



## Оглядіві статті

### ДОКАЗОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ: ПРИНЦИПИ МІЖДИСЦИПЛІНАРНОГО ПІДХОДУ В ПСИХОТЕРАПІЇ

Васьківська Світлана

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0004

#### Анотація

*Актуальність.* Метою допису є розширення фрейму «доказовості» психологічних практик завдяки провідним ідеям сучасної фізики та новітнім дослідженням у психології.

*Методологія.* При підготовці статті в ході теоретико-методологічного дослідження використано постнекласичну методологію, а саме принципи сучасної теоретичної фізики, які постулюють особливості актуального розуміння наукової картини світу та закономірностей і особливостей його існування. Сучасне трактування автором базових філософських категорій простору і часу, невизначеності і свободи, порідку і хаосу та ін. використовується для обґрунтування перспективності комплексного (мультидисциплінарного) підходу до проблеми доказовості у творенні і використанні сучасних психотерапевтичних підходів та психологічних практик.

*Результати.* У статті розглядається проблема оновлення методологічних засад психології та психотерапії в контексті інтеграції з принципами сучасної фізики та філософії науки. Показано, що традиційні доказові практики, які ґрунтуються на механістичній парадигмі, потребують доповнення новою онтологією психіки, де свідомість і внутрішній досвід розглядаються як фундаментальні характеристики реальності. Проведено порівняння між класичними доказовими методами (когнітивно-поведінкова терапія, діалектико-поведінкова терапія, схема-терапія, системна сімейна терапія, методи роботи з травмою) та принципами сучасної фізики (реляційність, невизначеність, ентропія, нелінійність, суперпозиція). Обґрунтовано необхідність інтеграції міждисциплінарних знань для розвитку нових доказових підходів, які враховують складність, багатовимірність і відкритість психічних процесів.

*Ключові слова:* сучасна фізична картина світу, квантова невизначеність, ентропія, реляційність, психіка як фундаментальна реальність, психотерапія, доказові практики.

#### Актуальність

Васьківська Світлана ДОКАЗОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ: ПРИНЦИПИ МІЖДИСЦИПЛІНАРНОГО ПІДХОДУ В ПСИХОТЕРАПІЇ 2025 Журнал «Соціалізація та розвиток людини» Т.7. №1. DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0004

Сучасна психологія дедалі більше інтегрується з іншими науками, прагнучи вийти за межі класичного біологічного редукціонізму. Зростає інтерес до міждисциплінарного підходу, що поєднує дані когнітивних наук, нейронауки, квантової фізики та теорії систем. У цьому контексті виникають питання: Як трактувати «доказовість» у призмі нової онтологічної платформи психології? та чи не можуть засадничі принципи сучасної фізики можуть слугувати новою методологічною основою для розуміння психологічної практики?

Метою цієї статті є розширення фрейму «доказовості» психологічних практик завдяки провідним ідеям сучасної фізики та новітнім дослідженням у психології.

## Методологія

Методи. При написанні статті використані теоретичні інструменти комплексного (міждисциплінарного) підходу, категоріального та компаративного аналізу дотичної наукової літератури. Відправною основою для реалізації мультидисциплінарного підходу до проблеми доказовості сучасних психологічних практик стали теоретико-методологічні положення постнекласичної парадигми наукового дослідження.

## Результати

Доказові психологічні практики (evidence-based practices) традиційно спираються на експериментальні дослідження ефективності та клінічні метааналізи (Chambless & Hollon, 1998). Проте сучасна наука підказує, що сам феномен психіки може бути осмислений у ширшій онтології — як один із фундаментальних вимірів реальності, подібно до простору, часу чи енергії (Chalmers, 1996; Penrose, 2016). Це відкриває нові обрії для психотерапії: пошук інструментів відновлення балансу психіки клієнта не лише в межах біопсихосоціальної системи, але й у взаємодії професійної свідомості з глибинними закономірностями існування суцього.

1. Доказові практики у класичній парадигмі психологічної науки.

