

© М.Г. БОБКОВА, В.В. ГАРАЕВА

margen27@mail.ru, verysha25@mail.ru

УДК 159.9+615.832.9

КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

АННОТАЦИЯ. В статье представлены обобщенные результаты теоретического изучения критериев эффективности психологического консультирования, описаны результаты их эмпирического исследования, а также разработана модель эффективного психологического консультирования.

SUMMARY. The generalized results for theoretical study of efficiency criteria of psychological consultation are presented, the results of their empirical study, as well as the model of effective psychological consultation developed on their basis are described.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. Психотерапия, психологическое консультирование, взаимодействие, изменения, критерии эффективности.

KEY WORDS. Psychotherapy, psychological consultation, interaction, changes, criteria of efficiency.

В настоящее время в России наблюдается значительный рост числа выпускников психологических факультетов, к услугам которых представлены около пятисот разновидностей направлений, теорий, методов. С одной стороны, такой широкий репертуар психотерапевтической, консультационной помощи дает возможность практикующим психологам найти индивидуальный подход к своему клиенту, с другой — большое количество методов и подходов в психологической практике предполагает их знание, качественное и своевременное практическое применение. И здесь возникает необходимость выявления объективных и независимых критериев, позволяющих определить эффективность работы психолога-консультанта.

Теоретический анализ литературы по проблеме показал, что эффективность работы консультанта не имеет традиции надежной оценки. Впервые в научной литературе поднял вопрос эффективности психотерапии Н. Eysenk [1], заявив, что психотерапия не эффективнее, чем спонтанная ремиссия, тем самым стимулировав научно-эмпирические исследования методов психотерапии. Последовавшие затем публикации зачастую показывали и доказывали эффективность именно того метода, представителем которого являлся сам исследователь, и, соответственно, неэффективность всех остальных методов психотерапии. Первичный мета-анализ L. Luborsky и В. Singer [2] успокоил психотерапевтов, показав, что эффект психотерапии положительно отличается от спонтанной ремиссии. Опубликованный почти 20 лет спустя метаанализ К. Grawe [3] и его сотрудников, в свою очередь, показал, что для достижения эффективности каждое расстройство требует определенный психотерапевтический метод.

Таким образом, уже в предыстории изучения проблемы были заложены вопросы, послужившие толчком к исследованию и выделению критериев эффективности психологического консультирования.

Как свидетельствует ряд теоретических обзоров исследований (К. Роджерс [4], J.D. Frank [5], J. Marmor [6], K. Schneider [7], Р. Гринсон [8], М.М. Огинская, В.М. Розин [9], Р.Л. Аткинсон [10], Р. Кочюнас [11]), критерии эффективности терапевтического и консультационного процесса лежат в четырех плоскостях: профессиональные и личностные характеристики специалиста; индивидуально-психологические характеристики клиента; особенности процесса взаимодействия между специалистом и клиентом; устойчивость, длительность и значимости изменений у клиента. Чтобы читатель не испытывал особых трудностей, знакомясь с различными трактовками выделенных критериев эффективности, предлагается обратиться к табл. 1, в которой указывается: 1) подход к трактовке критериев эффективности, 2) автор, 3) примеры определения критериев эффективности, соответствующие выбранной трактовке.

Таблица 1

**Подходы к трактовке критериев эффективности
терапевтического и консультационного процесса**

Подход к трактовке критериев эффективности	Автор, подход	Определение критерия
Профессиональные и личностные характеристики специалиста	Р. Гринсон (психодинамический)	Собственный опыт, способность к эмпатии, высокие коммуникативные способности
	Р. Кочюнас (гуманистический)	Аутентичность, открытость собственному опыту, развитие самопознания, сила личности и идентичность, толерантность к неопределенности, принятие личной ответственности, глубина отношений с другими людьми, постановка реалистичных целей, эмпатия
Индивидуально-психологические характеристики клиента	Р. Гринсон (психодинамический)	Высокая мотивация к лечению, пластичное Эго (гибкость)
	Ж. Мормор (психодинамический)	Способность обсуждать свои проблемы
Особенности процесса взаимодействия между специалистом и клиентом	К. Роджерс (клиентцентрированный)	Инсайт, положительное отношение
	Ж. Мормор (психодинамический)	Перенос, контрперенос
	Р. Гринсон (психодинамический)	Интерпретация, инсайт, понимание, эмоциональная холодность при переносе невроза, определенная доля сочувствия, дружеского отношения, уважения к правам пациента
	Р.Л. Аткинсон (когнитивный)	Доверительные отношения, ободрение и поддержка, подкрепление адаптивных реакций
	М.М. Огинская, В.М. Розин (гуманистический)	Принятие

