

НАПРАВЛЕНИЯ НЕКЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Абитов И.Р., Хирин А.Р., Городецкая И.М.

Онлайн обучение методам краткосрочной терапии: мечта, воплотившаяся в реальность

Явный интерес современного общества к психологии, широкая представленность психологической информации на популярных медиа-площадках, с одной стороны, свидетельствует о её востребованности и актуальности, однако с другой стороны, определяет новые этические вызовы и заставляет профессиональное сообщество максимально ответственно отнестись к качеству подготовки психологов-практиков. Запрос на оказание психологической помощи приводит к появлению многочисленных новых продуктов на рынке образовательных услуг.

Развитию этого тренда способствует активная цифровизация образования и широкий спектр онлайн курсов, часть из которых декларирует освоение профессии в минимальные сроки. В подобной ситуации вопросы качества обучения и, соответственно, доверия к профессии, вызывают обеспокоенность как профессионалов-психологов, так и общества в целом. В исследованиях, посвященных цифровизации образования, наряду с очевидными достоинствами онлайн-обучения, отмечаются такие проблемы, как дегуманизация образовательных отношений, потенциальное углубление кризиса интеллектуальной культуры и способности к творчеству, рост прагматизма и индивидуализма на основе ценностей личного комфорта и эгоистичного потребления [4].

На наш взгляд, одним из важнейших факторов профессионализации психолога является баланс между изучением теоретических предпосылок и взглядов на психические явления и формированием практических навыков оказания психологической помощи. При изучении подходов и школ современной психологии и психотерапии одинаково важны как понимание концептуальной основы, логики мышления создателей направления, так и овладение техническими приёмами и методикой практической деятельности. Необходимо формирование научного базиса, осмысленное использование техник и технологий в контексте соответствующих подходов и концепций, понимание разницы между житейской и научной парадигмами. Как отмечает Л.А.Ясюкова, когда в процессе подготовки специалистов-психологов происходит отказ от глубокого изучения науки и явный перекося в сторону технологичности, качество подготовки специалистов снижается в такой степени, что выпускники оказываются не в состоянии грамотно решать практические задачи [5]. С другой стороны, недостаток практики может привести к отсутствию необходимых навыков и, как следствие, низкой эффективности деятельности психолога.

Кроме того, с позиции профессионализма наиболее эффективным оказывается специалист, реализующий свой как профессиональный, так и личностный потенциал. Другими словами, наряду с формированием соответствующих умений, знаний и навы-

ков, важным аспектом подготовки является формирование профессиональной идентичности и психологической готовности психолога как помогающего специалиста, становление личности профессионала, то есть определенные личностные преобразования, связанные с интериоризацией профессиональных требований, идентификация с ними и адаптация к ним. Как отмечает А.А. Ангеловский, развитие профессиональной структуры личности, ее профессионально значимых психологических характеристик выступает определяющим условием развития специалиста. Отдельно автор отмечает важность этико-психологических факторов профессионального становления личности, профессионально-нравственного сознания личности [1]. Всё это в максимальной степени относится к профессиональному развитию психологов как представителей помогающей профессии, в которой эффективность деятельности в существенной степени определяется этико-психологическими особенностями специалиста [2].

Классик психотерапии В. Франкл заметил, что «у каждого времени свои неврозы, и каждому времени необходима своя психотерапия». В контексте данной идеи В.А. Доморацкий определяет две основные тенденции психотерапии последних десятилетий. Во-первых, это стремление к сближению различных методов и возникновение интегративно-эkleктических подходов, позволяющих использовать весь объем психотерапевтического инструментария, накопленного в профессиональном сообществе, а во-вторых, развитие краткосрочных методов психотерапии, ориентированных на решение актуальных психологических проблем конкретного человека [3].

Таким образом, на наш взгляд, своевременным ответом на запросы практики профессионального развития психологов является разработанный и внедренный авторами онлайн-курс, посвященный современным методам и подходам краткосрочной психотерапии. Данный курс повышения квалификации рассчитан на 72 аудиторных часа, а также дополнительные часы на СРС и итоговую аттестацию.

