

Олифиревич Наталья Ивановна

МУЛЬТИМОДАЛЬНАЯ ИНТЕГРАТИВНАЯ СИСТЕМНАЯ ТЕРАПИЯ КАК МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Статья посвящена проблеме оказания психологической помощи студенческой молодежи. Описана мультимодальная интегративная системная терапия как адекватная модель помощи студентам. В качестве элементов модели предложены структурные, процессуальные и исторические параметры.

Ежедневно человечество сталкивается с возрастанием нагрузок на психику. Глобализация, информационный бум, уменьшение количества личных и увеличение количества формальных контактов, снижение уровня социальной поддержки и другие особенности современной жизни приводят к эмоциональному напряжению, которое становится одним из факторов развития различных заболеваний. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), за XX в. средний показатель распространенности нервно-психических заболеваний в расчете на 1 000 человек населения вырос более чем в 4 раза. Увеличивается не только число больных людей, но и темпы роста этих расстройств. Если раньше регистрировалось от 5 до 10 больных на 1 000 человек, то в последние десятилетия эти цифры в России, Беларуси и Украине достигли 29-33 [1].

Возрастающее значение психических факторов в возникновении и течении различных соматических болезней приводит к тому, что от 30% до 50% обращающихся с соматическими жалобами в поликлиники и стационары, – по существу, практически здоровые люди, нуждающиеся лишь в определенной психологической помощи.

Статистика свидетельствует, что людей, не страдающих какими-либо психическими нарушениями, т. е. «абсолютно здоровых», в настоящее время насчитывается в среднем лишь 35%. По данным разных авторов, от 22 до 89% населения – люди с предболезненными состояниями (донологические формы психической дезадаптации) [1]. Однако половина носителей психической симптоматики, согласно мнению экспертов, не нуждается в психиатрической помощи. Они самостоятельно адаптируются к среде и нуждаются только в психологической помощи, профессиональной поддержке со стороны специалиста, возможности разместить свои переживания в контакте с другим человеком.

Таким образом, отметим все возрастающую роль психологов в заботе о психологическом здоровье населения. В связи с этим возникает потребность в развитии различных направлений психологической помощи.

Психологическая помощь студенческой молодежи – сравнительно новая гуманитарная дисциплина, появление которой обусловлено рядом

факторов современной жизни: секуляризацией высшего образования, увеличением нервно-психических нагрузок на студентов, необходимостью адаптироваться как к быстро изменяющимся учебным программам, так и гибкому рынку труда и др. Появление в высшей школе психологических служб и центров с неизбежностью поставило вопрос о разработке концептуальных основ психологической помощи как вида деятельности психолога в конкретной образовательной среде.

Сложность разработки модели психологической помощи студентам обусловлена неоднородностью и разнонаправленностью различных школ консультирования и психотерапии, лежащих в ее основе, что приводит к проблемам при попытках создания методологии данной практики. Даже в тех странах, где психологические службы существуют довольно давно, не существовало и не существует согласованной модели психологической помощи студенческой молодежи, так как все специалисты базируются свою работу на разных теоретических основаниях.

Психолог системы высшего образования рано или поздно оказывается перед выбором одной из психотерапевтических парадигм в качестве методологического образования для своей практики. В силу разрозненности существующих подходов и методов психологической помощи особое значение для адекватного их использования приобретают теоретические и философско-антропологические предпосылки их создания и обоснования, а также социально-культурный контекст их использования. Однако последние нередко игнорируются в отечественной психологической практике: освоение методов психологической помощи часто осуществляется поверхностно, через изучение лишь их технологического компонента, что приводит к использованию психотерапевтических приемов практикующими психологами безотносительно их концептуальных основ [2]. Кроме того, не учитывается специфика социально-культурного контекста использования методов, заимствованных из зарубежной практики психологической помощи, в результате чего актуализируется проблема соотношения «западной теории и отечественной практики» [3].

Анализ зарубежных публикаций по деятельности психологических служб в университетах свидетельствует о регулярном использовании различных модификаций психоаналитического метода, когнитивно-бихевиоральной терапии, фокусированной на решении терапии, парадоксальных вмешательств и системной семейной терапии. В целом, как указывает П. Грэйсон, университетские психологи больше обеспокоены такими проблемами, как злоупотребление алкоголем или наркотиками, пищевые расстройства, а также отдельными группами студентов, чем анализом эффективности применяемых теорий. Отмечается также тенденция использования краткосрочной терапии [4].