Устойчивость, длительность и значимости изменений у клиента	Ж. Магпог (психодинамический)	Смягчение болезненных симптомов, установление дающих удовлетворение межличностных и сексуальных связей, возможность эффективно работать, социальная ответственность, новые достижения
	Р.Л. Аткинсон (когнитивный)	Десенсибилизация
	К. Роджерс (клиентцентрированный)	Зрелость поведения, принятие себя, внедрение опыта в структуру Я, внутренняя оценка, изменения в структуре личности, поведении, физиологическом состоянии, изменение психотерапевтических отношений
	М.М. Огинская, В.М. Розин (гуманистический)	Формирование внутреннего локуса контроля, отстранение, надежда на появление позитивных изменений, появление ценных событий, переключение внимания

Понимание критериев эффективности психотерапевтического и консультационного процессов в разных подходах и методах представляют собой содержательные характеристики сторон целостного процесса, где необходимо учитывать профессиональные и личностные характеристики специалиста, индивидуально-психологические характеристики клиента, особенности процесса взаимодействия между специалистом и клиентом, а также устойчивость, длительность и значимости изменений у клиента.

Методы исследования. Исходя из изложенного, нами была разработана анкета для практикующих специалистов в области психотерапии и психологического консультирования, состоящая из девяти вопросов, направленных на изучение мнения специалистов о критериях эффективности психологического консультирования. Опрос специалистов проходил в очной форме — на встречах, конференциях, форумах, и в заочной форме — по переписке в интернете. Всего в опросе приняло участие 114 специалистов в области психологического консультирования и психотерапии, проживающих на территории Российской Федерации и за рубежом, с различным опытом и принадлежностью к методу работы, а также уровнем личной проработанности. Из них:

- студенты, проходящие обучение по специальности психолог-консультант — 22 человека;
- специалисты, имеющие опыт работы до 1 года — 14 человек;
- специалисты, имеющие опыт работы от 1,5 года до 3 лет — 24 человека;
- специалисты, имеющие опыт работы от 4 до 7 лет — 24 человека;
- специалисты, имеющие опыт работы от 8-12 лет — 12 человек;
- специалисты, имеющие опыт работы от 15 до 30 лет — 12 человек;
- не указавшие продолжительности опыта работы — 6 человек.

Представленность приверженцев различных методов психотерапии и психологического консультирования среди участников опроса следующая:

- телесно-ориентированная психотерапия — 6 человек;
- терапия искусством (арт-терапия, психодрама, символдрама) — 10 человек; гештальттерапия — 30 человек;
- гуманистический подход (экзистенциальная психотерапия, клиентцентрированная психотерапия) — 18 человек;
- психоаналитический метод — 14 человек;

- когнитивно-поведенческий метод — 6 человек;
- интегративный подход — 10 человек;
- использующие множество подходов (эклектика) — 14 человек;
- не указавшие метода работы — 6 человек.

По количеству часов личной терапии и консультирования (в среднем в год) приняло участие следующее количество специалистов:

- 0 часов — 6 человек;
- 1-10 часов — 24 человека;
- 12-24 часов — 18 человек;
- 30-40 часов — 24 человека;
- 50-90 часов — 12 человек;
- свыше 100 часов — 18 человек;
- 12 человек не указали количество часов личной терапии и консультирования.

Результаты исследования. Анализ результатов опроса мнений специалистов о критериях эффективности психотерапии и психологического консультирования проходил по следующим позициям:

- опыт работы;
- принадлежность к методу работы;
- количества часов личной терапии и консультирования в год.

В дальнейшем проводился анализ критериев по всей выборке специалистов и в качестве метода проверки статистической достоверности полученных результатов мы использовали биномиальный критерий m — с его помощью мы оценивали, насколько эмпирическая частота интересующего нас критерия эффективности превышает теоретическую частоту, соответствующую вероятности случайного угадывания.

