

ВИКОРИСТАННЯ СИМВОЛДРАМИ У РОБОТІ З НЕАДАПТИВНИМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ

Мілорадова Наталя Едуардівна

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, соціології та педагогіки
Харківського національного університету внутрішніх справ
ORCID ID: 0000-0002-0716-9736

Тюганова Марія Сергіївна

аспірантка
Харківського національного університету внутрішніх справ;
асистентка кафедри публічного управління та адміністрування
Державного університету економіки та технологій
ORCID ID: 0009-0007-5016-168

У статті розглянуто можливості застосування символдрами (кататимно-імагінативної психотерапії) у корекції неадаптивних копінг-стратегій особистості в умовах сучасних соціальних викликів. Метою роботи є теоретичне обґрунтування та узагальнення психотерапевтичних механізмів впливу імагінативної роботи на трансформацію дезадаптивних форм реагування на стресові події. Проаналізовано теоретичні засади методу, його психодинамічні механізми та терапевтичний потенціал у роботі з уникненням, соматизацією, агресивними та залежними поведінковими патернами. Методологічну основу дослідження становили аналіз і синтез сучасних українських та зарубіжних наукових джерел, порівняння підходів психодинамічної та когнітивної традицій, а також узагальнення клінічних спостережень щодо використання символічних образів у психокорекційній практиці. Показано, що символічна робота з образами сприяє усвідомленню внутрішніх конфліктів, актуалізації витісненого емоційного досвіду та його безпечній переробці в терапевтичному просторі. Встановлено, що застосування символдрами забезпечує зниження рівня тривожності, підвищення здатності до саморегуляції, розвиток рефлексії та формування більш адаптивних способів подолання життєвих труднощів. Особливу увагу приділено можливостям методу в умовах воєнного та кризового контексту, де спостерігається зростання неадаптивних копінгів і потреба у м'яких, ресурсно орієнтованих підходах психологічної допомоги. Обґрунтовано доцільність інтеграції символдрами з когнітивно-поведінковими та тілесно орієнтованими техніками. Практична значущість полягає у можливості використання отриманих висновків у психологічному консультуванні підлітків і дорослих, у програмах психосоціальної реабілітації та професійній підготовці психологів.

Ключові слова: символдрама, кататимно-імагінативна психотерапія, копінг-стратегії, неадаптивна поведінка, психодинамічний підхід.

Miloradova N., Tiuhanova M. USE OF SYMBOLDRAMA REPRESENTATIONS IN WORKING WITH NON-ADAPTIVE COPING STRATEGIES

The article discusses the possibilities of using symboldrama (catathymic-imaginative psychotherapy) in correcting maladaptive coping strategies of the personality in the context of modern social challenges. The aim of the work is to theoretically substantiate and generalize the psychotherapeutic mechanisms of the influence of imaginative work on the transformation of maladaptive forms of response to stressful events. The theoretical foundations of the method, its psychodynamic mechanisms, and therapeutic potential in working with avoidance, somatization, aggressive, and dependent behavioral patterns are analyzed. The methodological basis of the study was the analysis and synthesis of contemporary Ukrainian and foreign scientific sources, a comparison of the approaches of the psychodynamic and cognitive traditions, as well as a generalization of clinical observations on the use of symbolic images in psychocorrective practice. It has been shown that symbolic work with images contributes to the awareness of internal conflicts, the actualization of repressed emotional experiences, and their safe processing in the therapeutic space. It has been established that the use of symboldrama reduces anxiety levels, increases the ability to self-regulate, develops reflection, and forms more adaptive ways of overcoming life difficulties. Particular attention is paid to the possibilities of the method in the context of war and crisis, where there is an increase in maladaptive coping and a need for soft, resource-oriented approaches to psychological assistance. The feasibility of integrating symboldrama with cognitive-behavioral and body-oriented techniques is substantiated. The practical significance lies in the possibility of using the conclusions obtained in psychological counseling of adolescents and adults, in psychosocial rehabilitation programs, and in the professional training of psychologists.

Key words: symboldrama, catathymic-imaginative psychotherapy, coping strategies, maladaptive behavior, psychodynamic approach.