В нашей стране, как и в других постсоветских республиках, также существуют сложности при выборе методологических оснований для оказания психологической помощи студентам. Проведенное нами в 2009 г. исследование 69 педагогов-психологов СППС вузов 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 переподготовки) [5, 6]. Очевидно, что многие психологи вуза обладают лишь минимальными знаниями в области оказания психологической помощи, в то время как помогающая профессиональная деятельность требует определенных умений и навыков в области диагностики проблемы, постановки целей и задач, поиска ресурсов, оценки степени суицидального риска, выбора фокуса работы, адекватных интервенций и др. Однако проведенное нами исследование показало, что половина работающих в вузе психологов не владеют ни одной из современных теорий оказания психологической помощи, и, соответственно, не имеют необходимых умений и навыков. Кроме того, многие краткосрочные спецкурсы малопригодны для такого сложного вида деятельности, как оказание психологической помощи. Таким образом, можно отметить низкий уровень профессионализма в области консультирования у отечественных педагогов-психологов, работающих в системе высшей школы, а также актуальность поиска методологических оснований для создания модели психологической помощи студенческой молодежи.

Существующее многообразие направлений консультирования и психотерапии не дает ответа на вопрос, какая из них в большей степени подходит для решения проблем студентов, особенно с учетом того факта, что их, согласно различным источникам, сегодня их существует от 400 до 1000 [7]. Эвристичной является существующая сегодня тенденция отказа от методологического монизма [8]. Современный психолог может обучаться психологической помощи одновременно в нескольких направлениях. Эта модель названа «Обучение у многих мастеров» [9]. Поэтому многие психологи при обучении и дальнейшем развитии своего профессионального стиля опираются не на единственный психотерапевтический метод, а на разнообразие возможностей, ведущих к созданию обобщенной теории. При этом ориентация на различные модели, в том числе философской направленности, соответствует, прежде всего, требованиям современной практики, учитывающей неоднородность как клиентов, так и существующего у них спектра проблем.

В качестве одной из моделей, показавшей свою эффективность при работе со студенческой молодежью, является разрабатываемая нами мультимодальная интегративная системная терапия (МИСТ) [6]. Она может быть использована для оказания психологической помощи индивидам, парам, семьям и системам, находящимся в трудной жизненной ситуации. Название данной модели поясняет и основные принципы, используемые при оказании психологической помощи.

Модальность (от лат. *modus* — размер, способ, образ) в самом широком смысле — категория, характеризующая способ действия или отношение к действию. Под мультимодальностью мы понимали возможность использования различных факторов (когнитивных, эмоциональных,

поведенческих, социальных, культуральных, семейных) при анализе проблемы и поиске ее решения. Кроме того, термин «модальность» также употребляется в отношении отдельных методов психотерапии и психологического консультирования, поэтому «мультимодальный» предполагает возможность фокусировки психолога как на различных терапевтических школах, так и на различных факторах в работе с клиентом.

Под *интеграцией* мы понимали возможность объединения и использования в работе различных теорий и направлений терапии. Однако не все они являются оригинальными, уникальными и революционными – в отличие от естественных наук, «революция» в психотерапии не приводит к радикальной смене научной парадигмы. 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) [10].

Очевидно, что в процессе обучения современный студент-психолог не может не то что усвоить, но даже изучить различные психотерапевтические модели и их практические приложения. Таким образом, будущий психолог выбирает направление своей деятельности практически вслепую, случайно «примыкая» к тому или иному направлению. Именно поэтому возможность интеграции отдельных теоретических положений, идей, приемов, относящихся к разным терапевтическим школам, является эффективным для оказания психологической помощи студентам.

Термин «*системный*» в названии данной модели также обусловлен определенными теоретическими конструктами, используемыми в ней для описания различных феноменов человеческой жизни. Известно, что развитие психологической практики долгое время шло в направлении поиска единой причины психических расстройств и дисфункций. Результаты исследований того времени представлялись в виде линейной цепочки взаимосвязей, отражающей определенные стереотипы нашего мышления. Однако начиная с 1940-х годов проводились различные исследования, включавшие не только страдающего человека, но и его социальную систему, прежде всего – семью.

