

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ ТА СИМВОЛДРАМА У КОРЕКЦІЇ ВІКТИМНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЮНАКІВ ІЗ САМОДІАГНОСТОВАНИМ РОЗЛАДОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ ТА ГІПЕРАКТИВНОСТІ

COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY AND SYMBOL DRAMA IN CORRECTING THE VICTIM IDENTITY OF ADOLESCENTS WITH SELF-DIAGNOSED ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER

Статтю присвячено теоретичному обґрунтуванню та можливостям практичного застосування когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та символдрами для корекції віктимної ідентичності у юнаків із самодіагнованим розладом дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ).

Розкрито теоретичні засади когнітивно-поведінкової терапії як ключового підходу до трансформації дисфункційних когнітивних патернів. Показано, що КПТ орієнтується на виявлення та модифікацію викривлених мисленнєвих схем, які підтримують віктимну ідентичність через когнітивну реструктуризацію та дифузію. Проаналізовано методологічні принципи роботи з автоматичними думками та розкрито механізми заміни деструктивних когніцій на більш адаптивні конструкції.

Досліджено метод символдрами як терапевтичного інструменту глибинної роботи з емоційними аспектами особистості. Показано, що символдрама дає змогу усвідомити внутрішні конфлікти через символічні образи, трансформувати негативне самоприйняття та деструктивні психологічні патерни.

Представлено авторський погляд на інтеграцію КПТ та символдрами, що забезпечує синергію раціонального аналізу когнітивних викривлень і символічної трансформації психологічних установок. Визначено потенційні виклики такого підходу, зокрема природний опір особистості до змін та складність трансформації глибоко вкорінених віктимних патернів. Розкрито стратегії подолання психологічних бар'єрів у процесі терапевтичної роботи. Зазначено, що метод дає змогу не лише корегувати негативні психологічні патерни, а й розвивати нові, більш конструктивні стратегії взаємодії з навколишнім світом.

Наукова новизна дослідження полягає в обґрунтуванні комплексної стратегії психологічної корекції віктимної ідентичності через поєднання раціональних технік КПТ та глибинних методів символдрами, що сприяє формуванню більш адаптивної, стійкої особистісної структури в юнацькому віці. Зазначено практичну цінність методу, який дає змогу створювати умови для особистісного зростання та самопізнання в юнаків з об'єктивованими симптомами РДУГ. Підкреслено важливість індивідуального підходу та створення довірливих терапевтичних стосунків для ефективної корекції.

Ключові слова: віктимна ідентичність, когнітивно-поведінкова терапія, символдрама,

РДУГ, юнацький вік, психологічна корекція, особистісна трансформація, самодіагностика.

The article is devoted to the theoretical substantiation and practical application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and Katharym Imaginative Psychotherapy (KIP) for correcting victim identity in adolescents with self-diagnosed Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD).

The article explores the theoretical foundations of CBT as a key approach to transforming dysfunctional cognitive patterns. It demonstrates that CBT focuses on identifying and modifying distorted thought patterns that sustain victim identity through cognitive restructuring and defusion. The methodological principles of working with automatic thoughts are analyzed, and the mechanisms for replacing destructive cognitions with more adaptive constructs are revealed.

The method of KIP is investigated as a therapeutic tool for deep work with emotional aspects of personality. It is shown that KIP enables the recognition of internal conflicts through symbolic images, transforming negative self-perception and destructive psychological patterns.

An original perspective on the integration of CBT and KIP is presented, highlighting the synergy of rational analysis of cognitive distortions and symbolic transformation of psychological attitudes. Potential challenges of this approach are identified, including the natural resistance of individuals to change and the complexity of transforming deeply ingrained victim patterns. Strategies for overcoming psychological barriers in the therapeutic process are outlined. It is noted that the method not only corrects negative psychological patterns but also fosters the development of new, more constructive strategies for interacting with the world.

