

## **Лекция №3. Введение в психотерапию (часть 3)**

### **Проблема эффективности психотерапии**

Проблема эффективности психотерапии (ПТ) является одной из центральных на сегодняшний день. Для более подробного рассмотрения целесообразно выделить два ее аспекта - проблему факторов, влияющих на ее эффективность и проблему оценки ее эффективности. Последняя, в свою очередь, предполагает определение предпосылок, критериев и методов оценки.

#### **Факторы, влияющие на эффективность психотерапии:**

Психотерапевтический процесс определяется тремя основными составляющими - двумя объектами (в виде специалиста и клиента или группы клиентов) и их взаимодействием, т.е. того что происходит между ними, а именно, характером отношений и используемыми специальными средствами воздействия (методами). Соответственно, конечный результат психотерапии, в первую очередь, будет зависеть от определенных характеристик каждого из этих элементов, а также условий (контекста) ее осуществления.

Этих характеристик (переменных ПТ процесса) достаточно много, а удельный вес их влияния на процесс и конечный результат психотерапии различен, поэтому создание всеобъемлющей классификации факторов, влияющих на эффективность ПТ-задача весьма проблематичная.

Современная классификация В.В. Макарова, выделяет 7 основных факторов, определяющих эффективность ПТ.

1. Ожидания пациента.
2. Значение для пациента лечения и излечения.
3. Характер проблемы (или заболевания) пациента.
4. То, насколько пациент готов к сотрудничеству.
5. Ожидания психотерапевта.
6. Опыт психотерапевта
7. Специфическое воздействие конкретных методов психотерапии.

Ниже представлена более подробная характеристика данных факторов.

1 Эффективность психотерапии связана с ожиданиями пациента: насколько он мотивирован на психотерапию вообще и насколько он считает, что именно этот терапевт ему поможет.

Этот фактор мотивации имеет первостепенное значение, поскольку он определяет саму возможность ее проведения.

Для повышения мотивации часто используют специальные приемы. Во многом - это «искусство» психотерапевта.

2 Эффективность психотерапии связана со значением для пациента лечения и излечения.

Когда пациенту действительно важно улучшить свое состояние, вылечиться — эффективность терапии повышается. Когда ему важно стать еще более изоцированным пациентом — эффективность падает.

Важно также учитывать вторичную выгоду от заболевания.

3 Эффективность психотерапии связана и с характером проблем или заболеванием пациента.

При некоторых проблемах и заболеваниях терапия объективно может быть эффективной, при других — нет. В частности, это вопрос показаний и противопоказаний к проведению ПТ.

4 Эффективность терапии связана с тем, насколько клиент готов к сотрудничеству.

Эффективность психотерапии напрямую зависит от того, насколько он стремится выполнять рекомендации терапевта; насколько готов тратить свои временные и финансовые ресурсы на терапию.

5 Эффективность терапии связана с ожиданиями терапевта.

Каждый терапевт имеет свой профессиональный миф: как он представляет себя в профессии, как он видит себя глазами клиентов и пациентов. В профессиональный миф терапевта обязательно входят его представления о собственной эффективности. Эти представления могут более или менее соответствовать реальности.

6 Эффективность терапии связана с опытом терапевта.

Для начинающего терапевта характерно то, что он диагностирует проблемы и с энтузиазмом принимается за их разрешение. Опытный же терапевт диагностирует проблемы и берется за разрешение тех из них, которые представляются разрешимыми в данных условиях доступными ему методами.

7 Эффективность психотерапии связана и со специфическим воздействием конкретных методов психотерапии.

Перечисленными факторами не исчерпывается все многообразие условий, воздействующих на эффективность ПТ. Важно учитывать влияние пола, возраста, уровня образования, национальных и культуральных, личностно-характерологических и др. особенностей участников психотерапевтического процесса, а также условий или контекста его проведения.

В настоящее время в понимании факторов, влияющих на эффективность ПТ, все больший акцент делается на важности взаимоотношений "психотерапевт — клиент" при любых методах психотерапии.

Эмпирически также показано, не существует явных преимуществ каких-либо одних ПТ направлений или методов над другими и что наибольший вклад в результаты психотерапии вносят личностные качества

клиента, на втором месте находятся личностные качества психотерапевта и лишь на третьем — использование определенных психотерапевтических методов.