Полученные результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2

Критерии эффективности психологического консультирования

Характеристика консультанта	<i>тэмп</i>	Характеристика клиента	<i>тэмп</i>	Характеристики процесса взаимодействия	<i>тэмп</i>	Изменения	<i>тэмп</i>	Длительность изменений	число ответов (%)
эмпатия	62	мотивация к изменениям	61	доверие	62	повышение осознанности в отношении себя, проблемы, способа ее решения	61	на всю жизнь	59
личная проработанность, рост	61	рефлексивность	60	контакт	60			Среднее число сессий от 8 до 50	
Интерес, любовь и симпатия к своим клиентам	59	открытость	60	открытость	59				
		ответственность	59	ясный контракт	59				

Примечание: при $\rho=0,50$, $\rho \leq 0,05$; $m_{кр}=59$.

Проведя анализ полученных результатов опроса специалистов в сфере психотерапии и психологического консультирования, мы можем сделать вывод о следующих универсальных критериях эффективности психологического консультирования, выделяемых специалистами независимо от опыта их работы, принадлежности к методу и количества часов личной терапии:

- в сфере индивидуальных характеристик консультанта: *эмпатия, уровень личной проработанности, интерес к клиентам;*
- в сфере индивидуальных характеристик клиента: *мотивация к изменениям, рефлексивность, открытость, ответственность;*
- в сфере особенностей взаимодействия консультанта и клиента: *доверие, контакт, открытость, ясный контракт;*
- в сфере устойчивости, длительности и значимости изменений у пациента: *повышение осознанности в отношении себя, проблемы, способа ее решения, сохраняющее устойчивость на всю жизнь, и оптимальное количество сессий/консультаций от 8 до 50.*

Обсуждение результатов исследования. Изучение мнений специалистов о критериях эффективности психотерапии и психологического консультирования позволило нам разработать модель эффективного психологического консультирования, состоящую из характеристик консультанта, клиента, процесса их взаимодействия, и качества изменений, как результата эффективного психологического консультирования (рис. 1).