The scientific novelty of the research lies in substantiating a comprehensive strategy for psychological correction of victim identity by combining rational CBT techniques with deep methods of KIP. This approach contributes to the formation of a more adaptive and resilient personality structure in adolescence. The practical value of the method is emphasized, as it creates conditions for personal growth and self-discovery in adolescents with objectified ADHD symptoms. The importance of an individualized approach and the establishment of trusting therapeutic relationships for effective correction is underscored.

Key words: victim identity, Cognitive Behavioral Therapy, symboldrama, ADHD, adolescence, psychological correction, personal transformation, self-diagnosis.

УДК 159.9:614.8:316.62 (043)

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.53>

Білан К.І.

студентка кафедри психології, політології та соціокультурних технологій
Сумський державний університет

Іванова Т.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій
Сумський державний університет

Вступ. Дослідження методів корекції віктимної ідентичності набуває особливого значення в контексті сучасних викликів щодо психічного здоров'я. Віктимна ідентичність, яка

характеризується стійким самоприйняттям себе як «жертви обставин», суттєво обмежує особистісний потенціал людини та її здатність до адаптивного функціонування у соціумі. Осо-

бливо гостро ця проблема постає у випадках, коли віктимна ідентичність формується на основі об'єктивації симптомів психічних розладів, зокрема РДУГ.

Об'єктивація, надання суб'єктивному віруванню конкретної, об'єктивної форми передбачає перетворення суб'єктивної думки про наявність симптоматики розладу на об'єктивну для особи передумову для подальшої, часто помилкової, самодіагностики. Так, юнаки з віктимною ідентичністю використовуватимуть діагноз як виправдання власної пасивності та неспроможності. Слід зазначити, що сучасні дослідження фіксують зростання випадків самодіагностування психічних розладів, особливо серед молоді, що часто призводить до формування специфічного варіанту віктимної ідентичності [1]. Така тенденція потребує розроблення ефективних терапевтичних підходів, які б дали змогу працювати як із когнітивними аспектами проблеми, так і з її глибинними емоційними компонентами.

Вибір когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та символдрами як основних методів корекції віктимної ідентичності може бути обґрунтованим їхнім взаємодоповнюючим характером та доведеною ефективністю. КПТ надає конкретні інструменти для роботи з дисфункційними когніціями та поведінковими патернами, які підтримують віктимну позицію [2]. Водночас символдрама дає змогу працювати з глибинними емоційними аспектами проблеми через символічні образи, що особливо важливо під час роботи з опором та захисними механізмами [3].

Інтеграція зазначених підходів створює можливість комплексної терапевтичної роботи, яка охоплює як раціональний, так і емоційний рівні особистості. Така комбінація дає змогу не лише модифікувати неадаптивні когнітивні схеми, а й трансформувати глибинні емоційні патерни, що лежать в основі віктимної ідентичності.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та розкритті практичних аспектів застосування комплексного підходу КПТ та символдрами для корекції віктимної ідентичності, зокрема у разі її формування на основі об'єктивації симптомів психічних розладів.

Виклад основного матеріалу. Для досягнення поставленої мети важливо спершу розглянути теоретичні засади когнітивно-поведінкової терапії як одного з ключових підходів у корекції віктимної ідентичності. Це створить основу для подальшого аналізу можливостей інтеграції КПТ та символдрами у роботі з даною проблемою. Основною метою когнітивної терапії, на думку А. Бека, є вивчення ідіосинкратичних когнітивних структур, які домінують у мисленневих процесах і призводять до когнітивних викривлень, формуючи дисфунк-

ціональні поведінкові патерни [4]. Тобто когнітивна модель констатує, що всі психологічні порушення особистості викликані спотворенням мислення, яке, своєю чергою, впливає на емоції та поведінку людини. Таким чином, реалістична оцінка та модифікація дисфункційних схем можуть стати ключовими елементами терапевтичного процесу, тому що для успішної корекції необхідно ідентифікувати, оцінити та модифікувати дисфункціональні когніції, які лежать в основі будь-якої психологічної проблеми [5].

