

УДК 159:351.745.5

*Левенець Олена Анатоліївна* – кандидат психологічних наук, професор кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ

## ІНТЕГРАТИВНИЙ ПІДХІД ПІД ЧАС НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

*Розкрито проблеми застосування інтегративно-еклектичного підходу під час надання психологічної допомоги особистості. Досліджено сутність інтегративного підходу в психотерапевтичній взаємодії психолога та клієнта. Визначено фактори, що сприяли розвиткові інтегративного руху в психотерапії. Здійснено порівняльний аналіз еклектичного та інтегративного підходів у психологічному консультуванні та психотерапії.*

**Ключові слова:** психологічна допомога; напрями психотерапії; інтегративна психотерапія; еклектичний підхід; інтегративна психологія.

Значні соціально-економічні зміни умов життя в нашій країні, психотравмюча соціальна ситуація зумовлюють активізацію значення та затребуваність психологічної допомоги. Практика її надання доводить, що існує значна кількість підходів, які ґрунтуються на особистому професійному досвіді психолога та різних теоретичних засадах, якими він керується. Вирішенню складної дилеми вибору адекватного й ефективного методу розв'язання проблем особистості сприяє інтегративно-еклектичний підхід. Сутність інтегративного підходу в психотерапевтичній взаємодії полягає в тому, що психолог модифікує прийоми, запозичені з різних шкіл, формуючи на їх основі специфічну техніку, що є доцільною в роботі з конкретним клієнтом і його проблемою в певних умовах. Психолог-практик, залежно від характеру життєвих ускладнень, потреб і можливостей клієнта, використовує методи різних напрямів психотерапії, домагаючись позитивних змін у його поведінці, емоційному стані, внутрішньому світі.

Однією з найбільш істотних причин дедалі більшого поширення інтегративного підходу під час надання психологічної допомоги є невдоволення практиків однобічністю та обмеженістю одного напрямку психотерапії. Поява значної кількості напрямів психології та психотерапії, кожен із яких створює свою власну «мову», що ускладнює діалог між різними теоретичними напрямами та претендує на унікальність і перевагу, ставить розвиток психологічної науки в скрутне становище. Інтегративний підхід прагне вивести психологію та психотерапію зі стану боротьби різних теоретичних орієнтацій і запропонувати концепцію, що сягає за межі будь-якої однієї теорії, однаково враховуючи значення кожного з напрямів.

Прихильники інтегративного підходу вбачають свою мету в тому, щоб ґрунтовно вивчити досвід, набутий представниками всіх основних шкіл психології та психотерапії, об'єднати ці спостереження й засновані на них методи у всеосяжну, логічну, послідовну структуру, яка постійно розвивається. Одне з ключових положень інтегративної психології – уявлення про особистість як про цілісну систему, що прагне до досягнення гармонії із собою та навколишнім середовищем.

Розроблення сучасних теоретичних підходів консультування й методів психологічної допомоги, адаптованих до сьогодення, займаються такі науковці-психологи, як О. Бондаренко, В. Вишневський, Г. Колеснікова, С. Максименко, В. Панок, В. Рибалка та ін. Дослідження інтегративно-акмеологічних підходів у психотерапевтичній консультативній взаємодії здійснюють Я. Ібрагімова, Н. Пов'якель, Я. Чаплак, Н. Чепелева. Проблеми інтегративної психотерапії в групових методах роботи вивчають А. Александров [1], О. Лаврова [2]. У розвиток теорії інтегративної психології зробили значний внесок Р. Ассаджиолі, Г. Гроф, К. Уілбер. Інтегративно-еклектичний підхід до аналізу психологічної феноменології та психотерапії застосовують В. Козлов, В. Новіков, В. Янчук та ін.

Таким чином, необхідність інтеграції психотерапевтичного знання є умовою подальшого розвитку методології психологічної допомоги. Усе вищезазначене свідчить про об'єктивну необхідність синтезу різнорідного й надмірного за масштабами психотерапевтичного матеріалу в загальну теоретичну систему,

що відрізняється більш високим ступенем абстрагування, ніж попередні, та спирається на чітку методологічну базу.

Мета статті полягає в аналізі, диференціації та узагальненні інтегративного теоретичного підходу в наданні психологічної допомоги як однієї з ефективних сучасних теоретичних течій; здійсненні порівняльного аналізу еkleктичного та інтегративного підходів у психологічному консультуванні та психотерапії.

Наприкінці ХХ ст. психологія переживала методологічну кризу, коли, позбавляючись звичної матеріалістичної методології та відчуючи вплив різноманітних новостворених психологічних напрямів, виник ризик (унаслідок їх некритичного сприйняття) утратити визначеність мети й чіткість орієнтирів. Ми погоджуємось із тими дослідниками, які вважають, що сьогодні як ніколи необхідні історична спадкоємність і методологічна заданість під час вибору шляхів розвитку концептуальних засад психологічної допомоги. Цим умовам, на нашу думку, цілком відповідає інтегративна психологія.