Анализ приведенных выше позиций и тенденций позволил сформулировать следующие основные принципы и уникальные особенности данного курса:

Опора на теорию общих факторов психотерапии. В рамках данного принципа задачей курса является не только обучение приёмам и техникам краткосрочной психотерапии, но и формирование системного представления о детерминантах эффективной психотерапии, к которым, наряду с конкретными психотерапевтическими технологиями, относятся факторы, связанные с личностью субъектов психологического консультирования, терапевтическими отношениями и др. [3]

Системный подход при анализе таксономии краткосрочных методов и их места в общей методологии психотерапии и консультирования с целью понимания логики и концептуального обоснования того или иного метода, более глубокого понимания и осмысленного применения техник в парадигме интегративно-эkleктичного подхода.

Формирование профессиональной идентичности психолога, определение границ компетенций и позиции помогающего специалиста, обучение навыкам жизнестойкости, профилактики вторичной травматизации и профессионального выгорания. Фокус на формирование конструктивистского контекста работы ориентированного на решение специалиста.

Фокус на интеграции различных подходов современной краткосрочной психотерапии. Данный принцип является уникальной особенностью курса. Основное внимание уделяется техникам и приёмам ориентированной на решение краткосрочной психотерапии, однако отдельный модуль курса посвящён сочетанию ОРКТ и других подходов (эриксоновский гипноз, ЛОРПт, нарративная практика, АСТ, арт-терапия).

Обучение в действии предполагает большое количество практических упраж-

нений, демонстраций и заданий на отработку навыков: каждая изучаемая техника закрепляется и тренируется в парах, малых группах или индивидуально при выполнении домашних заданий.

Полифоничность (диалогичность) как формат преподавания: курс является результатом сотрудничества трех авторов, каждый из которых имеет длительный опыт как преподавательской, так и консультационной практики. Все три автора постоянно присутствуют на занятиях, являясь соведущими курса, что позволяет рассмотреть варианты авторского осмысления изучаемых тем и создаёт атмосферу дискусионности и сотворчества. Таким образом, осуществляется мультипарадигмальный подход и разнообразие в представлении моделей консультационной работы с опорой на практический опыт.

Регулярная обратная связь позволяет осуществлять мониторинг процесса обучения, контроль качества освоения материала, оперативно реагировать на пожелания участников группы.

Принцип современности и актуальности предполагает учёт новейших тенденций психотерапии как в целом, так и в контексте постоянного развития различных направлений ОРКТ и других краткосрочных методов.

Связь с практикой и ориентация на активную интеграцию полученных компетенций в практику профессиональной деятельности. Реализация данного принципа предполагает включение групповых интервизий и супервизий, разбор реальных кейсов и стимулирование внедрения знаний и навыков в практику.

Важно отметить, что наличие обратной связи, постоянный контакт со слушателями, ориентация на практику и принцип обучения в действии, по мнению авторов курса, позволяют преодолеть один из существенных недостатков многих программ онлайн-обучения, которым не хватает «живого» общения с аудиторией. Обучение посредством ознакомления с видеозаписями лекций и даже демонстраций, по нашему убеждению, не может сформировать достаточный уровень понимания и развития практических компетенций психолога, так как в этом случае нарушается принцип субъектно-деятельностного подхода в развитии личности профессионала, развиваемый в работах А.Н. Леонтьева, Б.Ф. Ломова, К.А. Абульхановой-Славской, А.В. Брушлинского, В.Д. Шадрикова и др. Принципиальным условием обучения на данном курсе является присутствие слушателей на zoom-встречах, активное участие в обсуждениях, отработка в группах, выполнение домашних заданий и прохождение итоговой аттестации, включающей написание эссе и описание кейса самостоятельно проведенной мини-сессии.

Программа курса включает пять взаимосвязанных учебных модулей:

- Модуль 1. Краткосрочные методы и подходы психотерапии посвящён истории возникновения краткосрочных подходов, их месту в пространстве психотерапии, а также базовым положениям, специфике процесса и другим особенностям краткосрочных методов. Также в данном модуле рассматриваются общие факторы психотерапии и дается научное обоснование практической деятельности психолога.
- Модуль 2. Введение в ориентированный на решение/решение-фокусированный подход ориентирован на анализ философии конструктивизма, лежащей в основе многих современных методов, и особенностей мышления ориентированного на решение практика. В рамках данного модуля обсуждается позиция ориентированного на решение специалиста и общая стратегия подхода, этапы терапии и типы терапевтических запросов.

