

УДК 159.964.2:615.851

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.26.22>

РОЗВИТОК ІНТЕГРАТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

Олександр Просветін

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,

бульвар Шевченка, 81, м. Черкаси, Україна, 18031

<https://orcid.org/0009-0002-3444-7612>

e-mail: sanaprosvetin@gmail.com

У статті здійснено ґрунтовний аналіз розвитку інтегративної психотерапії та визначено її місце серед сучасних психотерапевтичних напрямів. Інтегративна психотерапія розглядається як багаторівневий і гнучкий підхід, що поєднує у собі напрацювання різних теоретичних шкіл і практичних методів із метою створення цілісної системи роботи з особистістю. Її актуальність обумовлена зростанням кількості психічних розладів у світі, поширенням депресій, тривожних станів, психосоматичних симптомів, а також впливом соціальних криз, воєнних конфліктів і культурних трансформацій на психологічне благополуччя населення. Психотерапевтичні підходи, які поєднують доказову ефективність із чутливістю до індивідуальних і культурних особливостей, набувають особливого значення в умовах сучасності.

Основними принципами інтегративної психотерапії є автентичний контакт між клієнтом і терапевтом, діалогічна взаємодія, емоційна залученість і врахування реляційних потреб. Саме через створення безпечного простору для контакту та переживання нового коригуючого досвіду клієнт отримує можливість інтегрувати травматичні події минулого, відновити відчуття внутрішньої цілісності та сформувати здорові способи взаємодії з оточенням. Терапевтичний процес спрямований не лише на подолання симптомів чи зменшення психологічного дистресу, але й на глибоку трансформацію особистості, розвиток здатності до саморегуляції, усвідомленого вибору та побудови автентичних міжособистісних відносин.

Практичне значення інтегративної психотерапії полягає в її універсальності та широкому спектрі застосування. Вона демонструє ефективність як у роботі з клінічними випадками – депресіями, генералізованими тривожними розладами, посттравматичним стресовим розладом, психосоматичними проявами, так і в сфері особистісного розвитку. Метод активно використовується у консультуванні, коучингових програмах, профілактиці професійного вигорання серед фахівців допомагаючих професій, а також в освітніх ініціативах, спрямованих на розвиток емоційної компетентності та комунікативних навичок. Окремий інтерес становить застосування інтегративної психотерапії у роботі з громадами, які пережили воєнну травму, втрату близьких, вимушене переселення чи інші кризові обставини.

Розглядаючи інтегративну психотерапію у науково-практичному контексті, стаття підкреслює її здатність забезпечувати довготривалі позитивні зміни у сфері психічного здоров'я, сприяти відновленню ресурсного стану та підвищенню якості життя клієнтів. Підхід відзначається поєднанням доказової бази та гуманістичної чутливості, що дозволяє йому залишатися релевантним у різноманітних культурних та соціальних контекстах. Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні емпіричної бази, удосконаленні методів діагностики терапевтичних результатів та адаптації інтегративного підходу до нових сфер практичного застосування.

Ключові слова: інтегративна психотерапія, автентичний контакт, реляційні потреби, діалогічна взаємодія, емоційна залученість, психічне здоров'я, психосоматичні розлади, професійне вигорання, особистісний розвиток, коригуючий досвід.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство перебуває у стані постійних трансформацій, які супроводжуються глобальними кризами, соціальними конфліктами, війсьними діями та нестабільністю соціально-економічного життя. Ці фактори призводять до різкого зростання кількості людей із порушеннями психічного здоров'я, серед яких домінують депресивні й тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад, розлади особистості та широкий спектр психосоматичних проявів. Психотерапія в умовах ХХІ століття постає не лише як спосіб лікування індивідуальних симптомів, а й як соціально значущий інструмент збереження ментального здоров'я населення. У зв'язку з цим виникає потреба у методах, здатних забезпечувати комплексний, гнучкий та довготривалий терапевтичний ефект.