В. Козлов зазначає, що академічна психотерапія ґрунтується на біологічному й соціальному детермінізмі активності людини, надаючи перевагу матеріалістичній, позитивістській парадигмам науки. Інноваційні еkleктичні «напрями» і «школи», особливо прикладної орієнтації, або не мають методологічного осмислення, або вважають методологію схоластичною профанацією науки. Основна проблема, на думку автора, полягає в тому, що ні практики, ні теоретики психотерапії не намагаються рефлексувати цілісну картину психічної реальності людини. У психотерапії відсутнє сприйняття цілісної картини психічної реальності, що виявляється на всіх рівнях – від біологічного до духовного. З огляду на це, необхідними є створення та розроблення принципово нової методології, яка б урахувала прояви психічного на всіх рівнях існування людини [3].

Таким чином, виникнення інтегративного підходу в теорії й практиці психологічної допомоги є закономірним явищем і вимагає від психологів, психотерапевтів готовності до пошуку загальної основи, напруженої спільної діяльності для забезпечення виходу на якісно новий рівень наукової рефлексії.

Інтегративна психологія (від лат. *integer* – цілий та грец. *psyche* – душа, *logos* – учення) – процес об'єднання частин у ціле.

У науковому пізнанні намітилася чітка тенденція до інтеграції, що відповідає початку нового етапу в розвитку психологічної науки, який сприяє переходу від наукового аналізу до наукового синтезу, від диференціації предметних областей наук до їх об'єднання.

Теоретично обґрунтованим психотерапевтичним підходам ХХ ст., зокрема глибинно-психологічному й екзистенціальному, притаманне звернення до філософії, тоді як емпіричним підходам здебільшого властиве врахування природничих наук (медицини, біології), що ґрунтуються на матеріалістичній методології. Ще один із видів інтеграції полягає у включенні психотерапевтичного знання в загальнонаукове шляхом об'єднання його з іншими науками, що досліджують такий самий клас феноменів у своїй предметній галузі. До проявів інтеграції міждисциплінарного типу також слід віднести й тенденції до зближення природничо-наукового і гуманітарного знання, теоретичного та емпіричного знання, медичних і немедичних наук безпосередньо в психотерапевтичній практиці. Іншим проявом процесу інтеграції можна вважати інтегрування декількох психотерапевтичних підходів на основі загальних теоретичних передумов. Можна вважати, що це об'єднання відбувається поетапно від еkleктичного до інтегративного рівня.

У вітчизняній психології проблема інтеграції актуалізувалася після опублікування збірника наукових праць психоневрологічного інституту ім. В. М. Бехтерева «Інтегративні аспекти сучасної психотерапії» під редакцією Б. Д. Карвасарського, В. А. Ташликова, Г. Л. Ісуріної (1992 р.), у якому вперше було розглянуто можливість інтеграції принципів і методів основних напрямів зарубіжної психотерапії на основі вітчизняного підходу – патогенетичної психотерапії В. Н. М'ясищева. Останніми роками інтерес дослідників та практиків до проблем і можливостей розвитку інтегративної психотерапії інтенсифікується.

Крім цього, про значущість інтегративного руху в психотерапії свідчить видання міжнародного «Журналу інтегративної та еkleктичної психотерапії», а також діяльність організації Міжнародної академії еkleктичних психотерапевтів.

В Україні створено «Всеукраїнський інститут інтегративної психології та психотерапії», що надає можливість своїм слухачам (психологам, лікарям, педагогам, студентам психологічних і суміжних факультетів) удосконалювати свій професійний рівень,

розширюючи знання в галузі психології та психотерапії, набуваючи практичних навичок щодо використання методик і технік. Освітні програми інституту спрямовано на вивчення конкретних практичних методів, технік, технологій і прийомів, які довели свою ефективність у психологічній та психотерапевтичній практиці, а також інтеграцію окремих знань і навичок у єдиний, індивідуальний стиль психотерапевта. Фахівці інституту є представниками різних напрямів і рівнів психології та психотерапії: гуманістичної, гештальт-терапії, тілесно-орієнтованої, арт-терапії, раціональної терапії, психосинтезу та інших напрямів прикладної психології.

Інтегративна психотерапія, на відміну від еклектичної, що використовує поєднання прийомів різних психотерапевтичних напрямів, передбачає, передусім, концептуальний синтез різних теоретичних систем психотерапії. Водночас еклектичний підхід є одним з елементів інтегративної психотерапії, єднальним чинником стосовно конкретних методів із різнорідних джерел.