Вступ. Символдрама, або кататимно-імагінативна психотерапія (КІП), є сучасним глибинно-психологічним методом психокорекції та психотерапії, що ґрунтується на використанні цілеспрямованої уяви як інструменту доступу до несвідомих психічних процесів. Цей підхід поєднує елементи психоаналітичної теорії, психодинамічних концепцій, символічного аналізу та образного мислення, що робить його ефективним у роботі з внутрішніми конфліктами, емоційними переживаннями та неадаптивними копінг-стратегіями особистості [1; 2].

Аналіз наукових джерел свідчить, що теоретичні засади символдрами у вітчизняній психології найбільш ґрунтовно представлені у працях З. Г. Кісарчук та Г. П. Лазос [1], які розглядають сучасний стан кататимно-імагінативної психотерапії та її місце серед психодинамічних методів. Методичні аспекти побудови сесій, роботу з мотивами та символами детально описує Х. Ульманн [2]. Практичну ефективність імагінативних технік у роботі з травматичним досвідом обґрунтовує Х. Турецька [3]. Особливості поєднання символдрами з іншими психологічними підходами аналізує Н. В. Фінкель [4], підкреслюючи роль образу як провідника до несвідомих конфліктів.

У центрі символдрами лежить уявне переживання спеціально підібраних або спонтанно виникаючих образів, які мають багатозначний символічний характер та відображають глибинні емоційні стани клієнта. У процесі терапії ці образи аналізуються, інтерпретуються та піддаються внутрішній трансформації, що дає змогу ефективно опрацювати несвідомі конфлікти та змінювати деструктивні патерни поведінки [2].

Важливою методологічною умовою символдрами є формування терапевтичного простору, що мінімізує ретравматизацію та забезпечує контейнерування афекту [2; 5]. Через взаємодію з символічними образами активізуються внутрішні ресурси, формується здатність до саморегуляції та адаптивної поведінки [3]. Саме тому символдрама вважається одним із провідних інтегративних психотерапевтичних підходів, що поєднує вербальні та невербальні рівні роботи.

У контексті дослідження копінг-поведінки важливими є роботи Н. Е. Мілорадової та М. С. Тюганової [6], які розкривають соціальні чинники формування неадаптивних стратегій, а також дослідження О. А. Резнікової та О. В. Бабкіної [7], де показано зв'язок копінгів із рівнем саморегуляції особистості. Сучасні зарубіжні дані Р. Чаауа та співавт. [9] підтверджують зростання дезадаптивних форм реагування в умовах тривалих криз.

Особливої актуальності цей метод набуває в умовах соціально-політичної нестабільності та воєнного стану, коли рівень тривожності та стресових розладів значно зростає. У таких умовах символдрама надає можливість м'яко, але глибоко опрацювати несвідомі механізми реагування, сприяє емоційній стабілізації та розвитку конструктивних копінг-стратегій.

Методи. У дослідженні застосовано теоретичні методи – аналіз, синтез та узагальнення. Аналіз спрямований на комплексне вивчення символдрами як методу корекції неадаптивних копінг-стратегій, спираючись на психодинамічні концепції та класичні положення психоаналізу З. Фройд та К. Г. Юнг. Синтез результатів різних джерел дозволив сформувати узагальнену модель роботи з образами та символами, що розкриває механізми внутрішньоособистісних змін у процесі терапії. Узагальнення забезпечило інтеграцію технік символічної конфронтації, примирення та активізації внутрішніх ресурсів. Методологія передбачає структуровану процедуру сесій: релаксацію, спрямовану уяву, опис і малювання символів, а також їх детальний аналіз, що сприяє виявленню глибинних процесів та трансформації неадаптивних моделей поведінки.

Результати. Символдрама, або кататимно-імагінативна психотерапія, є високоспеціалізованим глибинно-орієнтованим психодинамічним методом психотерапевтичного впливу, що ґрунтується на систематичному та структурованому використанні керованої уяви з метою цілеспрямованого переживання, реконструкції та інтерпретації символічних образів. Застосування імагінативних технік дозволяє здійснювати поглиблене дослідження психічних процесів, зокрема виявляти внутрішні суперечності, несвідомі конфлікти, а також когнітивно-емоційні механізми, що лежать в основі формування неадаптивних копінг-стратегій особистості.

