

УДК 159.923.2

Олифирович Наталья Ивановна

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Статья посвящена анализу методологических оснований оказания психологической помощи студенческой молодежи. Описана авторская модель мультимодальной интегративной системной терапии, эффективной при использовании в психологических службах высших учебных заведений.

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 базируют свою работу на разных теоретических основаниях.

Анализ публикаций по университетской терапии 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 специальными проблемами, такими как злоупотребление алкоголем или наркотиками, пищевые расстройства, а также особыми группами студентов, такими как первокурсники, чем анализом эффективности применяемых теорий. Отмечается также тенденция использования краткосрочной терапии [1].

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). Оставшиеся 50,8% опрошенных психологов получили дополнительное образование различного качества: от 7 лет обучения гештальт-терапии до 2-хдневного семинара по арт-терапии. Так, 20,7% участников исследования обучались гештальт-терапии, 11,6% – арт-терапии, 10,1% – семейной терапии, 8,7% – нейролингвистическому программированию, по 5,8% – кататимно-имагинативной терапии, телесно-ориентированной терапии и экзистенциальной терапии, по 4,3% – поведенческой терапии и сказкотерапии, 2,9% – психосинтезу. По одному человеку (1,4% опрошенных) приняли участие в семинарах по системным семейным расстановкам по методу Б. Хеллингера, коучингу, танцевально-двигательной терапии, гуманистической психотерапии, групп-анализу, юнгианской песочной терапии [2]. Очевидно, что многие психологи вуза обладают лишь минимальными знаниями, в то время как деятельность по оказанию психологической помощи требует определенных умений и навыков в области диагностики проблемы, постановки целей и задач, поиска ресурсов, оценки степени суицидального риска и др.

Существующее многообразие направлений консультирования и психотерапии не дает ответа на вопрос, какая из них в большей степени подходит для решения проблем студентов. 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.

На сегодняшний день можно отметить существующую тенденцию отказа от методологического монизма [5]. Современный психолог может обучаться психологической помощи одновременно в нескольких направлениях. Эта модель названа «Обучение у многих мастеров» [6]. Поэтому многие психологи при обучении и дальнейшем развитии своего стиля опираются не на единственный психотерапевтический проект, 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). Она может быть использована для оказания психологической помощи индивидам, парам, семьям и системам, находящимся в трудной жизненной ситуации. Поясним каждый из элементов, входящих в название.

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, которых, согласно различным источникам, сегодня существует от 400 до 1000 [3]. Однако не все они являются оригинальными, уникальными и революционными – в отличие от естественных наук, «революция» в психотерапии не приводит к радикальной смене научной парадигмы. При создании новых направлений осуществляется только перераспределение сфер влияния, а сами новые парадигмы не становятся господствующими [3]. Говоря об изменениях в психотерапевтическом пространстве, нужно понимать, что речь идет только о перемене интеллектуальной моды. Каждая новая школа «поглощает и переваривает» проблемы, болезни, возникающие противоречия, и производит новые и новые практики. Данный процесс, по мнению ученых, бесконечен [3]. Отметим, что в процессе обучения современный студент-психолог не может не то что усвоить, но даже глубоко 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 и зачастую используется как теоретиками, так и практикующими психологами.

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» [4, с. 55].

В самом широком смысле система – это «набор элементов или объектов в совокупности с взаимосвязями самих объектов и их признаков» [4, 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 параметров. Не вызывает сомнения, что все параметры 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 семейной психологии и психотерапии. Большинство исследователей сходятся во мнении при их дифференциации из совокупности показателей, описывающих функционирование семейной системы. К их числу относят сплоченность, 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 социальной сетью.

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

- ***индивидуальный уровень*** характеризует функционирование отдельного человека (члена семьи) как элемента системы;
- ***микросистемный уровень*** относится к функционированию нуклеарной (ядерной) семьи, включающей в себя родителей и их детей;
- ***макросистемный уровень*** описывает функционирование расширенной семьи, состоящей из трех и более поколений¹;
- ***мегасистемный уровень*** соответствует функционированию семьи 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. Поэтому именно анализ и учет всех параметров позволяет обеспечить множественность перспектив

¹ Макросистемный уровень может быть также представлен двумя поколениями: родителями и их взрослым ребенком, состоящем в браке и не имеющим собственных детей.

при работе по оказанию психологической помощи (см. табл. 1.).

Таблица 1 - Многоуровневая модель психологического функционирования систем

УРОВНИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ			
Индивидуальный (отдельный член семьи)	Микросистемный (нуклеарная семья)	Макросистемный (расширенная семья)	Мегасистемный (социальное окружение)
ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ			
Структурные параметры			
Индивидуальные границы; иерархический статус и набор семейных ролей; переживание связи с другими членами семьи; 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 функционированием; характеристики стиля коммуникации и типичные формы коммуникативных посланий отдельного члена семьи; соответствие поведения правилам, нормам, ценностям, соблюдение традиций и ритуалов	Характеристики соответствующего этапа жизненного цикла семьи; симметричность / комплементарность коммуникативных процессов; характер коммуникативных процессов; наличие внутрисемейных норм, правил и ценностей; поддержание традиций и ритуалов; характер семейных балансов; специфика	Характер коммуникативных процессов; трансляция семейных норм, правил, ценностей, традиций и ритуалов; характер семейных балансов; специфика механизмов межпоколенных взаимодействий	Характер коммуникативных сообщений между семьей и социальным окружением; семейные процессы, обусловленные действием социальных стереотипов; характер балансов между семьей и социумом

	внутрисемейных механизмов		
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

Так, например, для наиболее эффективной работы с симптоматическим поведением студента как члена семьи и отдельной социальной единицы важно видеть проекцию этого симптома на различные уровни функционирования семьи и социальной среды, то есть анализировать его как системный феномен. Например, предъявление такой проблемы, как низкая успеваемость, может быть обусловлено микростемным уровнем функционирования, когда анализ исторических параметров позволяет выявить тот факт, что, в частности, у родителей студента не было высшего образования, и из лояльности своей семейной системе он совершает ряд аутодеструктивных действий, таких как пропуски занятий, нежелание готовиться к ним, утрата интереса к учебе и т.п.

В ситуации, когда заявленная проблема обозначена как студентом внутриличностная (переживания, состояния, отдельные характеристики 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 стратегии психотерапевтического вмешательства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. 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.

2. Олифирович, Н.И. Психологическая служба вуза: особенности консультативной деятельности/ Н.И. Олифирович // Веснік Брэсцкага універсітэту. – Серія 3. Филология, педагогика, психология. – № 2, 2010. – С.132-141.

3. Сосланд, А. Фундаментальная структура психотерапевтического метода, или как создать свою школу в психотерапии/ А. Сосланд. – М.: Логос, 1999. – 368 с.

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

5. Янчук, В.А. Методология, теория и метод в современной социальной психологии и персонологии: интегративно-эkleктический подход/ В.А. Янчук. – Минск: Бестпринт, 2000. – 416 с.

6. Orlinsky, D. Learning from many masters/ D. Orlinsky. – Ansaetze zu einer wissenschaftlichen Integration psychotherapeutischer Behandlungsmodelle. –

Psychotherapeut 39, 1994. – P. 2–9

Материал поступил в редколлегию 25.02.2011 г.

N.I. Olifirovich

**METHODOLOGICAL ASPECTS OF THE PSYCHOLOGICAL HELP OF
STUDENT'S YOUTH**

The article is dedicated to the analysis of the methodological bases of rendering of the psychological help of student's youth. The author's model multimodal integrative system therapy, effective is described at use in psychological services of higher educational institutions.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