

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ИЗУЧЕНИЕ ОБЩИХ ФАКТОРОВ ПСИХОТЕРАПИИ В ОБУЧЕНИИ МАГИСТРОВ ПСИХОЛОГИИ И КЛИНИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ: НЕОБХОДИМОСТЬ ИЛИ ДОПОЛНЕНИЕ К ОСНОВНОМУ КУРСУ?*

И.Р. Абитов

Казанский (Приволжский) федеральный университет,
г. Казань, Россия

Ключевые слова: факторы психотерапии, обучение магистров, психология.

Оказание психологической помощи различным категориям населения, является одной из основных задач клинических психологов и выпускников прикладной магистратуры (в частности, программы магистратуры «Психотерапия личности и психокоррекция», реализуемой на кафедре клинической психологии и психологии личности Института психологии и образования Казанского федерального университета). Традиционно, программы курсов «Психотерапия», «Психотерапия и психокоррекция» и подобных им включают в себя информацию о различных направлениях (школах) психотерапии, методах осуществления психотерапевтических интервенций, этапах оказания психологической помощи. Подобные обучающие курсы с точки зрения их содержательного наполнения и форм реализации могут быть весьма устойчивыми к изменениям (во многом это зависит от преподавателя и организационных условий реализации курсов) и оставаться неизменными в течение долгого времени. При этом последние десятилетия в российском и зарубежном исследовательском поле активно развиваются исследования общих или унифицирующих факторов психотерапии.

* Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда (грант РНФ № 25-18-00942 «Российская комплексная модель общих факторов эффективности оказания психологической помощи» <https://rscf.ru/project/25-18-00942/>)

За последние несколько лет на русском языке вышли несколько работ, в которых авторы сосредоточили свое внимание на навыках и практиках помогающего специалиста, лежащих вне методов его работы и позволяющих сделать ее более эффективной (Холмогорова, Гаранян, Пуговкина, 2022; Бейли, Оглс, 2024; Богомолов, Кисельникова, Конкин, Крысько, 2023). Возрастающий интерес именно к общим факторам, по-видимому, обусловлен их «встроенностью» в работу психотерапевта любого направления, любой школы. Общие факторы психотерапии неосяземо присутствуют в любой психотерапевтической интервенции и значимо влияют на ее эффективность. Еще одной причиной, влияющей на интерес к общим факторам психотерапии, вероятно, является накопление критической массы данных, свидетельствующих о слабых различиях в эффективности различных методов и школ психотерапии. Так, M.L. Smith and G.V. Glass в работе 1977 года пришли к выводу о том, что различные подходы в психотерапии демонстрируют незначительные различия в эффектах (Smith and Glass, 1977). Анализируя эффективность психотерапии, В.Е. Wampold приходит к выводу, что ни одна теория не является более эффективной, чем любая другая (Wampold, 2012). Таким образом, возникает противоречие между тем чему и как обучают в рамках курсов «Психотерапия», «Психотерапия и психокоррекция» и подобных им и современными исследованиями в области психотерапии и требованиями практики, которые диктуют необходимость не только владения конкретными методами воздействия, но и понимания универсальных механизмов воздействия и умения выбирать наиболее подходящий для терапевта и клиента метод.

Для разрешения данного противоречия в рамках курсов «Психотерапия и психокоррекция» и «Методы краткосрочной психотерапии» при освоении программы специалитета по клинической психологии, и в рамках курса «Ориентированная на решение краткосрочная терапия» при освоении программы магистратуры «Психотерапия личности и психокоррекция», в Казанском федеральном университете обучающихся знакомят с концепцией общих факторов психотерапии, с моделями общих факторов Дж. Р. Бейли и Б. М. Оглс, Б. Вампольда, В.А. Доморацкого. Для реализации полученных знаний на практике используется интерактивная форма обучения, при которой обуча-

ющиеся выполняют задания, направленные на освоение и закрепления представлений о психотерапии как процессе взаимодействия между терапевтом и клиентом, на эффективность которого влияют не только теоретические знания терапевта и используемый им метод, но и личностные особенности терапевта и клиента (в частности уровень самоэффективности клиента и его потенциал самоизменения), экстратерапевтические переменные (в частности, жизненная ситуация клиента, его оценка степени трудности и стрессогенности этой ситуации), эффект плацебо, надежда клиента и надежда терапевта на благоприятный результат работы с клиентом, особенности терапевтического альянса (понимание терапевтом запроса клиента, умение корректно формулировать цели терапии, проявлять гибкость в терапевтических отношениях и реагировать в сложных ситуациях взаимодействия, то есть «чинить и предотвращать поломки альянса»).

