

УДК 159.923.2

Олифирович Наталья Ивановна

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Статья посвящена оказанию психологической помощи студенческой молодежи. Приведен анализ исследования представлений психологов о проблемах, возникающих при оказании психологической помощи студентам. Проанализированы основания для классификации психологической помощи. В качестве возможного решения трудностей, возникающих в работе психологов вуза, предложена интегративная модель психологической помощи.

В жизни каждого человека бывают такие критические моменты, когда осложняются взаимоотношения с окружающими, заостряются внутренние противоречия, становятся невыносимыми болезненные переживания, сложившаяся ситуация кажется безвыходной. Если возникшие проблемы не удастся решить собственными усилиями, незаменимой может оказаться помощь профессионала: психолога или психотерапевта.

В самом общем виде психологическая помощь трактуется как профессиональное содействие специалиста в разрешении психологических проблем клиента. Это вид помощи, который квалифицированный специалист оказывает человеку или группе людей с целью оптимизации психофизиологических состояний, познавательных процессов, поведения, общения и др. Особую актуальность в последние годы приобретает психологическая помощь в системе образования. Однако если проблематика школьной психологической службы достаточно хорошо разработана, то помогающая профессиональная деятельность психолога в вузе пока находится на этапе становления и требует глубокого анализа с целью ее оптимизации.

Наиболее серьезные проблемы у психологов вуза возникают при оказании психологической помощи студенческой молодежи. Проведенное нами исследование, в котором приняли участие 69 педагогов-психологов СППС вуза,

показало, что 49,2% из них не проходили никакого специализированного обучения в рамках того или иного психотерапевтического направления, базируясь только на знаниях, полученных во время подготовки в вузе или на курсах переподготовки. Оставшиеся 50,8% опрошенных психологов получили дополнительное образование различного качества: от 7 лет обучения гештальт-терапии до 2-хдневного семинара по арт-терапии. В качестве проблем, с которыми они сталкиваются в работе, наиболее часто указываются следующие.

50,6% – не хватает знаний (по клинической психологии, семейной психологии и психотерапии, поведенческой терапии, консультированию и др.);

31,9% – не хватает оптимальных условий для проведения консультаций (отдельного изолированного помещения, времени, технического оснащения, профессионального инструментария, возможности применять песочную терапию и телесно-ориентированную терапию и др.);

30,3% – не хватает умений (для работы с кризисными ситуациями, консультативных умений в целом, по отдельным направлениям, для работы с ко-терапевтом и др.);

27,4% – не хватает навыков (по практическому применению теории, навыков консультирования в целом, навыков поддержания сеттинга, навыков семейного консультирования, ведения психокоррекционных групп и др.) [5].

Оказание психологической помощи не может не зависеть от используемого психологического подхода, от длительности предполагаемого взаимодействия, от уровня и количества участников процесса, а также от ряда других факторов. Это приводит к необходимости наиболее полного учета и отражения этих факторов во всей их полноте и многообразии, об их систематизации, т.е. о необходимости создания классификации видов психологической помощи как стабильной «системы координат» для психолога.

Оказание психологической помощи в психологической парадигме требует перехода от классификации, основанной на феномене болезни (медицинская парадигма), к собственно психологической классификации человеческих проблем. Изучение основных видов психологической помощи, а также методов работы

приводит к заключению, что на настоящий момент и, скорее всего, в ближайшем будущем, вряд ли будет найдено единое основание для классификации. Причиной этого является многообразие существующих видов, типов и форм, уровней, а также школ психологической помощи. Сложно представить себе, как их объединить в какое-либо ограниченное количество групп, принимая во внимание следующие факторы.

Во-первых, невозможно выделить все основания для классификации, так как спектр оказываемой психологической помощи в настоящее время огромен и продолжает формироваться, углубляться и расширяться. Поэтому возникают большие проблемы с оперативной систематизацией, и, собственно, с созданием какой-либо классификации, претендующей на полный охват всех видов психологической помощи.

Во-вторых, один и тот же вид психологической помощи может быть по разным основаниям отнесен либо в различные группы, либо может попасть в два и более класса одновременно, а может вообще не войти ни в один из них. Так, экстренная психологическая помощь может оказываться в рамках различных школ. Осуществляться экстренная помощь может как в форме индивидуальной консультации (очно, по телефону доверия и т.д.), так и в групповой форме (обычно при оказании помощи жертвам катастроф, террористических актов и др. массовых психотравмирующих событий), в связи с краткосрочностью воздействия и направленности этого вида помощи на снятие последствий конкретного стрессового воздействия.

