

Шамлян К.М.

Національний університет «Львівська політехніка»

Кириченко В.Е.

Національний університет «Львівська політехніка»

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОДИНАМІЧНОЇ ТЕРАПІЇ В КЛІНІКАХ ЄВРОПИ: ОГЛЯД СУЧАСНИХ МЕТА-АНАЛІЗІВ

Стаття присвячена систематичному аналізу досліджень колег із Німеччини, Франції та Італії, спрямованих на оцінку ефективності психодинамічної терапії у роботі з клінічними пацієнтами. У центрі уваги перебувають метааналізи, які розглядають вплив психодинамічного підходу на лікування різноманітних психічних розладів, зокрема особистісних, афективних і соматичних. Додатково досліджено ефективність психодинамічної терапії у роботі з пацієнтами, що страждають від залежностей до психоактивних речовин. Також здійснено детальний огляд клінічних досліджень, які свідчать про позитивний ефект психодинамічної терапії не лише у зниженні симптоматики, а й у комплексному покращенні рівня суб'єктивного благополуччя пацієнтів. Зокрема, аналізуються переваги цього методу у порівнянні з іншими підходами до лікування психічних захворювань, звертаючи увагу на такі аспекти, як тривалість досягнутого ефекту та його якість. Обговорено питання, які стосуються ресурсної доцільності психодинамічного методу, враховуючи його потенціал у довготривалих терапевтичних процесах. У статті також розглядаються виклики, пов'язані зі застосуванням психодинамічної терапії у сучасних умовах, включаючи її інтеграцію у інституційну систему охорони здоров'я. Наприкінці змальовано перспективи адаптації та впровадження психодинамічної терапії в українську систему охорони ментального здоров'я, підкреслено її потенціал у забезпеченні комплексного підходу до лікування та профілактики психічних розладів. Зазначені рекомендації можуть стати основою для подальших локальних досліджень та розробки й узгодження необхідних методичних підходів у контексті розвитку та розгортання медичних та психологічних служб в Україні. Текст орієнтований на фахівців у сфері психології, психотерапії, психіатрії та дотичних дисциплін.

Ключові слова: психодинаміка; психотерапія; психоаналіз; психодинамічна терапія; клінічна психотерапія, менталізація.

Постановка проблеми. Психодинамічна терапія (ПДТ) - це загальна концепція для методів лікування, які працюють на основі інтерпретаційно-підтримуючого континууму і часто використовуються в клінічній практиці [9]. Базовим інтерпретаційним методом в сучасній психодинамічній терапії є інтерпретація перенесення, яка призводить до посилення інсайту, що з часом спонукає до покращення міжособистісного функціонування [8]. Психодинамічною називають терапію, яка супроводжена психічним детермінізмом, вірою в позасвідоме, а також у динамічність та цілеспрямованість людської поведінки [2]. ПДТ включає в себе систему психотерапевтичних методів, які об'єднанні в зосередженості щодо виявлення повторюваних патернів в стосунках і вираженні емоцій, дослідженні захисних механізмів та деталізова-

ному обговоренні досвіду минулого, що впливає на теперішнє життя [6].

Все актуальнішою є дискусія щодо ефективності та доказовості короткотривалої та довготривалої психодинамічної терапії на протилежності іншим методам активного втручання. Зачасту порівнюють доказову базу та ефективність психодинамічної та когнітивно-поведінкової терапій. Науковці схильні порівнювати роль клієнта та терапевта у цих двох методах [12], тривалість терапії [14]; [7] а також дієвість для тієї чи іншої категорії вибірок [13].

За наявної великої кількості психоаналітичної літератури, статей концентрованих на доказовості ПДТ у науковому середовищі в Україні, на жаль, не достатньо. Тому необхідно досліджувати міжнародний досвід серед первинних досліджень, а також систематичних аналізів цих досліджень.