Отметим, что сегодня не существует единой системной терапии. Это понятие охватывает значительное число различных гетерогенных моделей, что позволяет рассматривать его как широкое метаопределение. Многих исследователей теория систем привлекает в качестве универсальной, так как она «предлагает единый междисциплинарный метатеоретический язык для феноменов любого уровня – начиная от клеточного организма и заканчивая обществом в целом» [11, с. 55].

В самом широком смысле система – это «набор элементов или объектов в совокупности с взаимосвязями самих объектов и их признаков»

[11, с. 61]. Для ее определения и описания система должна быть отделена от внешнего мира, что предполагает наличие наблюдателя, принимающего решение о том, что будет рассматриваться в качестве «системы», а что – в качестве «окружения».

Использование понятия «системный» в нашей модели предполагает ее представление через ряд отдельных элементов, или параметров, и взаимосвязей между ними. Не вызывает сомнения, что все элементы системы находятся во взаимосвязи и взаимовлиянии. Изменение одного из них влечет за собой те или иные изменения других. Однако, несмотря на взаимозависимость параметров любой системы, мы предлагаем их разделить на три отдельных кластера: **структурные, процессуальные и исторические параметры**. Каждый из кластеров позволяет описать важные аспекты функционирования системы через ряд показателей, которые и являются единицами ее анализа. Отметим, что в отличие от точных наук, где возможно четкое определение единицы анализа через конкретно измеримые переменные, в психологии (как и в других социальных и философских науках) эта единица носит скорее декларативный характер и является субъективной величиной. Тем не менее, выделение таких единиц анализа позволяет решить задачу описания системы.

Структурные параметры являются наиболее подробно описанными в литературе по индивидуальной и семейной психологии и психотерапии. Большинство исследователей сходятся во мнении при их дифференциации из совокупности показателей, описывающих функционирование как отдельного индивида (структура личности), так и семейных и социальных систем. К их числу относят сплоченность (привязанность), иерархию, гибкость, внешние и внутренние границы, а также ролевую структуру.

Что касается процессуальных и исторических параметров, мы посчитали возможным их разделение по принципу «вертикальности – горизонтальности». Таким образом, *процессуальные параметры* объединяют показатели системы, выявляемые при ее горизонтальном срезе (динамика исследуемой системы во времени), а *исторические* – при вертикальном (история данной системы во взаимосвязи с другими, более крупными системами, в которые она включена).

Оказание психологической помощи студенту предполагает анализ его личностных особенностей, желаний, мотивов, целей и др. через призму его проблемной ситуации. Одновременно необходимо учитывать, что каждый студент является членом своей семейной системы, а также включен в систему социальных отношений в университете, общежитии, со своими друзьями, знакомыми и социальным окружением, то есть собственной социальной сетью.

Поэтому для широты анализа системы целесообразно рассмотреть характеристики различных **уровней ее функционирования:**

- **индивидуальный уровень** характеризует функционирование отдельного человека;
- **микросистемный уровень** относится к функционированию

личности в рамках нуклеарной (ядерной) семьи, включающей в себя родителей и их детей;

- **макросистемный уровень** описывает функционирование личности в расширенной семье, состоящей из трех и более поколений;

- **мегасистемный уровень** соответствует функционированию личности на границе с социальным окружением.

В работе психологической службы вуза психолог обычно имеет дело с отдельным клиентом – студентом, обратившимся за психологической помощью. Однако зачастую актуальные проблемы клиента обусловлены не только его личностной структурой, историей либо жизненной динамикой, но и его связью с родительской или расширенной семьей и социальным окружением – друзьями, учебной группой, преподавателями и др. Поэтому именно анализ и учет всех параметров позволяет обеспечить множественность перспектив при работе по оказанию психологической помощи студентам (см. табл. 1.).

Таблица 1 - Многоуровневая модель психологического функционирования систем

УРОВНИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ			
Индивидуальный (отдельная личность)	Микросистемный (нуклеарная семья)	Макросистемный (расширенная семья)	Мегасистемный (социальное окружение)
ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ			
Структурные параметры			
Индивидуальные границы; иерархический статус и набор семейных и социальных ролей; переживание связи с другими членами семьи и социума; способность менять иерархический статус, ролевые позиции и эмоциональную дистанцию в отношениях с другими людьми	Внутренние и внешние границы; семейная иерархия; ролевая дифференциация; уровень сплоченности; гибкость семейной системы	Границы между подсистемами расширенной семьи; характер иерархии между старшими и младшими поколениями расширенной семьи; ролевая дифференциация; уровень сплоченности; гибкость расширенной семьи	Границы между семьей и социальным окружением; характер взаимодействия семьи с социальными институтами
Процессуальные параметры			
Идентификация себя как члена семьи; соматизация, обусловленная семейным и социальным функционированием; характеристики стиля коммуникации и	Характеристики соответствующего этапа жизненного цикла семьи; симметричность / комплементарность коммуникативных процессов; характер коммуникативных	Характер коммуникативных процессов; трансляция семейных норм, правил, ценностей, традиций и ритуалов; характер семейных балансов;	Характер коммуникативных сообщений между семьей и социальным окружением; семейные процессы, обусловленные

