УДК 159.98:615.851

https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-5(57)-3643-3654

Марциняк-Дорош Оксана Михайлівна кандидат психологічних наук, доцент, керівник ТОВ Академія КПТ, м. Львів, https://orcid.org/0000-0002-5969-1665

Білова Маргарита Едуардівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної психології, Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, м. Одеса, https://orcid.org/0000-0002-5483-0347

Кондратьєва Ірина Павлівна кандидат психологічних наук, доцент кафедри психіатрії, медичної та спеціальної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, https://orcid.org/0000-0003-0360-4072

Войцеховська Оксана Володимирівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології ментального здоров'я, Національний університет "Львівська політехніка", м. Львів, https://orcid.org/0000-0001-9567-5083

Стельмах Оксана Вячеславівна кандидат психологічних наук, доцент, заступник начальника кафедри практичної психології та педагогіки, Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, м. Львів, https://orcid.org/0000-0002-4097-6388

ВІЗУАЛІЗАЦІЯ ТА МЕТАФОРА ЯК СУЧАСНИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ МЕТОД В СХЕМА-ТЕРАПІЇ ТА ТЕРАПІЇ ПРИЙНЯТТЯ ТА ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ (АСТ)

Анотація. *Мета статті* – теоретично виявити значення візуалізації та метафори як сучасних психотерапевтичних методів у схема-терапії та терапії прийняття і відповідальності (АСТ) через розкриття їх функцій, спільних рис, відмінностей та можливостей практичного застосування в роботі з внутрішнім досвідом клієнта. У статті використано такі *методи дослідження*: аналіз та синтез наукових джерел з подальшим узагальненням для виявлення стану розробленості проблеми; термінологічний аналіз для визначення змісту ключових дефініцій дослідження; порівняльно-логічний аналіз задля зіставлення наукових підходів до проблеми дослідження, а також виокремлення основних функцій візуалізації та метафори у роботі х внутрішнім досвідом клієнта. *Методологічною базою дослідження* визначено когнітивно-поведінковий,

схематерапевтичний, контекстуально-поведінковий підходи. *Результати дослідження*. У статті теоретично обґрунтовано значення візуалізації та метафори як методів психотерапевтичної роботи з внутрішнім досвідом клієнта. Встановлено, що обидва методи допомагають зробити складні переживання більш зрозумілими, доступними для усвідомлення і подальшого опрацювання. Уточнено, що візуалізація у психотерапевтичному контексті є способом створення, актуалізації або переосмислення внутрішнього образу. Вона дає змогу клієнтові наблизитися до емоційного досвіду, який не завжди можна прямо висловити словами. Метафора, у свою чергу, допомагає передати складний внутрішній зміст через образне порівняння, завдяки чому клієнт може інакше побачити власні думки, емоції та поведінкові реакції. З'ясовано, що у схема-терапії візуалізація передусім спрямована на роботу з раннім емоційним досвідом, дезадаптивними схемами, режимами особистості та незадоволеними потребами. Її значення полягає в тому, що клієнт може не тільки пригадати певну ситуацію, а й побачити, які емоції, потреби та способи реагування залишилися непереосмисленими. Визначено, що в АСТ метафора допомагає клієнтові змінити ставлення до власних думок, емоцій і тілесних відчуттів, не ототожнюватися з ними повністю та діяти відповідно до власних цінностей. Тому метафора в АСТ є засобом прийняття, когнітивної дефузії, дистанціювання від думок і підтримки ціннісно орієнтованої дії. Порівняння показало, що візуалізація у схема-терапії більше спрямована вглиб минулого досвіду, до спогаду, схеми, режиму або незадоволеної потреби. Метафора в АСТ переважно працює з теперішнім способом взаємодії людини зі своїм досвідом. Водночас обидва методи мають спільне значення, оскільки створюють проміжну форму між переживанням і його усвідомленням. *Перспективи подальших наукових розвідок* убачаємо в аналізі конкретних технік візуалізації у схема-терапії та метафоричних вправ в АСТ.

Ключові слова: візуалізація, метафора, психотерапія, схема-терапія, терапія прийняття та відповідальності, АСТ, внутрішній досвід клієнта, когнітивна дефузія.