Первое основание, по которому обычно разделяют ту или иную категорию психологической помощи – это принадлежность к определенной школе. Однако, как указывает П.П. Горностай, «современная психотерапия очень похожа на сообщество государств, жители которых говорят на разных языках, исповедуют разные религии, подчиняются разным законам, то есть живут самостоятельной и независимой друг от друга жизнью» [4, с. 83]. Отметим, что современные школы психотерапии развиваются в русле двух основных процессов – дифференциации и интеграции.

Под интеграцией понимается возможность объединения и использования в работе различных теорий и направлений терапии, которых, согласно различным источникам, сегодня существует от 400 до 1000 [7]. Процесс интеграции заключается в объединении между собой двух и более методов, в результате чего образуются интегративные подходы или метанаправления.

Интеграционные процессы – один из естественных путей развития любой науки. Однако между представителями разных школ существуют достаточно сложные и противоречивые взаимоотношения, базирующиеся на критике других подходов, отрицании их позитивных сторон, спорах о сравнительной эффективности оказываемой психологической помощи. Для описания сложившейся ситуации В.Н. Цапкин использовал метафору «вавилонского смешения языков». Он говорил, что психотерапевты различных теоретических ориентаций говорят на разных языках, с трудом понимая друг друга. Представителям разных школ трудно найти какие-либо научные основания, общие для всех направлений [8].

Создание новых психотерапевтических методов является показателем развития терапевтической психологии. Отметим, что в последнее время возросла значимость процессов интеграции. Все чаще психологи-практики базируются на принципе здорового эклектизма, допускающего плюрализм методов [1, 9]. Существует несколько возможных путей сближения психотерапевтических подходов, приводящих к разным уровням интеграции:

- 1-й уровень: интеграция родственных направлений;
- 2-й уровень: сближение теоретически далеких друг от друга направлений;
- 3-й уровень: интеграция всех направлений в одну систему [4].

Если интеграция на двух первых уровнях осуществляется достаточно часто, то третий уровень пока является практически недостижимым. При актуальном развитии психологии достижение этого уровня может быть принципиально невозможным из-за сложности систематизации всех многообразных психических явлений, описание и объяснение которых базируется на разных методологических основаниях.

Отметим, что интеграция различных школ психотерапии не означает их сведения к одной теории. Как указывает А. Блатнер, «Идея, что существует единая теория психологии, приложимая ко всем психологическим и психиатрическим проблемам, и даже более того, что существует или должен существовать единственный метод лечения, по моему мнению, абсурдна. Я признаю, что являюсь убежденным эклектиком, и что я могу подтвердить эту точку зрения как рационально обоснованную» [3, с. 6]. Ему вторит П.П. Горностай, который считает, что интеграция, вероятно, «пойдет по пути создания одного или нескольких метаязыков, с помощью которого станут понятными друг другу разные теоретические подходы» [4, с. 84].

Процесс интеграции может базироваться на различных принципах и разных основаниях:

1. Фокусировка на одной теории личности (например, психоаналитические теории);
2. Фокусировка на одном объекте (например, системная семейная терапия, работающая с семейной системой как целостным объектом);
3. Фокусировка на сравнительно однородной методологии, ведущем методе или группе родственных методов (например, игровая терапия, арт-терапия) и др.

Различные авторы предлагают разные критерии интеграции психотерапии. А. Марер полагает, что интегративная психотерапевтическая теория имеет право на существование, если она в состоянии определить:

1. Характер «материала», получаемый от клиента для терапевтической работы, и способ его получения;
2. Способ слушания и наблюдения;
3. Специфический язык клиента и психотерапии;
4. Цели психотерапии;
5. Общие стратегии психотерапии;
6. Условия, осуществление и последствия психотерапевтического воздействия;
7. Принципы психотерапевтического воздействия [4, с. 84].

Как показывает практика, интеграция в психотерапии чаще всего происходит в соответствии с одной из четырех наиболее распространенных и эффективно работающих моделей.

Первая модель. Основным является один метод (монотеоретизм), при этом к нему «добавляются» элементы из других направлений. Таким образом, основной метод ассимилирует теоретические конструкты, методические принципы, практические техники из других школ психотерапии, что позволяет уйти от монотеоретизма и «обогатить» школу за счет ряда новых идей. Практически каждое направление психотерапии «проходит» подобный эволюционный путь. Так, современный психоанализ ассимилировал множество идей из более поздних школ и методов, например, из теории К. Роджерса, послужившей основой для заимствования многих принципов терапевтических отношений. В то же время различные психотерапевтические школы используют отдельные методологические положения психоанализа. Если провести скрупулезный анализ, можно обнаружить, что большинство методов являются в той или иной степени интегративными. В рамках первой модели интеграции может возникнуть и принципиально новое направление, как, например, интегративная психотерапия Р. Эрскина, изначально базировавшаяся на транзактном анализе и претерпевшая глубокие метаморфозы путем ассимиляции идей о психотерапевтических отношениях из других направлений.