Після розширення доказової бази конкуруючих методів державні інституції різних країн почали надавати знижену пріоритетність психодинамічним техникам. Не так давно, в цій області почали проводити поглиблені, валідні, рандомізовані дослідження з виміром довгострокового ефекту.

На нашу думку, огляд ефективності, а також переваг і обмежень психодинамічної терапії дозволить клініцистам краще орієнтуватись у виборі методу, відштовхуючись від індивідуальних скарг та потреб кожного окремого пацієнта психоневрологічних клінік в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Засновником терміну «психодинаміка» в сучасному розумінні є З. Фройд, який описав основні психодинамічні принципи з опорою на топічну та структурну моделі психіки. Взявши до уваги напрацювання Фройда, багато науковців почали обґрунтовувати власні методи, які відштовхуються від основних динамічних засад.

Менш поширеним в Україні, проте дедалі популярнішим у світі є метод психодинамічної терапії на основі менталізації, який заснував угорський психоаналітик Петер Фонагі, ввівши термін «менталізація» у сучасне психодинамічне поле у 1989 році [4]. З огляду на недавні мета-аналізи доведено, що цей метод є ефективний для осіб з емоційно-нестійким (межовим) розладом особистості, а також серед підлітків які вчиняють самоушкоджувальну поведінку. [11].

Перевагою методу є можливість впроваджувати його у групову роботу в клініці навіть не маючи спеціалізованої психотерапевтичної освіти. У клініках Європи часто його практикують молоді психологи та медсестри за умов наскрізного супервізійного супроводу. Групова психодинамічна терапія є популярним методом вибору в клініках Європи та показує високу ефективність у лікуванні невротичних, афективних, особистісних розладах, а також серед розладів шизофренічного спектру [1]. Ресурсно цей метод є вигідним та ефективним у лікуванні або підтримці багатьох груп психічних захворювань.

Поширеним в Україні є психодинамічний метод кататимно-імагінативної терапії. Беручи за основу цей метод психокорекції доведено, що метод кататимно-імагінативної терапії – це ефективний засіб у роботі з невротичними розладами на базі психоневрологічної клініки [16].

Також наявні дослідження, які засвідчують ефективність психодинамічної терапії при лікуванні депресії, тривожних розладів, розладах харчової поведінки, а також соматичних розладах.

Менш дослідженим є поле у роботі з адикціями та обсесивно-компульсивному розладі [5].

Близько 20 років тому було введено критерії емпірично-доказового психотерапевтичного лікування, які передбачали два рандомізованих контрольованих дослідження які включають контрольні групи [3]. При особливій концентрації на зниженні симптоматики, на жаль, рідко звертали увагу на загальне покращення суб'єктивного благополуччя пацієнта. Такий метод валідизації у психотерапевтичному лікуванні не позначав змін у загальному рівні благополуччя і був багато в чому ненадійний. Як наслідок було запропоновано нову модель дослідження [15], що передбачала акцент на систематичних оглядах та мета-аналізах, наявність клінічної значущості (на противагу суто статистичній), довгострокових результатах, акценті на синдромах на противагу категоричним діагнозами, а також ряді інших результатів, які засвідчували покращення загального рівня ментального та фізичного здоров'я. Такий підхід значно покращив оцінку ефективності психодинамічних методів, основний акцент останніх припадає не так на зменшення симптоматики, а радше на комплексних змінах функціонування людини в соціумі та її суб'єктивному благополуччі.

Методами дослідження є контент-аналіз, аналіз, синтез, систематизація. Ми здійснили огляд сучасних досліджень, які стосувались як ізольовано взятих психодинамічних методів, так і їх порівнянні з іншими емпірично-доказовими практиками.

Постановка завдання. Мета статті передбачає огляд ефективності методів психодинамічної психотерапії у закордонних клініках та пошук можливостей і перспектив щодо впровадження їх в контекст сучасної української клінічної практики.