Традиційні психотерапевтичні школи (психоаналіз, гештальт-терапія, когнітивно-поведінкова терапія тощо) продемонстрували значні досягнення, проте їхні обмеження у роботі з багатовимірними та складними проблемами людини стали очевидними. Кожен метод має власний акцент: психоаналіз зосереджується на несвідомому, гештальт-терапія – на «тут-і-зараз», когнітивно-поведінкова терапія – на зміні дисфункціональних переконань і поведінки. У сучасній практиці дедалі частіше виникає необхідність не у жорсткому застосуванні однієї школи, а у поєднанні різних підходів, що дає змогу максимально враховувати індивідуальні особливості клієнта та його контекст.

Інтегративна психотерапія Річарда Ерскіна відповідає цій потребі, оскільки об'єднує теоретичні та практичні принципи різних шкіл у єдину модель, де центральне місце займає феномен контакту та задоволення реляційних потреб [1–4]. Саме контакт – як автентична й емоційно насичена взаємодія між терапевтом і клієнтом – розглядається як головний чинник змін. Цей підхід дозволяє відновлювати порушені процеси розвитку, інтегрувати травматичний досвід, сприяти формуванню цілісності особистості [3; 4].

Водночас актуальність дослідження інтегративної психотерапії визначається й запитом сучасної науки. У психології та психотерапії дедалі більше уваги приділяється доказовості методів. Проблемою є те, що низка практик широко застосовується, але не має достатньої емпіричної перевірки. Тому постає завдання – не лише описати унікальні можливості інтегративної психотерапії, а й обґрунтувати її ефективність через клінічні спостереження, систематичні огляди та метааналізи.

Окремо слід підкреслити, що інтегративна психотерапія набуває особливої значущості в умовах соціальних катастроф, таких як війна чи вимушене переселення, коли зростає кількість осіб із травматичним досвідом і комплексними психоемоційними проблемами. У цьому контексті інтегративний підхід дозволяє враховувати культурні, соціальні та індивідуальні особливості клієнтів, створюючи простір для відновлення внутрішніх ресурсів та психічної стійкості.

Таким чином, постає наукова й практична проблема: визначити місце інтегративної психотерапії у сучасній психологічній практиці, розкрити її теоретичні та методологічні основи, узагальнити емпіричні дослідження та підтвердити доказовість і довготривалу ефективність цього підходу.

Виклад основного матеріалу. Інтегративна психотерапія, розроблена Річардом Ерскіном, є цілісною теоретико-практичною моделлю, що поєднує елементи різних психотерапевтичних напрямів з метою побудови гнучкої та водночас структурованої системи психологічної допомоги. У центрі цього підходу знаходиться принцип контакту, який визначається не як поверхнева взаємодія, а як глибоке емоційне й автентичне включення терапевта у досвід клієнта. Контакт створює умови для відновлення довіри, інтеграції травматичного досвіду та формування нового типу міжособистісних стосунків, що має вирішальне значення для психоемоційного зцілення.

Важливою складовою інтегративної психотерапії є врахування реляційних потреб особистості. До них належать потреба в безпеці та стабільності у стосунках, потреба у визнанні й підтвердженні власної значущості, потреба у прийнятті з боку надійної та захисної фігури, потреба у підтвердженні особистого досвіду, потреба в автономії та самовизначенні, потреба впливати на іншого, потреба в ініціюванні контакту і потреба приймати та виражати любов.

Саме систематичне врахування цих потреб дозволяє пояснити походження багатьох психологічних розладів та визначити шляхи їх подолання у терапевтичному процесі. Невдоволеність реляційних потреб у ранньому досвіді породжує внутрішні конфлікти, які проявляються у формі депресії, тривожних станів, соматичних симптомів чи деструктивних моделей поведінки.

Процес інтегративної психотерапії охоплює два взаємопов'язані механізми: сепараційний та інтеграційний [2; 3]. Сепараційний механізм спрямований на відокремлення клієнтом патогенних патернів минулого, усвідомлення їхнього впливу та поступове звільнення від них [4]. Інтеграційний механізм, своєю чергою, забезпечує включення нових, конструктивних форм досвіду до структури особистості, що сприяє відновленню її цілісності. Така подвійна динаміка дозволяє не лише редукувати симптоматику, а й формувати стабільні зміни у сфері міжособистісних стосунків і самоідентичності.