Martsyniak-Dorosh Oksana,PhD, Associate Professor, head of the "Academy of CBT" LLC, Lviv, https://orcid.org/0000-0002-5969-1665

Bilova Margaryta, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Social Psychology, Odesa I.I. Mechnikov National University, Odesa, https://orcid.org/0000-0002-5483-0347

Kondratyeva Iryna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of psychiatry, medical and special psychology, The State Institution «South Ukrainian National pedagogical university named after K. D. Ushynsky», https://orcid.org/0000-0003-0360-4072

Voitsekhovska Oksana Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Practical Psychology of Mental Health, Lviv Polytechnic National University, Lviv, https://orcid.org/0000-0001-9567-5083

Stelmakh Oksana PhD in Psychology, Associate Professor, Deputy Head of the Department of Practical Psychology and Pedagogy, Lviv State University of Life Safety, Lviv, https://orcid.org/0000-0002-4097-6388

VISUALIZATION AND METAPHOR AS CONTEMPORARY PSYCHOTHERAPEUTIC METHODS IN SCHEMA THERAPY AND ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT)

Abstract. *The aim of the article is* to theoretically examine the significance of visualization and metaphor as contemporary psychotherapeutic methods in schema therapy and Acceptance and Commitment Therapy (ACT) by clarifying their functions, common features, differences, and possibilities for practical application in working with the client's internal experience. *The study employs the following research methods:* analysis and synthesis of scholarly sources, followed by generalization, in order to determine the current state of research on the problem; terminological analysis to clarify the meaning of the key definitions used in the study; and comparative and logical analysis to compare scholarly approaches to the research problem and to identify the main functions of visualization and metaphor in working with the client's internal experience. *The methodological framework of the study is* based on cognitive-behavioural, schema-therapeutic, and contextual behavioural approaches. *Research results.* The article provides a theoretical substantiation of the significance of visualization and metaphor as methods of psychotherapeutic work with the client's internal experience. It has been established that both methods help make complex experiences more understandable, more accessible to awareness, and more available for further therapeutic processing. It is clarified that, in a psychotherapeutic context, visualization is a way of creating, activating, or reinterpreting an internal image. It enables the client to approach emotional experience that cannot always be expressed directly in words. Metaphor, in turn, helps convey complex internal content through figurative comparison, allowing the client to view their own thoughts, emotions, and behavioural responses from a different perspective. It has been found that, in schema therapy, visualization is primarily directed toward working with early emotional experience, maladaptive schemas, personality modes, and unmet needs. Its significance lies in the fact that the client can not only recall a particular situation, but also recognize which emotions, needs, and patterns of response have remained insufficiently processed. It has been determined that, in ACT, metaphor helps the client change their relationship to their own thoughts, emotions, and bodily sensations, avoid complete identification with them, and act in accordance with personal values. Therefore, metaphor in ACT serves as a means of acceptance, cognitive defusion, distancing from

thoughts, and supporting value-oriented action. The comparison has shown that visualization in schema therapy is directed more deeply toward past experience, namely toward a memory, schema, mode, or unmet need. Metaphor in ACT mainly works with the person's present way of relating to their own experience. At the same time, both methods share an important function, as they create an intermediate form between experience and awareness of that experience. *Prospects for further research* are seen in the analysis of specific visualization techniques in schema therapy and metaphorical exercises in ACT.

Keywords: visualisation, metaphor, psychotherapy, schema therapy, acceptance and commitment therapy, ACT, client's inner experience, cognitive defusion.

Постановка проблеми. У сучасних умовах психотерапевтична практика дедалі частіше звертається до методів, що працюють не тільки з раціональними поясненнями, але й емоційним досвідом, уявою, внутрішніми образами, спогадами, тілесними відчуттями клієнта. У цьому аспекті особливого значення набуває візуалізація та метафора, бо вони надають змогу зробити внутрішній досвід більш доступним для усвідомлення, переосмислення та подальшої психотерапевтичної роботи.

