

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Ревин Константин Сергеевич

студент

Тромбчиньски Петр Крыстиан

ассистент

ФГБОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный университет»

г. Санкт-Петербург

ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОТЕРАПИИ

Аннотация: в данной статье автор поднимает актуальную проблему эффективности психотерапии. Особое внимание уделено определению научности психотерапии. Приведены основные критерии эффективности психотерапии. Представлена также периодизация развития исследований, посвященных эффективности психотерапии. В работе дан анализ научных изысканий в области определения факторов и критериев эффективности психотерапии, применяемых в личностно-ориентированной (реконструктивной) психотерапии и используемых современными исследователями. Данная проблема мало изучена и требует дальнейших исследований. Делается общий вывод о необходимости четкого определения эффективности психотерапии и построения ее в научном русле.

Ключевые слова: парадигма доказательной медицины, научная психотерапия, психотерапия, эффективность психотерапии, исследования эффективности психотерапии.

Введение.

Психотерапия как лечебная практика изначально носит сложный характер, в силу специфики предмета своей работы – психики человека. Многие исследователи определяли исследования научности психотерапии как, безусловно, важную, но концептуально не имеющую решения [10]. В наше время с развитием

других областей научного знания все больше ученых, опираясь на теорию систем и некоторые другие аргументы, утверждают, что психотерапию можно и нужно ставить на научные рельсы [8, 18]. Целью данного обзора является рассмотрение актуального состояния проблемы научной оценки эффективности психотерапии. Вопросы, на которые мы обратили внимание, это описание необходимости проведения психотерапии в научном ключе; постановка акцента на эффективности психотерапии как важном маркере ее научности; краткое представление исторической перспективы развития исследований по эффективности психотерапии; пересмотр актуального состояния исследований в области эффективности психотерапии.

Проблема научности в психотерапии.

Перед тем как говорить о научной оценке эффективности психотерапии следует обратиться к более общей теме – научности психотерапии. Валентин Анатольевич Абабков в своей работе [1], анализируя работы зарубежных теоретиков психотерапии, тщательно рассматривает вопрос научности психотерапии. Номологическое знание он определяет как знание взаимоотношений между переменными (любое влияние оказываемое феноменами друг на друга). Технологическое знание носит практическую окраску и означает знание об условиях и результатах какого-либо феномена. Фактическое же знание, «имеет единичный характер» [1, с. 9] и является практически ситуативным, – знание относительно актуального состояния определенной характеристики определенно объекта.

Интерпретируя психотерапию в рамках этих понятий, В.А. Абабков приходит к следующему выводу: «Психотерапевт, ищущий научные обоснования, будет пытаться использовать при решении конкретных проблем номологические и технологические знания, имеющие как научную, так и наивную части» [1, с. 15]. Психотерапевт, как практик, человек помогающий людям, будучи использующий в своей работе технологическое знание, должен опираться на теоретические конструкции того метода психотерапии, которым он занимается. Психотерапия может носить научный характер только в том случае, если она проводится в соответствии с технологическими и номологическими знаниями.

Психотерапия хоть и является отдельной самостоятельной наукой, однако ее нельзя мыслить в отрыве от психиатрии и медицины в целом. «При наличии психических расстройств прогресс в психотерапии также зависит от прогресса в патопсихологии и психиатрии, изучающих процессы, ведущие к развитию и сохранению таких расстройств» [1, с. 15].

В целом вопрос о научности психотерапии носит неоднозначный характер. «Психотерапевтические методы могут быть научно обоснованными в большей или меньшей степени, поскольку трудно полностью соответствовать всем требованиям» [1, с. 14]. Автор выделяют несколько показателей научности психотерапевтического метода, основными из которых являются пресловутое доказательство научности и опора на современное научное знание (обоснование предположениями, не противоречащими современным научным данным) [1].

Эффективность психотерапии.

Как было упомянуто выше, вопрос эффективности является одним из основных критериев научности психотерапии.

Периодизация исследований, посвященных эффективности психотерапии, Рассела Р.Л. и Орлински Д.Е. была основана на анализе исторического развития и преобразования исследований, посвященных и написанных в рамках психотерапии. Авторы выделяют четыре этапа развития исследований эффективности психотерапии [19].

Первый этап определяется как период становления поля научных исследований (1927–1954). На этом этапе появляются первые публикации, посвященные определению и описанию развивающихся направлений психотерапии. К ним можно отнести работы, содержащие данные катамнестических исследований психоанализа, работы в бихевиоральной практике, труды К. Роджерса и др. Важно, однако, отметить, что эти данные носили описательный характер и в большинстве своем не содержали эмпирических данных об эффективности того или иного метода психотерапии. Толчком в развитии темы эффективности психотерапии стала статья Г. Айзенка [17], в которой был проанализирован ряд ра-

бот об эффективности психотерапии и поставлен под сомнение вывод о том, способствует ли психотерапия излечению вообще. Данная статья имела резонанс в научном сообществе и подстегнула ученых к поиску доказательной базы.