У процесі зміни мислення КПТ-терапевти застосовують систематизований набір технік, спрямованих на виявлення та корекцію дисфункційних переконань, особливо тих, що формують віктимну ідентичність. Однією з ключових технік є когнітивна реструктуризація, яка сприяє зниженню сили та частоти формування у людини дисфункційних мисленневих схем [6].

Мета психолога в застосуванні технік когнітивної реструктуризації полягає у тому, щоб детально вивчити думки, почуття та поведінку клієнта, виявити між ними взаємозв'язок та допомогти усвідомити їхній вплив на формування віктимної ідентичності [7]. У процесі терапії психолог допомагає клієнту розвинути альтернативні, більш адаптивні думки та переконання, що сприяють формуванню проактивної життєвої позиції. Це включає модифікацію базових дисфункційних переконань і зміцнення нових, конструктивних моделей мислення через систематичну практику та закріплення [8].

Особливу увагу в процесі когнітивної реструктуризації приділяють роботі з автоматичними думками, які підтримують віктимну позицію. Терапевт навчає клієнта виявляти такі думки, аналізувати їх об'єктивність та формувати більш реалістичні, альтернативні думки. Така робота дає змогу поступово трансформувати глибинні переконання про власну безпорадність та неспроможність впливати на життєві обставини.

Важливою технікою когнітивно-поведінкової терапії у роботі з віктимною ідентичністю є також когнітивна дифузія. На відміну від когнітивної реструктуризації техніки дифузії спрямовані на переривання вербального процесу, через який думки набувають надмірного впливу на поведінку та емоційний стан особистості [9]. У практичному застосуванні когнітивна дифузія реалізується через систематичне повторення проблемної думки до моменту зменшення її первинної семантичної значущості для клієнта. Такий підхід сприяє послабленню емоційної прив'язаності особи до буквального значення дисфункційної думки, знижуючи її вплив на самосприйняття та поведінку [10]. У контексті роботи з віктимною іден-

тичністю це дає змогу клієнту дистанціюватися від нав'язливих думок про власну безпорадність та створює простір для формування більш адаптивних патернів мислення.

Використання технік когнітивної реструктуризації та когнітивної дифузії має позитивне прогностичне значення. Як приклад можна навести програму А. Мохаммед, яка включала кілька ключових етапів: спостереження за поведінкою, розвиток емоційної усвідомленості, заміну ірраціональних переконань та підкріплення адаптивних думок через когнітивну реструктуризацію. Також важливими компонентами були соціальне підкріплення та конфронтація. Проводилися групові консультації, що могло суттєво вплинути на досягнення позитивних результатів програми [11].

Важливим аспектом постає ідентифікація тригерних моментів, що закріплюють віктимну позицію особистості. На думку С. Твемлова та Е. Гарві, когнітивно-поведінкова терапія пропонує ефективні підходи до модифікації дисфункційних патернів мислення через систему когнітивного реструктурування, що запобігає фіксації деструктивних поведінкових схем. У процесі терапевтичної роботи С. Твемлов та Е. Гарві виокремлюють чотири ключові напрями корекції дисфункційних когніцій: 1) фізична релаксація (застосування дихальних технік та прогресивної м'язової релаксації); 2) відновлення проактивної позиції та усвідомленої саморегуляції; 3) гармонізація енергетичної динаміки; 4) систематична рефлексія. Дослідники акцентують на методах фізичної релаксації, обґрунтовуючи їх ефективність через принцип психофізіологічної єдності: модифікація фізіологічного стану через релаксацію сприяє зниженню когнітивної напруги та трансформації емоційного стану. Важливим інструментом терапевтичного процесу також визначається структурована рефлексія через ведення терапевтичного щоденника, де клієнт систематично фіксує та аналізує як негативний, так і позитивний досвід, що сприяє розвитку метакогнітивних навичок та більш адаптивних поведінкових патернів [12]. Такий комплексний підхід до корекції віктимної ідентичності забезпечує системну трансформацію як на когнітивному, так і на психофізіологічному рівні функціонування особистості.