У схема-терапії візуалізація посідає вагоме місце. Вона використовується для роботи з емоційно чуттєвими спогадами, незадоволеними емоційними потребами, ранніми дезадаптивними схемами. Натомість у терапії прийняття та відповідальності (ACT) вагому роль відіграє метафора. Адже вона допомагає клієнту інакше побачити свої думки, емоції, спогади й тілесні відчуття. Не ототожнюватись з ними повністю та діяти відповідно до власних цінностей. Відтак, ми розуміємо, що схема-терапія та ACT мають різну теоретичну основи, однак обидва підходи працюють із внутрішнім досвідом клієнта. Саме тому виникає необхідність теоретично порівняти, як саме у цих підходах застосовуються візуалізація та метафора, які функції вони виконують, їх схожість та принципові відмінності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що проблематика застосування візуалізації та метафори у сучасній психотерапевтичній практиці розкривається у різних напрямках. Систематизуємо їх.

Так, перший напрямок пов'язаний із дослідженням візуальності, образу та арт-терапевтичних засобів роботи із внутрішнім досвідом клієнта. О.Шаталович та І.Шаталович окреслюють арт-терапевтичні техніки через візуальну культуру. Вчені наголошують на потребі критичної інтерпретації образу. Це зумовлено тим, що візуальні метафори клієнта можуть відображати як особистий досвід, так і культурні аспекти або ж «зовнішні візуальні коди» [1, с. 183-191].

А ось Б.Іваненко та В.Абрамов розглядають проєктивне малювання як такий простір репрезентації емоційного досвіду особистості. Вчені пов'язують його через символізацію, емоційне вивільнення, саморегуляцію та когнітивну переоцінку [2].

Другий напрямок пов'язаний із дослідженням метафоричних та символічних форм психотерапевтичної роботи. Так, О.Василевська розкриває казкотерапію як метод самопізнання та саморозвитку. Вчена показує, що казкові образи надають змогу працювати зі страхами, кризами, моральними нормами й глибинними переживаннями клієнта [3, с. 27]. А ось візуалізацію вибраного моменту казки окреслює як спосіб актуалізації особистісної проблеми клієнта [3, с. 30]. Натомість Я.Люшня та А.Будник наголошують увагу на візуальних метафорах у межах когнітивно-поведінкової терапії. Вчені розглядають їх як засіб емоційної регуляції, когнітивної підтримки й полегшення терапевтичної взаємодії з клієнтом [4, с. 677-679].

Наступний напрямок пов'язаний із дослідженням схема-терапії. Так, B.Pašková аналізує використання схема-терапії в роботі з прикордонним розладом особистості. Вчена підкреслює значення моделі режимів для розуміння різких емоційних змін і нестійких поведінкових реакцій клієнта [5, с. 69-87]. А ось N.Peeters, B. van Passel та J.Krans у систематичному огляді зазначають, що схема-терапія є перспективною для роботи з тривожними розладами, ОКР і ПТСР, але потребує подальших якісних досліджень доказової бази [6, с. 579-597]. Дослідники P.Pilkington, R.Younan та G.Karantzas окреслюють пріоритети майбутніх досліджень схема-терапії. Вчені виділяють серед яких механізми змін, теоретичні засади моделі та її ефективність у різних клінічних контекстах [7, с. 344-356].

Наступний напрямок пов'язаний із дослідженням терапії прийняття та відповідальності. Так, О.Марциняк-Дорош, О.Шикула, І.Медвідь та А.Олійник розглядають АСТ як перспективний напрям кризової психологічної допомоги. Вчені наголошують, що він спрямований на розвиток психологічної гнучкості, прийняття, когнітивної дефузії, контакту з теперішнім моментом і ціннісно орієнтованої дії [8, с. 1639-1654]. M.Alirahmi, S.Aibod, A.Azizifar, S.Kikhavani вказують на ефективність АСТ у зниженні депресії та румінації в клієнтів – матерів дітей із церебральним паралічем [9]. А ось L.Cañón, E.Gould, E.Sandoz, O.Moran, M.Grimaldi аналізують культурно адаптоване застосування АСТ у роботі з батьками дітей з аутизмом. Вчені підкреслюють значення соціокультурної чутливості психотерапевтичних втручань [10, с. 1-8].

Окремий напрямок пов'язаний із дослідженням поєднання схема-терапії та АСТ. Так, О.Марциняк-Дорош, О.Прокоф’єва, М.Кирилішина, В.Слободяник і Р.Сірко обґрунтовують, що схема-терапія працює з ранніми дезадаптивними схемами.