типичные формы коммуникативных посланий отдельного члена семьи; соответствие поведения социальным правилам, нормам, ценностям, соблюдение традиций и ритуалов	процессов; наличие внутрисемейных норм, правил и ценностей; поддержание традиций и ритуалов; характер семейных балансов; специфика внутрисемейных механизмов	специфика механизмов межпоколенных взаимодействий	действием социальных стереотипов; характер балансов между семьей и социумом
Исторические параметры			
Семейно обусловленная индивидуальная мифология; детерминированный семейной историей индивидуальный жизненный сценарий (трансгенерационная передача паттернов)	Сценарии, обусловленные историческим контекстом жизни семьи; детерминированные семейной историей и мифологией паттерны взаимодействия членов семьи	События семейной истории; семейная мифология	Историко-социальный контекст жизни семьи

Данная теоретическая модель имеет практическое приложение. В рамках данной модели мы фокусируемся не только на личности студента, но осуществляем гибкое движение по всем уровням. Таким образом, эффективная работа со студентом, обратившимся за психологической помощью, возможна при опоре на многоуровневую модель функционирования систем в сочетании с принципом фигура-фоновых отношений. Это означает, что любая возникшая проблема – «фигура» – приводит к тому, что «фон» отходит назад. Фигура ярче воспринимается, вокруг нее сконцентрированы переживания, мысли, действия студента. Однако найти «решение фигуры», то есть удовлетворить фрустрированные и приводящие к возникновению проблемы потребности, можно только путем обращения к окружающей среде, то есть к фону.

Таким образом, важно уметь воспринимать любое симптоматическое поведение студента в системе его семейных и социальных взаимоотношений. Анализ проблемы студента как системного феномена осуществляется путем проекции этого симптома на различные уровни функционирования «социального атома» студента – ближайшего окружения, семьи, социальной среды.

Приведем пример. Студентка 4 курса, возраст – 21 год. Жалуется на сложности в отношениях с матерью. Мать, живущая в другой области, ежедневно звонит ей по телефону по 3-4 раза на день. Она все время тревожится за дочь и регулярно сообщает ей, что Минск – опасный город, что она в любой момент может погибнуть: ее может сбить машина, вечером ее могут ограбить и изнасиловать, и т.д., и т.п. Проблемный анализ

осуществлялся в рамках того, что девушка уже делала для решения проблемы, менялось ли при этом ее взаимодействие с матерью. Выяснилось, что она регулярно пытается успокоить мать, объясняет ей абсурдность таких переживаний, но последняя не слышит дочь. Студентка готова вообще прекратить отношения, настолько она устала жить в атмосфере прессинга и запугивания. Однако она любит свою мать, но совершенно не понимает ее поведения. Когда дочь засобиралась в летний лагерь, мать стала устраивать ей истерики, говоря, что дочь не вернется – ее убьют и расчленят, а органы продадут для пересадки.

Работая с девушкой, мы сфокусировались вначале на микросистемном уровне (отношения в рамках нуклеарной семьи). Очевидно, что разрешение проблемы оптимизируется при использовании ресурсов других уровней. Можно сфокусироваться на индивидуальном уровне и поддерживать построение дочерью индивидуальных границ, ее дифференциацию от матери. Можно работать на мегасистемном и развивать ее способность получать помощь в социальных контактах, находя новые объекты для идентификации. В данном случае мы выбрали макросистемный уровень, или уровень расширенной семьи, как потенциальный источник сверхнормативной тревоги матери студентки. При анализе генограммы выяснилось, что сестра бабушки клиентки во время войны была убита, расчленена и съедена. Такая тяжелая судьба сестры отца, видимо, стала серьезным потрясением для матери клиентки. Однако, «вытеснив» событие, она неосознанно боится его повторения в судьбе дочери. Понимание фактов семейной истории и поведения матери привели к снижению тревоги у студентки. Она наконец смогла спокойно поговорить с мамой и сказать, что любит ее, но будет жить своей жизнью.