Виклад основного матеріалу. У закордонних та українських психіатричних клініках та психоневрологічних відділеннях широко застосовуються психодинамічні методи лікування з початку минулого століття. На жаль, статистично вивчати їх вплив на перебіг хвороби та видужання почали не так давно, проте для дослідників, оглядачів та клініцистів схоже є вдосталь репрезентативних даних для системних оглядів та мета-аналізів станом на сьогодні.

Німецькі колеги [10] провели систематичний парасольковий огляд доказів (systematic umbrella review) психодинамічної терапії серед найбільш поширених ментальних розладів у дорослих осіб. Згідно до моделі емпірично підтвердженого лікування, дослідники акцентували на метаана-

лізі рандомізованих контрольованих досліджень впродовж 2021-2022 років. Було проаналізовано ефективність, економічність та взято до уваги саме механізми змін. Експерти оцінювали мета-аналізи використовуючи змінні як-от: розмір ефекту, ризик упередженості, непослідовність, непрямість викладу, неточність результатів, упередженість, правильність лікування і якість первинних досліджень. При систематичному пошуку було виявлено нещодавні метааналізи ефективності психодинамічної терапії щодо тривожних ($g=-0.94$, 95% CI: -1.55 to -0.33 , $n=7$, $I^2=78\%$, $N=565$), депресивних ($g=-0.58$, 95% CI: -0.33 to -0.83 , $n=12$, $I^2=63\%$, $N=1,017$), соматичних розладах ($SMD=-0.84$, 95% CI: -1.35 to -0.33 , $n=11$, $N=895$), а також при розладах особистості ($g=-0.63$, 95% CI: -0.87 to -0.41 , $n=5$, $I^2=11\%$, $N=239$).

Виявлено дані, що засвідчують клінічно-значущі розмірами ефекту. Дані отримані як докази помірнього впливу засвідчили рівноцінний ефект при лікуванні серед інших доказових терапевтичних практик. Переваги згаданого виду терапії підтвердили також ресурсну доцільність з огляду на її витрати та потенційно заподіяну шкоду. Доведено довготривалість ефектів та покращення функціонування, серед згаданих ментальних хвороб. Найвні обмеження (ризик упередженості та неточності) є приблизно рівні з іншими доказовими практиками.

Французькі колеги [7] досліджували ефективність психодинамічної терапії позаяк у 2004 році французький урядовий інститут опублікував ефективність когнітивно-поведінкової психотерапії з уточненням, що методи психодинамічної терапії потребують детальнішого висвітлення у науковій літературі, що не могло залишити французьких клініцистів осторонь, оскільки вони дуже часто покликаються на французьку психоаналітичну школу.

Систематичне опрацювання мета-аналізів з оцінки психодинамічної терапії проводили за допомогою архіву PubMed. Автори виявили 71 статтю, які були опублікованими з 2004 року по 2019 рік. З них 25 статей визнали релевантними, з огляду на згадані сучасні критерії доказовості. З усіх мета-аналізів, автори систематично представили пріоритетно ті, які розраховували з огляду найбільшої кількості первинних досліджень. Висновки та результати сформовано кількісно за розміром ефекту (стандартизована різниця середніх чисел/модель випадкових ефектів). Розмір ефекту нижчий за 0,25 вважався клінічно незначущим, а той, який перевищував 0,8, вважався

достовірним. Автори також додатково провели пошук у PubMed первинних досліджень, які оцінювали довгострокову психодинамічну терапію та публікувались з 2013 по 2019 роки. Серед 57 публікацій, три були рандомізованими контрольованими дослідженнями.