Второй – период поиска научной опоры (1955–1969). В это время, помимо завершения оформления основных направлений в психотерапии, было проведено одно из самых известных исследований ее эффективности – Меннингеровский проект [20]. Он состоял в исследовании и сравнении результатов проведения долговременного психоанализа и поддерживающей психоаналитической терапии и проводился на базе Меннингеровской клиники в США. К основным методологическим принципам этого исследования относилось: одинаковая важность процесса терапии и ее результатов; наличие критериев улучшения, ориентированных на характер заболевания и процесс изменения; терапевтическая среда должна быть максимально естественной; психотерапия больным назначается не в случайном порядке, а по показаниям [11, с. 41]. Несмотря на то, что результаты этого исследования («положительных показаний для долговременного психоанализа нет, а отрицательные – есть, в особенности для пациентов с более выраженной тяжестью симптоматики» [11, с. 42]) часто критикуются, они остаются показательными в качестве крупного и основательного примера исследования эффективности психотерапии.

Следующий этап Рассел Р.Л. и Орлински Д.Е. определяют как период расширения поля исследований и усиления из целенаправленной организации (1970-1983). Основной тенденцией данного периода является смещение фокуса внимания исследователей с вопроса «эффективна ли психотерапия» на вопросы, связанные со сравнением эффективности разных методов и техник психотерапии, выделения факторов, влияющих на процесс психотерапии, оценка негативного эффекта [11]. Наряду с этим возрастает тенденция к структурированию исследований, получению объективных результатов, строгости и точности анализа данных.

Современный этап – период консолидации методологии исследований и переформулирование прежних выводов (1984–н.в.). Свое начало этот период берет

с появления руководств по психотерапии, которые позволили в достаточной мере решить проблемы: стандартизации предлагаемого лечения; обеспечении метода обучения психотерапевтов; разработки шкал оценки правильности проведения терапии; разделения общих и специфических факторов терапии.

В качестве примера исследования, характеризующего этот период, О.Д. Пуговкина и ее коллеги приводят статью Элкина, Парлофа, Хадлей и Отри, а которой описывается исследование Национального института психического здоровья США [16]. Автор отмечает, что это исследование «стало в известном смысле классическим образцом проведения исследований эффективности психотерапии в плане различных требований к организации» [11, с. 56].

Новшеством в проведении исследований эффективности стало использование концепции доказательной медицины, которая позволяет отделить достоверные данные от недостоверных. «Тремя «китами» достоверности являются: случайная слепая выборка испытуемых в группы сравнения (слепая рандомизация, РКИ); достаточная величина выборки; слепой контроль (в идеале тройной)» [11, с. 60]. Вместе с тем ученые стали использовать процедуру метаанализа, позволяющую получать большие выборки испытуемых путем обобщения определенного числа исследований одной тематики. Все описанные ниже методики считаются валидными и используются в метаанализах.

Одна из наиболее крупных отечественных попыток раскрытия вопроса эффективно психотерапии была предпринята в Санкт-Петербургской школе психотерапии в рамках патогенетической концепции неврозов. Б.Д. Карвасарский и его коллеги в своих работах (Исурина, Мягер, Кабанов, Кайдановская, Карвасарский, Мурзенко, Федоров) провели ряд исследований, на основе которых выделяются факторы (в сумме 16), позволяющие научно оценить и повысить эффективность психотерапии [5, с. 473–475]. Эти факторы можно разделить на несколько групп: факторы, связанные с психотерапевтом и его работой, факторы, связанные с пациентом, факторы, связанные с дизайном исследования и факторы парадигмы доказательной медицины.

Помимо этого, вышеупомянутые авторы предлагают критерии оценки эффективности психотерапии уместные и необходимые в клинической практике: редукция симптомов; «степень понимания больным связи между имеющимися симптомами и невротическим конфликтом, между симптоматикой и собственными проблемами» [7, с. 229]; объективно регистрируемые изменения отношений человека; субъективно и объективно определяемое улучшение социального функционирования [7]. Разработанные критерии оценки эффективности психотерапии находят свое подтверждение в ряде работ (Исурина Г.Л., Кайдановская Е.В., Федоров А.П. и др.).