Иногда предъявление такой проблемы, как низкая успеваемость, может быть обусловлено микросистемным уровнем функционирования. Анализ исторических параметров позволяет выявить тот факт, что, в частности, у родителей студента не было высшего образования, и из лояльности (преданности) своей семейной системе он совершает ряд аутодеструктивных действий, таких как пропуски занятий, нежелание готовиться к ним, утрата интереса к учебе и т.п.

Таким образом, даже когда заявленная проблема обозначена как студентом внутриличностная (переживания, состояния, отдельные свойства характера и т.п.), она анализируется с использованием различных модальностей и с опорой на системные гипотезы. Ресурсами в данной модели являются другие уровни функционирования системы, позволяющие опираться на «здоровые» характеристики и взаимосвязи. Например, субдепрессивное состояние студента может быть обусловлено сложностями в отношениях с членами семьи, однокурсниками, друзьями, что ведет к необходимости фокусироваться не только на индивидуальном, но и на микро, макро- и мегасистемных уровнях функционирования. Таким образом, где бы не локализовалась фокальная (центральная) проблема, работа с ней предполагает учет различных уровней ее функционирования и различных

модальностей ее описания и изменения.

В основе проекций проблемы на различные уровни функционирования системы лежит холистический принцип, отражающий свойства любой системы как единого целого. Данный методологический принцип позволяет психологу свободно передвигаться в проблемном поле отдельного клиента и выбирать наиболее адекватные для работы уровни и стратегии психотерапевтического вмешательства.

Таким образом, МИСТ является достаточно простой и универсальной моделью: она позволяет не просто описывать проблему клиента с использованием предпочитаемого психологом языка, но и дает возможность видеть ее системно, в сочетании с остальными факторами окружающей среды, опыта, значимых отношений, и находить эффективные способы ее решения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Психология здоровья: Учебник для ВУЗов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
2. Хомская, Е.Д. О методологических проблемах современной психологии /Е.Д. Хомская // Вопросы психологии. – 1997. – №3. – С.112-125.
3. Бондаренко, А.Ф. Русская традиция в психотерапии: в поисках истоков /А.Ф. Бондаренко, Н.С. Кондратюк// Журнал «Психотерапия». – 2008. – № 6. – С. 7-16
4. Грэйсон, П.А. Психодинамическая психотерапия со студентами и аспирантами /П.А. Грэйсон // Журнал практической психологии и психоанализа. Ежеквартальный научно-практический журнал электронных публикаций. – 2009 г. – № 2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyjournal.ru/j3p/pap.php?id=20080309>. Дата доступа: 1.08.2009.
5. Олифирович, Н.И. Психологическая служба вуза: особенности консультативной деятельности/ Н.И. Олифирович // Веснік Брэсцкага універсітэту. – Серія 3. Філологія, педагогіка, псіхалогія. – № 2, 2010. – С. 132-141.
6. Олифирович, Н.И. Методологические аспекты психологической помощи студенческой молодежи /Н.И. Олифирович// Зборнік навуковых прац Акадэміі паслядыпломнай адукацыі. – № 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. Янчук, В.А. Методология, теория и метод в современной социальной психологии и персонологии: интегративно-эkleктический подход/ В.А. Янчук. – Минск: Бестпринт, 2000. – 416 с
9. Orlinsky, D. Learning from many masters/ D. Orlinsky. – Ansaetze zu einer wissenschaftlichen Integration psychotherapeutischer Behandlungsmodelle. – Psychotherapeut 39, 1994. – P. 2–9

10. Горноста́й, П.П. Интегративные модели в современной психотерапии /П.П. Горноста́й// Наука і освіта. – 2004. – № 8-9. – С. 83-86

11. Шлиппе А. ф. Учебник по системной терапии и консультированию/ А. ф. Шлиппе, Й. Швайтцер. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2007. – 363 с.

N.I. Olifirovich

MULTIMODAL INTEGRATIVE SYSTEM THERAPY AS MODEL OF THE PSYCHOLOGICAL HELP OF STUDENT'S YOUTH

Article is dedicated to a problem of rendering of a psychological help to student's youth. Multimodal integrative system therapy is described as adequate model of the help to students. Structural, process and historical parameters are offered as elements of model.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