### **Оценка эффективности психотерапии.**

Проблему оценки эффективности психотерапии целесообразно рассматривать с позиций— предпосылок, критериев и методов ее оценки.

Несмотря на многолетнюю историю применения психотерапии до сих пор продолжают дискуссии и высказываются разные точки зрения, вплоть до взаимоисключающих, относительно возможности и реальности оценить эффективность психотерапии вообще и отдельных направлений в частности.

Аргументами противников принципиальной возможности оценки эффективности обычно являются сложность учета всей совокупности лечебных факторов и условий работы, специфика ПТ, ее особое положение среди других терапевтических подходов, уникальность психотерапевтических процедур для каждого пациента, близость ее больше к искусству, чем к науке и т. д.

Многие из перечисленных обстоятельств действительно имеют место, однако это не снимает остроту и актуальность данной проблемы и не может являться оправданием отказа от поиска ее решения, особенно в свете современных потребностей и тенденций развития клинических дисциплин, связанных с утверждением в них новой парадигмы - доказательной медицины.

Кроме того, внутренняя логика развития самой психотерапии требует более интенсивного изучения механизмов терапевтического действия.

Важное значение приобретают экономические предпосылки, связанные с оплатой результативного труда, что связано с меняющимся порядком финансирования психотерапевтического обслуживания населения путем поощрения только тех направлений психотерапии, которые базируются на научных оценках ее эффективности.

Все эти обстоятельства неизбежно выдвигают проблему научной оценки эффективности на первый план.

Проблема оценки эффективности ПТ сложная и имеет свою историю от описаний отдельных клинических случаев до утверждения в психотерапии современной научной парадигмы и концепции доказательной медицины.

Толчком к изучению данной проблемы, как известно, послужило сенсационное опубликование в 1952 г. обзорной статьи Г. Айзенка, где был поставлен вопрос об эффективности психотерапии вообще, независимо от конкретной её формы, диагноза пациентов и т. п. В ней, на материале доступных на тот момент исследований, обосновывался тезис о том, что улучшения, достигаемые в ходе психотерапевтического лечения не превышают таковых, возникающих в ходе спонтанной ремиссии и самостоятельного излечения пациентов, без помощи психотерапевта. Хотя в

последующей серии исследований данные Айзенка подверглись пересмотру в пользу психотерапии, сама по себе проблема высветилась со всей очевидностью и дала мощный стимул для развертывания широкомасштабных исследований эффективности ПТ.

Приведем обобщенные результаты одного из самых весомых американских исследований, опубликованного в 1995 году влиятельным и заслуживающим доверия изданием Консьюмер - Репорте (американский журнал потребителей, имеющий по приблизительной оценке 180 тысяч читателей, которые проверяют качество товаров и услуг.) Эти данные согласуются и дополняют результаты других масштабных исследовательских проектов на эту тему.

Психотерапия вызывает существенные изменения. Лечение, осуществляемое профессиональными психотерапевтами является чрезвычайно действенным - большинство опрошенных отметили существенное смягчение своих психических расстройств.

Никакой из методов психотерапии не имеет преимуществ перед другими. Ни один специфический метод психотерапии не показал себя более действенным, чем любой другой (в отдаленной перспективе).

Более длительные терапии являются более эффективными. Психотерапия большей продолжительности ведет к более явному смягчению психических нарушений, чем кратковременная.

Эффективная психотерапия—это более чем сокращение симптоматики. Изменения в психических расстройствах вследствие продолжительной терапии касались не только специфических проблем и симптомов, приведших клиентов в терапию (побудительные симптомы).

Оказалось, что вследствие длительной терапии наблюдается не только большее улучшение со стороны симптоматики, чем вследствие кратковременной, но и очевидное улучшение общего психического функционирования в различных аспектах: способность к установлению социальных отношений, продуктивность труда, преодоление ежедневных стрессов (т.е. копинговые навыки и стратегии в сфере труда и социальной сфере).

Кроме того, отмечалось увеличение жизнерадостности, способности к самопознанию и личному развитию, повышение самооценки и доверия к себе.

Улучшение при определенных расстройствах вследствие психотерапии отмечается даже без психофармакотерапии. Психотерапия сама по себе оказалась такой же действенной, как и психотерапия в комбинации с психофармакотерапией.