Вивчення віктимної ідентичності передбачає глибокий аналіз копінг-стратегій особистості. Р. Лазарус і С. Фолькман визначають поняття копінгу як комплекс мінливих когнітивних та поведінкових зусиль, що націлені на вирішення проблем [13]. Класифікація копінг-стратегій за Е. Хаймом передбачає їх поділ на адаптивні та дезадаптивні [14]. Адаптивні стратегії характеризуються активною позицією у вирішенні проблеми, тоді як деза-

даптивні, навпаки, демонструють пасивність та уникнення.

У контексті віктимної ідентичності спостерігається чітка тенденція до домінування дезадаптивних копінг-стратегій. Такі стратегії створюють психологічний механізм уникнення відповідальності, даючи особистості змогу зберігати звичну позицію «жертви» в ситуаціях, що вимагають активності та подолання труднощів.

Когнітивно-поведінковий підхід демонструє високу ефективність у трансформації дезадаптивних копінг-стратегій [15]. Його техніки спрямовані на розвиток активної життєвої позиції, формування конструктивних стратегій подолання складних життєвих обставин та підвищення особистісної стійкості.

Ключовим механізмом такої трансформації є поступова зміна усталених психологічних патернів, навчання особистості конструктивним способам реагування та подолання труднощів, що дає змогу поступово замінити пасивну позицію «жертви» на активну позицію суб'єкта власного життя.

Отже, когнітивно-поведінковий підхід постає ефективним методом терапевтичної інтервенції, спрямованим на трансформацію негативних когнітивних схем та поведінкових патернів. У контексті віктимної ідентичності КПТ концентрується на виявленні та корекції когнітивних спотворень, які підтримують статус «жертви». Завдяки систематичній терапевтичній роботі особистість набуває здатності до переосмислення власних проблем, оволодіває навичками корекції дисфункційних установок і поступово трансформує самосприйняття.

Комплексний підхід до психологічної корекції віктимної ідентичності потребує інтеграції раціональних технік когнітивно-поведінкової терапії з методами, що дають змогу працювати з глибинними емоційними аспектами особистості. Саме тому особливої актуальності набуває метод символдрами, який створює унікальні можливості для емоційного опрацювання внутрішніх конфліктів та трансформації віктимних патернів.

Символдрама, або кататимно-імагінативна психотерапія, – підхід, розроблений Г.К. Льюїнером, є одним із методів психотерапії, що базується на використанні образів і символів для глибинного опрацювання емоційних аспектів особистості. Цей метод дає змогу клієнту вільно виявляти певні символічні образи, які можуть відображати його підсвідомі емоційні конфлікти та внутрішнє переживання [16].

Символдрама досліджує внутрішні образи клієнта («сновидіння наяву»). Під час сеансу клієнт описує ці образи в присутності психотерапевта, який бере на себе роль провідника. Терапевт може просто слідкувати за розвитком образу пацієнта, виражаючи підтримку

короткими сигналами, або втручатися, пропонуючи певні інтервенції, як-от детальний опис об'єкта чи явні дії у межах образу. Форму своєї участі психотерапевт вибирає, орієнтуючись на завдання терапії, динаміку процесу, а також на індивідуальні особливості клієнта й характер їхніх взаємодій, що дає змогу зробити терапевтичний процес більш гнучким і персоналізованим [17].

У символдрамі образи, малюнки, описи та взаємодія між клієнтом і терапевтом можуть використовуватися з метою виявлення різноманітних комплексів, конфліктів, травматичних епізодів, неефективних поведінкових моделей та проблем у стосунках [18].