Зазначений метод був розроблений у 1950х роках німецьким лікарем-психіатром і психотерапевтом Ханскарлом Льюйнером [10]. Теоретичні засади символдрами сформувалися під впливом класичного психоаналізу З. Фрейда, концепції активної уяви К. Г. Юнга, а також клінічних досліджень афективно насичених образів, що виникають у стані глибокої психофізіологічної релаксації. Х. Льюйнер розглядав імагінативні образи як специфічну форму символічної репрезентації несвідомих психічних змістів, через які відображаються внутрішні конфлікти, емоційні переживання та глибинні установки особистості [11].

Теоретичні засади символдрами формувалися на перетині трьох підходів. З. Фройд розглядав образ як символічне вираження витісненого афекту та бажання; К. Г. Юнг, як прояв архетипічних структур колективного несвідомого; Х. Льюйнер інтегрував ці ідеї у техніку керованої уяви, де образ стає посередником між свідомим і несвідомим [10; 11].

Засновник методу наголошував, що символдрама забезпечує м'який і безпечний доступ до несвідомого, дозволяючи частково обійти психологічні захисні механізми та створюючи умови для опрацювання внутрішніх конфліктів на символічному рівні. Саме ця особливість зумовила широке впровадження методу у психотерапевтичній практиці, зокрема у роботі з невротичними, психосоматичними та тривожними розладами [10; 12].

Подальший розвиток символдрами пов'язаний із діяльністю низки відомих європейських дослідників і практиків. Значний внесок у адаптацію методу для роботи з дітьми та підлітками зробили представники німецької психоаналітичної школи, зокрема Г. Хорн, який врахував вікові особливості розвитку уяви та емоційної сфери. Вагомий внесок у теоретичне обґрунтування та емпіричну перевірку ефективності символдрами здійснили М. Стіглер, Д. Покорні, Х. Ульманн, Е. Вілке, які досліджували застосування методу у лікуванні психосоматичних, депресивних і тривожних розладів [12–14].

Символдрама широко застосовується в індивідуальній і груповій роботі, а також у дитячій та підлітковій психотерапії, що підтверджує його універсальність і наукову обґрунтованість.

Як зазначає Н.В. Фінкель [4], символи, що виникають у процесі роботи з уявою, відображають не лише поточні емоційні стани пацієнта, а й архетипічні та ранньодитячі психічні переживання, які продовжують системно впливати на поведінку індивіда, формуючи тривалі та стійкі патерни реагування на стресові ситуації.

Сучасний аналіз наукових джерел свідчить про те, що формування неадаптивних копінг-стратегій визначається комплексною взаємодією внутрішніх та зовнішніх детермінант. До внутрішніх чинників належать несвідомі страхи, внутрішні конфлікти, протиріччя між бажаним та реальним станами, недостатній рівень усвідомлення власних потреб, дефіцит навичок емоційної регуляції та обмежені когнітивні ресурси психіки [4; 6]. Водночас зовнішні фактори включають соціально-культурне середовище, особливості взаємодії з родиною, навчальним або робочим колективом, а також вплив колективних норм, правил та очікувань, що визначають допустимі межі поведінкових проявів.

Більшість авторів [6, 7, 9] розглядає неадаптивні копінг-стратегії як способи психологічного реагування на стресові та проблемні ситуації, що не сприяють ефективному подоланню труднощів, знижують рівень психологічної адаптації особистості та можуть призводити до посилення емоційного напруження, дезадаптації й фіксації на проблемі замість її конструктивного розв'язання.

Символдрама надає унікальну можливість відтворити ці чинники у вигляді образів [4; 5], що дозволяє досліднику та психотерапевту простежити логіку формування конкретних стратегій подолання стресових ситуацій, оцінити їх ефективність і виявити закономірності внутрішніх динамік психіки [6]. Образи, які виникають у процесі уявного переживання, мають багатозначний і полісемантичний характер, що дозволяє одночасно охопити як свідомі, так і несвідомі аспекти психічного функціонування [5]. Це є особливо важливим, оскільки традиційні вербальні методи дослідження часто не здатні виявити глибинні мотиви та психологічні механізми, що підтримують деструктивні патерни поведінки.