Інтегративна психотерапія не працює з методом окремо від ідеї. Остання втілюється в методі, який без неї перестає працювати (або, як виняток, працює незалежно від цілей психолога). Ідеї становлять ядрну смислову конструкцію й інтегруються в теоретико-методологічні гіпотези, концепції та категорії. Еклектизму, на відміну від інтеграціонізму, притаманна орієнтація на емпіричну ефективність обраних методів із різних психотерапевтичних систем. Еклектична психотерапія орієнтована на реальний результат, що не завжди теоретично осмислений і частіше не піддається науковій рефлексії. Слід зазначити, що більшість сучасних психотерапевтичних напрямів належить до суто практичної діяльності, надто віддалено пов'язаної з теоретичною.

У сучасній практиці наявна тенденція до розвитку короткострокових форм надання психологічної допомоги. В умовах імовірної єдиної зустрічі психолог використовує технічний прийом, що є найбільш доцільним для певного клієнта. Однією з негативних аспектів еклектичного підходу може бути недостатньо обґрунтована багаторазова зміна психотерапевтичних методів у процесі консультування однієї людини. Пошук найбільш ефективного методу, нові спроби залучити прийоми різних психотерапевтичних напрямів нерідко призводять до розчарування та фрустрації як клієнта, так і психолога. Найважливішою умовою їх ефективності під час використання

будь-яких методів психологічної допомоги є розвиток оптимальних взаємин між психологом і клієнтом. Отже, існує принципова відмінність інтегративної психотерапії від еклектичної: еклектична – орієнтована на метод і ситуативний результат; інтегративна – на ідею, що стоїть за будь-яким методом і передбачає результат.

Хоча інтегративна психотерапія набула інтенсивного розвитку протягом останніх двох десятиліть, попередніми роками також були спроби вивчення питань інтеграції під час надання психологічної допомоги, зростало розуміння важливості врахування в психотерапії взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів життєдіяльності людини.

На початку ХХ ст. Роберто Ассаджолі, поєднавши у своїй психотерапевтичній практиці різні прийоми та підходи психотерапії, розробив новий метод, якому дав назву «психосинтез». Створення психосинтезу було спробою поєднати все найкраще, створене З. Фрейдом, К. Юнгом, П. Жане та ін., а також створити можливості для самопізнання особистістю себе, самовизволення її від ілюзій і перебудови навколо центру «Я» особистості. Ідея інтеграції різних психотерапевтичних прийомів закладена в самій сутності особистісно-орієнтованих систем психотерапії, оскільки будь-яка психотерапія, орієнтована на особистісні зміни, акцентуючи зазвичай одну з площин особистісного функціонування (когнітивну, емоційну, поведінкову), не може повністю ігнорувати інші.

Здавна було здійснено чимало спроб синтезувати психоаналітичну та біхевіористичну теорії. Однак усе обмежувалося реінтерпретацією поведінкових прийомів у психодинамічних формулюваннях або перефразування положення психоаналітичної теорії в межах концепції наочності. Ідеться про розроблення психотерапевтичних підходів, що поєднують психодинамічні та поведінкові методи в інтегративній терапії. У цьому разі психотерапевт під час аналізування симптомутворення враховує як інтрапсихічну динаміку, так і актуальну життєву ситуацію людини й обставини, що підкріплюють прояви певних симптомів або розвиток проблем.

Наявні також спроби інтегрувати когнітивні та поведінкові підходи в психотерапії. Пізнавально-навчальний підхід як синтез

когнітивного й поведінкового напрямів у психотерапії, з одного боку, визнає важливість інтраперсональних факторів в адаптації, а з іншого – акцентує роль змінних середовища, що впливають на феноменологію та функціонування особистості. Сутність цієї нової, інтегративної форми психотерапії ґрунтується на таких передумовах:

1) людський організм реагує не стільки на навколишні обставини, скільки на когнітивні уявлення про них;

2) ці когнітивні уявлення функціонально пов'язані з процесами та параметрами навчіння;

3) більшість людських знань когнітивно опосередковані;

4) думки, почуття та форми поведінки каузально взаємозалежні.

Інтегративну терапію також почав розвивати із середини 1960-х рр. німецький психолог, теолог і філософ Х. Петцольд спільно зі своїми співробітниками. На думку дослідника, інтегративна терапія пов'язує метод із конфлікт-центрованим, глибинним підходом, розширює принцип класичної гештальт-терапії «тут-і-тепер» і одночасно тимчасову перспективу, горизонти минулого та майбутнього, ураховуючи водночас часовий континуум, соціальний, екологічний простір як контекст.