На відміну від класичної аналітичної терапії символдрама дає змогу аналізувати не лише взаємодію з терапевтом, а й стосунки клієнта з уявленими образами, які можуть мати для нього як реалістичне, так і символічне значення [19]. Завдяки здатності підходу забезпечувати таку взаємодію з образами символдрама є ефективною в роботі з віктимною ідентичністю, де проблемою постає образ себе як «жертви». Так, символдрама є досить делікатним і ефективним методом, який дає змогу забезпечити індивідуальні потреби пацієнта та зробити процес терапії глибоким і безпечним.

Важливо зазначити, що метод символдрами інтегрує та синхронізує діяльність обох півкуль головного мозку. Під час малювання активізується права, образна півкуля, яка відповідає творчим, емоційним аспектам мислення. Натомість коли людина продукує образи, створює наратив, веде бесіду, активізується ліва, аналітична півкуля, яка орієнтована на структурування інформації. Під час процесу терапії обидві півкулі працюють синхронно, що забезпечує гармонійний і комплексний підхід до терапевтичного процесу, даючи клієнту змогу краще поєднати емоційні та раціональні аспекти переживання [20].

Перевага використання методу символдрами в роботі з юнаками є багатогранною та глибоко психологічно обґрунтованою. Основна її суть полягає у створенні сприятливої атмосфери для обробки глибоких переживань, які фактично приховані від безпосередньої свідомості клієнта. Цей методологічний підхід дає змогу поступово і виважено працювати над внутрішніми конфліктами, урахувавши складну динамічну структуру свідомих та несвідомих захисних механізмів, характерних для юнацького віку. Саме тому метод символдрами часто вибирається для систематичного опрацювання внутрішніх конфліктів, насамперед тих, що пов'язані з формуванням віктимної ідентичності в юнацькому періоді [21].

Особливо значущим аспектом використання символдрами є робота з негативним

образом себе, сформованим на основі внутрішніх переконань про наявність психічного розладу. У цьому контексті символдрама виступає унікальним терапевтичним методом, орієнтованим на трансформацію внутрішніх уявлень і глибоких переконань, які сприяють підтримці деструктивного самосприйняття. У процесі корекції віктимної ідентичності цей підхід є надзвичайно ефективним завдяки комплексній роботі з травматичними спогадами та спрямуванню клієнта до формування більш стійкої, впевненої та адаптивної особистісної структури.

Істотний внесок у методологію символдрами зробив В.Й. Бочелюк, який розробив низку специфічних технік для роботи з клієнтами. Зокрема, дослідник наголошував, що віктимна ідентичність часто проявляється вже на початкових етапах консультування. У цей період клієнти, як правило, зосереджуються на описі ситуацій, у яких зазнали несправедливого чи агресивного ставлення, уникаючи при цьому обговорення власних емоцій або поведінки, що могли вплинути на ці події. Таким чином, клієнт демонструє типову позицію жертви, що дає змогу консультанту чіткіше визначити характер його психологічних труднощів [22].

Сучасні програми, створені на основі символдрами, ураховують можливість занурення в позицію жертви з боку клієнта і, відповідно, мають потенціал працювати з віктимною ідентичністю у разі об'єктивації симптомів розладів, зокрема РДУГ. Унікальність методу полягає у тому, що він дає змогу клієнту усвідомити: труднощі можуть мати не лише медичне, а й психологічне підґрунтя. Символдрама допомагає клієнту поступово зрозуміти, що фокусування виключно на зовнішніх обставинах є формою уникнення відповідальності за власні дії.

Метод символдрами також дає змогу клієнтам здійснити глибоке самопізнання через використання метафоричних технік і роботу з внутрішніми уявленнями про себе. Це забезпечує можливість деконструкції стійких негативних патернів і формування гнучкішої, адаптивної особистісної стратегії.