Вторая модель. Она предполагает объединение группы сходных, родственных между собой методов, за счет чего происходит определенная универсализация подхода. Преимуществом данной модели интеграции является то, что нет необходимости создавать новые теоретические конструкты и адаптировать методы к новым методологическим основаниям. В качестве примеров можно привести психодинамическую психотерапию, которую иногда называют «глубинной психологией» (объединение различных подходов психоаналитической ориентации); арт-терапию (альянс различных видов терапий искусством); телесно-ориентированную психотерапию (синтез техник и методов, основанных на телесности и биоэнергетике) и др.

Третья модель. Она представляет собой интеграцию двух подходов, иногда теоретически далеких друг от друга. Самым известным примером является когнитивно-бихевиоральная психотерапия. Можно отметить, что интеграция двух направлений бывает достаточно успешной, если одно из них обладает хорошо разработанной теорией, а другое – развитой психотехнологией. В таком случае первое направление выступает как теоретико-методологическая основа, на которой строится теория личности, описываются психологические феномены. Второе направление выступает «донором» средств и методов, которые описываются в терминах первого направления. Такой синтез позволяет не просто удачно дополнить, но и существенно усилить исходные психотерапевтические подходы.

Четвертая модель. Оно представляет собой объединение методов из нескольких терапевтических школ, при этом ни одно из них не является ведущим. В результате получаются направления, называемые эклектическими. В.В. Макаров для описания такого рода психотерапии использует близкое по смыслу понятие «мультимодальная психотерапия». Типичным примером является проблемно-ориентированная психотерапия А. Блазера и соавторов, системная семейная терапия и позитивная психотерапия Н. Пезешкиана. Сторонники мультимодальной терапии, как правило, не создают собственную теорию личности, а опираются на теоретические положения других подходов, которые легли в ее основу. Эклектические модели, не признающие приоритета лишь одной теории и не реализующие полностью ни одну из составляющих, вызывают много критики. А. Блатнер пишет, что эклектика часто представляет собой «мешанину техник», но в то же время считает, что она «может быть основана на очень глубоком теоретическом уровне» [4, с. 85].

Дж. Келли отмечал, что эклектики становятся все более систематичными в своем мышлении, что они развивают собственную теорию или обобщенную теорию психологической помощи, в которую объединены различные подходы [1]. Обобщенную теорию или метатеорию можно рассматривать как более общий концептуальный подход, чем несистематический эклектизм или приверженность одной теории. Обобщенная теория пытается соединить и организовать части теорий

в согласованности и систематическом построении (систематический эклектизм). Психолог может быть сторонником одной теоретической ориентации и одновременно являться приверженцем обобщенной теории. Суть концепции обобщенной теории состоит в следующем:

1. Понимание того, что личностные особенности, характер установления контакта у клиентов могут быть разными и, возможно, для более эффективной работы потребуется какой-нибудь другой теоретический подход.
2. Уважение к мировоззрению или теории, отличной от собственной.
3. Умение видеть то, каким образом различные теории можно интегрировать для помощи данному клиенту.

При этом необходимо помнить об опасности, которую таит в себе эклектика либо интеграция несовместимых друг с другом теоретических подходов. Невозможность такой эклектики связана, прежде всего, с тем, что такие подходы часто строятся на диаметрально противоположных методологических основаниях.

Как показало наше исследование, большинство психологов вуза используют первую и четвертую модели. К первой прибегают те, кто получил сравнительно длительное образование в рамках монотеоретизма (гештальт-подход, юнгианская терапия), к четвертой – те, кто заканчивал большое количество спецкурсов длительностью 100-200 часов каждый.

Учитывая процессы дифференциации в современной психотерапии, мы оказываемся в «поле», где существует множество теорий и подходов. Поэтому можно сделать вывод, что в настоящее время создание исчерпывающей классификации видов психологической помощи невозможно. Нет единого критерия для выделения «вида», и, по всей видимости, он не может быть найден в ближайшей перспективе.

На наш взгляд, проблема классификации видов психологической помощи имеет прикладное значение для деятельности психологической службы образования в высшей школе. Поэтому создание «рабочей модели» позволяет решить вопрос классификации и осознанно отбирать те или иные способы оказания

психологической помощи, учитывая различные факторы. В данную модель мы включили следующие элементы.

