

РОЛЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ И ИЗМЕНЕНИЙ В ИССЛЕДОВАНИИ КРИТЕРИЕВ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОТЕРАПИИ

В.В. Гараева

*ГОУ ВПО «Тобольская государственная социально-педагогическая академия
им. Д.И.Менделеева», г. Тобольск
verysha25@mail.ru*

Проведен анализ понятий «психотерапия», «взаимодействие» и «изменения» в контексте различных психотерапевтических подходов, выделены общие группы критериев эффективности психотерапии, а также представлено понимание значимости и связи взаимодействия и изменений для определения общей системы критериев эффективности психотерапии.

Ключевые слова: психотерапия, взаимодействие, изменения, критерии эффективности.

ROLE OF INTERACTION AND CHANGES IN RESEARCH OF CRITERIA OF EFFICIENCY OF PSYCHOTHERAPY

V. V. Garaeva

*The Tobolsk state socially-pedagogical academy of D.I.Mendeleeva, Tobolsk
verysha25@mail.ru*

The analysis of concepts «psychotherapy», «interaction», «changes» in a context of various psychotherapeutic approaches is carried out, the general groups of criteria of efficiency of psychotherapy are allocated, and also the understanding of the importance and connection of interaction and changes for definition of the general system of criteria of efficiency of psychotherapy is presented.

Keywords: psychotherapy, interaction, changes, criteria of efficiency.

Наблюдая за развитием психологической науки в последнее время, можно с уверенностью говорить о том, что одной из актуальных проблем современной отечественной психологии стала интеграция теоретической и практической ее частей. Особенно это относится к психологическому консультированию, психокоррекции, социальной психологии, а так же психотерапии.

Исследователи высказывают различные предположения о содержании понятия «психотерапия» в зависимости от того, к представителям какого теоретического направления принадлежит автор. В психодинамическом подходе концепция здоровья основывается на выявлении и осознании внутренних конфликтов, победа сознательного над бессознательным (З. Фрейд, К. Юнг, Э. Фромм,

В. Александер, К. Хорни). Исходя из этого, по мнению G.P. Bauer и J.C. Kobos, психотерапия представляет собой целенаправленную работу с индивидом, испытывающим эмоциональный дистресс и межличностный конфликт или же чувствующим себя неспособным к достижению успехов [8].

В поведенческом направлении психотерапии концепция здоровья основывается на отсутствии симптома, редукции тревоги и беспокойства (Дж. Роттер, А. Бандура, Дж. Келли, А. Эллис, А. Бек), поэтому S.L. Garfield и A.E. Bergin определяют психотерапию как процесс межличностного взаимодействия, характер которого определяется в первую очередь теми условиями, в которых он происходит, и особое значение придается не самому процессу, а тому, как организовано взаимодействие, как оно поддерживается [9].

Гуманистический подход в психотерапии провозглашает концепцию здоровья, основанную на актуализации потенциального: самораскрытия, самореализации, осознания собственной личности, спонтанности (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл, Ф. Перлз). R.S. Sanford определяет понятие психотерапии как «процесс, в ходе которого два индивида заключают союз с целью помочь клиенту осуществить положительные изменения в отношениях к самому себе и к другим, а также найти более удовлетворительные способы поведения в различных жизненных ситуациях» [10, с. 28].

Однако, несмотря на существенные различия в подходах и терминологии последователей разных психотерапевтических направлений к описанию сущности и процесса психотерапии, можно отметить одно

общее положение, прослеживаемое в попытках раскрытия смысла психотерапии в категориях той или иной психологической теории. В них каждое понятие подразумевает либо прямо указывает на необходимость взаимодействия для осуществления процесса психотерапии. Понятие «взаимодействие», как и психотерапия, имеет разное толкование и применение. В энциклопедии практической психологии «Психологос» психодинамический подход раскрывается как подход, согласно которому видимые человеку происходящие в его психике процессы определяются не внешними обстоятельствами и не волей человека, а самостоятельной динамикой — взаимодействием и борьбой сил внутри психики [5]. Группа исследователей психодинамической теории (Р. Столорю, Б. Брандшафт, Д. Атвуд) отмечают, что все человеческие психологические проявления возникают в психологических системах, основу которых составляет взаимодействие субъективных миров, например, ребенка и заботящегося о нем лица или пациента и терапевта; при этом психоанализ они представляют как науку об intersубъективности, фокусом которой является взаимодействие наблюдателя и объекта наблюдения [7, с. 11]. В основе поведенческого подхода лежит идея о том, что все поведение приобретено через создание условий, происходящее через взаимодействие с окружающей средой, и поведение может быть изучено систематическим и наблюдательным способом без рассмотрения внутренних умственных состояний. Именно способам взаимодействия со средой поведенческие терапевты научают своего пациента, формируя тем самым новые формы поведения.