Таким чином, символдрама є потужним інструментом для терапевтичної роботи з віктимною ідентичністю та негативним самосприйняттям, особливо в контексті ідеї про наявність психічних розладів. Вона дає змогу клієнту трансформувати деструктивні переконання, переосмислити власний досвід і вибудувати більш здорову, стійку та автентичну ідентичність. Завдяки цьому клієнт може досягти не лише відновлення психоемоційної рівноваги, а й покращення загальної якості життя та суб'єктивного благополуччя.

Кінцевий результат такої глибокої психотерапевтичної роботи полягає у формуванні

більш гармонійної, стійкої особистісної структури, здатної до ефективної адаптації та самоактуалізації у різних життєвих умовах.

Комплексний підхід: поєднання КПТ та символдрами. Зважаючи на те, що когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) ефективно доповнює інші терапевтичні підходи, підвищуючи загальну ефективність поведінкової корекції [23], а символдрама в межах терапевтичного процесу поєднує методи, які зазвичай розглядаються як окремі психотерапевтичні техніки, їх поєднання може слугувати перспективним підходом для корекції віктимної ідентичності у юнаків з об'єктивованими симптомами розладу дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ).

Поєднання КПТ та символдрами створює унікальний інтегративний простір, що забезпечує синергію раціонального аналізу когнітивних викривлень із символічною трансформацією психологічних патернів.

На початковому етапі застосування КПТ спрямовується на ідентифікацію та корекцію деструктивних переконань, пов'язаних із віктимною ідентичністю. Зокрема, акцент робиться на виявленні когнітивних викривлень, які сприяють формуванню відчуття безпорадності, підсилюють негативне самосприйняття та провокують агресивні реакції або депресивні симптоми. Основна терапевтична мета цього етапу полягає у заміні деструктивних когніцій на більш адаптивні та конструктивні [24].

При цьому процес терапевтичної взаємодії передбачає активну співпрацю між терапевтом і клієнтом, у межах якої формується спільне розуміння проблеми, визначаються терапевтичні цілі та розробляються стратегії для їх досягнення. Ключовою метою є розвиток здорових переконань про себе та свої можливості [25].

Символдрама, своєю чергою, слугує ефективним доповненням до КПТ, оскільки дає змогу працювати з глибинними емоційними переживаннями, які не завжди доступні для прямої когнітивної роботи. Через використання символічних образів вона сприяє усвідомленню внутрішніх конфліктів і механізмів, що підтримують деструктивні переконання.

У контексті віктимної ідентичності символи відображають психологічний стан клієнта, висвітлюючи глибинні відчуття безпорадності, страху чи агресії. Завдяки можливості невербального вираження емоцій символдрама особливо корисна для клієнтів, які відчувають труднощі з відкритим обговоренням своїх почуттів.

Інтеграція КПТ і символдрами забезпечує багаторівневий підхід, що охоплює когнітивну реструктуризацію, емоційну трансформацію та розвиток нових моделей поведінки. Завдяки цьому терапевтичному поєднанню клі-

єнти отримують змогу не лише змінити власні переконання, а й пережити та переосмислити емоції, пов'язані з віктимною ідентичністю, що сприяє формуванню більш адаптивних і здорових реакцій.

Потенційні виклики та обмеження запропонованого підходу. Одним із найсуттєвіших викликів є природний опір особистості до трансформації усталених психологічних патернів «жертви», які глибоко інтегровані в її самосприйняття. У контексті роботи з юнаками, які самостійно діагностують у себе РДУГ, віктимна ідентичність часто постає складним психологічним утворенням, що дає змогу індивіду уникати відповідальності та отримувати вторинні психологічні вигоди від свого становища.

У процесі символдрами це може проявлятися через стійке відтворення негативних символічних образів та демонстративне небажання їх модифікувати, навіть коли терапевтичні техніки безпосередньо спрямовані на їх трансформацію. Клієнт несвідомо чинить опір змінам, оскільки «роль жертви» стала звичним психологічним механізмом взаємодії з навколишнім світом.