У другій половині ХХ ст. акцент у психології було зроблено на стандартизації методів та перевірці їхньої ефективності. Зокрема, когнітивно-поведінкова терапія (Beck, 2011), діалектико-поведінкова терапія (Linehan, 1993), схема-терапія (Young et al., 2003) стали золотим стандартом доказовості. Ці практики будувалися в парадигмі лінійного причинно-наслідкового мислення: симптом виникає внаслідок дисфункційної думки чи поведінки, а терапевтичне втручання усуває дисбаланс.

Такий підхід відповідає класичній ньютонівській фізиці — передбачуваній, детермінованій і механістичній. Проте з розвитком науки стає очевидним: психіка не може бути зведена до біологічних механізмів чи до окремих когнітивних процесів. Вона функціонує як динамічна (десипативна) система (, відкрита до контексту, ймовірностей та невизначеності (Friston, 2010; Varela et al., 1991).

2. Принципи сучасної фізики (основи природничих наук) як методологічні



орієнтири сучасної постнекласичної психології.

2.1. Принцип відносності та реляційність досвіду. А. Ейнштейн у Загальній теорії відносності показав, що простір і час не є абсолютними величинами, а залежать від системи відліку (Einstein, 1916/2019). Для психології це означає, що суб'єктивний досвід людини завжди відносний і контекстуальний. Психотерапевт має працювати не з «об'єктивною реальністю», а з індивідуальною системою координат клієнта. У сучасній когнітивній нейронауці пам'ять дедалі частіше розглядається не як статичне збереження минулого, а як *активна реконструкція*, яка відбувається тут і зараз. Цей підхід представлений, зокрема, в роботах Деніела Шактера (1999, 2001), який наголошує на тому, що пам'ять є формою уяви — і майбутнього, і минулого. Тобто ми не «згадуємо» подію в чистому вигляді, а «відтворюємо» її, використовуючи фрагменти, схеми та сценарії, комплементарні тим подіям, яві відбуваються в нашому житті.

2.2. Квантова невизначеність і свобода вибору. Принцип невизначеності Гейзенберга та ймовірнісна інтерпретація Борна доводять, що на мікрорівні світ не є детермінованим (Heisenberg, 1930; Born, 1954). Психотерапевтична практика в цій оптиці розглядає людину як відкриту систему, що має множинність можливих сценаріїв майбутнього. Це співвідноситься з техніками роботи з альтернативними життєвими сценаріями у когнітивній та наративній терапії (White & Epston, 1990).

Цю ідею розвиває також Карл Фрістон у рамках своєї теорії активного інференсу (*active inference*), згідно з якою мозок постійно генерує гіпотези про світ, а пам'ять — це не збереження фактів, а спосіб формування і перевірки моделей реальності (Friston, 2010). Згадування минулого — це процес, в якому прогноз мозку співвідноситься з сенсорним (реальним або уявним) досвідом. Якщо виникає розбіжність — *помилка передбачення (prediction error)* — модель оновлюється.

Це дає потужне пояснення механізму психотерапії: зміна уявлень про минуле можлива, коли клієнт у безпечному середовищі переживає новий досвід, який не відповідає старим (травматичним) моделям. Таким чином, згідно з Фрістоном, психотерапевтична інтервенція — це інструмент редукції помилок передбачення, що оновлює як спогади, так і реакції на нього.

2.3. Ентропія, час і пам'ять. Фізика визначає стрілу часу через зростання ентропії (Carroll, 2016). Для психології це відкриває новий підхід до роботи з травмою: пам'ять не є фіксованим записом, а динамічним процесом реконструкції (Schacter, 2001). Психотерапія стає засобом інтеграції минулого в теперішнє, що зменшує «ентропію» психічної системи. Ідея ентропії дозволяє поглянути на життя і смерть з нового ракурсу: особистісне існування - це спроба упорядкування і підтримки суб'єктивного досвіду на низькому рівні ентропії. Індивідуальна свідомість раз по раз колапсує новим вибором і при високій ентропії системи може швидко руйнуватися.