У результаті системного огляду вісім мета-аналітичних досліджень відображали оцінку у покращенні симптомів після завершення лікування, беручи до уваги стан перед початком проходження психодинамічної терапії. Комплексно, автори засвідчують, що психодинамічна терапія покращує симптоми відповідно до розміру ефекту. У трьох аналізах, де було здійснено порівняння психодинамічної терапії з контрольними вибірками (наприклад, плацебо, лист очікування) було повідомлено про клінічно значущі відмінності на користь психодинамічної терапії. Автори десяти статей порівнювали розмір ефекту психодинамічної терапії на час завершення лікування на противагу активним методам лікування як-от медикаментозна та когнітивна психотерапія. Дев'ять з десяти досліджень не виявили жодної значущої різниці. Лише в одній статті висували клінічну перевагу когнітивної терапії над психодинамічною ($d=-0,28$). У семи мета-аналітичних статтях було здійснено порівняння психодинамічної терапії з активними методами з включеним подальшим спостереженням (через місяці/роки по завершенню лікування). У п'яти не виявили суттєвої різниці, в одній середній розмір ефекту превалював у психодинамічної терапії ($d=0,38$), а в іншій у когнітивної психотерапії ($d=-0,55$). П'ять статей мета-аналізу та три первинних дослідження, опубліковані з 2013 року, порівнювали довготривалу психодинамічну терапію з різними активними методами лікування аналогічної тривалості. Засвідчено, що психодинамічна спосіб втручання була щонайменше такою ж ефективною, як і інші активні методи лікування.

Якщо напрацьовано великий масив даних щодо розладів особистості, афективних розладів та розладів шизофренічного спектру, то ще нещодавно у 2015 році П. Фонагі [7] вказував на дефіцит даних щодо адикцій. Дослідники з Італії [17] у 2022 році здійснили мета-аналітичний огляд, де порівнюють психодинамічну терапію з іншими методами лікування залежностей.

Дослідники шукали та аналізували наукові статті на базі даних PubMed, Web of Science, Cochrane library, SCOPUS та Onesearch. Загалом було знайдено 2223 статті, включно з паперовими. Після кількох переглядів до згаданого

огляду було взято 16 статей. Брались до уваги всі дослідження, що здійснювали порівняння психодинамічної терапії направленої на розлади, які пов'язані з вживанням психоактивних речовин з іншими видами втручань базованих на лікуванні адикцій. Розмір ефекту дослідники вимірювали показником G-Геджеса (Hedges' G). Для порівняння ефективності в одужанні брались до уваги три результати: 1) кількість вживання психоактивних речовин; 2) участь у лікуванні та 3) тяжкість коморбідних психологічних розладів, які супроводжують узалежнення. Для оцінки якості даних і упередженості було використано переглянутий інструмент Кокранівського ризику упередженості (The Revised Cochrane Risk of Bias tool) для рандомізованих досліджень, для оцінки упередженості публікацій - регресійний аналіз Еггера (Egger regression analyses), а для оцінки гетерогенності - статистику Q та I-квадрат (Q and I-square statistics). Наукова праця опирається на роботах, де розглянуто та порівняно психодинамічну терапію на протигагу іншим активним психологічним способом лікування з 1970 по 2022 роки. Дослідниками було здійснено оцінку якості запропонованих робіт з огляду щодо ризиків упередженості та гетерогенності вибірок, а також оцінено ефективність згаданих психологічних втручань.

Вибірка включала пацієнтів з діагнозом розладів, пов'язаних з вживанням психоактивних речовин (на базі класифікаторів МКХ та DSM), або тих пацієнтів, які перебувають на активному лікуванні узалежнення. У фокус дослідників відібрано дорослих, тому вік досліджуваних коливався від 18 до 65 років. Дітей та сеньйорів виключено задля того, аби уникнути нейрокогнітивних, та фізичних відмінностей, а також змінних які можуть бути присутніми у дітей і більш старших пацієнтів, але не у дорослих, що утруднювало б аналіз даних. Для статі, етнічної приналежності та наявності інших діагнозів – критеріїв виключення не було додано. До контрольних вибірок, що були включені в мета-аналіз, відносили загальні психотерапевтичні втручання як-от консультування або

звичайне медикаментозне лікування. Вважались придатними рандомізовані контрольовані дослідження, квазі-рандомізовані дослідження, а також контрольовані клінічні дослідження з поділом на щонайменше дві групи.