Додатковим обмеженням виступає тенденція індивіда до надмірної драматизації символічних образів, що виникають у терапевтичному процесі. Коли людина використовує розлад як інструмент легітимізації власної віктимної позиції, створювані образи можуть бути суттєво викривлені упередженими уявленнями, що ускладнює доступ до автентичних емоційних переживань.

Важливо також урахувувати, що віктимна ідентичність може бути глибоко вкоріненою, особливо за наявності попередніх травматичних переживань. У такому разі клієнт демонструватиме стійкий опір змінам, адже «роль жертви» виконує функцію свого роду емоційного захисту.

Відповідно, ефективна корекція віктимної ідентичності потребує: 1) значних часових інвестицій; 2) формування довірливих терапевтичних стосунків; 3) послідовної та делікатної роботи з психологічними механізмами опору; 4) індивідуального підходу з урахуванням унікальних особливостей клієнта.

Отже, запропонований підхід не є швидким інструментом вирішення психологічних проблем, а являє собою складний, багатоплановий процес трансформації особистісних патернів.

Висновки. Проведене дослідження описує комплексний підхід до корекції віктимної ідентичності у юнаків через інтеграцію когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та символдрами.

Запропонований методологічний підхід полягає у поєднанні раціонального аналізу когнітивних патернів із глибинним емоційним опрацюванням через символічні образи. Така інтеграція створює багатовимірний терапев-

тичний простір, який дає змогу не лише ідентифікувати деструктивні психологічні механізми, а й трансформувати їх на когнітивному та емоційному рівнях.

Особливістю методу є його здатність долати опір клієнта до змін через м'яке, багаторівневе терапевтичне втручання. КПТ забезпечує раціональне розуміння та деконструкцію негативних установок, а символдрама надає можливість символічного переживання та трансформації внутрішніх конфліктів.

Водночас запропонований підхід має певні обмеження. Глибоко вкорінена віктимна ідентичність, особливо сформована на тлі попередніх травматичних переживань, чинить значний опір терапевтичному впливу. Клієнти можуть несвідомо чинити опір, використовуючи «роль жертви» як захисний механізм.

Практична цінність методу полягає у його потенціалі створювати умови для особистісного зростання та обізнаності про себе в юнаків з об'єктивованими симптомами РДУГ. Метод дає змогу не лише корегувати негативні психологічні патерни, а й розвивати нові, більш конструктивні стратегії взаємодії з навколишнім світом.

Перспектива подальших досліджень убачається у проведенні емпіричної апробації запропонованої методики, розробленні уточнених діагностичних критеріїв ефективності та вивченні віддалених результатів терапевтичного впливу.

Запропонований підхід є багатообіцяючим інструментом психологічної допомоги, що потребує подальшого наукового вивчення та практичної верифікації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Crosby J. Thriveworks research indicates Americans commonly diagnose themselves and others with mental health conditions. Thriveworks. URL: <https://thriveworks.com/help-with/research/thriveworks-research-americans-diagnose-selves-others/>.
2. Cognitive-Behavioral Treatments for Anxiety and Stress-Related Disorders / J.E. Curtiss et al. FOCUS. 2021. Vol. 19, no. 2. P. 184–189. URL: <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20200045>.
3. Ільюк О.О. Психокорекційна робота щодо зниження тривожності у студентів у контексті психотерапії методом символдрам. *Габітус*. 2021. № 30. С. 123–127.
4. Beck A.T. Thinking and depression: Theory and therapy. Archives of General Psychiatry, 1964.
5. Beck J.S. Cognitive therapy: Basics and beyond. New York : Guilford Press, 1995. 338 p.
6. Cognitive restructuring in the treatment of social phobia / S. Taylor et al. Behavior modification. 1997. Vol. 21, no. 4. P. 487–511. URL: <https://doi.org/10.1177/01454455970214006>
7. Cognitive-behavior modification: an integrative approach. New York : Plenum Press, 1977. 305 с.