Врачи временно могут помочь медикаментами. Этой формой лечения врачи достигали кратковременных улучшений, похожих на улучшения у пациентов в случае психотерапии, но при более длительном лечении дальнейшего улучшения достигать не удавалось.

Квалифицированные психотерапевты достигают лучших успехов в

лечении. Уменьшение психических расстройств было наиболее заметным в результате лечения у профессиональных психотерапевтов, вне зависимости от того, какая базовая профессия у них была.

Активные клиенты достигают более заметных улучшений. Клиенты, активно относящиеся к своему психотерапевтическому лечению, могут более эффективно им воспользоваться.

Т.о. современные данные однозначно свидетельствуют о положительном в целом влиянии ПТ на состояние здоровья и психосоциальное функционирование клиентов и пациентов. Однако, «основной» вопрос относительно эффективности психотерапии, который был сформулированный еще в 1967 г.: «Какой вид лечения, проводимый каким специалистом, является наиболее эффективным для конкретного пациента с его специфической проблемой и при каких условиях?» окончательно не решен до сегодняшнего дня и требует дальнейшего изучения.

В наиболее общем виде оценка эффективности психотерапии подразумевает выявление с помощью специальных методов конкретных результатов психотерапии, обеспечивающих улучшение состояния клиента.

Данную проблему целесообразно рассматривать с позиции предпосылок ее решения, определения критериев и методов ее оценки.

### **Предпосылки оценки эффективности ПТ.**

Чтобы оценить эффективность психотерапии, требуется, прежде всего, четко определить метод, с помощью которого она осуществляется.

Использование психотерапевтического метода предполагает определенную квалификацию психотерапевта.

Число клиентов, к которым применялся данный метод, должно быть статистически значимым, а статистические методы должны быть адекватны поставленным задачам.

Изучение эффективности следует проводить на гомогенном материале.

Группа пациентов, создаваемая для оценки эффективности психотерапии должна формироваться методом случайной выборки.

Для исключения влияния факторов, не связанных с проводимым психотерапевтическим вмешательством должна формироваться соответствующая контрольная группа.

Оценка эффективности не должна проводиться тем лицом, которое проводит психотерапию (необходим независимый наблюдатель).

Важно, чтобы независимый наблюдатель не знал о применявшемся психотерапевтическом методе, чтобы его собственное отношение к этому методу не влияло на оценку.

Необходимо сравнение непосредственных и отдаленных результатов психотерапевтической работы.

Число повторно обследованных клиентов в катамнезе должно быть репрезентативным по отношению ко всему контингенту прошедших терапию; таких клиентов должно быть не менее 90% от общего их числа.

При этом оценка должна исходить не только от психотерапевта, от независимого оценщика (так называемые объективные данные), но и от самого клиента (субъективные показатели).

Необходимо учитывать особенности жизни клиента после завершения психотерапии (возможны влияния на результат терапии ближайшего окружения клиента).

Для объективного катамнеза необходима своя контрольная группа клиентов (изменения в состоянии клиентов, прошедших психотерапию, возможно, могли бы с течением времени произойти и без нее).

Должны быть учтены те цели и задачи, которые стремился реализовать психотерапевт с помощью применяемого им метода (цели самым непосредственным образом связаны не только с состоянием клиента, но и с теоретической концепцией, на которую ориентируется психотерапевт).

### **Критерии эффективности.**

В настоящее время недостаточно четко определены и обоснованы критерии эффективности психотерапии и выбор учитываемых переменных.

Критерии эффективности психотерапии должны, во-первых, достаточно полно характеризовать наступившие изменения в клинической картине и адаптации клиента с учетом трех сфер рассмотрения терапевтической динамики: 1) соматической, 2) психологической, 3) социальной.

Во-вторых, они должны не только позволять производить оценку с точки зрения объективного наблюдения, но и включать субъективную оценку с позиций самого пациента.

И, в-третьих, эти критерии должны быть достаточно независимы друг от друга.

В качестве примера можно привести критерии оценки эффективности выбранные в одном достаточно серьезном исследовании (метаанализе порядка 1000 публикаций), проведенном К Граве в 1993 г.