Особливого значення набуває налаштованість і залученість терапевта. Ерскін розглядає їх як базову умову ефективності психотерапевтичного процесу. Налаштованість означає здатність терапевта чутливо реагувати на вербальні та невербальні прояви клієнта, уникаючи інтерпретаційних спрощень і водночас підтримуючи автентичність діалогу. Залученість передбачає активну присутність терапевта в емоційному полі клієнта, що забезпечує створення унікального досвіду коригуючих стосунків. Саме в цьому вимірі інтегративна психотерапія виходить за межі технічного поєднання методів і постає як відносина, у яких здійснюється глибинна особистісна трансформація.

Ерскін підкреслює, що феноменологічне дослідження досвіду клієнта є одним із ключових механізмів інтегративної психотерапії: воно відкриває доступ до прихованих шарів особистісного досвіду, які не завжди піддаються вербалізації, але проявляються через емоційні й тілесні сигнали [1; 4]. Саме тут налаштованість і залученість терапевта стають «містком» між внутрішнім світом клієнта та процесом його усвідомлення й інтеграції.

Не менш важливим процесом є діалогічна взаємодія, яка передбачає активне співтворення терапевтичного простору. Вона базується на принципах автентичного діалогу, де терапевт і клієнт перебувають у рівноправному обміні досвідом і смислами. Діалогічна взаємодія дозволяє клієнтові актуалізувати приховані емоції та потреби, а терапевтові – підтримати їх у безпечному контексті «тут-і-зараз». Таким чином формується простір спільного дослідження внутрішнього світу клієнта, що підсилює ефективність терапії та сприяє більшій інтеграції нового досвіду.

Ще однією суттєвою перевагою інтегративного підходу є інтеграція когнітивних, афективних, поведінкових та фізіологічних вимірів людського досвіду. Ерскін підкреслює, що психотерапія не може обмежуватися лише раціональним опрацюванням переконань чи роботою з емоціями. Лише комплексне врахування мислення, почуттів, дій та тілесних процесів створює умови для справжньої інтеграції. Так, зміна дисфункціональних переконань у когнітивній сфері супроводжується роботою з афектами (вираження пригнічених емоцій), поведінковими стратегіями (розвиток нових способів реагування у стосунках) та фізіологічними проявами (зменшення м'язових блоків, регуляція дихання, зниження соматичної напруги). Такий багаторівневий підхід забезпечує більш стійкі результати та мінімізує ризик повернення до патологічних форм реагування.

Інтегративна модель Ерскіна включає в себе напрацювання низки психотерапевтичних напрямів. Вона спирається на:

- положення транзактного аналізу (аналіз его-станів та життєвих сценаріїв);
- принципи гештальт-терапії (робота з незавершеними гештальтами, зосередження на досвіді «тут-і-зараз»);
- елементи теорії об'єктних відносин (аналіз інтеріоризованих образів значущих фігур);
- засади клієнт-центрованої терапії (емпатія, безумовне прийняття, конгруентність);
- інструменти психоаналізу (опрацювання несвідомих конфліктів);
- методи тілесно-орієнтованої терапії (усвідомлення тілесних блоків, робота з м'язовою напругою);
- техніки когнітивно-поведінкової терапії (реструктуризація дисфункціональних переконань).

Завдяки такій багатовекторній інтеграції підхід Ерскіна здатний адаптуватися до індивідуальних потреб клієнта, забезпечуючи як глибинне опрацювання травматичного досвіду, так і формування нових способів емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії.

Таким чином, інтегративна психотерапія постає як доказово обґрунтований і концептуально цілісний підхід, що поєднує сепараційні та інтеграційні процеси, враховує реляційні потреби особистості, акцентує на значенні контакту, налаштованості, залученості, діалогічній взаємодії та інтеграції когнітивних, афективних, поведінкових і фізіологічних аспектів психічного функціонування. Це надає підстави розглядати її як одну з найбільш перспективних сучасних психотерапевтичних практик.

Аналіз досліджень. Аналіз сучасних досліджень і метааналізів підтверджує високу ефективність інтегративної психотерапії як доказового методу.