Символдрама (кататимно-імагінативна психотерапія) розглядається як ефективний психотерапевтичний метод у роботі з неадаптивними копінг-стратегіями, зокрема такими, як уникнення, втеча від проблемної ситуації, соматизація («занурення в хворобу»), агресивні реакції та зловживання психоактивними речовинами. Її терапевтичний потенціал зумовлений специфічними механізмами впливу, пов'язаними з роботою з уявними образами та символічним опрацюванням внутрішнього досвіду особистості [1]. У стані релаксації знижується контроль Еґо та активізується образне мислення, що дає можливість виявити витіснені конфлікти й афекти [10; 11]. На відміну від суто вербальних методів, символдрама дозволяє клієнтові пережити конфлікт не інтелектуально, а емоційно-образно.

По-перше, символдрама забезпечує доступ до несвідомих конфліктів і переживань, які лежать в основі формування неадаптивних копінг-стратегій. Такі стратегії часто виникають як захисні реакції на ранні внутрішньоособистісні конфлікти, травматичний досвід або хронічні фрустрації базових потреб. Використання уявних образів дозволяє обійти свідомі механізми психологічного опору та активізувати емоційно насичений матеріал несвідомого, що сприяє його подальшому усвідомленню та психічній інтеграції.

По-друге, робота з образами у символдрамі сприяє усвідомленню та опрацюванню внутрішніх конфліктів. Символічні мотиви виконують функцію своєрідного «психічного контейнера», у межах якого кристалізуються конфлікти, пов'язані з міжособистісними стосунками, самооцінкою, автономією, залежністю та задоволенням базових потреб. Усвідомлення глибинних причин проблемної поведінки розглядається як необхідна передумова відмови від неефективних копінг-стратегій та формування більш адаптивних способів реагування на стрес. У процесі імагінативної роботи початково загрозливий образ може бути змінений на ресурсний, що супроводжується зниженням афективної напруги та перебудовою внутрішніх схем реагування [12]. Така символічна зміна має кореляції у поведінці клієнта поза терапією.

По-третє, важливим механізмом є трансформація образів, що відбувається у процесі кататимно-імагінативної роботи. Під супроводом психотерапевта клієнт отримує можливість змінювати травматичні, загрозливі або фруструючі образи, надаючи їм більш безпечного, контрольованого чи ресурсного характеру. Така символічна трансформація супроводжується зниженням емоційної напруги, корекцією афективних станів і поступовою зміною стійких поведінкових патернів у реальному житті, що створює підґрунтя для переходу від неадаптивного до адаптивного копіngu.

По-четверте, символдрама сприяє активації та розвитку адаптивних особистісних ресурсів. Через роботу з певними імагінативними мотивами посилюється Я-концепція, зростає відчуття внутрішньої цілісності та контролю, удосконалюються навички емоційної саморегуляції. Це, у свою чергу, підвищує здатність особистості використовувати більш конструктивні, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії та знижує потребу в дезадаптивних формах психологічного захисту.

Дослідження О. А. Резнікової [7], К.І. Білан та Т. В. Іванової [8] показують, що робота з образами підсилює відчуття авторства власного досвіду, формує здатність до емоційної регуляції та вибору адаптивних копінг-стратегій. Теоретичні джерела підкреслюють, що символи, які виникають під час роботи з уявою, репрезентують не лише актуальні емоційні реакції, а й історично сформовані психічні переживання, які продовжують впливати на когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії особистості [4]. Аналіз класичних і сучасних психодинамічних робіт, зокрема К. Г. Юнга, З. Фройда та сучасних психотерапевтичних теоретиків, демонструє, що символічні образи відображають структури несвідомих конфліктів, прихованих потреб і психологічних протиріч, які визначають формування неадаптивних копінг-стратегій [4]. Вони виявляють способи, якими психіка намагається впоратися з тривогою, внутрішньою напругою, стресом, а також протиріччями між бажаним та реальним станом речей, забезпечуючи ключ до наукового розуміння вибору конкретних стратегій подолання складних життєвих обставин.