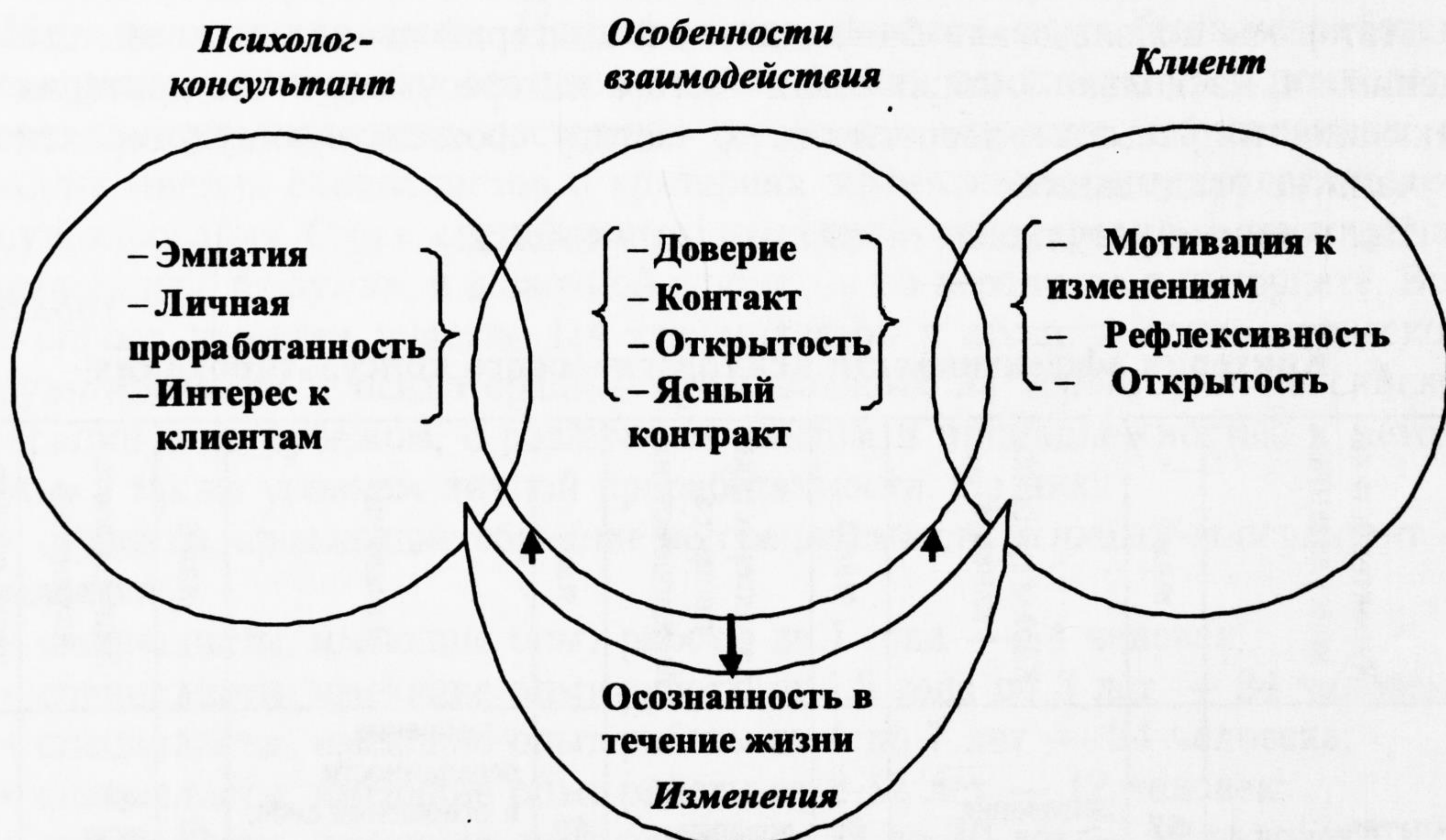


Рис. 1. Модель эффективного психологического консультирования

В представленной модели эффективного психологического консультирования к индивидуальным характеристикам консультанта и клиента относятся:

- *эмпатия* — по мнению К. Роджерса, «быть в состоянии эмпатии означает воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения «как будто»» [11; 2]. Так, ощущаешь радость или боль другого, как он их ощущает, и воспринимаешь их причины, как он их воспринимает. Но обязатель-

но должен оставаться оттенок «как будто»: как будто это я радуюсь или огорчаюсь». Здесь точнее говорить о высокой способности к эмпатии у психолога-консультанта, его готовности и возможности восприятия внутреннего мира другого человека;

- *личная проработанность* — количество часов личной терапии или консультирования психолога-консультанта, его способность не идентифицироваться с проблемами клиента, а видеть их объективно;

- *интерес к клиентам* — фокус внимания психолога-консультанта, его потребность в познании и изучении внутреннего мира клиента, отсутствие стереотипного восприятия клиентов, его феноменологичность;

- *мотивация к изменениям* — побуждение клиента к совершению действий, меняющих сложившуюся ситуацию, организовывающее его на поиски консультанта, встречу с ним и дальнейшую деятельность. Соответственно, высокий уровень мотивации к изменениям, его осознанность повышают эффективность психологического консультирования;

- *рефлексивность* — процесс самопознания клиентом внутренних психических актов и состояний, уже произошедших с ним. В данном контексте правильнее говорить о среднем или высоком уровне способности к рефлексивности у клиента, позволяющему осмыслять и присваивать произошедшее с ним, тем самым повышающим эффективность психологического консультирования;

- *открытость* — готовность клиента к искреннему взаимодействию с психологом-консультантом, предъявлению скрываемых или неосознанных им событий, чувств, мыслей;

- *ответственность* — готовность к принятию результатов и последствий собственных действий, слов и решений у клиента. Присвоение ответственности в процессе взаимодействия повышает эффективность психологического консультирования.