Несмотря на научность, репрезентативность и доказанность этих критериев, Карсаварский Б.Д. отмечает, что они разрабатывались для личностно-ориентированной (реконструктивной) психотерапии и могут серьезно видоизменяться в зависимости от психотерапевтического метода, формы психотерапии и характеристик целевой группы испытуемых [7].

Зарубежные исследователи активно занимаются проблемой эффективности психотерапии. А.Б. Холмогорова с коллегами обобщила [15] результаты широкого круга зарубежных исследований, посвященных психотерапии и выделила несколько группы факторов ее эффективности: факторы, связанные с особенностями процесса; факторы, связанные с характеристиками клиента; факторы, связанные с характеристиками терапевта. Влияние разного рода факторов эффективности психотерапии (связанных с терапевтом, пациентом, процессом) можно вести в определенно степени косвенно, в силу уникальности каждого конкретно взятого случая, неповторимости самого процесса терапии и интегрального влияния каждой из переменных этого уравнения.

В последние годы внимание к психотерапии возрастает. В свете этого исследования по строгому научному обоснованию эффективности становятся все более актуальными. Важно иметь в арсенале медицинской помощи людям хорошо работающий и точный инструмент работы с психическим миром человека. Только создав кисть, мы сможем создать картину и говорить о психотерапии как об искусстве.

Список литературы

1. Абабков В.А. Проблема научности в психотерапии. – СПб.: Изд-во СПбГУ. – 1998.
2. Исурина Г.Л., Групповые методы психотерапии и психокоррекции // М.М. Кабанов, А.Е. Личко, В.М. Смирнов. Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. – Л.: Медицина, 1983. – С. 231–254.
3. Кайдановская Е.В. Групповая психотерапия при неврозах: критерии и методы оценки ее эффективности // Исследования механизмов и эффективности психотерапии при нервно-психических заболеваниях. Сборник научных трудов Института им. В.М. Бехтерева. – Т. 100 // Под ред. В.Е. Рожнова и Б.Д. Карвасарского. – Л., 1982. – С. 63–67.
4. Карвасарский Б.Д., Мурзенко В.А. Групповая психотерапия как предмет исследования // Клинико-психологические исследования групповой психотерапии при нервно-психических заболеваниях, ред. Карвасарский. – Л., 1979. – С. 25–30.
5. Карвасарский Б.Д. Неврозы: Руководство для врачей. – 2-е изд. – М.: Медицина. – 1990.
6. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. – СПб.: Питер, 2012.
7. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. – М., 1985.
8. Катков А.Л. Оценка эффективности психотерапевтического вмешательства: состояние проблемы // Теория и практика психотерапии. – 2015. – №2. – С. 4–26.
9. Мясищев В.Н. Личность и неврозы. – Л., 1960.
10. Паттерсон С., Уоткинс Э. Теории психотерапии. – СПб.: Питер, 2003.
11. Пуговкина О.Д. Научные исследования процесса психотерапии и ее эффективности: история проблемы / О.Д. Пуговкина // Московский психотерапевтический журнал, 2009. – №1. – С. 35–68.

12. Тукаев Р.Д. и др. Оценка эффективности психотерапии при расстройствах невротического регистра: проблемы, ограничения, возможности / Р.Д. Тукаев и др. // Социальная и клиническая психиатрия. – 2013. – Т. 23. – №3. – С. 92–98.

13. Федоров А.П. Эффективность лечения больных неврозами и возможность прогнозирования ее в катамнезе / А.П. Федоров // Невропатология и психиатрия. – 1982. – №11. – С. 69–73.

14. Холмогорова А.Б. и др. Научные исследования процесса психотерапии и ее эффективности: современное состояние проблемы. Часть I // Социальная и клиническая психиатрия. – 2009. – Т. 19. – №3. – С. 92–100.

15. Холмогорова А.Б. и др. Научные исследования процесса психотерапии и ее эффективности: современное состояние проблемы. Часть II // Социальная и клиническая психиатрия. – 2010, Т 20. – №1. – С. 70–79.

16. Elkin I., Parloff M.B., Hadley S.W., Autry J.H. NIMH Treatment of Depression Collaborative Research Program. Background and Research plan // Archives of General Psychiatry. 1985. Vol. 42. P. 305-316.

17. Eysenck H.J. The effects of psychotherapy: An evaluation // Journal of Consulting Psychology, 1952, Vol. 16. P. 319–324.

18. Grawe K. Psychological therapy. – Hogrefe Publishing, 2004.

19. Russell R.L., Orlinsky D.E. Psychotherapy research in historical perspective // Archives of General Psychiatry. 1996. Vol. 53. N. 8.

20. Wallerstein R.S. The psychotherapy research project (PRP) of the Menninger Foundation: An overview // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1989. Vol. 57. P. 95-205.1.