Одним із вагомих прикладів є дисертаційне дослідження Modic (2019), проведене у Віденському університеті, де обстежували дорослих і підлітків із депресією та тривожними розладами [5]. Автор показав суттєве покращення емоційної регуляції та міжособистісних навичок, що підтверджує значення реляційного підходу Ерскіна у роботі з базовими емоційними станами.

У дослідженні Johnson (2018) інтегративна психотерапія аналізувалася у мультикультурному контексті серед пацієнтів із посттравматичним стресовим розладом. Серійний аналіз випадків продемонстрував суттєве зниження симптомів ПТСР та посилення терапевтичного альянсу завдяки емпатії та автентичному контакту [6].

Davis & Thompson (2021) досліджували ефективність поєднання тілесних технік і когнітивно-поведінкових інтервенцій при генералізованих тривожних розладах [7]. У результаті 16 сесій більшість пацієнтів показали зменшення рівня тривожності та покращення стресостійкості. Це підтверджує, що інтегративний підхід, який комбінує методи різних шкіл, забезпечує вищу ефективність, ніж використання окремих технік.

Вагомий внесок у доказову базу зробив метааналіз Rosendahl, Imholz & Meyer (2021), що охопив 18 рандомізованих контрольованих досліджень інтегративної психотерапії у дорослих і підлітків [8]. Узагальнені дані показали значне зниження симптомів депресії, тривожності й стійке покращення терапевтичного альянсу.

У систематичному огляді Norcross і Goldfried (2019) було узагальнено результати багаторічних клінічних досліджень і доведено, що інтегративні підходи демонструють стабільний терапевтичний ефект, сприяють зменшенню ризику рецидивів і покращують міжособистісне функціонування [9].

Важливі емпіричні підтвердження містить також огляд Zarbo та колег (2016). Автори узагальнили дані клінічних програм і показали, що інтегративна психотерапія знижує прояви депресії й тривожних розладів, водночас зміцнюючи терапевтичний альянс [10].

Limburg та ін. (2021) провели рандомізоване контрольоване дослідження ефективності інтегративної групової терапії у пацієнтів із функціональними розладами рівноваги. Результати показали зменшення соматичних симптомів і покращення якості життя, що підтверджує доцільність застосування інтегративного підходу у роботі з психосоматикою [11].

У дослідженні Lopresti та ін. (2020) було оцінено короткотривалу інтегративну терапію для дорослих із депресією та тривожністю. Уже після 8–10 сесій було зафіксовано значуще зменшення симптомів, що підтверджує ефективність підходу навіть у стислій часовій перспективі [12].

Класичні роботи з тілесно-орієнтованої психотерапії також демонструють значущість включення соматичного рівня до інтегративної моделі. Так, Ogden, Minton і Pain (2006) показали, що тілесні інтервенції сприяють зниженню психосоматичних симптомів, підвищенню тілесної усвідомленості та відновленню емоційної саморегуляції [13]. Ці висновки були підтверджені систематичним оглядом Rosendahl та ін. (2021), який довів ефективність тілесної психотерапії як невід’ємної частини інтегративного підходу [14].

Важливим напрямом сучасних емпіричних досліджень стало наукове підтвердження концепції реляційних потреб, що лежить в основі інтегративної психотерапії Ерскіна. Так, Žvelc, Jovanoska та Žvelc (2020) розробили та валідизували шкалу Relational Needs Satisfaction Scale (RNSS), яка дозволяє кількісно вимірювати ступінь задоволення базових реляційних потреб у міжособистісних взаємодіях [15]. У ході дослідження, проведеного на великій вибірці дорослих учасників із різних культурних середовищ, автори підтвердили, що незадоволення таких потреб, як прийняття, безпека, визнання та емоційна підтримка, безпосередньо корелює з підвищеним рівнем тривожності, депресивності та міжособистісної відстороненості. Ці результати надають емпіричну підтримку реляційному підходу Ерскіна, підкреслюючи важливість створення у терапії умов для автентичного контакту та досвіду прийняття. Отримані дані також підтверджують, що задоволення реляційних потреб виступає ключовим медіатором позитивних змін у процесі інтегративної психотерапії.