З точки зору теорії копіngu, неадаптивні стратегії характеризуються високою стабільністю, стійкістю та повторюваністю, що зумовлено наявністю внутрішніх механізмів психологічного захисту, недостатньо розвиненими навичками саморегуляції та обмеженими психічними ресурсами особистості [6]. Теоретичний аналіз свідчить, що символічні образи ефективно репрезентують ці закономірності: вони демонструють циклічність внутрішніх конфліктів, повторюваність реакцій на схожі стресові стимули, а також несвідомі страхи та обмеження, що підтримують дисфункціональні патерни [4]. Через багатовимірність образів символдрама дозволяє реконструювати когнітивно-емоційний контекст проблемної ситуації, усвідомити психологічні бар'єри та внутрішні суперечності, що обмежують адаптивну поведінку, і водночас встановити причинно-наслідкові зв'язки між внутрішніми психічними установками, емоційними переживаннями та зовнішніми проявами поведінки [5; 6].

Таким чином, символдрама забезпечує можливість системного та багаторівневого дослідження психічних процесів, що визначають вибір копінг-стратегій особистістю. Вона дозволяє виявити внутрішні конфлікти та протиріччя, які особистість переживає у стресових умовах, простежити закономірності формування і закріплення неадаптивних стратегій, а також науково оцінити взаємозв'язок між психологічними механізмами і зовнішніми проявами поведінки. Таким чином, символдрама виступає не лише як ефективний терапевтичний інструмент для корекції поведінкових та емоційних патернів, але й як метод наукового аналізу, що дозволяє поглиблено вивчати механізми психічної адаптації та закономірності вибору копінг-стратегій у різних психосоціальних контекстах.

Висновки. Символдрама є високоефективним психотерапевтичним методом, спрямованим на глибинну трансформацію неадаптивних копінг-стратегій у більш конструктивні та адаптивні моделі поведінки [7]. Вона забезпечує можливість системного опрацювання несвідомих психічних процесів, внутрішніх конфліктів та психологічних бар'єрів, які лежать в основі деструктивних моделей реагування на стресові ситуації. Використання символічних образів дозволяє пацієнтові проникнути у власну психічну структуру, усвідомити приховані мотиви та емоційні блоки, що формують неадаптивні патерни поведінки, а також переосмислити власний досвід і знайти альтернативні способи реагування на складні життєві обставини.

Символдрама не обмежується лише корекцією поведінкових стратегій; вона виступає потужним інструментом розвитку особистісних ресурсів, оскільки стимулює глибинну саморефлексію, активізує креативне мислення та сприяє розвитку внутрішньої саморегуляції. Через процес символічного переосмислення пацієнти мають змогу виявляти власні внутрішні опори, формувати стійкі психологічні механізми подолання стресу, а також посилювати здатність до самоконтролю й управління емоційними станами. Такий комплексний вплив сприяє не лише зниженню рівня тривожності, емоційної нестабільності та агресивних реакцій, але й створює умови для більш глибокої психологічної інтеграції та гармонізації внутрішнього світу особистості [8].

Важливим аспектом символдрами є її здатність впливати на когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти особистості одночасно, що робить її особливо цінною у контексті сучасних

соціально-політичних криз, підвищених психоемоційних навантажень і загального стресового фону, який переживають різні категорії населення [2]. Теоретичні джерела підкреслюють, що робота з образами дозволяє створювати психічні «моделі» ситуацій, які відображають як внутрішні конфлікти, так і потенціал для адаптивного реагування [3]. Завдяки цьому символдрама забезпечує більш глибоке розуміння особистісних механізмів формування копінг-стратегій і відкриває перспективи для наукового аналізу закономірностей психічної адаптації [7].