Исследователи в гештальт-терапии ссылаются на теорию «поле организм/окружающая среда», где «организм/окружающая среда» необходимо понимать как «контакт», который происходит между данным организмом и окружающей средой, между субъектом и тем, что не является субъектом. «Нет четко обозначенных границ «внутреннего» и «внешнего», единое поле является местом встречи обеих реальностей» [4]. Взаимодействуя со средой, организм образует «контактную границу», где происходит удовлетворение потребностей личности. Устанавливая «контакт», организм удовлетворяет потребность, а осуществляя «уход», уступает место новой потребности.

С.С. Алексеев в своей работе [1] говорит о специфике проявления различных профессиональных качеств терапевта в зависимости от особенностей взаимодействия с клиентом, определяемых его теоретической принадлежностью. Так, в психодинамическом подходе психотерапевт выдерживает дистанцию, сохраняет личную анонимность, чтобы клиент мог свободно проецировать на него свои чувства. Тогда как в поведенческой психотерапии терапевт, как правило, директивно управляет лечебным процессом и добивается желаемых целей, и профессиональная манипуляция процессом взаимодействия с пациентом является профессионально важным качеством. В гуманистическом подходе психотерапевт во взаимодействии с клиентом является искренним, подлинным, стремится сохранять безусловную положительную позицию по отношению к клиенту, принимая его с уважением как личность, имеющую отдельные слабости и недостатки.

Таким образом, исследователи различных психотерапевтических подходов подчеркивают важность понимания особенностей процесса взаимодействия терапевта и клиента/пациента, поскольку именно они определяют качество и характер изменений, являющихся целью психотерапевтической работы. Проведенный Д.К. Зейгом и В.М. Мьюнионом анализ понятия «психотерапии» во многих теориях и методах позволил им определить психотерапию как «...процесс, цель которого — вызвать изменения. Этот процесс происходит в рамках профессиональных отношений, характеризующихся наличием договорных обязательств между участвующими сторонами, доверительностью и эмпатией» [6, с. 23].

Большинство направлений и методов психотерапии имеют свои представления и теории изменений. Так, в психодинамическом подходе личность человека представлена как система внутренних инстанций, находящихся в динамическом взаимодействии. Соответственно терапевт рассматривает «наполнение» этих инстанций, их функции в жизнедеятельности личности, характер их взаимодействия, для достижения изменений терапевт будет стремиться к тому, чтобы эти противоречия были извлечены из бессознательного и переработаны сознанием.

Поведенческий подход в психотерапии делает акцент, в первую очередь, на внешне наблюдаемое поведение. Соответственно, в рамках данного подхода речь всегда будет идти о поведенческих изменениях: это может быть приобретение новых «поведений», формирование новых моделей

поведения, а также собственно изменения в поведении.

Представитель гештальт-терапии А. Бейссер пишет о парадоксальной теории изменений [2], истоки которой лежат в трудах Ф. Перлза. Смысл этой теории заключается в том, что изменение происходит тогда, когда некто становится тем, кто он есть, но не тогда, когда он пытается стать тем, кем он не является. Изменение происходит не в результате принудительных попыток индивида измениться или другого лица изменить его, оно происходит в том случае, если индивид затрачивает время и усилия на то, чтобы быть тем, кто он есть, то есть быть полностью вовлеченным в свое текущее положение.

Таким образом, очевидна разобщенность понимания целей и изменений психотерапии представителями различных ее направлений и методов, что, в свою очередь, усложняет задачу определения критериев эффективности психотерапии. Само понятие «эффективность» подразумевает ориентированность психологической работы на какую-то цель и конкретный результат, тогда как множественность целей ведет к отсутствию общей системы критериев эффективности психотерапии.