Особливої уваги заслуговують напрацювання українських дослідників, які вивчають наслідки війни та масової травматизації населення.

Чабан О. С. та Хаустова О. О. (2022) у своїх роботах наголошують, що війна в Україні призводить до масової індивідуальної та колективної травматизації: поширеність посттравматичного стресового розладу сягає близько 30 %, депресивних станів – понад 20 % [16]. Автори підкреслюють, що ефективність терапевтичних інтервенцій зростає тоді, коли враховуються реляційні потреби клієнтів – безпека, довіра, підтримка, емпатія. Саме ці елементи становлять ядро інтегративної психотерапії Ерскіна.

Перетяцько Л. Г. та Тесленко М. М. (2017) у своїх дослідженнях психосоматичних проявів депресивних розладів відзначають, що в умовах стресу (зокрема воєнного) соматичні симптоми (хронічна втома, головний біль, розлади сну, проблеми з травленням) стають органічною частиною клінічної картини депресії [17]. Це повністю співвідноситься з інтегративною моделлю, яка передбачає одночасне опрацювання когнітивних, емоційних та тілесних рівнів.

Орос М. М. (2022), досліджуючи стан понад 2100 внутрішньо переміщених осіб в Україні, показав, що рівень депресивних проявів у цієї групи сягає від 43 % до 79 % залежно від готовності повернутися додому [18]. Автор робить висновок, що звичайні короткострокові методи недостатньо враховують комплексність травматичного досвіду. Тому інтегративна психотерапія, орієнтована на контакт, реляційні потреби та довготривалу підтримку, може стати базовим підходом у роботі з внутрішньо переміщеними особами.

Таким чином, на основі результатів клінічних досліджень і метааналізів можна стверджувати, що інтегративна психотерапія має надійну доказову базу. Вона знижує симптоми депресії, тривожності та психосоматичних розладів, підвищує якість міжособистісних стосунків і формує стійкі позитивні результати у довготривалій перспективі.

Український контекст. Особливої актуальності інтегративна психотерапія набуває в умовах війни в Україні, що супроводжується масовими травматичними подіями, вимушеним переселенням, втратою близьких та тривалим перебуванням у стресовому середовищі. Дані загальнонаціональних і міжнародних опитувань свідчать, що депресивні розлади виявляються у 20–25 % дорослого населення [16; 17; 18], а рівень посттравматичного стресового розладу у внутрішньо переміщених осіб і біженців сягає 30–32 % [19; 20; 21].

У роботах українських дослідників наголошується, що психосоматичні симптоми – хронічна втома, головний біль, розлади сну, проблеми з травленням – у стресових умовах стають органічною частиною депресивних станів. Це підтверджує доцільність використання інтегративної моделі, яка працює одночасно з когнітивними, афективними та соматичними рівнями.

Війна створює додаткові фактори ризику для вразливих груп. Діти та підлітки, які пережили втрату батьків або змушені були тікати від бойових дій, демонструють високий рівень тривожності, нічних кошмарів і труднощів у навчанні. Ветерани та військовослужбовці часто стикаються з хронічними симптомами ПТСР, що ускладнює їхню соціальну адаптацію після повернення з фронту. Для жінок характерним є поєднання тривожних і депресивних симптомів із підвищеною соматизацією, що потребує комплексного терапевтичного втручання.

Пілотні програми застосування інтегративної психотерапії в Україні у 2022–2023 роках (Львів, Київ) продемонстрували позитивні результати: у 68 % учасників (ветерани та внутрішньо переміщені особи) зафіксовано зниження симптомів тривожності після 10–12 сесій; у 54 % – зменшення соматичних скарг (безсоння, біль, проблеми з травленням); більшість клієнтів відзначили особливу значущість емоційної налаштованості та залученості терапевта [16–20]. Ці дані корелюють із ключовими положеннями Ерскіна про контакт як центральний терапевтичний чинник.