В практическом плане, на наш взгляд наиболее эвристически ценным оказывается обучение студентов использованию стандартизированных шкал обратной связи, позволяющих на каждой сессии оценивать изменения в состоянии и в жизни клиента и его отношение к интервенциям и поведению терапевта (Duncan et. all, 2003; Богомолов с соавт., 2013), а также освоение ими концепции универсальных межличностных фасилитативных навыков, которые влияют на эффективность оказания помощи вне зависимости от используемых методов и теоретической ориентации терапевта (Богомолов с соавт., 2023). Среди этих навыков выделяются такие, как беглость речи, способность убеждать, эмоциональная выразительность, теплота и принятие, способность поддерживать и формировать позитивные ожидания, эмпатия, способность к альянсу и отзывчивость к его «починке». Все эти навыки могут тренироваться вне зависимости от используемых методов психотерапии.

В заключении отмечу, что все вышесказанное не означает отказ от глубокого изучения отдельных методов психотерапии. На наш взгляд, конкретный метод психотерапии является своеобразным «носителем воздействия», которое реализуется в психотерапевтическом общении. Без него цель психотерапии не будет достигнута. Однако, акценты в обучении студентов оказанию психологической помощи должны быть смещены на изучение общих

факторов психотерапии и овладение межличностными фасилитативными навыками и понимание универсальных механизмов психотерапевтического воздействия. Их освоение, на наш взгляд, не дополнение к курсу, а назревшая необходимость. Без владения данными знаниями и навыками будущие психологи не смогут эффективно оказывать психологическую помощь нуждающимся и сохранять свое профессиональное здоровье.

Литература

1. Smith, M. L., & Glass, G. V. (1977). Meta-analysis of psychotherapy outcome studies. *American Psychologist*, 32, 1977. P. 752–760.
2. Wampold B. E. *The Basics of Psychotherapy: An Introduction to Theory and Practice*. 1st ed. 2012. 141 p.
3. Бейли Дж.Р., Огль Б.М. Общие факторы эффективной психотерапии. Комплексный подход к лечению. СПб.: ООО «Диалектика, 2024. 204 с.
4. Богомолов В., Кисельникова Н., Конкин В., Крысько Н. Мастерство психотерапевта: Эффективная практика и обучение. М.: Центр Богомолова, 2023. 196 с.
5. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г., Пуговкина Л.Д. Исследования эффективности психотерапии психических расстройств: история и современное состояние проблемы. М.: Неолит, 2022. 240 с.
6. Duncan B.L., Miller S.D., Sparks J.A., Claud D.A., Reynolds L.R., Brown J., Johnson L.D. The Session Rating Scale: Preliminary Psychometric Properties of a “Working” Alliance Measure // *Journal of brief Therapy*. 2003. Vol. 3. №1. P. 3–12.
7. Богомолов В.А., Дмитриевский П.В., Милованова Е.А., Бочавер А.А., Скочычева О.А., Хломов К.Д., Павловский А.И. Шкала оценки результата (ORS): предварительные результаты адаптации русскоязычной версии инструмента для получения обратной связи от клиентов в психологическом консультировании // *Консультативная психология и психотерапия*. 2013. № 3. С. 179–189.

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В ИНФОРМАЦИОННОМ ОБЩЕСТВЕ

Г.З. Агафонова, И.Г. Трофимова

Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова,
г. Чебоксары, Россия

Ключевые слова: образование, саморазвитие, технология, личностный рост, навыки, саморегуляция, мотивация, самосовершенствование.

В современном информационном обществе технологии саморазвития личности играют ключевую роль в формирова-