А тоді як АСТ сприяє прийняттю, когнітивній дефузії, ціннісному вибору та здатності діяти попри внутрішній дискомфорт [11, с. 1411-1423].

Отже, проаналізовані джерела показують, що досить широко у науковому дискурсі розкриваються питання значення образу, символізації, арт-терапії та її технік, схема-терапії та АСТ. Однак, недостатньо систематизованими залишаються питання візуалізації та метафори як функцій у схема-терапії та АСТ.

Мета статті – теоретично виявити значення візуалізації та метафори як сучасних психотерапевтичних методів у схема-терапії та терапії прийняття і відповідальності (ACT) через розкриття їх функцій, спільних рис, відмінностей та можливостей практичного застосування в роботі з внутрішнім досвідом клієнта. **Цілями статті** визначено: 1) уточнити сутність ключових дефініцій дослідження; 2) виявити та охарактеризувати роль візуалізації у схема-терапії; 3) окреслити функції метафори у терапії прийняття та відповідальності (ACT); 4) здійснити порівняння застосування візуалізації та метафори у схема-терапії та ACT через приклади їх практичного використання.

Методологічною базою дослідження є такі підходи: *когнітивно-поведінковий*, що зумовлює розгляд внутрішнього світу і досвіду людини через взаємозв'язок думок, емоцій, поведінки, спогадів та способів реагування; *схема-терапевтичний*, що уможливлює розгляд візуалізацію як засіб роботи з ранніми дезадаптивними схемами, емоційними потребами, режимами особистості та досвідом, який потребує переосмислення; *контекстуально-поведінковий*, що розглядає метафору як інструмент, що допомагає клієнту змінити ставлення до думок, емоцій та переживань, зменшити надмірне злиття з ними та перейти до узгоджених дій із власними цінностями.

Методи дослідження: аналіз та синтез наукових джерел з подальшим узагальненням для виявлення стану розробленості проблеми; термінологічний аналіз для визначення змісту ключових дефініцій дослідження; порівняльно-логічний аналіз задля зіставлення наукових підходів до проблеми дослідження, а також виокремлення основних функцій візуалізації та метафори у роботі х внутрішнім досвідом клієнта.

Виклад основного матеріалу. Розглянемо сутність ключових дефініцій дослідження. Так, візуалізацію у психотерапевтичному контексті доцільно розуміти як процес створення, актуалізації або переосмислення внутрішнього образу, через який клієнт може наблизитися до власного емоційного досвіду. З поглядом Б.Іваненка та В.Абрамова, вона дає змогу перевести складне переживання у форму образу, сцени, символу або уявної ситуації. Завдяки цьому внутрішній досвід стає більш конкретним, доступним для усвідомлення й подальшого опрацювання. У цьому сенсі візуалізація пов'язана з репрезентацією психологічного досвіду через символізацію, емоційне вивільнення, саморегуляцію та когнітивну переоцінку [2].

Ми розуміємо, що візуалізація не зводиться до простого уявлення картинки. Вона допомагає клієнту побачити власне переживання збоку, надати йому форми, виміру, помітити його емоцію при цьому, а також знайти новий спосіб взаємодії із ним.

А ось метафорам у психотерапії є способом передання складного внутрішнього змісту через образне порівняння. Вона допомагає створити для клієнта зрозумілу форму, де можна чітко побачити власну ситуацію, емоцію, поведінкову реакцію. Метафора працює тоді, коли абстрактне переживання набуває доступного символічного вираження.

До прикладу, О.Василевська показує метафору через казкові образи. Вчена показує, що вони здатні відтворювати кризові життєві ситуації, допомагає пережити конструктивно страх, і, як наслідок – перенести складний досвід у метафоричну форму [3, с. 27]. Відповідно, можна зробити висновок, що метафора є засобом осмислення переживання, де клієнту складно висловити прямо.

Візуалізація та метафора працює із внутрішнім досвідом клієнта, який виступає сукупністю думок, емоцій, тілесних відчуттів, образів, спогадів, переконань, потреб та ціннісних орієнтирів, які впливають на поведінку людини та її ставлення до себе.

Якщо говорити про особливість роботи із внутрішнім досвідом клієнта, то вона полягає у тому, що не всі переживання легко можна передати словами. Частина з них, може існувати у вигляді тілесного напруження, неясного емоційного стану, повторюваністю образу тощо.