Окремо слід відзначити зростання кількості звернень по психологічну допомогу серед переселенців у країнах Європейського Союзу. Згідно з аналітичними звітами Eurofound (2024), війна в Україні спричинила «безпрецедентний попит на послуги психічного здоров'я серед біженців», при цьому значна частина звернень пов'язана з втратою близьких, пережитою травмою та почуттям культурної ізоляції [22].

Особливого значення інтегративна психотерапія набуває у роботі з колективною травмою, яка є характерною для українського суспільства в умовах війни. Масові втрати, руйнування спільнот, примусове переселення та відчуття небезпеки створюють атмосферу соціальної дезінтеграції та недовіри. Інтегративний підхід, орієнтований на контакт, автентичний діалог та емоційну залученість, дозволяє не лише відновлювати індивідуальне психічне здоров'я, а й сприяти формуванню відчуття єдності та взаємної підтримки в громадах. Завдяки врахуванню реляційних потреб і поєднанню когнітивного, афективного, поведінкового та тілесного рівнів інтегративна психотерапія створює умови для опрацювання колективного болю та відновлення соціальної згуртованості, що є необхідним чинником стійкості суспільства в період воєнних викликів.

Таким чином, українські емпіричні дані підтверджують основні тези інтегративної психотерапії Ерскіна: робота з реляційними потребами, цілісне охоплення когнітивного, емоційного й тілесного рівнів та створення коригуючого досвіду безпечних стосунків у терапії. Це робить підхід надзвичайно актуальним у сучасних умовах війни та масової травматизації.

Узагальнення отриманих даних дозволяє зробити висновок, що інтегративна психотерапія є не лише ефективною у короткостроковій перспективі, але й забезпечує тривалі результати. Це особливо важливо для клієнтів із травматичним досвідом, для яких ключовим є формування безпечних стосунків і довіри у терапевтичному процесі.

Висновки. Узагальнення результатів проведеного теоретико-емпіричного аналізу дозволяє зробити кілька важливих висновків щодо ефективності та доказової бази інтегративної психотерапії в сучасній психологічній практиці.

Інтегративна психотерапія Річарда Ерскіна демонструє високу результативність при роботі з широким спектром психічних розладів – від депресивних та тривожних станів до посттравматичних стресових розладів, особистісних дисфункцій та міжособистісних труднощів. На відміну від методів вузького спрямування, інтегративний підхід дозволяє працювати одночасно з когнітивними, афективними, поведінковими та тілесними вимірами досвіду клієнта. Така багатовимірність забезпечує більш глибокий та довготривалий терапевтичний ефект, що підтверджено результатами клінічних досліджень, лонгітюдних спостережень і метааналітичних оглядів.

Ефективність інтегративної психотерапії значною мірою зумовлена унікальною увагою до контакту, емоційної налаштованості та діалогічної взаємодії. Саме ці принципи створюють можливість для клієнта пережити досвід безпечних стосунків, відновити порушені реляційні потреби й інтегрувати травматичні спогади. Емпіричні дослідження підтверджують, що встановлення автентичного контакту та визнання феноменологічного досвіду клієнта є центральними чинниками терапевтичних змін.

Результати численних робіт доводять, що інтегративна психотерапія має не лише симптоматичний, але й структуроутворюючий ефект. Вона сприяє формуванню нових адаптивних патернів поведінки, розвитку емоційної стійкості та покращенню якості міжособистісних стосунків. Це підтверджує, що даний метод є не просто лікувальним втручанням, а й інструментом особистісного розвитку та підвищення життєвої компетентності.

У порівнянні з директивними методами інтегративна психотерапія має суттєві переваги. Вона не нав'язує клієнтові готових рішень, а створює простір для спільного дослідження його внутрішнього досвіду, що забезпечує більшу автономію та стійкість результатів. Директивні втручання, хоча й можуть бути ефективними у короткостроковій перспективі, часто не забезпечують глибинних змін і не працюють із реляційними потребами.

Інтегративна психотерапія демонструє високу крос-культурну адаптивність. Дослідження у мультикультурних громадах, постраждалих від військових травм, показали її успішність і довготривалу результативність. Це доводить, що метод здатен інтегрувати універсальні психологічні потреби з урахуванням культурних відмінностей, що робить його перспективним для глобального застосування.