- Модуль 3. Этапы проведения ориентированной на решение/решение-фокусированной психотерапии. В рамках данного модуля происходит освоение основных приёмов и техник ОРКТ, изучаются задачи, технологии и особенности процесса ОР-психотерапии.
- Модуль 4. Другие методы и подходы психотерапии, применимые в краткосрочном формате полностью посвящен интеграции ОРКТ и других подходов: нарративная терапия, АСТ, эриксоновский гипноз, ЛОРПт, терапия искусством и кризисные интервенции.
- Модуль 5. Повышение эффективности практической деятельности является результирующим и направлен на профессиональное развитие личности. Он направлен на рассмотрение таких тем, как концептуализация случая и преднамеренная практика помогающего специалиста, профессиональная идентичность и границы деятельности психолога, профилактика профессионального выгорания и развитие жизнестойкости помогающего специалиста.

Таким образом, модель построения курса (рис. 1) предполагает формирование профессиональной позиции ориентированного на решение специалиста.

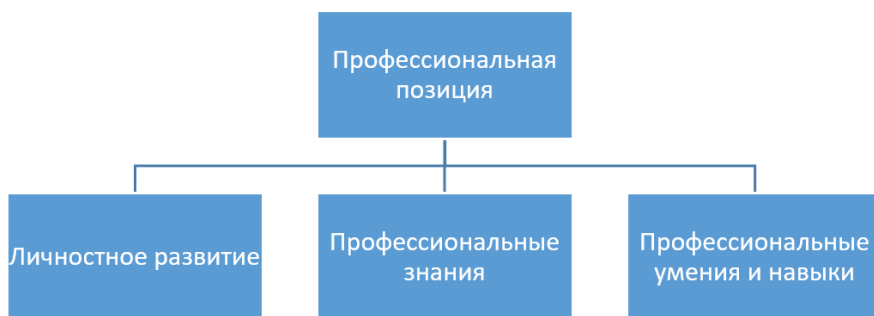


Рис. 1. Модель построения структуры содержания авторского курса «Современные методы и подходы краткосрочной терапии»

Специфической особенностью организации курса является ограничение количества участников (не более 24 человек) для обеспечения контроля качества обучения и контакта с обучаемыми в процессе обсуждения и выполнения упражнений.

Также особенностью программы и реализацией принципа «обучения в действии» является внедрение технологий ОРКТ и других методов краткосрочной терапии в практику преподавания (шкалирование, обратная связь, нарративная практика и др. техники применяется ведущими в процессе преподавания курса).

Курс имеет формат творческой лаборатории, в рамках которой происходит совместный творческий поиск. Этому, в частности, способствует диалогическая форма ведения, взаимодействие трех спикеров, каждый из которых обладает собственным индивидуальным подходом и опытом при наличии общей концепции и согласованности целей.

В заключение важно отметить, что, наряду с решением образовательных задач, данный авторский курс ставит перед собой стратегическую цель – формирование

профессионального сообщества психологов практиков, ориентированных на высокие профессиональные и этические стандарты, имеющих мотивацию профессионального развития и совершенствования. Для достижения этой цели планируется дальнейшее проведение групповых интервью и супервизий, развитие института наставничества и профессиональной поддержки, разработка дополнительных модулей и учебных курсов и другие мероприятия как онлайн-, так и оффлайн-формата.

Литература

1. Ангеловский А.А. Профессиональное развитие личности: психолого-педагогические и социально-философские факторы становления профессионала // Известия Самарского научного центра РАН. 2011. №2-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-razvitie-lichnosti-psihologo-pedagogicheskie-i-sotsialno-filosofskie-factory- stanovleniya-professionala> (дата обращения: 29.10.2023).
2. Доморацкий В.А. Краткосрочные методы психотерапии /В.А.Доморацкий. –М.: Издательство Института психотерапии, 2007. –221 с.
3. Доморацкий В.А. Методы краткосрочной психотерапии в клинической практике и психологическом консультировании. // Смысл, функции и значение разных отраслей практической психологии в современном обществе: сборник научных трудов / под ред. Е. Н. Ткач. – Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та 2017. – С.3-9.
4. Строков А.А. Цифровизация образования: проблемы и перспективы // Вестник Мининского университета. 2020. №2 (31). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-obrazovaniya-problemy-i-perspektivy>
5. Ясюкова Л.А. Качество подготовки современных практических психологов // Национальный психологический журнал. 2006. №1 (1). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kachestvo-podgotovki-sovremennyh-prakticheskikh-psihologov>