Ще однією категорією дослідження є схема-терапія. Ми розглядаємо її як психотерапевтичний підхід, що спрямований на роботу з режимами особистості, ранніми дезадаптивними схемами, незадоволеними емоційними потребами та повторюваними способами реагування. Для схема-терапії вагомим є не тільки зрозуміти проблему на рівні мислення, але й дістатись до її емоційного джерела. Образ у такому підходу може допомогти клієнтові не тільки згадати певну ситуації, але й відчуття, емоції які були непереробленими, потреби, які були незадоволені. А відтак – візуалізація тут виконує функцію доступу до глибинного емоційного стану та створює умови для його переосмислення. Так, візуалізація виконує роль засобу доступу до раннього емоційного досвіду, який часто не усвідомлюється клієнтом або ж подається ним у вигляді окремих спогадів, страхів, тілесних реакцій, сорому чи почуттям провини, або ж безпорадності. Візуалізація полягає у тому, що клієнт не просто говорить про проблему, а образно її відтворює.

До прикладу, клієнт може раціонально розуміти, що теперішня ситуація не є загрозливою, але емоційно реагувати так, ніби знову перебуває у досвіді відкидання, покарання або беззахисності. Через образну роботу та уявне повернення до значущої ситуації можна точніше побачити, яка потреба залишилася незадоволеною. Це може бути – потреба в безпеці, прийнятті, підтримці, межах, автономії або емоційному контакті.

Візуалізація у схема-терапії також пов’язана з роботою з режимами особистості. B.Pašková підкреслює, що модель режимів допомагає пояснити різкі зміни емоційного стану й поведінки клієнта, оскільки людина може швидко переходити від одного режиму до іншого [5, с. 69-86].

Окреме значення має візуалізація у переопрацюванні складних спогадів клієнтів. Вона може допомагати особистості повернутися до емоційно важливої сцени. Однак вже не з позиції повної безпорадності, а з можливістю побачити, що тоді було потрібно, чого бракувало і яка підтримка мала б бути надана. Тому візуалізація в схема-терапії виконує коригувальну функцію. Вона сприяє

формуванню нового емоційного досвіду, у якому клієнт поступово вчиться інакше ставитися до себе, своїх потреб і минулих переживань.

Якщо говорити про терапію прийняття та відповідальності (ACT), то це підхід, що орієнтований на розвиток психологічної гнучкості. Сутність підходу полягає у зміні ставлення особистості до власного досвіду, де клієнт вчиться помічати думки як думки, емоції як емоції, тілесні відчуття як частину досвіду.

Так, вчені О.Марциняк-Дорош та ін., визначають ACT як напрям, що спрямований на прийняття, когнітивну дефузію, контакт із теперішнім моментом, усвідомлення себе як спостерігача, визначення цінностей і ціннісно орієнтовану дію [8; 11].

Ми розуміємо, що метафора у ACT є одним із важливих засобів пояснення та переживання цих процесів, де вона допомагає змінити спосіб взаємодії з ними клієнтові, а не боротись з емоціями чи думками. Розглянемо функції метафори в ACT (рис. 1).

Пояснювальна функція

- Вона допомагає клієнтові зрозуміти складні психотерапевтичні поняття без надмірної теоретизації. Така метафора допомагає клієнтові побачити, що думка може бути присутньою, але не обов'язково має керувати його дією.

Дистанціювальна функція

- Метафора створює простір між клієнтом і його внутрішніми переживаннями. Людина поступово починає помічати: "я маю думку", "я переживаю тривогу", "у мене з'являється спогад", але це не означає, що вона повністю тотожна цій думці, тривозі або спогаду. У цьому сенсі метафора підтримує процес когнітивної дефузії, тобто послаблення злиття з внутрішнім змістом.

Функція прийняття

- Метафора допомагає не боротися з болісними переживаннями, а вчитися витримувати їхню присутність. Наприклад, образ "хвилі" може показати, що емоція наростає, досягає певної сили, а потім поступово спадає. Такий образ не скасовує складного переживання, але дає клієнтові інший спосіб бути з ним.