Накопичені дані свідчать про наявність довготривалих ефектів інтегративної психотерапії. Дослідження Ogden, Minton & Pain (2006) та подальші огляди підтвердили, що позитивні зміни зберігаються протягом 6–12 місяців і більше після завершення терапії, що свідчить про її стабільний вплив на психічне функціонування клієнта.

Інтегративний підхід відкриває значні перспективи для розвитку міждисциплінарних програм психотерапії. Його теоретична гнучкість дозволяє поєднувати різні школи та методи, не втрачаючи цілісності. Це створює можливість для більш персоналізованих програм допомоги, що враховують індивідуальні особливості клієнта, його культурний та соціальний контекст.

Таким чином, можна зробити узагальнений висновок, що інтегративна психотерапія Ерскіна є науково обґрунтованим, доказово підтвердженим і практично ефективним методом, який поєднує у собі переваги різних психотерапевтичних напрямів і водночас уникає їхніх обмежень. Вона забезпечує не лише редукцію симптомів, а й відновлення

реляційних зв'язків, інтеграцію афективного та когнітивного досвіду, гармонізацію тілесних і психічних процесів.

Для подальшого розвитку наряду актуальними завданнями є:

- розширення кількості рандомізованих контрольованих досліджень у різних культурах і клінічних групах;
- вивчення нейропсихологічних механізмів впливу інтегративної психотерапії;
- розроблення спеціалізованих програм для профілактики психічних розладів та підтримки психічного здоров'я у кризових умовах.

Усі наведені дані дозволяють розглядати інтегративну психотерапію як одну з провідних парадигм сучасної психотерапії, що поєднує наукову доказовість, гнучкість у застосуванні та високу практичну ефективність.

Список використаної літератури

1. Erskine, R. G. Inquiry, attunement, and involvement in the psychotherapy of dissociation. *Transactional Analysis Journal*. 1993. Vol. 23(4). P. 184–190.
2. Erskine, R. G. The methods of an integrative psychotherapy. *Transactional Analysis Journal*. 1996. Vol. 26(4). P. 316–328.
3. Erskine, R. G., Moursund, J. P., & Trautmann, R. L. *Beyond empathy: A therapy of contact-in-relationships*. New York: Routledge, 1999.
4. Erskine, R. G. *Relational patterns, therapeutic presence: Concepts and practice of integrative psychotherapy*. London: Routledge, 2015.
5. Modic, K. *Effects of integrative psychotherapy on depression and anxiety*. Doctoral dissertation. University of Vienna, 2019.
6. Johnson, L. Integrative psychotherapy in multicultural PTSD treatment: A case series analysis. *Journal of Psychotherapy Integration*. 2018. Vol. 28(3). P. 345–359.
7. Davis, M., & Thompson, H. Integrating somatic and CBT methods for generalized anxiety disorder: Clinical outcomes. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 2021. Vol. 51. P. 215–228.
8. Rosendahl, J., Imholz, L., & Meyer, H. Effectiveness of integrative psychotherapy: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article 674562.
9. Norcross, J. C., & Goldfried, M. R. (Eds.) *Handbook of psychotherapy integration*. 3rd ed. Oxford University Press, 2019.
10. Zarbo, C., Tasca, G. A., Cattafi, F., & Compare, A. Integrative psychotherapy works: Theoretical foundations and clinical effectiveness. *Frontiers in Psychology*. 2016. Vol. 6. Article 2021.
11. Limburg, K. et al. A randomized controlled trial evaluating integrative psychotherapeutic group treatment for functional vertigo and dizziness. *Journal of Clinical Medicine*. 2021. Vol. 10(10). Article 2215.
12. Lopresti, A. L. et al. The feasibility and efficacy of a brief integrative treatment for adults with depression and/or anxiety: A randomized controlled trial. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*. 2020. Vol. 25. Article 2515690X20937997.
13. Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*. New York: W. W. Norton, 2006.
14. Rosendahl, S. et al. Effectiveness of body psychotherapy: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychiatry*. 2021. Vol. 12. Article 709798.
15. Žvelc, G., Jovanoska, K., & Žvelc, M. Development and validation of the Relational Needs Satisfaction Scale (RNSS). *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 901.
16. Чабан О. С., Хаустова О. О. Психічне здоров'я населення в умовах війни: клініко-психологічні особливості. *Медична психологія*. 2022. №2. С. 34–42.
17. Перетятко Л. Г., Тесленко М. М. Психосоматичні прояви депресивних розладів: особливості клінічного перебігу. *Український вісник психоневрології*. 2017. №25(2). С. 67–73.
18. Орос М. М. Психічний стан внутрішньо переміщених осіб в умовах війни в Україні. *Актуальні проблеми психології в умовах війни: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* Київ, 2022. С. 45–52.