Психотерапевтичний вплив багатовимірний і багатогранний. Провідні напрями психотерапії мають на меті особистісні зміни, тобто зміну відносин, почуттів і поведінки клієнта. Зміна – результат різних втручань, і нерідко його важко пов'язати з конкретним видом психотерапевтичного впливу.

Узагальнюючи напрацювання різних авторів, ми дійшли висновку, що інтегративна психотерапія може розвиватися на основі таких підходів:

використання еkleктичної моделі, що поєднує різні методи психотерапії, з огляду на потреби психологічної допомоги;

інтеграції відповідних наукових дисциплін – медицини, психотерапії, психології, соціології, педагогіки, нейрофізіології, філософії, психолінгвістики тощо;

синтезу теоретичних положень різних психотерапевтичних орієнтацій з урахуванням ключової концепції особистості та її розвитку.

Істотні можливості для розвитку інтегративної психотерапії надає також пошук спільного знаменника для різних теоретичних моделей за допомогою перекладу їх понять загальноприйнятою термінологією або шляхом опису психотерапевтичного процесу з позицій різних напрямів. Але найважливішою характеристикою інтегративного руху в практиці психологічної допомоги, на нашу думку, є врахування психологом під час вибору методів не стільки власних теоретичних позицій, скільки індивідуальних психологічних особливостей особистості, а також потреб клієнта.

Усередині єдиного підходу доцільне використання, залежно від завдань етапу психологічної допомоги, певних прийомів впливу на пізнавальні, емоційні та поведінкові стереотипи порушеного реагування особистості (що ускладнює її адаптацію). Різні комплекси з цих методів найбільш детально розроблено в тому чи іншому психотерапевтичному напрямі та можуть доповнювати один одного. Зокрема, на одному етапі психологічної допомоги необхідний психодинамічний підхід, який розширює сферу пізнання (усвідомлення несвідомого матеріалу), на іншому етапі – поведінковий підхід, що допомагає людині виробити нову, більш конструктивну й зрілу поведінку.

Сенс інтегративного підходу на рівні індивідуальності полягає в тому, що психіка людини є багаторівневою системою, яка виявляє в особистісно структурованих формах досвід індивідуальної біографії, народження, а також безмежного поля свідомості. Усвідомлення є інтегруючою відкритою системою, що дає змогу різні сфери психічного об'єднувати в цілісні смислові простори.

Спільним у різних напрямках психотерапії, насамперед таких, що протистояли один одному (психодинамічному й поведінковому), стає принцип врахування в психологічній роботі внутрішніх – інтрапсихічних механізмів і зовнішніх – психосоціальних чинників детермінації функціонування особистості. У цьому разі залежно від характеру терапевтичної ситуації та задач допомоги психолог має можливість зміщувати акценти в переробленні внутрішніх або міжособистісних факторів. Крім того, загальними для різних напрямів психотерапії є сучасна орієнтація на групові методи роботи, інтенсифікацію й



короткостроковість; акцентування уваги на єдності тіла та психіки, що неминуче сприяє розвитку інтеграційних підходів.

Отже, узагальнюючи вищесказане, можна стверджувати, що розвитку інтегративного підходу в психотерапії сприяли такі фактори: 1) поширення численних форм і методів психотерапії, що ускладнюють вибір, а також їх вивчення та застосування; 2) неадекватність жодного з психотерапевтичних напрямів для всіх категорій клієнтів; 3) пошук загальних базових процесів, характерних для всіх форм психологічної допомоги, і поступове визнання того факту, що різні методи, по суті, можуть мати більше подібностей, ніж відмінностей; 4) приблизно рівна ефективність допомоги незалежно від методів; 5) акцентування уваги на істотній ролі взаємин психолог-клієнт під час будь-яких форм психологічної допомоги; 6) соціально-економічні процеси в суспільстві, що пред'являють підвищені вимоги до якості, тривалості й ефективності психологічної допомоги.

На основі теоретико-методологічного аналізу можна зробити висновок, що інтегративний підхід є однією з конструктивних та ефективних теоретичних течій у наданні психологічної допомоги особистості. Становлення інтегративно-еклектичного підходу рухається в напрямі концептуального синтезу сучасних наукових теорій особистості, а також відповідних методів психологічної допомоги.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Александров А. А. Проблемы интегративной психотерапии / А. А. Александров. – СПб. : Питер, 2002. – 352 с.
2. Лаврова О. В. Интегративный подход и групповая психотерапия интегративная и эклектическая психотерапия / О. В. Лаврова // Российский психотерапевтический журнал. – 2011. – № 1. – С. 29–31.
3. Козлов В. Интегративный подход в психологической практике / В. Козлов, В. Новиков // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – № 1. – Т. 2 : Психолого-педагогические науки. – С. 226–231.