Ціннісно-орієнтаційна функція

- У ACT важливо не тільки зменшити емоційний дискомфорт, а допомогти людині рухатися в напрямі того, що для неї справді значуще. Тому метафора може показувати різницю між уникненням болю і рухом до цінностей. Наприклад, образ "компаса" може допомогти клієнтові усвідомити, що цінності задають напрям, навіть якщо шлях супроводжується страхом, сумнівами або напругою.

Мотиваційна функція

- Метафора робить терапевтичний зміст ближчим до життєвого досвіду клієнта. Вона не нав'язує готового висновку, а допомагає людині самостійно побачити зв'язок між власними реакціями, уникненням, цінностями й можливими діями. Саме тому метафора в ACT часто діє м'якше, ніж пряме переконання або раціональне пояснення.

Рис. 1. **Функції метафори в терапії прийняття та відповідальності (ACT)**

Отже, у зазначених функціях і полягає практичне значення, де метафора не просто прикрашає терапевтичну розмову, а допомагає клієнтові інакше організувати контакт із власним внутрішнім досвідом.

Розглянемо порівняння візуалізації у схема-терапії та метафори у АСТ за критеріями: спрямованість, завдання з позиції терапії, момент часу, механізм взаємодії та роботи, алгоритм практичного застосування, відмінність (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняння застосування візуалізації у схема-терапії та метафори в терапії прийняття і відповідальності (АСТ)

Критерії	Візуалізація у схема-терапії	Метафора у АСТ
Спрямованість	Робота з раннім емоційним досвідом, дезадаптивними схемами, режимами особистості та незадоволеними потребами	Робота зі ставленням клієнта до думок, емоцій, тілесних відчуттів і складного внутрішнього досвіду
Завдання з позиції терапії	Допомогти клієнтові наблизитися до джерела емоційної проблеми. Допомагає усвідомити яка рання схема або емоційна потреба стоїть за актуальною проблемою	Допомогти клієнтові не зливатися з думками й переживаннями, а діяти відповідно до цінностей. Допомагає усвідомити що думки й емоції є частиною досвіду, але не обов'язково визначають поведінку
Момент часу	Переважно минулий досвід, який впливає на теперішні реакції	Теперішній момент і спосіб взаємодії людини зі своїм досвідом зараз
Механізм взаємодії та роботи	Образне повернення до значущої ситуації, виявлення вразливої частини, незадоволеної потреби, емоційного болю. Функція: доступ до спогадів, робота зі схемами, режимами, емоційними потребами, формування нового емоційного досвіду	Створення образного пояснення, яке допомагає дистанціюватися від думок, приймати емоції та обирати дію. Функція: прийняття, когнітивна дефузія, дистанціювання від думок, контакт із теперішнім моментом, рух до ціннісної дії
Практичне застосування (алгоритм)	Клієнт уявно повертається до ситуації, де почувався відкинутим або беззахисним, і досліджує, чого тоді бракувало: підтримки, захисту, прийняття. Позиція клієнта – "Що зі мною відбулося і яка моя потреба залишилася незадоволеною?"	Метафора "пасажирів в автобусі" показує, що тривожні думки можуть бути присутніми, але не мають керувати напрямом руху людини. Позиція клієнта – "Як я можу бути з цим досвідом і діяти в напрямі того, що для мене важливо?"
Відмінність	Візуалізація спрямована вглиб досвіду: до спогаду, схеми, режиму, незадоволеної потреби	Метафора спрямована на зміну позиції клієнта щодо теперішніх думок, емоцій, уникання й цінностей

Отже, спільними рисами для обох підходів є те, що вони не обмежуються раціональним поясненням проблеми. А відтак – візуалізація і метафора виконують роль проміжної форми між переживанням та його усвідомленням клієнтом. У поєднанні ці підходи дають змогу глибше зрозуміти внутрішній досвід клієнта й водночас – підтримати його здатність діяти в теперішньому житті.

Висновки. У результаті аналізу уточнено, що візуалізація допомагає надати внутрішньому досвіду конкретної образної форми. Завдяки цьому клієнт може побачити власне переживання більш виразно, наблизитися до нього, краще зрозуміти його емоційний зміст і знайти новий спосіб ставлення до нього. З'ясовано, що у схема-терапії візуалізація має особливе значення, оскільки дає змогу звернутися до раннього емоційного досвіду, дезадаптивних схем, режимів особистості та незадоволених потреб.