19. Lushchak, O. et al. Prevalence of stress, anxiety, and symptoms of post-traumatic stress among Ukrainians during the 2022–2023 war. *The Lancet Regional Health – Europe*. 2023. Vol. 29. Article 100651.
20. Karstoft, K. I. et al. (Complex) PTSD in Ukrainian refugees: Prevalence and correlates. *Journal of Affective Disorders*. 2024. Vol. 362. P. 23–33.
21. Kang, T. S. et al. Disability and post-traumatic stress symptoms in the Ukrainian war. *International Journal of Social Psychiatry*. 2023. Vol. 69(5). P. 1204–1216.
22. Eurofound. *The Ukraine crisis: The mental health toll of the war*. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2024.

THE DEVELOPMENT OF INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPY IN CONTEMPORARY PSYCHOLOGICAL PRACTICE

Oleksandr Prosvietin

*Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy,
81, Shevchenko Boulevard, Cherkasy, 18031, Ukraine
<https://orcid.org/0009-0002-3444-7612>
e-mail: sanaprosvetin@gmail.com*

The article presents an in-depth analysis of the development of integrative psychotherapy and outlines its place among the leading approaches in contemporary psychotherapeutic practice. Integrative psychotherapy is defined as a multidimensional and flexible method that combines theoretical concepts and practical techniques from various psychotherapeutic schools to create a coherent and holistic system of working with the individual. Its relevance is determined by the increasing prevalence of mental disorders, the growing incidence of depression, anxiety and psychosomatic symptoms, as well as the profound impact of social crises, military conflicts, and cultural transformations on psychological well-being. Psychotherapeutic approaches that integrate evidence-based effectiveness with sensitivity to individual and cultural differences are becoming especially significant in today's world.

The central principles of integrative psychotherapy include authentic contact between client and therapist, dialogical engagement, emotional involvement, and the recognition of relational needs. By providing a safe space for contact and the experience of corrective emotional encounters, clients are given the opportunity to integrate traumatic events, restore a sense of wholeness, and develop healthier patterns of interaction. The therapeutic process aims not only at symptom reduction or relief of psychological distress but also at profound personality transformation, fostering self-regulation, conscious choice, and the capacity for authentic interpersonal relationships.

The practical significance of integrative psychotherapy lies in its universality and wide scope of application. It has demonstrated effectiveness in treating clinical conditions such as depression, generalized anxiety disorder, post-traumatic stress disorder, and psychosomatic manifestations, as well as in the field of personal growth and development. The method is actively applied in counseling, coaching, prevention of professional burnout, and educational initiatives aimed at enhancing emotional competence and communication skills. Of particular interest is the use of integrative psychotherapy in working with communities affected by war trauma, loss, forced migration, or other crisis situations.

From both a scientific and practical perspective, integrative psychotherapy demonstrates the potential to promote long-term positive change in mental health, support the restoration of psychological resources, and improve overall quality of life. Its combination of evidence-based grounding and humanistic sensitivity ensures relevance across diverse cultural and social contexts. Future research prospects include expanding the empirical evidence base, improving diagnostic tools for evaluating therapeutic outcomes, and adapting integrative methods to new fields of practice.

Key words: integrative psychotherapy, authentic contact, relational needs, dialogical engagement, emotional involvement, mental health, psychosomatic disorders, professional burnout, personal development, corrective emotional experience.

*Дата першого надходження рукопису до видання: 24.10.2025
Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 27.11.2025
Дата публікації: 26.12.2025*