1. Клиент (студент, студенческая семья, группа, курс, поток).
2. Проблема (острая, требующая незамедлительного вмешательства; кризисная; хроническая).
3. Ресурсы социально-психологической службы (количество специалистов, готовность к оказанию психологической помощи).
4. Форма работы (индивидуальная, семейная, групповая).
5. Психолог (уровень подготовки, предпочитаемая теория, владение необходимыми знаниями, умениями, навыками для решения проблемы).

Каждая рабочая ситуация строится на принципе единства диагностики и психологической помощи. Предварительное знакомство с клиентом и его проблемой обычно осуществляется по телефону. Затем принимается решение о времени, обозначается место и время для работы, а также определяется психолог СППС, который будет оказывать психологическую помощь. Первая встреча зачастую бывает единственной, поэтому психолог должен иметь навыки оказания краткосрочной широкофокусной психологической помощи.

Работа со студенческой молодежью предполагает знакомство с большим количеством разносторонних теорий и методов, так как спектр заявляемых проблем очень широк: от неуспеваемости и проблем в отношениях до депрессии и попыток суицида. Именно поэтому для психолога СППС вуза так важно владеть основами оказания психологической помощи и ассимилировать полученные знания в форме целостной и непротиворечивой интегративной модели, такой, как, например, предложенная нами ранее мультимодальная интегративная системная терапия (МИСТ) [6].

В качестве способов повышения эффективности оказания психологической помощи в высшей школе психологами были указаны следующие направления: возможность повышения квалификации (43,5%), повышение психологической культуры потенциальных клиентов (28,9%), психологическое просвещение студентов и сотрудников (20,3%), повышение интереса потенциальных клиентов к

собственной личности (17,4%), повышение доверия к психологу (15,9%). Таким образом, решение указанной проблемы возможно путем разработки специализированных программ, включающих как теоретические аспекты оказания психологической помощи студентам, так и конкретные прикладные психотехнологии.

Исследование и разработка проблемы оказания психологической помощи студенческой молодежи имеет и теоретическое, и практическое значение. Несмотря на многообразие методов, видов и форм психологической помощи, они базируются на общей цели – оказание поддержки личности студента в процессе ее становления и развития, содействие в том, чтобы стать более счастливым и гармоничным во время обучения и научиться преодолевать трудности, возникающие у человека в течение всей его жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айви, А.Е. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство/ А.Е. Айви, М.Б. Айви, Л. Саймэн-Даунинг. – М., 1999. – 487 с.
2. Блазер, А. Проблемно-ориентированная психотерапия. Интегративный подход / Блазер А. [и др.] //Пер. с нем. – М.: Класс, 1998. – 272 с.
3. Блатнер, А. Теоретические основы психодрамы // Психодрама и современная психотерапия. – 2003. – № 4. – С. 4-14.
4. Горностай, П.П. Интегративные модели в современной психотерапии/ П. П. Горностай // Наука і освіта. – 2004. – № 8-9. – С. 83-86
5. Олифирович, Н.И. Консультативная работа психолога в высшей школе/ Н.И. Олифирович // Высшая школа: опыт, проблемы и перспективы: Материалы международной научно-практической конференции. Часть 1. Москва, РУДН, 25-26 мая 2010 г./ Науч. ред. В.И. Казаренков. – М.:РУДН, 2010 – С. 236 - 243.
6. Олифирович, Н.И. Методологические аспекты психологической помощи студенческой молодежи /Н.И. Олифирович// Збірник наукових прац Академії післядипломної адукації. – № 9. – 2011. – С. 201-210

7. Сосланд, А. Фундаментальная структура психотерапевтического метода, или как создать свою школу в психотерапии/ А. Сосланд. – М.: Логос, 1999. – 368 с.
8. Цапкин, В.Н. Единство и многообразие психотерапевтического опыта/ В.Н. Цапкин // Московский психотерапевтический журнал. – 1992. – № 2. – С. 5-40.
9. Янчук, В.А. Методология, теория и метод в современной социальной психологии и персонологии: интегративно-эклектический подход/ В.А. Янчук. – Минск: Бестпринт, 2000. – 416 с.

N.I. Olifirovich

THE THEORETICAL BASES OF RENDERING OF THE PSYCHOLOGICAL HELP OF STUDENT'S YOUTH

Article is dedicated to the rendering of the psychological help of student's youth. The analysis of research of representations of psychologists about the problems arising at rendering of the psychological help to students is resulted. The bases for classification of the psychological help are analyzed. As the possible decision of the difficulties arising in work of psychologists of high school, it is offered integrative model of the psychological help.