Символдрама може розглядатися як універсальний метод психотерапевтичного впливу, який інтегрує в собі елементи глибинної психології та психодинамічного підходу [8]. Вона дозволяє моделювати внутрішні конфлікти у вигляді символічних образів, що робить процес дослідження психіки більш наочним та доступним для наукового осмислення. У поєднанні з іншими психотерапевтичними напрямками, такими як когнітивно-поведінкова терапія або методи розвитку емоційного інтелекту, символдрама створює умови для комплексного опрацювання як когнітивних схем, так і емоційних реакцій, що підвищує її значущість як для теоретичного аналізу, так і для потенційного практичного застосування у психотерапії.

Таким чином, проведений аналіз підтверджує, що символдрама не лише коригує існуючі неадаптивні копінг-стратегії, а й створює підґрунтя для формування нових, більш здорових і адаптивних моделей реагування на стресові чинники. Її застосування сприяє розвитку внутрішніх ресурсів особистості, підвищенню рівня самосвідомості та самоконтролю, а також формуванню психологічної стійкості в умовах життєвих труднощів. Крім того, символдрама дозволяє науково осмислювати механізми психічної адаптації, що має важливе значення для розвитку теоретичних моделей психологічної регуляції та подальшого поглибленого аналізу закономірностей формування копінг-стратегій.

Література:

1. Кісарчук З. Г., Лазос Г. П. Кататимно-імагінативна психотерапія: сучасний стан розвитку та перспективи застосування у вітчизняному психотерапевтичному просторі. *Актуальні проблеми психології*. 2013. Т. 3, № 9. С. 5–32. URL: https://lib.iitta.gov.ua/711346/1/Kisarchuk_Lazos2013%28iss9%29.pdf
2. Ульманн Х. Кататимно-імагінативна психотерапія. Київ : GRA, 2012. 185 с
3. Турецька Х. Застосування імагінативних технік при психокорекції ПТСР в учасників бойових дій. Психологічні перспективи. 2018. № 31. С. 243–252. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pgn_ps_2015_37_13
4. Фінкель Н. В. Методологічні аспекти використання психологічної процедури кататимного переживання образів (символдрама) у поєднанні з іншими психологічними техніками. *Психологічні науки*. 2015. № 7. С. 153–157.
5. Бауцхаге Й. Коли і для кого психодинамічні терапевти використовують керовану уяву в психотерапії? Журнал психотерапії та психологічних наук. 2021. Т. 7, № 1. С. 1–15.
6. Miloradova N., Tiuhanova M. Social factors in the choice of coping strategies by adolescents with deviant behaviour. *Habitus*. 2024. No. 67. P. 70–75.
7. Reznikova O. A., Babkina O. V. Adaptive transformation of coping strategies and styles of self-regulation of the student's personality. *Theory and practice of modern psychology*. 2020. Vol. 2, no. 1. P. 141–145. URL: [10.32840/2663-6026.2020.1-2.26](https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-2.26)
8. Білан К., Іванова Т. В. Когнітивно-поведінкова терапія та символдрама у корекції віктимної ідентичності юнаків із самодіагностованим розладом дефіциту уваги та гіперактивності. *Габітус*. 2024. № 67. С. 311–317.
9. Adaptive versus maladaptive coping strategies: insight from Lebanese young adults navigating multiple crises / R. Chaaya et al. *BMC public health*. 2025. Vol. 25, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22608-4>
10. Leuner H. *Katathymes Bilderleben: Lehrbuch der Psychotherapie*. Georg Thieme Verlag, 1954. 364 p.
11. Leuner H. Guided affective imagery (GAI). *American journal of psychotherapy*. 1969. Vol. 23, no. 1. P. 4–22. URL: <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1969.23.1.4>
12. Leuner H. *Guided affective imagery: mental imagery in short-term psychotherapy*. Thieme Publishing Group, 1984.
13. Sachsse U., Imruck B. H., Bahrke U. Evaluation ambulanter Behandlungen mit Katathym Imaginativer Psychotherapie KIP. 2016.
14. Sell C., Möller H., Taubner S. Katathym Imaginative Psychotherapie und Hypnosepsychotherapie. *Psychotherapeut*. 2017. Vol. 62, no. 6. P. 547–559. URL: <https://doi.org/10.1007/s00278-017-0230-8>

References:

