ю., Лапитова О.В., Ваулін С.В. МКБ–10 і депресії у хворих із соматичними та неврологічними захворюваннями. *Неврологія, нейропсихіатрія, психосоматика*. 2011. Вип. 1. С. 76–80.
7. Кісарчук З.Г., Лазос Г.П. Кататимно-імагінативна психотерапія: сучасний стан розвитку та перспективи застосування у вітчизняному психотерапевтичному просторі. *Актуальні проблеми психології. Том III: Консультативна психологія і психотерапія*. 2013. Вип. 9. С. 5–33.
8. Михайлов Б.В. Проблема депресій в загальносоматичній практиці. *Психіатрія*. 2003. Т. 9. № 3. С. 22–27.
9. Скрипніков А.М., Ісаков Р.І. Особливості континууму соціально-психологічної адаптації/дезадаптації у жінок із різними ґенезом депресії та вираженістю проблем у психосоціальному функціонуванні. *Архів психіатрії*. 2019. № 1. С. 56–62.
10. Шевченко Н.Ф. Психологічна допомога хронічно соматичним хворим: досвід використання методу символдрами. *Актуальні проблеми психології. Том III: Консультативна психологія і психотерапія*. 2007. Вип. 4. С. 194–202.