Проведенный анализ существующих работ, раскрывающих суть критериев эффективности психотерапевтической работы (К. Роджерс, И. Ялом, Р.Л. Аткинсон, Дж. Мармор, Р. Гринсон, Б.Д. Карвасарский и др.), позволяет нам выделить следующие группы критериев эффективности [3]:

— профессиональные и личностные характеристики терапевта: собственный опыт, способность к эмпатии, высокие комму-

никативные способности, аутентичность, развитие самопознания, толерантность к неопределенности, принятие личной ответственности, глубина отношений с другими людьми, постановка реалистичных целей;

— индивидуально-психологические характеристики пациента: высокая мотивация к лечению, пластичное Эго (гибкость), способность обсуждать свои проблемы;

— особенности процесса взаимодействия между терапевтом и пациентом: перенос, контрперенос, интерпретация, инсайт, понимание, доверительные отношения, ободрение и поддержка, подкрепление адаптивных реакций, принятие;

— устойчивость, длительность и значимость изменений у пациента: смягчение болезненных симптомов, социальная ответственность, внутренняя оценка, изменение психотерапевтических отношений, появление ценных событий, переключение внимания, новые достижения, десенсибилизация, зрелость поведения, принятие себя, внедрение опыта в структуру Я.

Вышеизложенное свидетельствует о важности понимания роли взаимодействия и изменений при исследовании критериев эффективности психотерапии, поскольку именно изменения являются целью любого направления психотерапии. Только особенности взаимодействия терапевта и пациента позволяют произойти этим изменениям (в этом случае мы можем говорить об эффективности психотерапии). Также изменения могут носить спонтанный, неконтролируемый и не всегда полезный характер, что позволяет такой процесс психотерапии считать неэффективным. Поэтому перспек-

тиву дальнейшей работы мы видим в изучении особенностей взаимодействия терапевта и пациента в различных психотерапевтических подходах, определении устойчивости и длительности целенаправленных изменений как результата данного взаимодействия с целью выявления критериев эффективности психотерапии, включающих универсальные факторы взаимодействия терапевта и пациента.

Список литературы

1. Алексеев С.С. Гештальт одиночества (феномен одиночества: его роль в развитии и терапии невроза) [Интернет-ресурс]. — URL: http://hpsy.ru/public/x2654.htm#_Toc143966414 (дата обращения 02.04.2010).
2. Бейссер А. Парадоксальная теория изменений // Живая классика: Литература по гештальттерапии. (19.02.03). — URL: <http://www.gestaltlife.ru/publications/7/view/33> (дата обращения 10.04.2010).
3. Гараева В.В. К вопросу о критериях эффективности психотерапии // В мире научных открытий. — 2010. — №2(08). — Ч. 2. — С. 17–19.
4. Парлетт М. Раздумья о Теория Поля // Живая классика: Литература по гештальттерапии (19.02.03). — URL: <http://www.gestaltlife.ru/publications/7/view/36> (дата обращения 10.04.2010).
5. Психологос — энциклопедия практической психологии, 2010. — URL: <http://psychologos.ru/index.php> (дата обращения 14.04.2010).
6. Психотерапия — что это? Современные представления / под ред. Дж.К. Зейга и В.М. Мьюниона; пер. с англ. Л.С. Каганова. — М.: Независимая фирма «Класс», 2000. — 432 с.
7. Столорой Р., Брандшафт Б., Атвуд Д. Клинический психоанализ. Интерсубъективный подход. — М.: Когито-Центр, 1999. — 252 с.
8. Bauer G.P., Kobos J.C. Brie/therapy: Short-term psychodynamic intervention. — Northvale, NJ: Jason Aronson, 1987.
9. Garfield S.L., Bergin A.E. (Handbook of psychotherapy and behavior chang. — 3rd ed. — New York: Wiley, 1986.
10. Sanford R.S. Unconditional positive regard: A misunderstood way of being // Revista de Psiquiatria y Psicologia Humanista. — 1986. — Vol. 4, №17. — P. 27–35.