У групі алкоголізованих осіб не виявлено значущих відмінностей між методами втручання за всіма показниками ($G = -0,363$, $p = 0,019$, $CI = 95\%$). У групі кокаїнових залежних також не виявлено суттєвих відмінностей у двох результатах ($G = 0,753$, $p = 0,059$, $CI = 95\%$). (даних щодо коморбідних захворювань було недостатньо). Група опіодних узалежнених відобразила невеликі, проте значущі відмінності на користь непсиходинамічних втручань ($G = 0,497$, $p = 0,0010$, $CI = 95\%$). На основі трьох показників ефективності в одужанні, виявлено, що психодинамічні втручання є настільки ж ефективними, як і інші психологічні методи лікування залежності від психоактивних речовин.

Отже, комплексно можна засвідчувати ефективність психодинамічних методів у лікуванні узалежнення від психоактивних речовин, а саме від алкоголю та кокаїну. Лікування направлене на узалежнення від опіодних речовин потребує кращого дослідження, оскільки на даний момент клінічні дані засвідчують ефективність щодо неспсиходинамічних методів втручання.

Висновки. Емпірично засвідчено результативність лікування на основі психодинамічної терапії соматичних, депресивних, тривожних розладів, розладів особистості, а також розладів, які стосуються узалежненої поведінки від психоактивних речовин. Також засвідчено, що психодинамічна терапія часто має рівноцінну ефективність не лише у порівнянні з контрольними вибірками, а й з активними методами лікування як-от медикаментозне та когнітивно-поведінкове. У перспективі важливою є інтеграція психодинамічних методів лікування на базі українських клінік, оскільки зазвичай згадані групи захворювань та синдромів є поширеними у психіатричних та психоневрологічних закладах та відділеннях.

Список літератури:

1. Кириченко В. Групова психодинамічна терапія у державних клініках Європи: огляд емпіричних досліджень. Вісник Національного університету оборони України. 2024. № 3 (79). С. 51-56.
2. Alonso A. The psychodynamic approach. *Psychiatry: Diagnosis and treatment* / A. Lazare (Ed.). Baltimore: Williams & Wilkins. 1989. Pp. 37 -58. <https://doi.org/10.1080/00207284.1992.11732578>
3. Chambless D., Hollon S. Defining empirically supported therapies. *J Consult Clin Psychol*. 1998. Vol. 66. Pp. 7-18.
4. Fonagy P., Fearon P., Steele M. & Steele H. Mentalization as a core component of parental sensitivity. *Infant Behavior and Development*. 1998. Vol. 21(66), Pp. 91281-4.
5. Fonagy P. The effectiveness of psychodynamic psychotherapies: An update. *World psychiatry*. 2015. Vol. 14(2), Pp.137-150.