К таким критериям были отнесены:

- (а) глобальная оценка успеха;
- (б) индивидуально-дифференцированная проблематика или симптоматика;
- (в) общие формулировки проблематики или симптоматики членов групп;
- (г) остальные параметры самочувствия;
- (д) изменения в личности, способностях;
- (е) изменения в межличностных отношениях;

- (ж) изменения в использовании свободного времени;
- (з) изменения в работе или профессии;
- (и) изменения в сексуальной сфере;
- (к) изменения по психофизиологическим параметрам.

Не подлежит сомнению, что выбор критериев эффективности психотерапии самым непосредственным образом определяется ее целями, в свою очередь вытекающими из принятой теоретической концепции. Например, в поведенческой психотерапии главным критерием ее эффективности является уменьшение симптоматики. В динамическом направлении психотерапии эффективность связывается с личностными изменениями клиента, со снижением его внутреннего напряжения, связанного с интрапсихическими проблемами и с нормализацией нарушенного социального функционирования.

В оценке эффективности ПТ можно выделить критерий симптоматического улучшения, который считается важным, хотя и недостаточно надежным при определении непосредственной эффективности и устойчивости психотерапии, а также ряд социально-психологических критериев. К ним относятся: степень понимания пациентом психологических механизмов болезни и собственной роли в возникновении конфликтных и травмирующих ситуаций, в том числе в развитии своих неадаптивных реакций; изменения в отношениях и установках; улучшение социального функционирования и др.

В последние годы при изучении эффективности различных психотерапевтических подходов все более активно используется критерий связанного со здоровьем качества жизни (КЖ) пациентов, под которым понимается интегральная характеристика физического, психического, эмоционального и социального функционирования человека, основанная на его субъективном восприятии. При этом КЖ рассматривается как производное психо- социальной адаптации, ее субъективная характеристика. и повышение его в результате терапевтического воздействия, с одной стороны считается чрезвычайно важной мерой результатов лечения, а с другой – важнейшей и даже главной целью лечения пациентов при заболеваниях, не ограничивающих продолжительность жизни.

### **Способы оценки Эффективности ПТ.**

Эффективность психотерапии может оцениваться традиционными способами, такими как клиническое наблюдение, объективные свидетельства наблюдения других заинтересованных лиц, устные или письменные самоотчеты самого пациента.

Для оценки изменений в состоянии больных неврозами и другими заболеваниями могут использоваться экспериментально-психологические

методики, специально разработанные с учетом данного заболевания, его природы и механизмов, а также характера самого критерия (симптоматического улучшения, психологического или социально-психологического). Это различные шкалы - клинические, психологические, социально-психологические. Кроме того методики могут быть психофизиологические, физиологические и т. д.

В случаях применения экспериментально-психологических методик для оценки эффективности психотерапии исходят из обычного для психодиагностики принципа отличия выборки больных от нормальной выборки, а также из того, что по мере улучшения состояния пациентов их психологические показатели приближаются к показателям нормы. Поэтому основное внимание акцентируется на разности средних показателей психологических методик, полученных в начале, в процессе и в конце лечения. Динамически изучаются с помощью тех же психологических методик и контрольные группы больных, не подвергавшиеся лечебному воздействию.

При оценке эффективности психотерапии больных неврозами, психическими и другими заболеваниями могут использоваться относительно более объективные психофизиологические методы. Установлено, что улучшению состояния больного сопутствует нормализация (или тенденция к ней) психофизиологической реактивности, обусловленная перестройкой его отношения к прежде патогенным условиям и воздействиям. Для определения эффективности преимущественно симптоматических психотерапевтических методов регистрируются изменения вегетативно-соматических, физиологических и психических функций (ЭКГ, АД, ЭЭГ, КГП и т. д.).

Определенный выход в решении сложной проблемы учета множества самых разнообразных переменных соответствующих предпосылкам, критериям и методам оценки эффективности ПТ многие авторы видят в возможностях, открывающихся при использовании все более сложных программ многомерной статистики с применением современной компьютерной техники.

В то же время не прекращаются попытки тщательного анализа отдельных наблюдений, в том числе в процессе групповой психотерапии, разработки специальной методологии такого анализа, также с использованием сложных статистических методов.

При всей трудности оценки эффективности психотерапии дальнейшая разработка теоретических и практических аспектов этой проблемы всегда будет требовать учета своеобразия природы, клиники и механизмов развития болезни, используемых методов лечения и тех целей, которые стремятся реализовать с их помощью.