1. Kisarchuk, Z. G., & Lazos, G. P. (2013). Katatymno-imahinatyvna psykhoterapiia: suchasnyi stan rozvytku ta perspektyvy zastosuvannia u vitchyznianomu psykhoterapevtychnomu prostori [Catathymic-imaginative psychotherapy: current state of development and prospects for application in the domestic psychotherapeutic space]. *Actual problems of psychology*, 3(9), 5–32. Retrieved from: https://lib.iitta.gov.ua/711346/1/Kisarchuk_Lazos2013%28iss9%29.pdf [in Ukrainian].
2. Ulmann, H. (2012). *Katatymno-imahinatyvna psykhoterapiia [Catathymic-imaginative psychotherapy]*. GRA. [in Ukrainian].
3. Turkish, H. (2018). Zastosuvannia imahinatyvnykh tekhnik pry psykholohicheskii PTSR v uchasnykh boiovykh dii [The use of imaginative techniques in the psychocorrection of PTSD in combatants]. *Psychological Perspectives*, (31), 243–252. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pgn_ps_2015_37_13 [in Ukrainian].
4. Finkel, N. V. (2015). Metodolohichni aspekty vykorystannia psykholohichnoi protsedury katatymnoho perezhivannia obraziv (symvoldrama) u poiednanni z inshymy psykholohichnymy tekhnikamy [Methodological aspects of using the psychological procedure of catathymic image experience (symbol drama) in combination with other psychological techniques]. *Psychological Sciences*, (7), 153–157. [in Ukrainian].

5. Bauzhahe, J. (2021). Koly i dlia koho psykhodynamichni terapevty vykorystovuiut kerovanu uiavu v psykhoterapii? [When and for whom do psychodynamic therapists use guided imagery in psychotherapy?] *Journal of Psychotherapy and Psychological Sciences*, 7(1), 1–15. [in Ukrainian].
6. Miloradova, N. E., & Tiuhanova, M. S. (2024). Social factors in the choice of coping strategies by adolescents with deviant behaviour. *Habitus*, 67, 70–75.
7. Reznikova, O. A., & Babkina, O. V. (2020). Adaptatsiina transformatsiia kopinh-stratehii ta styliv samorehuliatcii osobystosti studenta [Adaptive transformation of coping strategies and self-regulation styles of students]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Psykholohichni nauky – Scientific Journal of Dragomanov National Pedagogical University. Series 15. Psychological Sciences*, 1(1), 141–145. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-2.26> [in Ukrainian].
8. Bilan, K., & Ivanova, T. V. (2024). Kohnityvno-povedinkova terapiia ta symvoldrama u korektsii viktymnoi identychnosti yunakiv iz samodiahnostovanyim rozladom defitsytu uvahy ta hiperaktyvnosti [Cognitive-behavioural therapy and symbol drama in the correction of victim identity in young men with self-diagnosed attention deficit hyperactivity disorder]. *Habitus*, (67), 311–317. [in Ukrainian].
9. Chaaya, R., et al. (2025). Adaptive versus maladaptive coping strategies: Insight from Lebanese young adults navigating multiple crises. *BMC Public Health*, 25(1). DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22608-4>
10. Leuner, H. (1954). *Katathymes Bilderleben: Lehrbuch der Psychotherapie*. Georg Thieme Verlag. [in German].
11. Leuner, H. (1969). Guided affective imagery (GAI). *American Journal of Psychotherapy*, 23(1), 4–22. DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1969.23.1.4> [in German].
12. Leuner, H. (1984). *Guided affective imagery: Mental imagery in short-term psychotherapy*. Thieme Publishing Group.
13. Sachsse, U., Imruck, B. H., & Bahrke, U. (2016). Evaluation ambulanter behandlungen mit katathym imaginativer psychotherapie KIP. [in German]
14. Sell, C., Möller, H., & Taubner, S. (2017). Katathym imaginative psychotherapie und hypnosepsychotherapie. *Psychotherapeut*, 62(6), 547–559. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00278-017-0230-8> [in German].

Дата першого надходження статті до видання: 02.12.2025
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.12.2025
Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.03.2026