

ІНТЕГРАТИВНА МОДЕЛЬ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОБОТИ З КЛІЄНТОМ У СТАНІ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ

Мельничук Олена

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності «Психологія»
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»
м. Рівне, Україна*

Сучасні суспільно-політичні події, війна в Україні, економічні та соціальні потрясіння спричиняють значне зростання кількості людей, які переживають глибокі життєві кризи. Класичні методи кризової інтервенції часто недостатні, останні кризові стани поєднують травму, втрату, ПТСР, екзистенційні виклики та кризу ідентичності.

Потреба в інтегративному підході зумовлена можливістю поєднати в його рамках ефективні інструменти різних шкіл (CBT, АСТ, EMDR, наративна терапія, кризове консультування), щоб надати клієнту гнучку та доказову допомогу.

Дослідження сучасних моделей психотерапії та їх адаптація до українського контексту є ключовим завданням для підготовки психологів-практиків.

Визначено такі ключові виклики:

- масова травматизація населення : війна, вимушена міграція, втрата близьких, житла, соціальної стабільності.
- обмежений доступ до тривалої психотерапії → підвищення попиту на короткострокові та інтенсивні і інтегративні підходи.
- недостатність узгоджених протоколів кризової допомоги в Україні.
- можливість мультидисциплінарного підходу : психолог, психотерапевт, лікар, соціальні служби.

Інтегративний підхід дає можливість гнучко реагувати на потреби клієнта та адаптувати техніку під його індивідуальний досвід і тип кризи. Створення цілісної моделі дозволяє поєднати психотерапевтичні, ресурсно-орієнтовані та освітні стратегії допомоги.

Життєва криза — це гострий період внутрішніх труднощів, спричинений радикальною зміною звичного життя, втратою важливих ресурсів або зіткненням із екзистенційними питаннями [4].

Вона супроводжується відчуттям втрати контролю, дезорієнтацією, сильними емоційними реакціями, і вимагає перебудови цінностей і стратегій поведінки.

Виділяють такі види життєвих криз [4]:

- Нормативні (вікові)
- Ненормативні (ситуаційні)
- Екзистенційні

Життєва криза — не тільки загроза, але й ресурс для розвитку : при адекватній психологічній підтримці можливий посттравматичний ризик.

Інтегративний підхід може враховувати як біопсихосоціальні фактори, так і культурний контекст, що особливо актуально для українського суспільства в умовах війни.

До сучасних психотерапевтичних підходів у кризовій роботі належать [3]:

- Когнітивно-повідінкова терапія (КПТ)
- Терапія прийняття та відповідальності (АСТ)
- Діалектико-повідінкова терапія (ДБТ)
- EMDR-терапія (десенсибілізація і переробка рухів очей)
- Гуманістично-екзистенційні підходи
- Наративна терапія
- Короткострокова та ресурсно-орієнтована терапія
- Майндфулнес та тілесно-орієнтовані методи

Інтегративна психотерапія — це підхід, базований на основі теорії, техніки та методики різних психотерапевтичних шкіл з метою створення максимально ефективної допомоги клієнту [1].

На відміну від еклектики, інтеграція забезпечує системне поєднання методів на основі ефективності досліджень, наукових теорій і клієнтських потреб.

У кризовій роботі інтеграція особливо важлива, наслідки кризи часто комплексні та охоплюють когнітивні, емоційні, тілесні, екзистенційні аспекти.

Теоретична інтеграція: об'єднання концепцій різних напрямів у єдину теорію [1; 5].

– Фокус на загальні фактори [7]: акцент на відносинах терапевт–клієнт, емпатії та альянсі як основних предикторів успіху.

– Циклічно-психодинамічна модель [6]: інтеграція психодинамічних і поведінкових інструментів через розуміння взаємного впливу думок, почуттів і поведінки.

Розглянемо інтегративну модель психотерапевтичної роботи, яка містить такі етапи:

- Етап 1. Оцінка та кризове втручання
- Етап 2. Стабілізація та ресурсування
- Етап 3. Робота з травмою та емоційним ядром кризи
- Етап 4. Інтеграція та формування нового досвіду
- Етап 5. Завершення терапії та підтримка

Етапи можуть накладатися або повторюватися залежно від стану клієнта.

Психотерапевт вибирає методи на основі індивідуальних потреб клієнта, клінічної картини та контексту.

Використовується поєднання короткострокових інтервенцій для стабілізації та довгострокових стратегій відновлення та розвитку.

Хочемо зацентрувати увагу на особливостях застосування моделі в українському контексті, зокрема таких:

- масова травматизація населення через війну
- дефіцит ресурсів і доступ до терапії
- культурні та соціальні чинники
- мультидисциплінарність
- адаптація міжнародних протоколів
- висновки та перспективи.

Отже, інтегративна модель психотерапії у кризовій роботі забезпечує цілісний підхід, що охоплює стабілізацію, ресурсування, роботу з травмою та формування нових стратегій життя. Вона дозволяє отримати індивідуальні потреби клієнта, поєднуючи різні доказові методи та культурний контекст. В умовах війни та масового кризу модель буває особливого значення, після чого відповідає потребі швидкої допомоги велика кількість людей. Вона створює умови для розвитку професійних компетенцій психологів та мультидисциплінарної співпраці. Використання інтегративного підходу сприяє підвищенню ефективності кризових втручань і формуванню тривалих позитивних змін у клієнтів. Подальші дослідження можуть зосередитися на адаптації міжнародних протоколів до українського контексту та оцінці їх ефективності в умовах посттравматичного росту. Також перспективним є розроблення інструментів для профілактики криз і вигорання серед спеціалістів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Norcross, J. C., Goldfried, M. R., ред. *Посібник з інтеграції психотерапії*. 2-ге вид. Нью-Йорк: Oxford University Press, 2005. 624 с.
2. Робертс, А. Р. *Посібник із кризового втручання: оцінка, лікування та дослідження*. 4-ге вид. Нью-Йорк: Oxford University Press, 2005. 872 с.
3. Linehan, M. M. *DBT® Skills Training Manual*. 2-ге вид. Нью-Йорк: Guilford Press, 2015. 504 с.
4. Оверчук, О., Ярошук, Д., Данильченко, Т. *Методологія психологічного консультування для подолання життєвої кризи*. К.: НАУ, 2021. 108 с.



Міжнародна науково-практична конференція
“Міжнародні тенденції та перспективи розвитку
в освіті та науці в умовах глобалізації”
до 100-річчя академіка Степана Дем'янчука
(м. Рівне, 13 листопада 2025 року)

5. Prochaska, J. O., Norcross, J. C. *Системи психотерапії: транстеоретичний аналіз*. 9-те вид. Нью-Йорк: Oxford University Press, 2018. 669 с.
6. Вахтел, П. Л. *Циклічна психодинаміка та контекстуальне «Я»*. Нью-Йорк: Routledge, 2014. 384 с.
7. Ламберт, М. Дж. Дослідження результатів психотерапії: наслідки для інтегративних та еклектичних терапевтів. У: Дж. Дж. Норкросс, М. Р. Голдфрід (ред.). *Довідник з інтеграції психотерапії*. Нью-Йорк: Basic Books, 1992. с. 94–129.
8. Трофайла, А., Оверчук, О., ін. Програми психологічної підтримки людей у кризових ситуаціях: дані з України. *Український журнал психології*. 2023, т. 8, № 2, с. 45–62.