Особенности процесса взаимодействия консультанта и клиента включают в себя:

- *доверие* — это «психологическое состояние, в силу которого мы полагаемся на какое-либо мнение, кажущееся нам авторитетным... касается вопросов, находящихся в компетентности человеческого познания...» [12; 176-178];

- *контакт* — позитивные отношения между консультантом и клиентом, благодаря которым возможно оказание психологического влияния на клиента. Здесь понятие контакта подразумевает осознанную направленность на взаимодействие друг с другом, имеющее вербальные (активное слушание, уточнение, разъяснение и т.д.) и невербальные (открытые позы, схожая мимика и пантомимика и т.д.) проявления;

- *открытость* — понимается как готовность к искреннему предъявлению себя в процессе взаимодействия, а также дальнейшим действиям, мнениям и решениям партнера по взаимодействию, как со стороны психолога-консультанта, так и клиента;

- *ясный контракт* — устное или письменное обсуждение организационных аспектов (режим и место встреч, их длительность и стоимость) и доли ответственности клиента и консультанта, выяснение желаемого результата, выявление и коррекция нереалистичных ожиданий клиента, понятное и принятое и психологом-консультантом, и клиентом.

Длительность и устойчивость изменений как результата эффективного консультирования представлена характеристикой *осознанности*, точнее, навыка осознания, понимания происходящего в собственной жизни, внутреннего отношения к нему, и причин, побуждающих к тем или иным действиям, сохраняющегося в течение всей жизни клиента.

Выводы. Результаты теоретического и эмпирического исследования критериев эффективности психотерапии и психологического консультирования показали нам, что:

- у современных специалистов в области психотерапии и психологического консультирования отсутствуют четко очерченные границы понимания критериев эффективности в психотерапии и психологическом консультировании;

- исхотирования состоит из следующих компонентов, включающих в себя конкретные критерии: индивидуальные характеристики консультанта (эмпатия, личная проработанность, интерес к клиентам), индивидуальные характеристики клиента (мотивация к изменениям, рефлексивность, открытость, ответственность), особенности процесса взаимодействия консультанта и клиента (доверие, контакт, открытость, ясный контракт); длительности и устойчивости изменений как результата консультирования (сформированность навыка осознания).

Перспективу дальнейшего исследования мы видим в изучении критериев эффективности в конкретной деятельности специалистов, занимающихся психологической помощью, а именно особенностей их взаимодействия с клиентом, устойчивости и длительности целенаправленных изменений как результата данного взаимодействия с целью выявления критериев эффективности психологического консультирования, включающих универсальные факторы взаимодействия консультанта и клиента. Исследование поможет разработать систему универсальных критериев эффективности консультативного процесса, которая, по нашему мнению, даст возможность определить оптимальные направления в подготовке психологов и обеспечить безопасность участия клиентов и пациентов в консультационном процессе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Eysenck, H.J. The effects of psychotherapy // J. Consult. Clin. Psychol. 1952. № 16. P. 319-324.
2. Luborsky, L., Singer, B. Comparative studies of psychotherapies: Is it true that «everyone has won and all must have prizes»? // Archives of General Psychiatry. 1975. № 32. P. 995-1008.
3. Grawe, K., Donati, R. & Bernauer, F. Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession. Hogrefe-Gottingen-Bern-Toronto-Seattle, 1994.
4. Rogers, C.R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change // J. of Consulting Psychology. 1957. V. 21. P. 95-103.
5. Frank, J.D. Persuasion and Healing: A Comparative Study of Psychotherapy. Baltimore: Johns Hopkins Univ. Press, 1961.
6. Marmor, J. The Nature of the Psychotherapeutic Process Revisited // Canad. Psychiat. Ass. Journal. 1975. № 20(8). P. 557-565.
7. Schneider, K. Therapist's personal maturity and therapeutic success' how strong is the link? // The Psychotherapy Patient. 1992. Vol. 8. № 3-4. P. 79-85.
8. Гринсон Р.Р. Техника и практика психоанализа. М.: Когито-Центр, 2003. 478 с.

9. Огинская М.М., Розин М.В. Мифы психотерапии и их функции // Вопросы психологии. 1991. № 4. С. 23-27.
10. Аткинсон Р.Л, Аткинсон Р.С, Смит Э.Е, Бем Д.Дж. и др. Введение в психологию. пер. с англ. М.: Прайм-Еврознак, 2003. 672 с.
11. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. М.: Академический проект; ОППЛ, 2002. 464 с.
12. Rogers, C.R. Empatic: an unappreciated way of being // The Counseling Psychologist. 1975. V. 5, №2. P. 2-10.
13. Большой психологический словарь. 4-е изд., расш. / Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. М.: АСТ-Москва, 2009. 811 с.