Васьківська Світлана ДОКАЗОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ: ПРИНЦИПИ МІЖДИСЦИПЛІНАРНОГО ПІДХОДУ В ПСИХОТЕРАПІЇ 2025 Журнал «Соціалізація та розвиток людини» Т.7. №1. DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0004

---

2.4. Принцип нерівноважної динаміки розвинений в працях Лауреата Нобелівської премії 1977 року бельгійського фізика Іллі Пригожина (Ilya Prigogine) вводить в науковий обіг категорії невривноваженості та нелінійності часу, порядку і хаосу. В роботі “Час. Хаос. Квант. До вирішення парадоксу часу”. він пише: « ...на всіх рівнях, будь-то рівень макроскопічної фізики, рівень флуктуацій або мікроскопічний рівень, джерелом порядку є нерівноважність. Нерівноважність є те, що породжує „порядок з хаосу“ ... Якщо стійкі системи асоціюються з поняттям детерміністичного, симетричного часу, то нестійкі хаотичні системи асоціюються з поняттям імовірнісного часу, який передбачає порушення симетрії між минулим і майбутнім». (Пригожин І., Стенгерс І., 2003)

Тож, сучасна фізика складних систем показує, що навіть незначні впливи можуть радикально змінювати траєкторію системи (Prigogine & Stengers, 1984). Це перегукується з процесами психотерапії, де маленькі інсайти чи символічні зміни можуть спричинити глибинні трансформації особистості.

3. Нова онтологія психотерапії: психіка як фундаментальна реальність. Сучасні філософи свідомості (Chalmers, 1996; Strawson, 2006) та дослідники свідомості у фізиці (Penrose, 2016) пропонують трактувати психіку не як похідне від біології, а як базову характеристику буття. Такий підхід змінює цілі психотерапії: від лікування симптомів — до гармонізації взаємодії між свідомістю, тілом і всесвітніми процесами.

Психотерапевт у цій перспективі стає не лише «коректором поведінки», а провідником клієнта у просторі можливостей. Практика переходить від механістичних технік до роботи з резонансом, синхронністю (Jung, 1952/2011) та інтеграцією багатовимірного досвіду людини.

4. Практичні наслідки для доказових підходів:

➤ Когнітивно-поведінкова терапія отримує нові інструменти роботи з невизначеністю, інтегруючи ймовірнісні моделі прогнозування (Friston, 2010).

➤ Травмофокусовані методи враховують реконструктивну природу пам'яті та працюють із «переписуванням» досвіду (Schacter, 2001).

➤ Екзистенційна терапія отримує підтвердження в принципі квантової відкритості: свобода вибору є онтологічною властивістю реальності.

➤ Системна терапія розглядає родину як нелінійну відкриту систему, здатну до самоорганізації (Minuchin, 1974).

➤ Інтегративні підходи (наприклад, нарративна терапія) резонують із принципом реляційності досвіду: історія клієнта завжди залежить від контексту (White & Epston, 1990).

Таким чином, нова онтологія не відкидає доказовість, а розширює її методологічний фундамент.



## Дискусія

Поєднання психології та ідей сучасної фізики відкриває перспективи для нової науки про свідомість. Однак існують і ризики, такі як: а) небезпека спрощених метафоризацій; б) потреба емпіричної верифікації нових моделей; в) виклик інтеграції природничих і гуманітарних методів. Разом з тим, міждисциплінарність дає змогу розширити уявлення про доказовість: від суто клінічних результатів до підтвердження універсальних принципів функціонування складних систем.

## Висновки

Доказові психологічні практики потребують оновленої методологічної основи. Принципи сучасної фізики дозволяють побачити психіку як фундаментальний вимір реальності, що діє за законами невизначеності, реляційності та нелінійності. Це відкриває можливості для більш глибокої інтеграції науки і практики, де психотерапія постає не тільки як психологічна допомога, але й як шлях гармонізації свідомості в багатовимірному світі.

## Список використаних джерел

- Пригожин І., Стенгерс І. Час. Хаос. Квант. (2003). До вирішення парадоксу часу. М. :  
Едіторіал УРСС. URL: [philsci.imiv.kiev.ua/biblio/vrema-haos.html](http://philsci.imiv.kiev.ua/biblio/vrema-haos.html)
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Born, M. (1954). *Natural philosophy of cause and chance*. Oxford University Press.
- Carroll, S. (2016). *The arrow of time and the meaning of life*. Dutton.
- Chambless, D. L., & Hollon, S. D. (1998). Defining empirically supported therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 7–18. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.1.7>
- Chalmers, D. J. (1996). *The conscious mind: In search of a fundamental theory*. Oxford University Press.
- Einstein, A. (2019). *The theory of relativity* (Original work published 1916). Penguin.
- Friston, K. (2010). The free-energy principle: A unified brain theory? *Nature Reviews Neuroscience*, 11(2), 127–138. <https://doi.org/10.1038/nrn2787>
- Heisenberg, W. (1930). *The physical principles of the quantum theory*. Dover.
- Jung, C. G. (2011). *Synchronicity: An acausal connecting principle* (Original work published 1952). Princeton University Press.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.

- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
- Penrose, R. (2016). *Fashion, faith, and fantasy in the new physics of the universe*. Princeton University Press.
- Prigogine, I., & Stengers, I. (1984). *Order out of chaos: Man's new dialogue with nature*. Bantam.
- Schacter, D. L. (2001). *The seven sins of memory: How the mind forgets and remembers*. Houghton Mifflin.
- Strawson, G. (2006). Realistic monism: Why physicalism entails panpsychism. *Journal of Consciousness Studies*, 13(10-11), 3–31.
- Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. MIT Press.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. Norton.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.

EVIDENCE-BASED PSYCHOLOGICAL PRACTICES:  
PRINCIPLES OF AN INTERDISCIPLINARY APPROACH IN PSYCHOTHERAPY

Vaskivska Svitlana  
DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0004

**Abstract**

*Relevance.* The purpose of the article is to expand the frame of "evidence" of psychological practices thanks to the leading ideas of modern physics and the latest research in psychology.

*Methodology.* In preparing the article, a post-nonclassical methodology was used in the course of theoretical and methodological research, namely the principles of modern theoretical physics, which postulate the features of the current understanding of the scientific picture of the world and the laws and features of its existence. The author's modern interpretation of the basic philosophical categories of space and time, uncertainty and freedom, order and chaos, etc. is used to substantiate the prospects of a comprehensive (multidisciplinary) approach to the problem of evidence in the creation and use of modern psychotherapeutic approaches and psychological practices.

*Results.* The article considers the problem of updating the methodological foundations of psychology and psychotherapy in the context of integration with the principles of modern physics and philosophy of science. It is shown that traditional evidence-based practices, which are based on the mechanistic paradigm, need to be supplemented with a new ontology of the psyche, where consciousness and internal experience are considered as fundamental characteristics of reality. A comparison is made between classical evidence-based methods (cognitive-behavioral therapy, dialectical-behavioral therapy, schema therapy, systemic family therapy, trauma work



methods) and the principles of modern physics (relationality, uncertainty, entropy, nonlinearity, superposition). The need for the integration of interdisciplinary knowledge for the development of new evidence-based approaches that take into account the complexity, multidimensionality and openness of mental processes is substantiated.

*Keywords:* modern physical picture of the world, quantum uncertainty, entropy, relationality, psyche as a fundamental reality, psychotherapy, evidence-based practices.

**Застереження:** Автор заявляє, що його думки та погляди, висловлені в цьому рукописі, не підлягають впливу жодних організацій.

### ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРА

Васьківська Світлана

Кандидат психологічних наук

доцент кафедри психодіагностики та клінічної психології

КНУ імені Тараса Шевченка

Київ, Україна

ORCID ID: 0000-0003-3639-3371

Електронна пошта: vasswet17@gmail.com

### ПРО ЦЮ СТАТТЮ

Цитувати цю статтю

Світлана Васьківська. ДОКАЗОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ ПРАКТИКИ: ПРИНЦИПИ МІЖДИСЦИПЛІНАРНОГО ПІДХОДУ В ПСИХОТЕРАПІЇ. 2025 Журнал «Соціалізація та розвиток людини» Т.7. №1. DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0004

Подано 5 вересня 2025 р. / Переглянуто 28 жовтня 2025 р. / Затверджено 16 листопада 2025 р. Опубліковано: 30 листопада 2025 р.

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.1-0004

Відповідальний редактор – Світлана ПАЩЕНКО

### ПРАВА ТА ДОЗВОЛИ

Авторське право: © 2025 Васьківська Світлана. Це стаття з відкритим доступом, що розповсюджується за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0), яка дозволяє необмежене використання, розповсюдження та відтворення на будь-якому носії за умови посилання на автора та джерело.