8. Cognitive Restructuring during Depressive Symptoms: A Scoping Review. MDPI. P. 10. URL: <https://www.mdpi.com/2227-9032/12/13/1292>.

9. Blackledge J.T. Disrupting Verbal Processes: Cognitive Defusion in Acceptance and Commitment Therapy and Other Mindfulness-Based Psychotherapies. The Psychological Record, 2007. 57(4). P. 555–576. doi:10.1007/bf03395595.

10. Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: examining the impact of a ninety year old technique / A. Masuda et al. Behaviour research and therapy. 2004. Vol. 42, no. 4. P. 477–485. URL: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.10.008>.

11. Mohammad A.A. The effect of therapeutic program in improving victim's mentality in a sample of female students in the education college for girls – university of baghdad (sample). Advanced research & studies journal. 2020. Vol. 11, no. 5. P. 18.

12. Twemlow S.W., Harvey E. Power issues and power struggles in mental illness and everyday life. International journal of applied psychoanalytic studies. 2010. Vol. 7, no. 4. P. 307–328. URL: <https://doi.org/10.1002/aps.262>.

13. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company, Incorporated, 1984.

14. Heim E. Coping-based intervention strategies. Patient education and counseling. 1995. Vol. 26, no. 1–3. P. 145–151. URL: [https://doi.org/10.1016/0738-3991\(95\)00733-g](https://doi.org/10.1016/0738-3991(95)00733-g).

15. Morley S., Eccleston C., Williams A. Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials of cognitive behaviour therapy and behaviour therapy for chronic pain in adults, excluding headache. Pain. 1999. Vol. 80, no. 1. P. 1–13. URL: [https://doi.org/10.1016/s0304-3959\(98\)00255-3](https://doi.org/10.1016/s0304-3959(98)00255-3).

16. Шестопап І.А. Символдрама як ефективний метод психокорекційної роботи. *Національний університет «Острозька академія»*. 2020. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8158>.

17. Friedrichs-Dachale A., Ullmann H. Katathym imaginative psychotherapie (KIP). PDP – Psychodynamische Psychotherapie. 2020. Vol. 19, no. 2. P. 153–173. URL: <https://doi.org/10.21706/pdp-19-2-153>.

18. Метод символдрами – ІРСГП. *ІРСГП – Інститут розвитку символдрами і глибинної психології*. URL: <https://symboldrama.com.ua/metod-symvoldramy/>.

19. Bahrke U. Katathym imaginative psychotherapy – from first contact to initial imagination. Katathym imaginative psychotherapy. 2023. P. 13–33. URL: https://www.researchgate.net/publication/373614152_Katathym_Imaginative_Psychotherapy-From_First_Contact_to_Initial_Imagination.

20. Ульманн Г. Вступ до кататимно-імагінативної психотерапії. Жовква : Місіонер, 2019. 132 с.

21. Шапран Т.М. Використання мотивів символдрами в роботі з внутрішніми конфліктами осіб юнацького віку. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 255–258.

22. Бочелюк В.Й. Психокорекційна робота з листівками як засіб відображення внутрішнього світу клієнта. *Науковий віник Ужгородського національ-*

ного університету. Серія «Психологія». 2021. № 2. С. 10–13. URL: <https://doi.org/10.32782/psychvisnyk/2021.2.2>.

23. Карачевський А.Б. Когнітивно-поведінкова терапія хворих на алкоголізм та наркоманії. *Вісник Асоціації психіатрів України*. 2012. № 1.

24. Ковалькова Т.О. Тренінгова робота у напрямі когнітивної психотерапії як метод регуляції емоцій особистості. *Вісник Університету економіки та права «КРОК»*. 2019. № 5. С. 15–27.

25. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 420 с.