6. Gabbard GO. Long-term psychodynamic psychotherapy. Washington: American Psychiatric Publishing, 2004.
7. Gonon F. & Keller P. H. Efficacy of psychodynamic therapies: A systematic review of the recent literature. *L'encephale*. 2020. Vol. 47(1). Pp. 49-57.
8. Johansson P., Høglend P., Ulberg R., Amlo S., Marble A., Bøgwald K. P., ... & Heyerdahl, O. The mediating role of insight for long-term improvements in psychodynamic therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*. 2010. Vol. 78(3). 438.
9. Leichsenring, F., Luyten, P., Hilsenroth, M. J., Abbass, A., Barber, J. P., Keefe, J. R., ... & Steinert, C. Psychodynamic therapy meets evidence-based medicine: a systematic review using updated criteria. *The Lancet Psychiatry*. 2015. Vol. 2(7). Pp. 648-660.
10. Leichsenring Falk, et al. The status of psychodynamic psychotherapy as an empirically supported treatment for common mental disorders—an umbrella review based on updated criteria. *World Psychiatry*. 2023. Vol. 22.2. Pp. 286-304.
11. Malda-Castillo J., Browne C. & Perez-Algorta G. (2019). Mentalization-based treatment and its evidence-base status: A systematic literature review. *Psychology and Psychotherapy: theory, research and practice*. 2019. Vol. 92(4). Pp. 465-498.
12. Malkomsen A., Røssberg J. I., Dammen T., Wilberg T., Løvgren A., Ulberg R., & Evensen J. How therapists in cognitive behavioral and psychodynamic therapy reflect upon the use of metaphors in therapy: a qualitative study. *BMC psychiatry*. 2022. Vol. 22(1). 433
13. Schwartz B., Cohen Z. D., Rubel J. A., Zimmermann D., Wittmann W. W., & Lutz W. Personalized treatment selection in routine care: Integrating machine learning and statistical algorithms to recommend cognitive behavioral or psychodynamic therapy. *Psychotherapy Research*. 2021. Vol. 31(1). Pp. 33-51.
14. Svensson M., Nilsson T., Perrin S., Johansson H., Viborg, G., Falkenström F., & Sandell, R. The effect of patient's choice of cognitive behavioural or psychodynamic therapy on outcomes for panic disorder: A doubly randomised controlled preference trial. *Psychotherapy and psychosomatics*. 2021. Vol. 90(2). 107-118.
15. Tolin D, McKay D, Forman EM et al. (2015). Empirically supported treatments: recommendations of a new model. *Clin Psychol Sci Pract*. 2015. Vol. 22. Pp.317-38.
16. Zagnitko, A. P., Shportun, O. N., Overchuk, V. A., Kushnir, J. V., Savchuk, Z. S., & Pedorenko, V. N. (2020). Study of the Influence of Katathym-Imaginative Therapy on Correction of Mental Disorders in Neurotic Conditions. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2020. V.11(2). Pp. 33-56.
17. Zuccon M., Topino E., Musetti A., & Gori, A. Psychodynamic Therapies for the Treatment of Substance Addictions: A PRISMA Meta-Analysis. *Journal of Personalized Medicine*. 2023. Vol. 13(10). 1469.

Shamlian K.M., Kyruchenko V.E. THE EFFECTIVENESS OF PSYCHODYNAMIC THERAPY IN EUROPEAN CLINICS: A REVIEW OF CURRENT META-ANALYSES

The article is devoted to a systematic analysis of research conducted by colleagues from Germany, France, and Italy, focusing on assessing the effectiveness of psychodynamic therapy in clinical settings. The focus is on meta-analyses examining the impact of the psychodynamic approach on the treatment of various mental disorders, including personality, affective, and somatic disorders. Additionally, the effectiveness of psychodynamic therapy in working with patients suffering from substance use disorders has also been explored. A detailed review of clinical trials is provided, demonstrating the positive effects of psychodynamic therapy not only in symptom reduction but also in enhancing patients' subjective well-being. In particular, the advantages of this method are analyzed in comparison with other approaches to treating mental disorders, focusing on aspects such as the duration and quality of the achieved effect. The discussion addresses issues of the resource feasibility of the psychodynamic approach, particularly its applicability in long-term therapeutic processes. The challenges of integrating psychodynamic therapy into contemporary healthcare systems are also examined, considering the demands of institutionalized care and modern treatment protocols. Finally, the article outlines prospects for adapting and implementing psychodynamic therapy within Ukraine's mental health care system, emphasizing its potential to offer a comprehensive framework for treating and preventing mental disorders. The recommendations outlined may serve as a foundation for further local research, the development, and standardization of necessary methodological approaches in the context of the development and expansion of medical and psychological services in Ukraine. The article is targeted at professionals in psychology, psychotherapy, psychiatry, and related disciplines.

Key words: psychodynamics; psychotherapy; psychoanalysis; psychodynamic therapy; clinical psychotherapy; mentalization.