Окреслення функцій метафори в терапії прийняття та відповідальності дало змогу показати її практичну цінність у роботі з думками, емоціями та тілесними відчуттями. Метафора допомагає клієнтові побачити, що складний внутрішній досвід може бути присутнім, але не обов'язково має керувати поведінкою. Через це вона підтримує прийняття, когнітивну дефузію, контакт із теперішнім моментом і рух у напрямі власних цінностей.

Отже, проведене дослідження дало змогу систематизувати значення візуалізації та метафори у двох психотерапевтичних підходах, показати їх спільні риси, відмінності та практичні можливості. Це важливо для точнішого добору психотерапевтичних методів залежно від запиту клієнта, характеру його переживань і мети терапевтичної роботи.

Перспективи подальших наукових розвідок убачаємо в аналізі конкретних технік візуалізації у схема-терапії та метафоричних вправ в ACT.

Література:

1. Шаталович О.М., Шаталович І.В. Арт-терапевтичні техніки у контексті візуальної культури: від критичної теорії до цифрової практики. *Вісник Маріупольського державного університету. Серія: філософія, культурологія, соціологія*. 2025. Вип. 30. С. 183-191. DOI: https://doi.org/10.34079/2518-1343-2025-15-30-183-191

2. Іваненко Б.Б., Абрамов В.В. Проективне малювання як простір репрезентації емоційного досвіду особистості. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія.* 2026. Вип. 1. С. 54-59. DOI: https://doi.org/10.32782/psyspu/2026.1.8

3. Василевська О. Казкотерапія як засіб психологічної роботи з різними віковими категоріями. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 24–31. DOI: https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-4

4. Люшня Я., Будник А. Візуальні метафори в когнітивно-поведінковій терапії: графічний дизайн як інструмент емоційної регуляції та когнітивної підтримки. *Матеріали конференцій МНЛ,* 29 листопада 2024 р., м. Суми. 2024. С. 677–679. URL: https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/article/view/1453 (дата звернення: 02.05.2026).

5. Pašková B. Schema therapy of Borderline Personality Disorder. *Psychoterapie*. 2021. № 15(1). P.p. 69–87. DOI: https://doi.org/10.1002/9781119101161.ch2

6. Peeters N., van Passel B., Krans J. The effectiveness of schema therapy for patients with anxiety disorders, OCD, or PTSD: A systematic review and research agenda. *British Journal of Clinical Psychology.* 2022. № 61(3). P.p. 579–597. DOI: https://doi.org/10.1111/bjc.12324

7. Pilkington P.D., Younan R., Karantzas G.C. Identifying the research priorities for schema therapy: A Delphi consensus study. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2023. № 30(2). P.p. 344–356. DOI: https://doi.org/10.1002/cpp.2800

8. Марциняк-Дорош О., Шикула О., Медвідь І., Олійник А. Психологічна допомога в методі терапії прийняття та відповідальності (ACT) постраждалим у надзвичайних ситуаціях. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. Вип. 11(51). DOI: https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11(51)-1639-1654

9. Alirahmi M., Aibod S., Azizifar A., Kikhavani S. Effectiveness of behavioral activation therapy and acceptance and commitment therapy on depression and rumination as a tool for health promotion on mothers with cerebral palsy children. *Journal of Education and Health Promotion,* 2023. № 12(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1552_22

10. Cañón L. F., Gould E. R., Sandoz E. K., Moran O., Grimaldi M. A. Cultural adaptation of ACT to support caregivers of autistic Latino children: A pilot study. *Journal of Contextual Behavioral Science.* 2023. № 28. P.p. 1–9. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.03.003

11. Марциняк-Дорош О., Прокоф'єва О., Кирилішина М., Слободяник В., Сірко Р. Особливості формування самозбережувальної поведінки особистості у процесі схема-терапії та терапії прийняття та відповідальності (ACT). *Перспективи та інновації науки*. 2025. Вип. 9(55). С. 1411-1423. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-9(55)-1411-1423

References:

1. Shatalovych, O.M., & Shatalovych, I.V. (2025). Art-terapevtychni tekhniky u konteksti vizualnoi kultury: vid krytychnoi teorii do tsyfrovoi praktyky [Art therapeutic techniques in the context of visual culture: From critical theory to digital practice]. *Visnyk Mariupolskoho derzhavnoho universytetu. Seriia: Filosofiia, kulturolohiia, sotsiolohiia – Bulletin of Mariupol State University. Series: Philosophy, Cultural Studies, Sociology,* (30), 183-191. https://doi.org/10.34079/2518-1343-2025-15-30-183-191 [in Ukrainian]

2. Ivanenko, B.B., & Abramov, V.V. (2026). Proektyvne maliuvannia yak prostir reprezentatsii emotsiinoho dosvidu osobystosti [Projective drawing as a space for representing the emotional experience of personality]. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Seriia: Psykholohiia – Slobozhansky Scientific Bulletin. Series: Psychology,* (1), 54-59. https://doi.org/10.32782/psyspu /2026.1.8 [in Ukrainian]

3. Vasylevska, O. (2020). Kazkoterapiia yak zasib psykholohichnoi roboty z riznymy vikovymy katehoriiamy [Fairy-tale therapy as a means of psychological work with different age categories]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriia psykholohichni nauky – Visnyk of Lviv University. Series: Psychological Sciences,* (6), 24-31. https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-4 [in Ukrainian]

4. Liushnia, Ya., & Budnyk, A. (2024). Vizualni metafory v kohnityvno-povedinkovii terapii: hrafichnyi dyzain yak instrument emotsiinoi rehuliatsii ta kohnityvnoi pidtrymky [Visual metaphors in cognitive behavioral therapy: Graphic design as a tool for emotional regulation and cognitive support]. *Materialy konferentsii MNL – Proceedings of MNL Conferences*, pp. 677-679. https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/article/view/1453 [in Ukrainian]

5. Pašková, B. (2021). Schema therapy of borderline personality disorder. *Psychoterapie,* 15(1), 69-87. https://doi.org/10.1002/9781119101161.ch2 [in English]

6. Peeters, N., van Passel, B., & Krans, J. (2022). The effectiveness of schema therapy for patients with anxiety disorders, OCD, or PTSD: A systematic review and research agenda. *British Journal of Clinical Psychology,* 61(3), 579-597. https://doi.org/10.1111/bjc.12324 [in English]

7. Pilkington, P.D., Younan, R., & Karantzas, G.C. (2023). Identifying the research priorities for schema therapy: A Delphi consensus study. *Clinical Psychology and Psychotherapy,* 30(2), 344-356. https://doi.org/10.1002/cpp.2800 [in English]

8. Martsyniak-Dorosh, O., Shykula, O., Medvid, I., & Oliinyk, A. (2025). Psykholohichna dopomoha v metodi terapii pryiniattia ta vidpovidalnosti (ACT) postrazhdalym u nadzvychainykh sytuatsiiakh [Psychological assistance using acceptance and commitment therapy (ACT) for victims of emergency situations]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnolohii – Scientific Innovations and Advanced Technologies,* 11(51), 1639-1654. https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-11(51)-1639-1654 [in Ukrainian]

9. Alirahmi, M., Aibod, S., Azizifar, A., & Kikhavani, S. (2023). Effectiveness of behavioral activation therapy and acceptance and commitment therapy on depression and rumination as a tool for health promotion on mothers with cerebral palsy children. *Journal of Education and Health Promotion,* 12(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1552_22 [in English]

10. Cañón, L.F., Gould, E.R., Sandoz, E.K., Moran, O., & Grimaldi, M.A. (2023). Cultural adaptation of ACT to support caregivers of autistic Latino children: A pilot study. *Journal of Contextual Behavioral Science,* 28, 1-9. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.03.003 [in English]

11. Martsyniak-Dorosh, O., Prokofieva, O., Kyrylishyna, M., Slobodianyк, V., & Sirko, R. (2025). Osoblyvosti formuvannia samozberezhuvalnoi povedinky osobystosti u protsesi skhematerapii ta terapii pryiniattia ta vidpovidalnosti (ACT) [Features of forming self-preserving behavior of personality in the process of schema therapy and acceptance and commitment therapy (ACT)]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky – Prospects and Innovations of Science,* 9(55), 1411-1423. https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-9(55)-1411-1423 [in Ukrainian]

Дата першого надходження статті до видання: 20.04.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 04.05.2026